FORMATION AÏKIDO
CÔTE D'AZUR
2014 - 2015

合気道

ORGANISATION DES SAMEDIS		
MATIN :		
9h00-9h30	Accueil des stagiaires et préparation du dojo :	Présentation de la journée :
9h30-10h30	**PRATIQUE des ARMES** **Ken – Jo - Tanto**	Selon les demandes des stagiaires
10h30-12h00	**CONSTRUCTION TECHNIQUE** Analyse des points clefs et des relations unissant les techniques	Travail de **RECHERCHE** en groupe et **PRATIQUE**
Repas	pris en commun	CREPS de Boulouris
APRÉS-MIDI :		
14h – 17h	**ETUDE** d'un **PRINCIPE**	Travaux par groupes **REFLEXIONS** et **ECHANGES**
	PRATIQUE à partir du principe étudié	proposée par les membres du CTR
17h00 - 18h00	**EVALUATION** et **RÉGULATION**	Apports théoriques complémentaires et/ou remise de documents.

Nous aborderons lors des 4 journées :

<u>les 4 grands thèmes issus des demandes des stagiaires 2013-2014</u> :

Le samedi 8 novembre 14 :	- La Relation uke – tori
Le samedi 13 décembre 14 :	- SANTÉ : biomécanique et construction technique
Le samedi 14 mars :	- La Relation armes – mains nues
Le samedi 18 avril :	- La Respiration