FORMATION AÏKIDO
ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2015 - 2016

合気道

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU SAMEDI 23 AVRIL 2016

RELATION TORI - UKE ***: ACTION / RÉACTION et SOLLICITATION / ASPIRATION***

Matin :

9h00 - 9h30	Accueil des stagiaires :	Présentation de la journée :
9h30 - 10h30	**Pratique des armes en relation avec le thème**	Encadrée par les membres du CTR
10h30 - 10h45	RETOURS sur le samedi 27 février 2016	RÉSUMÉ - QUESTIONS
10h45 - 11h30	**ACTION – RÉACTION (Illustrer les réponses)** 1/ Action de Uke - réaction de Tori ? Action de Tori – réaction de Uke ? 2/ Une action pour créer quelle réaction ? 3/ Phase terminale : utiliser la réaction de uke pour projeter ou amener au sol.	
11h45 - 12h30	Utiliser la réaction de uke pour : créer une rencontre, un déséquilibre, une projection ou un amené au sol	Pratique avec un membre du CTR Eric FOULON

Repas pris en commun au CREPS de Boulouris

Après-midi :

14h00 - 15h00	**SOLLICITATION – ASPIRATION (Illustrer les réponses)** 1/ Place de la sollicitation dans la gestion du MAAÏ, du DEAÏ ? 2/ La sollicitation est-elle une attaque ? 3/ Relation SOLLICITATION - ASPIRATION pour créer le déséquilibre de uke ?	
15h00 - 15h45	SOLLICITATION et ASPIRATION au service d'une pratique plus fluide	Pratique avec un membre du CTR Bernard JANINNELLE
16h00 - 16h45	JIYU WAZA et sollicitation, RANDORI « aller vers uke »	Pratique avec un membre du CTR Bruno RIVIERE
17h00 - 17h30	***CES PRINCIPES SONT-ILS DES « INCONTOURNABLES » DES ARTS MARTIAUX ?***	
BILAN DE L'ANNÉE 2015 – 2016	PROJET 2016 - 2017 : proposition de thèmes	

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

Infos et contenus sur http://www.formationaikido.com/

INSCRIPTIONS PRÉALABLES SOUHAITÉES - PAIEMENT SUR PLACE POSSIBLE :
50 euros (la totalité de la formation), 15 euros par journée, repas du midi au CREPS inclus.