

# STAGES DE FIN DE SAISON

18-19 Juin 2022 – Clermont Auvergne Métropole

4 stages tous niveaux  
(Débutants inclus)

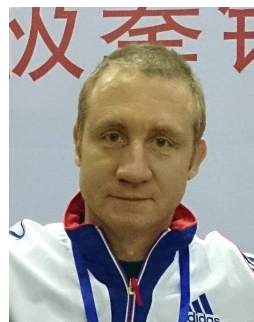
Au centre ARTENIUM  
4 parc de l'Artière 63122 Ceyrat

Organisés par le CADS  
Sous l'égide de la ZID Auvergne FFKDA





+ clermont  
auvergne  
métropole

Avec Pascal GIRODET



Docteur en biomécanique du sport  
7<sup>ème</sup> dan et Diplômé d'Etat Supérieur  
Karaté, arts martiaux chinois, self-défense

## Samedi 18 juin – après-midi

 <b>QI-GONG</b>	<b>LIEU</b>	Salle de <u>Judo</u> du centre Arténium
	<b>13h30 – 14h00</b>	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	<b>14h00 – 15h30</b>	<b>Entraînement :</b> Exercices traditionnels de qi-gong combinés avec d'autres méthodes de respiration, d'étirement, de déliement articulaire et de santé du dos.
 <b>TAI-CHI-CHUAN</b>	<b>LIEU</b>	Salle de <u>Judo</u> du centre Arténium
	<b>15h30 – 16h00</b>	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	<b>16h00 – 17h30</b>	<b>Entraînement :</b> Analyse gestuelle, enchaînements techniques (jibengong, zuhelianxi), formes (taolu) du style Yang, exercices avec partenaire (tui shou, gong fang).

## Dimanche 19 juin – matinée

 <b>KARATE</b>	<b>LIEU</b>	Salle de <u>tennis de table</u> du centre Arténium
	<b>8h00 – 8h30</b>	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	<b>8h30 – 10h00</b>	<b>Entraînement :</b> Approche combinant le karaté traditionnel (kata, kihon, kumite, kitate, etc.) avec les connaissances modernes (biomécanique et physiologie) pour une pratique saine et efficace.
 <b>SELF-DEFENSE</b>	<b>LIEU</b>	Salle de <u>tennis de table</u> du centre Arténium
	<b>10h00 – 10h15</b>	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	<b>10h15 – 11h45</b>	<b>Entraînement :</b> Techniques utilisables par tous pour se défendre face à des agressions tout en respectant le cadre juridique de la légitime défense.

Si vous payez par chèque établissez-le à l'ordre de « CADS »

**Tarif pour une seule activité**  
14 € pour un seul des 4 stages

**Tarif réduit multi-activités (-14%)**  
12 € par stage pour les inscrits à plusieurs stages du même weekend, appliqué à tous les stages y compris le premier :  
2 stages 24 € / 3 stages 36 € / 4 stages 48 €

**Préinscription OBLIGATOIRE**  
si possible avant le 15/06

UNIQUEMENT PAR MAIL à [girodet.pk@orange.fr](mailto:girodet.pk@orange.fr) en indiquant :  
● Nom, Prénom, Club, Niveau, Mail et Tél. mobile  
● Le(s) stage(s) concerné(s) : dates et thèmes