# FORMATION AÏKIDO
# ECOLE DES CADRES
## 2017 - 2018
*LIGUE CÔTE D'AZUR*

合気道

## *SAMEDI 2 DÉCEMBRE*

# *TECHNIQUE et STYLE*

| | | |
|---|---|---|
| ***9h00*** | *RDV à la salle et Mise en place des* ***TATAMIS*** | ***ACCUEIL***<br>*Présentation de la journée* |
| ***9h30*** | *Résumé de la séquence précédente :*<br>***RETOUR SUR LA NOTION DE***<br>***KIMUSUBI*** | ***PRATIQUE / RETOURS***<br>*Résumé des contenus du 4 novembre*<br>*proposé par KEVIN* |
| ***10h30***<br><br><br><br><br><br>***12h15*** | ***« KIMUSUBI »***<br>*Développement à partir des principes :*<br>*1/ Du MA ÄI et du DE AÏ*<br>*2/ Notion de COMPORTEMENT D'ATTAQUANT*<br>*3/ CONTINUITÉ et CONTACT*<br>*illustration par l'encadrement 3*30mn* | ***PRATIQUE / ÉCHANGES***<br><br>*3 groupes de stagiaires*<br>*Encadrés chacun*<br>*par 1 membre du CTR*<br><br>*Eric, Bernard et Bruno* |

REPAS au CREPS de BOULOURIS

| | | |
|---|---|---|
| ***13h30*** | *LECTURE DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE : Définition des 2 concepts* | |
| <br><br><br><br><br><br><br><br>***15h30*** | ***TECHNIQUE et « STYLE »***<br>*Le « style » une évolution « personnelle »*<br>*à partir d'une Technique « commune » ?*<br><br>*Notion d'École*<br>*« Externe » – « Interne »*<br>*Un des éléments apprécié au 4° dan*<br><br>*- Illustration et démonstration - Mise en commun* | ***RÉFLEXIONS / ÉCHANGES / PRATIQUE***<br><br>*3 groupes stagiaires*<br>*Encadrés chacun*<br>*par 1 membre du CTR*<br><br>*Eric, Bernard et Bruno* |

*Rq : ce thème sera développé et résumé, nous le souhaitons, par un volontaire lors de la prochaine session*

| | | |
|---|---|---|
| ***15h30***<br><br><br><br><br>***16h45*** | ***Pratique par groupe répartis en ateliers ( au choix ) :***<br>*Ukemi – Tanto dori – Liaison armes mains nues*<br>*– Frappes enchaînements – Kaeshi waza*<br>*Les ateliers peuvent être :*<br>*technique - sur un principe – sur une capacité…* | ***ATELIERS***<br><br>*Animés par les membres du CTR*<br>*assistés de volontaires*<br>*et/ou d'intervenants extérieur* |

| | |
|---|---|
| ***16h45***<br>***17h00*** | ***Retours sur la journée*** |

*Infos et bilans sur le site de la ligue : http://www.aikido-cotedazur.com/*
*Infos et contenus sur http://www.formationaikido.com/*

Si vous participez le lendemain à la **PRÉPARATION DE GRADES DAN** :
vous pouvez dormir sur place en réservant, à l'avance, votre hébergement au CREPS de BOULOURIS