



AÏKIDO

5^e FORMATION NATIONALE

DOJO SHUMEIKAN

AIKIDO SELF DEFENSE

**5^{ème} FORMATION CERTIFIANTE
« AÏKIDO SELF DEFENSE »**

**Du 14 / Janvier
au 18 2026**

ANIMÉ PAR

Robert DALESSANDRO CEN 7^e Dan

Didier FAÏS 6^e Dan



**ECOLE DOJO SHUMEIKAN
Les Allées 83149
BRAS**

***Conditions d'accès au stage :
Stage ouvert à tous***

Certification réservée aux Enseignants titulaires d'un diplôme d'enseignement d'Aïkido BF, CQP, BE, DE

***Retourner la fiche d'inscription ci-jointe
accompagnée du règlement
avant le 1^{er} Janvier 2026***

réservé aux 35 premiers inscrits

**Faire découvrir l'Aïkido par le biais
professionnel :**

- Proposer des formations dans les entreprises, institutions ou associations
- Ouvrir la pratique aux personnels éducatifs, hospitaliers, pénitentiaires, police, associatifs...

Formation complète :

**Du Mercredi 14 Janvier (accueil à 17 heures)
au Dimanche 18 Janvier 12h30**

www.ffabaikido.fr

Coût de la formation : 100 €

auxquels se rajoutent les frais d'hébergement et de restauration

Inscriptions à retourner à la FFAB – Les Allées – 83149 BRAS ou par mail : ffab@aikidoffab.fr



FORMATION AIKIDO SELF DEFENSE

⇒ **Public cible :**

Tout pratiquant souhaitant exercer, éventuellement *contre rémunération*, la fonction d'enseignant d'aikido et self défense et souhaitant être en sécurité dans son milieu professionnel ou personnel. Pouvoir par la suite proposer une formation dans divers milieux : diverses associations, police, centre pénitencier, centre hospitalier, université, mairie de quartier, lycée, collège, etc....

Formation ouverte à tous publics

⇒ **But de la formation**

- Identifier le danger, gérer une agression (verbale ou physique)
- Maîtriser des techniques de dégagements, de frappe, main ouverte ou d'immobilisation (pour les milieux professionnels) sur différentes situations.
- Acquérir une bonne posture et une attitude professionnelle
- Travailler sur sa gestuelle pour obtenir une meilleure assurance
- Développer son sens de l'observation afin de mieux communiquer et d'assurer sa sécurité et celle de son entourage.
- Développer la spontanéité pour être en mesure d'appliquer le bon geste au bon moment

⇒ **Délais d'inscription : INSCRIPTION en ligne pour le 1^{er} janvier 2026 au plus tard**

https://aikidoffab.fr/stages_shumeikan.aspx?direct=oui

- Ou par mail : ffab@aikidoffab.fr

⇒ **Méthodes mobilisées :**

Formation en présentiel encadrée par deux instructeurs Self Défense une dans le milieu médico-social et un en milieu hospitalier et un CEN 7^{ème} Dan

⇒ **Certification :**

La certification est réservée aux enseignants titulaires d'un diplôme d'enseignement d'Aïkido BF, CQP, BE, DE

⇒ **Coût de la Formation : 100 €**

⇒ **Coût de l'hébergement et de la restauration :**

20 € par repas

25 € pour une nuit avec petit déjeuner (en chambre à 2 lits avec sanitaires privés)

21 € pour une nuit avec petit déjeuner (en chambre à 2 ou 4 lits avec sanitaires collectifs)

⇒ **Contact : pour tout renseignement sur la formation, contacter**

Pour tout renseignement sur la restauration et l'hébergement, contacter le secrétariat fédéral au 04.98.05.22.28 ou par mail ffab@aikidoffab.fr

INSCRIPTION A LA FORMATION NATIONALE AIKIDO ET SELF DEFENSE SHUMEIKAN BRAS

Du 14 au 18 Janvier 2026

Stage ouvert aux 35 premières inscriptions

Nom :	Prénom :
Adresse mail :	
Age :	Début en aikido :
Grade actuel :	Date d'obtention :
Ligue d'appartenance :	Club :

☐ Je donne mon accord pour que mes coordonnées soient communiquées pour du covoiturage

	Mercredi 14/1	Jeudi 15/1	Vendredi 16/1	Samedi 17/1	Dimanche 18/1
Déjeuner 20 €					
Dîner 20€					
** Option 1 : Hébergement chambre 2 lits Sanitaires privés					
** Option 2 : Hébergement chambre 2 lits Sanitaires communs					

** coût d'une nuit en chambre à 2 lits avec sanitaires privés et petit déjeuner : 25 €

** coût d'une nuit en chambre à 2 lits avec sanitaires communs et petit déjeuner : 21 €

** Les hébergements avec sanitaires privés seront attribués en fonction de la date d'arrivée des inscriptions

Si certains restent astreints à une spécificité alimentaire – merci de nous en aviser :

INSCRIPTION en ligne pour le 1^{er} janvier 2026 au plus tard

https://aikidoffab.fr/stages_shumeikan.aspx?direct=oui

- Ou par mail : ffab@aikidoffab.fr