

# 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

 QI-GONG	LIEU	Salle de <u>Judo</u> du centre Arténium
	13h30 – 14h00	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	14h00 – 15h30	<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.
 TAI-CHI-CHUAN	LIEU	Salle de <u>Judo</u> du centre Arténium
	15h30 – 16h00	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	16h00 – 17h30	<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

 KARATE	LIEU	Salle de <u>tennis de table</u> du centre Arténium
	8h00 – 8h30	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	8h30 – 10h00	<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.
 SELF-DEFENSE	LIEU	Salle de <u>tennis de table</u> du centre Arténium
	10h00 – 10h15	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	10h15 – 11h45	<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