

STAGES DE FIN DE SAISON

1^{er} et 2 Juillet 2023 – 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^{ème} dan et Diplômé d'Etat Supérieur
Karaté, arts martiaux chinois, self-défense

Samedi 1er juillet



QI-GONG

9h30 – 10h00 : Accueil

Finalisation des inscriptions (paiements)

10h00 – 12h00 : Entraînement

Exercices traditionnels de qi-gong combinés avec d'autres méthodes de respiration, d'étirement, de déliement articulaire et de santé du dos.



Pause-déjeuner : possibilité de manger sur place avec l'enseignant (chacun amène repas et couverts).



TAI-CHI-CHUAN

13h30 – 14h00 : Accueil

Finalisation des inscriptions (paiements)

14h00 – 16h00 : Entraînement

Analyse gestuelle, enchaînements techniques (jibengong, zuhelianxi), formes (taolu) du style Yang, exercices avec partenaire (tui shou, gong fang).

Dimanche 2 juillet



KARATE

9h30 – 10h00 : Accueil

Finalisation des inscriptions (paiements)

10h00 – 12h00 : Entraînement

Approche ouverte combinant le karaté traditionnel (kata, kihon, kumite, kitae, cibles) avec les connaissances modernes (biomécanique, physiologie, etc.)



Pause-déjeuner : possibilité de manger sur place avec l'enseignant (chacun amène repas et couverts).



SELF-DEFENSE

13h30 – 14h00 : Accueil

Finalisation des inscriptions (paiements)

14h00 – 16h00 : Entraînement

Techniques et stratégies utilisables par tous pour se défendre face à des agressions tout en respectant le cadre juridique de la légitime défense.

Si paiement
par chèque :
à l'ordre de
« CADS »

Tarif pour
une seule activité
18 € pour un stage

Tarif réduit multi-activités (-16%)

15 € par stage si inscription à plusieurs stages du même weekend :
2 stages = 30 € / 3 stages = 45 € / 4 stages = 60 €

Préinscription
OBLIGATOIRE
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

