

STAGES DE FIN DE SAISON

29 et 30 Juin 2024 – Clermont Auvergne Métropole

Au centre ARTENIUM
4 parc de l'Artière 63122 Ceyrat

Organisé par le CADS
Sous l'égide
du Comité du Puy-de-Dôme FFKDA



+ clermont
auvergne
métropole

Ouvert
à tous
niveaux
(débutants
inclus)

Avec Pascal GIRODET



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

Samedi 29 juin



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 déjeuner 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 30 juin

SELF-DEFENSE & KARATE

14h00 – 14h30 : Accueil

Finalisation des inscriptions (paiements)

14h30 – 16h30 : Entraînement

Liaison entre les exercices du karaté et les spécificités de la self-défense, pour permettre à tous de progresser :

- Les personnes pratiquant le Karaté pourront améliorer l'utilisation concrète des formes de leur école (Bunkai)
- Les pratiquantes et pratiquants de self-défense pourront approfondir leur technique grâce aux apports des arts martiaux
- Pour celles et ceux pratiquant d'autres disciplines ce sera l'occasion d'élargir leurs connaissances

16h30 – 17h00 : Convivialité

Pot de fin de stage pour finir la saison en échangeant autour d'un verre



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 €

**Préinscription
OBLIGATOIRE**
avant le 27/06

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