

# SAMEDI 1ER AVRIL 2023

## A CEBAZAT (AGGLOMERATION DE CLERMONT-FERRAND)

### STAGE KARATE SHORIN-RYU



THEME :  
**Katas et Bunkai**

Avec Pascal GIRODET



Expert CN 7<sup>ème</sup> dan et Diplômé d'Etat Supérieur  
Docteur en biomécanique du sport  
Master Sport et Performance

### OUVERT TOUS NIVEAUX ET TOUS STYLES

*Pour les pratiquant(e)s de ce style :  
Progresser et s'harmoniser sur le  
programme technique des grades.*

*Pour les pratiquant(e)s d'autres méthodes :  
Découvrir une des racines historiques de  
styles plus récents (Shotokan, Wado-ryu, etc.)*

Complexe sportif J.M. Bellime, rue Jules Ferry 63118 Cébazat

### Programme

13h30 - 14h00	Accueil	Finalisation des préinscriptions (paiements)
14h00 - 15h30	Entraînement (1h30)	Une partie en commun puis la suite par ateliers de niveaux
15h30 - 15h45	Pause	Pause
15h45 - 17h15	Entraînement (1h30)	Une partie en commun puis la suite par ateliers de niveaux
17h15 - 17h45	Exposé diaporama et discussion (0h30)	La liste des katas selon les branches du style Shorin-ryu et la logique de progression des grades.

Organisé  
par le CADS



Avec le soutien de :

Amicale laïque  
CÉBAZAT



Tarif

28 € (si par chèque : à l'ordre de « CADS »)

**Préinscription  
OBLIGATOIRE**  
*si possible avant le 29/03*

UNIQUEMENT PAR MAIL à [girodet.pk@orange.fr](mailto:girodet.pk@orange.fr) en indiquant :  
● Nom, Prénom, Club, Niveau, Mail et Tél. mobile  
● Le stage concerné : "Stage Karaté Shorin-ryu du 01/04/2023 »