

# STAGE A TOUS SPORTS

## AIKIDO

13 ANS et+

**ORGANISATION** : AIKIDO CLUB DE PONTARLIER

**ENCADREMENT** : Thierry ROBERT  
Renaud CUENOT

**DATES** : du 10 au 12 juillet 2017

**HORAIRES** : de 9h30 à 12h00

**LIEU** : Pontarlier - Complexe Pierre de Coubertin (salle Alain PEYRACHE)

**TENUE** : Kimono si l'enfant en possède un *sinon* une tenue de sport

**AUTORISATION EVENTUELLE** : Certificat médical

### **PROGRAMME**

**1<sup>er</sup> jour** :

Découverte environnement/règles de vie dans un dojo  
Apprentissage chute avant arrière  
Techniques de base à main nue  
Attitude, posture, déplacement

**2<sup>ème</sup> jour** :

Techniques de base à mains nues  
Découverte Bokken (sabre en bois)

**3<sup>ème</sup> jour** :

Techniques de base à mains nues  
Découverte Jo (baton)  
Remise certificat individuel de stage

#### **Note à l'attention des parents**

**Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible : 03.81.38.81.96**  
Dans l'intérêt de l'enfant et du groupe toute inscription s'entend  
**pour l'intégralité de l'activité durant toute la durée du stage .**