

DIMANCHE 19 MAI 2019

Au centre Arténium (4 parc de l'Artière 63122 Ceyrat)

STAGE KARATE SHORIN-RYU OKINAWA

Avec Pascal GIRODET



7^{ème} dan et Diplômé d'Etat Supérieur
Karaté, arts martiaux chinois, self-défense

Professeur de qigong et de yoga
Master sport et performance

Docteur en biomécanique

**OUVERT A TOUS NIVEAUX
ET A TOUS STYLES DE KARATE**

THEME :

**Katas – Bunkai – Kumité
pour les ceintures de couleur
et les ceintures noires 1^{er} à 5^{ème} dan**

**Pour les pratiquant(e)s de ce style
l'objectif est de s'harmoniser sur le
programme technique autour d'un
haut-gradé de cette école travaillant
avec Seisuke Adaniya.**

**Pour les pratiquant(e)s d'autres styles
c'est une occasion de découvrir un
karaté qui est à l'origine de styles plus
récents (Shotokan, Wado-Ryu, etc.)**

Programme

9h00 - 9h30	Accueil	Vérification des pré-inscriptions et finalisation des inscriptions
9h30 - 11h30	Entraînement	Une partie en commun puis la suite par ateliers de niveaux
11h30 - 12h00	Exposé diaporama	Les origines du style Shorin-ryu d'Okinawa et ses spécificités techniques
12h00 - 14h00	<i>Pause déjeuner</i>	<i>Pour ceux qui le souhaitent chacun amène son repas et nous mangeons ensemble sur le lieu du stage (salle de restauration ou terrasse)</i>
14h00 - 16h00	Entraînement	Une partie en commun puis la suite par ateliers de niveaux
16h00 - 16h30	Réunion enseignants	Temps d'échange réservé aux enseignants du style shorin-ryu

**Organisé par le CADS
sous l'égide de la zone inter-départementale
(ZID) Auvergne FFKDA**



Tarif

20 € (si par chèque : à l'ordre de « CADS »)

**Pré-inscription
obligatoire**

Par mail à girodet.pk@orange.fr en indiquant :

« stage karaté shorin du 19/05/2019 », nom, prénom, club, niveau, mail et tél. mobile

Inscription finale

Remplissez ce coupon et faites-le parvenir accompagné du paiement à P. GIRODET :
Soit au début du stage (à l'ouverture de l'accueil), en mains propres, soit à l'adresse :
CADS 26 rue Fronval 63000 Clermont-Ferrand

Inscription au stage de karaté shorin-ryu du 19/05/2019 à Ceyrat

NOM : PRENOM : CLUB :

MAIL : TELEPHONE MOBILE :