

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner **AVANT LE 11 JUILLET 2022** à :
Pascal Girodet - CADS 26 rue FRONVAL

63000 Clermont-Ferrand

Avec le paiement par chèque à l'ordre de CADS

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : AGE : (14 ans minimum)

ADRESSE POSTALE :

.....

TELEPHONE MOBILE :

E. MAIL :

PRATIQUEZ VOUS UN OU DES ARTS MARTIAUX ET QUEL EST VOTRE NIVEAU (grade ou niveau de pratique) ?

.....

.....

PRATIQUEZ VOUS D'AUTRES ARTS CORPORELS

(Qi-Gong, Yoga, etc.) :

Cochez les cases choisies, recopiez à droite le(s) tarif(s) correspondant(s) et faites le total en bas.

■ Stage ARTS MARTIAUX

FORMULE COMPLETE (tous les cours) 108 € *

FORMULE SIMPLE. Cochez une case :
 Karaté Self-défense 60 € *

..... €

■ Stage BIEN-ETRE

FORMULE COMPLETE (tous les cours) 108 € *

FORMULE SIMPLE. Cochez une case :
 Qi-gong Tai-chi-chuan 60 € *

..... €

TOTAL ** par chèque à l'ordre de CADS : €

Voulez-vous un reçu (remis lors du stage) ? Oui Non

J'accepte les conditions financières de ce stage. Je suis titulaire d'une assurance couvrant ma responsabilité lors du stage.

DATE SIGNATURE :

(*) Le prix HORAIRE en formule COMPLETE est REDUIT DE 10% environ par rapport à la formule SIMPLE.

Les prix ne concernent que les prestations d'enseignement du stage (l'hébergement et les repas sont librement gérés par chaque stagiaire)

STAGE ARTS MARTIAUX

3 jours : du lundi 18 au mercredi 20 juillet

Salle polyvalente 394 Bd. des Vernières 63150 La Bourboule

Accueil dès 8h30 : inscriptions, thé, café.

KARATE

9h00 - 10h30

Approfondissez la maîtrise des techniques (kihon, kata) et leur utilisation (bunkai, kumite), selon une approche ouverte à tous les styles de karaté.

SELF-DEFENSE

10h45 - 12h15

Apprenez à vous défendre avec des techniques utilisables par tous et en respectant le cadre juridique de la légitime défense.

SIMPLE

Une activité
(3 séances)

Pour
chaque stage
2 formules
possibles

COMPLETE

Deux activités
(6 séances)

- 10% *

STAGE BIEN-ETRE

3 jours : du jeudi 21 au samedi 23 juillet

Salle polyvalente 394 Bd. des Vernières 63150 La Bourboule

Accueil dès 8h30 : inscriptions, thé, café.

QI-GONG

9h00 - 10h30

Cultivez votre bien-être avec les exercices chinois traditionnels complétés par d'autres méthodes de respiration, d'étirement et de santé du dos.

TAI-CHI-CHUAN

10h45 - 12h15

Harmonisez vos gestes et votre respiration avec les enchaînements (style Yang et composites) et les exercices avec partenaire (tui-shou, gong-fang).



au coeur du parc des volcans d'Auvergne

Du 18 au 20 juillet

STAGE ARTS MARTIAUX

Karaté



Self-défense



Pascal
GIRODET

C.N. 7^{ème} dan
Karaté, self-défense
et arts martiaux chinois

Docteur en
biomécanique du sport



Eté
2022

16^{ème}
édition

Du 21 au 23 juillet

STAGE BIEN - ETRE

Qi-gong



Tai-chi-chuan



L'organisateur du stage remercie
la ville de la Bourboule et la Zone Auvergne Karaté



Pascal GIRODET

Les recherches de cet expert associent les formes traditionnelles avec les connaissances scientifiques modernes. Cette approche ouverte est utile aux pratiquant(e)s de toutes disciplines.



Pascal Girodet est professeur d'arts martiaux, de self défense et de techniques corporelles de santé. Ceinture noire 7^{ème} dan, diplômé d'Etat supérieur, il est également Docteur en biomécanique du sport et titulaire d'un Master sport et performance. Il est formateur auprès de différentes structures fédérales et universitaires, conférencier et auteur de diverses publications sur les arts martiaux et les méthodes d'entraînement. Il a été décoré de la médaille d'or du Ministère chargé des Sports.

Pascal Girodet a débuté la pratique en 1974 avec le judo. Après un détour par l'athlétisme et la boxe, il a étudié le karaté d'abord dans le style shito-ryu avant de se consacrer au style shorin-ryu d'Okinawa. Pour compléter sa recherche il a étudié les arts martiaux chinois (wushu) : kungfu, sanda (boxe pieds-poings et lutte), tai-chi-chuan et bagua-zhang. Il a été plusieurs fois champion de France et a enseigné la self-défense en Ecole Nationale de Police. Très tôt il a complété sa pratique avec les techniques corporelles de santé en étudiant d'abord le yoga puis le qi-gong.

Contact :

06.83.38.00.77 girodet.pk@orange.fr

EN DEHORS DES HEURES DE STAGE...

LOISIRS NATURE



VTT, Accrobranche, Randonnée, Equitation, Golf
Plan d'eau de Murat-le-Quaire

Massif du Sancy : www.sancy.com

LOISIRS EN VILLE



☺ **Sancy'O : Pôle aqualudique de La Bourboule**
Bassin polyvalent et bassin enfants (jeux)
Espace bien-être : sauna, hammam, SPA.
Aqua-gym, bébés nageurs, solarium, jeux.

☺ **Installations thermales : soins et relaxation**

Casino Bowling Cinéma

☺ = *Tarifs préférentiels pour nos stagiaires*

HEBERGEMENT



Nombreuses possibilités d'hébergements proches du lieu de stage (accès facile à pied ou en vélo).

Informations sur le site internet du massif du Sancy :
<https://www.sancy.com>

Hôtels

Large gamme allant jusqu'à 3 étoiles ★★★

Logements meublés et gîtes

Appartements, maisons, chambres d'hôtes, gîtes, etc.
Large gamme : de non classé à ★★★★★

Campings

Camping municipal des Vernières ★★★★★
Plusieurs campings privés ★★★

TENUE ET REGLEMENT

- Arts martiaux : tenue de la discipline concernée
- Autres cours : T-shirt noir + pantalon ample

Organisateur des stages présentés : CADS

Article 1. Tout stagiaire s'engage à être titulaire d'une assurance couvrant les activités pratiquées pendant le stage.

Article 2. L'organisateur n'est pas responsable des pertes ou vols pouvant survenir pendant le stage.

Article 3. En cas d'imprévus majeurs, l'organisateur se réserve le droit de modifier l'organisation et éventuellement de l'annuler.

Article 4. Pour les mineurs (14 ans minimum) une autorisation parentale est obligatoire → Remplir :

J'autorise mon enfant à participer aux stages organisés par le CADS du 18 au 20 juillet 2022 et/ou du 21 au 23 juillet 2022 à La Bourboule et décharge l'organisateur de toutes responsabilités en dehors des horaires des cours auxquels mon enfant est inscrit.

NOM et PRENOM : Date :

Signature avec mention « lu et approuvé » :