



Programme du 23/11/14

Timing	Contenu	Nota
09h30	Présentation et déroulé du stage	Paper board
09h35	Échauffement	collectif
09h45	Armes frappes avec <u>Kiaï - Jo - Ken - Tanto</u>	Travail en cercle
10h15	Technique <u>Haihammi Katate dori / Shio-nage</u>	ura
10h30	Technique <u>Shomen Utchi / Irimi nage</u>	
10h45	Technique <u>Ushiro ryote dori / Ikkyo</u>	omoté
11h00		PAUSE
11h05	Simulation de passage de grade	2 ^e dan et ceinture verte
11h25	Travail par niveaux	Utilisation des panneaux
12h00	Conseils et consignes	Motivation & critères
12h10	Préparation mentale aux examens	Sophrologie
12h30	Fin de stage... questions / réponses éventuelles	Rappel des prochaines dates importantes

Pour mémoire...

Date	Quoi ?	Qui ?	Où ?
05/12/14	-Démonstration Téléthon	tous	Gymnase <u>Galiéni</u>
11/12/14	-Pascal <u>Durchon</u>	tous	Dojo douillet
13/12/14	-Démonstration <u>samurai c/Ninja</u>	3 gradés	Gymnase <u>Branly?</u>
15 au 18/12/14	-Passages de grades	volontaires	Dojo douillet et Jean Monet
À déterminer	Anniversaire des 40 ans	Voir	Dojo douillet
17/01/15	-AG, fête de l' Asso	Tous	<u>Théâtre bd de strasbourg</u>
22 au 26/01/15	-Séjour <u>Aiki/Ski</u>	Adultes	<u>Valloire (isère)</u>
08/02/15	Passage de 2 ^e dan	Lionel & Emmanuel	Paris