

Stage de Systema avec Jérôme KADIAN

Samedi 15 et dimanche 16 avril 2017

PROGRAMME DU SAMEDI :

Défense contre "multi-agresseurs"

Par des exercices d'intensité graduelle, découvrir le contact physique avec deux ou trois adversaires simultanément.

- Échapper des saisies en appliquant les principes du Systema.
- Découvrir comment connecter les adversaires (les utiliser les uns contre les autres).
- Frapper les points de tensions sur l'adversaire afin de détruire sa structure et de le rendre facilement manipulable.
- Apprendre à respirer correctement pour gérer le stress de la confrontation.
- Évacuer les tensions à l'aide d'exercices de respiration et d'étirements.

PROGRAMME DU DIMANCHE (prévoir 1 pantalon en jean et un vieux manteau ou blouson d'hiver) :

Combat en vêtements d'hiver

- Redécouvrir les frappes dans des conditions différentes, avec un blouson (ou un manteau) d'hiver et un pantalon en jean.
- Découvrir comment utiliser le blouson de l'adversaire contre lui et se servir de nos propres vêtements pour nous protéger contre une attaque au couteau.

Manipulation du bâton long pour le travail du déplacement

Utiliser le bâton comme outil pédagogique pour apprendre à se déplacer correctement.

Horaires : 10H30 à 13H00 et 14H00 à 16H30

Lieu : Gymnase du Collège Puygrelier, 49 Rue de l'Égalité, 16470 Saint-Michel

Participant(e)s : Âge minimal requis = 15 ans, autorisation parentale obligatoire pour les mineurs. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Les caméras ne seront pas autorisées mais vous pourrez prendre des photos.

Matériel nécessaire : T-shirt, pantalon souple, chaussures de sport + 1 pantalon en jean et un vieux manteau ou blouson d'hiver pour le dimanche.

Hébergements :

Dans le gymnase : les participants qui souhaitent être hébergés gracieusement dans le gymnase pour la nuit du samedi au dimanche doivent prévenir l'organisateur. Prévoir un sac de couchage.

Hôtels : <http://fr.hotels.com/de1634624/hotels-angouleme-france/>

Restauration : Des sandwiches vous seront proposés pour midi. Vous trouverez également de la restauration rapide, une cafeteria, etc. à proximité.

Tarifs et réservations :

Jusqu'au 9 avril 2017 : 80 € pour les deux jours et 45 € pour une journée.

À partir du 10 avril 2017 : 90 € pour les deux jours et 50 € pour une journée.

Paiement :

- par chèque à l'ordre de **Saint Michel Karaté**
- par virement sur le compte IBAN du SMK : FR76 1240 6001 4654 9098 0650 820, code IBIC AGRIFRPP824

Fiche d'inscription téléchargeable sur <http://saint-michel-karate-charente.jimdo.com/>

Veuillez remplir la fiche d'inscription et l'envoyer par courrier avec votre paiement à **SAINT MICHEL KARATÉ, 21 rue des Saugets 16470 SAINT MICHEL** ou par mail à laurent.ratat@gmail.com, si vous payez par virement.

Pour plus d'information : Contactez Laurent RATAT au 06 35 79 58 75

