

STAGES DE DEBUT D'ETE

2-3 Juillet 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



Avec Pascal GIRODET



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

Samedi 2 juillet

QI-GONG 	9h00 – 9h30	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	9h30 – 11h30	Entraînement : exercices traditionnels de qi-gong combinés avec d'autres méthodes de respiration, d'étirement, de déliement articulaire et de santé du dos.
	11h30 – 12h00	Discussion : exposé-diaporama et échanges sur le thème du stage



12h00-13h30 *Les stagiaires du matin et/ou de l'après-midi qui le souhaitent amènent leur repas et couverts pour déjeuner ensemble sur place.*

TAI-CHI-CHUAN 	13h30 – 14h00	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	14h00 – 16h00	Entraînement : Analyse gestuelle, enchaînements techniques (jibengong, zuhelianxi), formes (taolu) du style Yang, exercices avec partenaire (tui shou, gong fang).
	16h00 – 16h30	Discussion : exposé et échanges sur le thème du stage

Dimanche 3 juillet

KARATE 	9h00 – 9h30	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	9h30 – 11h30	Entraînement : Approche combinant le karaté traditionnel (kata, kihon, kumite, kitae, cibles) avec les connaissances modernes (biomécanique et physiologie) pour une pratique saine et efficace.
	11h30 – 12h00	Discussion : exposé et échanges sur le thème du stage



12h00-13h30 *Les stagiaires du matin et/ou de l'après-midi qui le souhaitent amènent leur repas et couverts pour déjeuner ensemble sur place.*

SELF-DEFENSE 	13h30 – 14h00	Accueil et finalisation des préinscriptions (paiements)
	14h00 – 16h00	Entraînement : techniques utilisables par tous pour se défendre face à des agressions tout en respectant le cadre juridique de la légitime défense.
	16h00 – 16h30	Discussion : exposé et échanges sur le thème du stage

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

Tarif pour une seule activité
22 € pour un seul des 4 stages

Tarif réduit multi-activités (-13%)
19 € par stage pour les inscrits à plusieurs stages du même weekend, appliqué à tous les stages y compris le premier :
2 stages = 38 € / 3 stages = 57 € / 4 stages = 76 €

Préinscription OBLIGATOIRE
si possible avant le 29/06

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