



### **Eastern Training Camp Details**

Location: Centre Sportif Edouard Montpetite, 260 Rue de Gentilly E, Longueuil, QC J4H 4A4

Gymnase Simple: Lower Level

Left at stairs, then turn right, then straight to the end of the Hall. You will see signs with ITF logo and Arts Martiaux Éléments

Saturday, 2 August 2025

8:00am - setup and check-in

8:50am - Line-up and Bow-in

6:30pm - Finish time

Sunday, 2-3 August 2025

8:30am - arrival

8:50am - Line-up and Bow-in

2:00pm - Bow-out and clean-up

Items you need:

1. Dobok
2. Belt
3. Sparring Gear (complete set - mouthguard and helmet are required)

4. Water
5. Sport drink
6. Dry snacks (or be clean when eating)
7. Running shoes
8. Sport attire
9. Small towel

Thank you and we look forward to seeing everyone. Please fill out the proper form for athletes.

For those not on the team, please fill out the form for non-team member athletes for payment for the weekend. If you have any questions or issues please let us know.

### **Entraînement de l'Est**

**Lieu :** Centre Sportif Édouard-Montpetit, 260 Rue de Gentilly E, Longueuil, QC J4H 4A4

#### **Gymnase Simple : Niveau inférieur**

À gauche dans l'escalier, puis à droite, ensuite tout droit jusqu'au bout du couloir. Vous verrez des panneaux avec le logo de l'ITF et *Arts Martiaux Éléments*.

#### **Samedi 2 août 2025**

8h00 - Installation et enregistrement

8h50 - Alignement et salutation

18h30 - Fin de la journée

#### **Dimanche 3 août 2025**

8h30 - Arrivée

8h50 - Alignement et salutation

14h00 - Salutation finale et nettoyage

#### **Articles requis :**

- Dobok
- Ceinture
- Équipement de combat (ensemble complet – protège-dents et casque obligatoires)

- Bouteille d'eau
- Boisson sportive
- Collations sèches (ou soyez propres en mangeant)
- Souliers de course
- Tenue sportive
- Petite serviette

Merci, et nous avons hâte de vous voir. Veuillez remplir le formulaire approprié pour les athlètes.

Pour ceux qui ne font pas partie de l'équipe, veuillez remplir le formulaire destiné aux athlètes non-membres de l'équipe pour le paiement du week-end. Si vous avez des questions ou des problèmes, n'hésitez pas à nous contacter.