STAGES DE FIN DE SAISON

Samedi 28 Juin 2025 – 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

Ouvert à tous niveaux (débutants inclus)

Avec Pascal GIRODET

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

QI-GONG

9h30 – 10h00 : Accueil
Finalisation des inscriptions (paiements)

10h00 – 11h45 : 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 – 15h45 : Entraînement
Analyse gestuelle, enchaînements techniques (jibengong, zuhelianxi), formes (taolu) du style Yang, exercices avec partenaire (tui shou, gong fang).

Pause pour celles et ceux suivant les 2 séances de l'après-midi

SELF-DEFENSE & KARATE

15h45 – 16h00 : Accueil
Finalisation des inscriptions (paiements)

16h00 – 17h45 : Entraînement
Liaison entre karaté et self-défense, pour tous niveaux :

- Pour le Karaté : perfectionner l'utilisation des techniques de leur école dans des situations concrètes de self-défense.
- Pour la self-défense : améliorer la capacité à se défendre grâce aux apports des arts martiaux.
- Pour les autres : découvrir ou approfondir les arts martiaux.

Si paiement par chèque : **à l'ordre de « CADS »**	**Tarif pour une seule activité** 17 € pour un stage	**Tarif réduit multi-activités** 15 € par stage si inscription à plusieurs stages du même weekend : 2 stages = 30 € / 3 stages = 45 €

Préinscription OBLIGATOIRE ***avant le 26/06***

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