

# STAGE

## « AÏKIDO et SANTE »

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

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

**Animé par :**

**Corine MASSON 6<sup>e</sup> Dan et la commission médicale de Lorraine**

**Thème :** *Le jeune, l'ancien, évolution du corps ...  
Sincérité dans les attaques et Relâchement musculaire.*

### PROGRAMME

#### Samedi 11 avril :

Concerne les pratiquants (1<sup>er</sup> kyu et dan...) et les médecins, infirmiers (ères), kinésithérapeutes intéressés, quel que soit leur niveau en aikido.

**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 « aikido 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.

**Inscriptions :** votre réponse est attendue dans les meilleurs délais (fin mars). Vous pouvez renvoyer le coupon ci-dessous par courrier postal, fax, Email ou téléphoner à

**Responsables :** Gérard PAYEUR – 18, rue de Castelnau – 57580 Remilly

Tél. 06 70 46 94 09 – Email [gerardpayeur@live.fr](mailto:gerardpayeur@live.fr) ou

Corine MASSON-PAYEUR – 18, rue Castelnau – 57580 Remilly

Email : [CorineMasson8@aol.com](mailto:CorineMasson8@aol.com) – Cabinet médical : 03 87 64 63 60 – Fax : 03 87 64 73 28

Nom ..... Prénom ..... 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

☐ Demande à être logé sur place (pour ceux qui viennent de loin)