

## FORMATION AÏKIDO ECOLE DES CADRES

2017 - 2018



LIGUE CÔTE D'AZUR

## SAMEDI 4 NOVEMBRE

## KIMUSUBI

9h00	RDV à la salle et Mise en place des <b>TATAMIS</b>	ACCUEIL
	, w.w	Présentation de la journée
9h30	Résumé de la séquence précédente :	<u>PRATIQUE / RETOURS</u>
	<u>RETOUR SUR LA NOTION DE KIHON</u>	3 groupes stagiaires encadrés
	et de POINTS CLEFS	chacun par 1 membre du CTR
		Eric, Bernard et Bruno
10h30		PRATIQUE / ÉCHANGES
	« MAÎTRISE DES POINTS CLEFS ET LIBERTE »	
		3 groupes de stagiaires
	illustration par l'encadrement	Encadrés chacun
	•	par 1 membre du CTR
	3*30mn	-
12h15		Eric, Bernard et Bruno

## REPAS au CREPS de BOULOURIS

13h30	LECTURE DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE : Définition du concept <b>KIMUSUBI</b>	
	<u>KIMUSUBI</u>	<u> RÉFLEXIONS / ÉCHANGES /</u>
		<u>PRATIQUE</u>
	- Quelles sont les capacités à développer	
	pour permettre la mise en place	3 groupes stagiaires
	du concept de KIMUSUBI ?	Encadrés chacun
15h30	- Illustration et démonstration	par 1 membre du CTR
	- Mise en commun	
		Eric, Bernard et Bruno

Rq : ce thème sera développé et résumé par l'encadrement lors de la prochaine session

15h30	Pratique par groupe répartis en ateliers :	<u>ATELIERS</u>
	Le contenu des ateliers sera fonction de vos demandes énoncées avant cette session. Les ateliers peuvent être :	Animés par les membres du CTR assistés de volontaires
16h45	technique - sur un principe – sur une capacité	et/ou d'intervenants extérieur

16h45	Determs and la journée
17h00	Retours sur la journée

Infos et bilans sur le site de la ligue : <a href="http://www.aikido-cotedazur.com/">http://www.aikido-cotedazur.com/</a>
Infos et contenus sur <a href="http://www.formationaikido.com/">http://www.formationaikido.com/</a>

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