

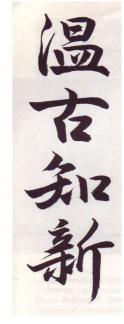
ECOLE DES CADRES REGIONALE



STAGE « AÏKIDO et SANTE »

Samedi 11 et dimanche 12 avril 2009 à REMILLY (57)

Espace Sports Loisirs (ESL) Dojo de Rémilly Carrefour - rue des Romains - route de Béchy - face au collège



Animé par :

Corine MASSON 6^è Dan et la commission médicale de Lorraine

<u>Thème</u>: Le jeune, l'ancien, évolution du corps ...

Sincérité dans les attaques et Relâchement musculaire.

PROGRAMME

Samedi 11 avril:

Concerne les pratiquants (1^{er} kyu et dan...) et les médecins, infirmiers (ères), kinésithérapeutes intéressés, quelque soit leur niveau en aïkido.

9h00: Accueil – 9h30: Pratique ... Approche biomécanique des techniques. 12h00 Repas 14h30 à 17h30 Etude sur le rôle des anciens... Préserver les techniques, les étudier et les approfondir jusqu'à ce qu'elles nous livrent leur secret. L'âge, l'expérience, dans le corps, dans la technique. Discussion et tatami.

Dimanche 12 avril:

9h00 à **12h00**: Pratique, recensement des travaux réalisés « aïkido et santé », bilan de la documentation disponible. Synthèse du stage – planification des prochains stages.

Vous pouvez envoyer par écrit, même si vous ne pouvez pas venir, les sujets que vous aimeriez voir développer par la commission médicale.

<u>Inscriptions</u>: votre réponse est attendue dans les meilleurs délais (fin mars). Vous pouvez renvoyer le coupon cidessous par courrier postal, fax, Email ou téléphoner à

Responsables: Gérard PAYEUR – 18, rue de Castelnau – 57580 Rémilly

Tél. 06 70 46 94 09 – Email gerardpayeur@live.fr ou

Corine MASSON-PAYEUR – 18. rue Castelnau – 57580 Rémilly

Email: CorineMasson8@aol.com - Cabinet médical: 03 87 64 63 60 - Fax: 03 87 64 73 28

TAT	D	CL L
Nom	Prenom	Club
Participera au stage	du 🗆 11 et/ou du 🗆 12 avril	2009
☐ Prendra le repas	de samedi midi sur place	participation aux frais à prévoir
	de samedi midi sur place ogé sur place (pour ceux qui	





