



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

**合気道**

**ORGANISATION DU SAMEDI 27 FEVRIER 2016**

**RELATION TORI - UKE : KAESHI – WAZA**

**Matin :**

9h00 - 9h30	Accueil des stagiaires :	Présentation de la journée :
9h30 - 10h30	<b>PRATIQUE des armes</b>	Encadrée par les membres du CTR
10h30 - 10h45	RETOUR sur HENKA WAZA du samedi 12 décembre 2015	RÉSUMÉ - QUESTIONS
10h45 - 11h30	Suite à un travail de définition <b>ÉTUDE de KAESHI WAZA</b>	RÉFLEXIONS PRATIQUE / RECHERCHE ÉCHANGES PROPOSITIONS
11h45 - 12h30	<b>PRATIQUE</b> à partir du principe étudié	Encadrée par les membres du CTR

*Repas pris en commun au CREPS de Boulouris*

**Après-midi :**

14h00 - 14h30	<b>Lecture d'un document sur KAESHI-WAZA</b>	LECTURE / ÉCHANGES
14h30 - 15h00	<b>KAESHI WAZA - HENKA WAZA</b>	RELATIONS - COMPLÉMENTARITÉ
15h00 - 15h45	<b>PRATIQUE</b> à partir du principe étudié	Encadrée par les membres du CTR
16h00 - 16h45		
17h00 - 17h30	<b>ÉVALUATION RÉGULATION</b>	Apports théoriques complémentaires et/ou remise de documents.
Choix d'un thème autour de la RELATION UKE – TORI pour la prochaine et dernière session		

*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.