

# STAGES DE FIN DE SAISON

1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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](mailto:girodet.pk@orange.fr) en indiquant :  
● Nom, Prénom, Club, Niveau, Mail et Tél. mobile  
● Le(s) stage(s) concerné(s) : dates et thèmes

