Bonjour à tous,

Voici l’information complète en regard du stage d’automne 2023. SVP, prenez-en connaissance et faites le suivi auprès des membres de votre dojo.

En ce qui concerne l’hôtel, je n’ai pris une entente uniquement avec l’hôtel Repôtel. C’est eux qui offrent le meilleur prix.

Pour le souper du samedi soir, il y aura 80 places de disponibles seulement. Donc, si vous désirez une place, à vous de faire vite pour votre inscription et réservation.

On aura un super stage avec Pierre. Donc, c’est à mettre à votre agenda dès maintenant.

Merci à l’avance de motiver vos troupes pour l’événement.

Bon dimanche à tous,

Gilles Périard

Le 10 septembre 2023,

À tous les instructeurs et membres de l'AKJQ,

C'est avec plaisir que nous vous invitons au stage d'automne 2023 de l'AKJQ. Il va se tenir du 27 au 29 octobre 2023, au Cégep de Sainte-Foy, situé au 2410 chemin Sainte-Foy à Québec. Le stage sera sous la direction de Sensei Pierre Blier 7e dan d'Ottawa.

C'est donc le temps de motiver vos troupes. Profitez de l'occasion pour venir vous entraîner avec un instructeur dynamique et qui a été membre de l'AKJQ durant les années 70 et 80. Ce sera pour nous tous, peu importe notre grade, une expérience d'entraînement très enrichissante. De plus, c'est toujours très agréable de se revoir lors de ces stages d'entraînements.

Toutes les informations requises pour ce stage sont disponibles sur le site web de l'AKJQ, à savoir : le poster, l'horaire, le formulaire d'inscription et les renseignements sur l'hébergement avec les prix. Veuillez faire parvenir votre formulaire d'inscription dûment rempli **avant le 9 octobre 2023**. Le cachet d'oblitération de la poste servira à faire foi de la date d'envoi. Les inscriptions tardives, sans exception, seront facturées au même tarif qu'à l'entrée, soit **20$** pour tous. Un souper de groupe sera organisé le samedi soir 28 octobre, et ce, aux 3 Brasseurs, situé à place Sainte-Foy, au 2450 boulevard Laurier. Les informations sur le sujet sont sur le formulaire d'inscription. Nous avons 80 places de disponibles.

Un bloc de chambres a été réservé à des prix réduits, **jusqu'au 7 octobre 2023, au Château Repôtel au coin Henri-IV et Hamel(20 chambres avec 2 lits Queen).** Hâtez-vous de téléphoner pour faire vos réservations. Les tarifs et numéros de téléphone sont indiqués sur la feuille **HÔTEL**. *N'oubliez pas de demander le tarif réduit pour les participants du stage de karaté de l'AKJQ (numéro de folio 483496).*

Comme vous le savez tous, l'équipe du club de Sainte-Foy est bien rodée dans l'organisation des événements au sein de l'AKJQ et soyez assurés que tout va bien se dérouler rondement.

J'espère vous voir en grand nombre. Je vous remercie à l'avance de votre appui et je vous transmets mes plus cordiales salutations. Par la même occasion, je vous souhaite une bonne année 2023 – 2024 au niveau du fonctionnement de votre dojo.

Gilles Périard
Organisateur du stage d'automne 2023
(418) 659-1409

HORAIRE

VENDREDI 27 octobre 2023

Cours 1	18h00 à 19h00	Blanches à mauves (J-032)
Cours 2	19h10 à 20h25	Brunes et noires (J-032)

SAMEDI 28 octobre 2023

Cours 3	9h30 à 10h45	Brunes et noires (J-032)
Cours 4	10h55 à 11h55	Blanches à mauves (J-032)
	11h15	Examen de 1er kyu (J-035)
	14h00	Séance de photos (J-032)
Cours 5	14h30 à 16h00	Blanches à noires (J-032)
	16h15	Examen de dan (J-032)

DIMANCHE 29 octobre 2023

Cours 6	9h30 à 10h30	Blanches à noires (Heian Nidan J-032)
Cours 7	10h40 à 11h55	Noires (Sochin J-032)

VENDREDI 27 octobre 2023

Cours 1	18h00 à 19h00	Blanches à mauves (J-032)
Cours 2	19h10 à 20h25	Brunes et noires (J-032)

SAMEDI 28 octobre 2023

Cours 3	9h30 à 10h45	Brunes et noires (J-032)
Cours 4	10h55 à 11h55	Blanches à mauves (J-032)
	11h15	Examen de 1er Kyu (J-035)
	14h00	Séance de photos (J-032)
Cours 5	14h30 à 16h00	Blanches à noires (J-032)
	16h15	Examen de dan (J-032)

DIMANCHE 29 octobre 2023

Cours 6	9h30 à 10h30	Blanches à noires (Heian Nidan J-032)
Cours 7	10h40 à 11h55	Noires (Sochin J-032)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom : ____________________ Courriel : ____________________ Grade :___

Téléphone : (   ) ____________________ Age :_______No dojo :_________

ENCERCLER LE OU LES COURS CHOISIS

1 2 3 4 5 6 7

Nombre de cours : _____________X ____________$ = _____________$

Prix par cours avant le 9 octobre: **15$** (Blanches à mauves) **18$** (Brunes et noires)
Prix par cours après le 9 octobre: **20$** (Pour tous)

PAIEMENT

Le chèque doit être libellé au nom de **KARATÉ SHOTOKAN SAINTE-FOY**.
Envoyez votre formulaire d'inscription et votre paiement au plus tard le **9 octobre 2023** à :

M. Louis Rioux, 3175 avenue des Cerisiers,Québec (Qc), G1L 3X6.
(AUCUN REMBOURSEMENT).

SOUPER SAMEDI SOIR **RESTAURANT : «Les 3 Brasseurs»** **Place Ste-Foy, 2450 boul. Laurier**	**OUI : _____**	**Nombre de places _____**

Options d'entrées

(Choisir 2 pour votre menu)

Salade Maison

Laitue fraîche garnie de tomates, de légumes croquants coupés en julienne et d'oignons rouges, le tout arrosé de notre vinaigrette balsamique à la bière blanche.

Salade César

Laitue romaine, de croûtons maison, de bacon, de parmesan et d'une vinaigrette crémeuse à l'ail.

Bisque Tomate Basilic

Une délicieuse bisque à base de crème, beurre, oignons, tomates, basilic et un soupçon de bière.

Bruschetta

Tomates, d'ail, de basilic et des crostinis.

Options de desserts

Gaufre Liégeoise

Gaufre au sucre servie tiède avec crème glacée et nappé de notre sauce caramel à la bière.

Tarti-Flamm Pomme Caramélisée

Pommes à la cannelle caramélisées, cuites sur une pâte fine avec fromage à la crème sucré. Garnie de glaçage et de biscuits à l'avoine broyés.

Churros

Churros classiques (3) chauds saupoudrés de sucre à la cannelle. Servi avec Dulce de Leche.

Personnalisez votre menu	
Entrée + Plat Principal	23 $*
Plat Principal + Dessert + Café	26 $*
Entrée + Plat Principal + Dessert + Café	30 $*

* Les prix sont pour une personne. Les prix ci-dessus n'incluent pas les taxes ni le pourboire

Options de Plats Principaux

(Choisir 3 pour votre menu)

Burger 3 Brasseurs

Galette 100% bœuf rehaussée de sauce à l'érable et à la bière, bacon, gouda fumé, laitue, tomates et oignons. Servi avec frites.

Burger Bacon et Fromage

Galette 100% bœuf, de bacon fumé, de 2 types de fromages fondus (gouda fumé et américain), d'oignons émincés, de ketchup, de moutarde et d'un cornichon à l'aneth, servie sur un pain burger grillé. Servi avec frites

Flammekueche Carnivore

Bacon fumé, pepperoni, saucisse émiettée, oignons caramélisés, sauce tomate, fromages cheddar et mozzarella.

Flammekueche Lilloise

Oignons caramélisés, bacon fumé, champignons sautés, sauce Flamm crémeuse, fromages suisse et mozzarella.

Flammekueche Légumes Grillés

Poivrons rôtis, tomates séchées, fromage de chèvre, courgettes et oignons rouges grillés, sauce crémeuse au pesto et parmesan. Garnie de roquette et d'une réduction balsamique.

Poutine *Philly*

Rôti de bœuf finement tranché, poivrons verts, frites, sauce à poutine et fromage en grains. Garnie de notre sauce au fromage à la bière et de jalapenos frais.

Tartare de Thon

Thon Albacore, gingembre, échalotes, oignons verts et persil dans une vinaigrette de soja et sésame. Garni de radis, de coriandre et de graines de sésame. Servi avec des croustillantes de wontons et des frites.

Sandwich au Poulet Croustillant Épicé

Poitrine de poulet croustillant recouverte de sauce Buffalo, salade de chou crémeuse, cornichons sucrés et notre sauce signature sur pain burger de pommes de terre grillé. Servi avec frites.

Sandwich au Poulet BLT

Poitrine de poulet grillée, servie sur pain ciabatta grille avec tomates, bacon fumé, laitue et mayonnaise. Servi avec frites.

Focaccia aux Légumes Grillés

Poivrons rôtis, courgettes et oignons rouges grillés, mozzarella fraîche, vinaigrette aux tomates séchées et fromage de chèvre au pesto de basilic sur pain focaccia au romarin grillé.

Choucroute Traditionnelle

Saucisses de Toulouse et Oktoberfest fumée, jambon Forêt-Noire grillé, le tout accompagné de choucroute et pommes de terre.

Steak & Frites

Ajouter à votre menu pour 14 $ supplémentaires

Bifteck de New York AAA du Québec de 10oz légèrement assaisonné et grillé, rehaussé de notre beurre au sirop d'érable et bacon, servi avec frites.

3 BRASSEURS

MICROBRASSERIE RESTAURANT · BAR

HÔTELS

<u>Repôtel</u> situé angle Henri IV et Hamel

Coûts : 115.00$ plus taxes par chambre, par nuit, 1 à 4 personnes
Nom de l'équipe : Karaté AKJQ (20 chambres à 2 lits Queen sont réservées)
Folio : 483496 (date limite de réservation est le **<u>7 octobre 2023</u>**)
Adresse : 2500, ave St-Jean-Baptiste (angle Henri IV et Hamel) G2E 6J5
Téléphone : (418) 872-1112

STATIONNEMENT AU CÉGEP

Pour le stationnement, vous devez utiliser celui qui est à l'arrière. Il n'y a pas de coût, sauf quand il y a un spectacle à la salle Albert Rousseau. Il y aura un spectacle vendredi soir le 27 octobre. Donc, pour éviter d'avoir à payer 10$ pour le stationnement, vous dites au préposé au stationnement que vous venez pour un stage de karaté et il n'y aura pas de frais. Le stationnement dans les rues est permis, mais il faut faire attention aux restrictions. Le samedi et le dimanche, durant la journée, le stationnement est gratuit au Cégep.

CÉGEP SAINTE-FOY 2410 chemin Sainte-Foy Québec (Qc) G1V 1T3