



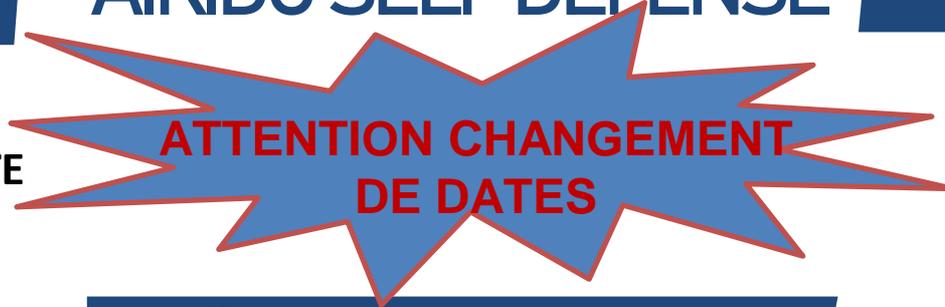
AÏKIDO

3^e FORMATION NATIONALE

DOJO SHUMEIKAN

AIKIDO SELF DEFENSE

3^{ème} FORMATION CERTIFIANTE
« AÏKIDO SELF DEFENSE »



**Du 29 Avril
au 4 Mai 2024**

ANIMÉ PAR

Didier ALLOUIS CEN 7^e Dan

Christophe BALSAN 6^e Dan

Didier FAÏS 6^e Dan



**DOJO SHUMEIKAN
Les Allées
83149 BRAS**

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...

Conditions d'accès au stage :

Enseignants titulaires d'un diplôme d'enseignement d'Aïkido
CQP, BE, DE (BF sur étude du projet)

**Retourner la fiche d'inscription ci-jointe
accompagnée du règlement
avant le 20 Mars 2024**

Formation complète :

Du lundi 29 Avril (accueil à 9 heures)
au samedi 4 Mai 2024

réservé aux 35 premiers inscrits

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.aikido@wanadoo.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 ayant les prérequis.

⇒ **Prérequis d'entrée à la formation :**

Enseignants titulaires d'un diplôme d'enseignement d'Aikido CQP, BE, DE (BF sur étude du projet)

⇒ **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

⇒ **Programme du stage**

Au travers de 6 modules, les aptitudes et compétences visées sont :

Module 1 :

- 1 - Adapter sa posture selon la situation
- 2 - Déplacement / Esquive
- 3 - Travail sur la garde et les frappes mains ouvertes

Module 2 : Agression physique, saisies de face

Module 3 : Agression physique par derrière / sur le côté venant par derrière

Module 4 : Agression défense au sol

Module 5 : Travail de liaison debout / sol

Module 6 : Défense sur attaque au couteau

⇒ **Durée :**

Formation de 56 heures réparties sur 6 jours à raison de 7 heures par jour

⇒ **Délais d'inscription :** Retour de l'inscription avant le 20 Mars 2024.

⇒ **Méthodes mobilisées :**

Formation en présentiel

Formation encadrée par deux instructeurs Self Défense un dans la police municipale et un en milieu hospitalier

⇒ **Validation :**

Il faut avoir validé les 6 modules pour obtenir la certification fédérale AIKIDO SELF DEFENSE.

Obtention de la validation à l'issue de la semaine de formation

⇒ **Coût de la Formation :** 100 €

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

20 € par repas

22 € pour une nuit avec petit déjeuner (en chambre à 2 lits avec sanitaires privés)

18 € 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 M. Younoos ISSAK au 06.40.86.43.95

INSCRIPTION A LA FORMATION NATIONALE AIKIDO ET SELF DEFENSE SHUMEIKAN BRAS

Du 29 Avril au 4 Mai 2024

Stage ouvert aux 35 premières inscriptions

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

	Dimanche 28/4	Lundi 29/4	Mardi 30/4	Mercredi 1 ^{er} /5	Jeudi 2/5	Vendredi 3/5	Samedi 4/5
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 : 22 €

** coût d'une nuit en chambre à 2 lits avec sanitaires communs et petit déjeuner : 18 €

** 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 :

**A retourner avant le 10 Avril 2024 à la FFAB – Les Allées – 83149 BRAS ou
par mail : ffab.aikido@wanadoo.fr**