

# Prépa EFE Ados

Saison 2023-2024

**28/29 octobre 2023** à Machecoul

**24/25 février 2024** à La Haye Malherbe

**27/28 avril 2024** à Machecoul

**18 au 20 mai 2024** à Bourg Argental (42)

**Cycle d'Aikido** (taijutsu d'aiki, aikijo, aikiken)

Dirigés par **Marchand Sensei** (6e dan)  
assisté de **Grilhères Sensei** (4e dan)



Renseignements et Inscriptions

Jérôme Marchand

[jmarchand@aikido-kobayashi.org](mailto:jmarchand@aikido-kobayashi.org)

**Inscription préalable obligatoire**



KOBAYASHI RYU AIKIDO  
<https://www.aikido.fr>

## La prépa EFE Ados

La PREPA EFE Ados s'adresse à tout élève désireux d'une pratique intensive.

Il n'y a pas de grade minimum pour entrer en « prépa » mais c'est un engagement sérieux.

Le couchage et les repas se font en commun sur les tatamis ou en centre d'hébergement.

**Inscription possible à partir de 12 ans en Prépa EFE**

## Tarifs

195 € à l'ordre de « OARA » (Océane Académie Régionale d'Aikido).

Hébergement et repas en sus.

## Un week-end de prépa

### **Vendredi fin d'après-midi :**

Départ pour le week-end

### **Vendredi en soirée :**

Rencontre avec les pratiquants de la région d'arrivée qui nous accueillent à bras ouverts.

Nuit au *dojo*

### **Samedi matin :**

Petit déjeuner sur le tatami. *Itadakimasu!* puis début de la pratique : *taijustu*, *aikijo*, *aikiken* (pratique à mains nues et aux armes)

### **Samedi midi :**

Repas sur le tatami. Nous découvrons les talents culinaires (ou pas ;-)) de chacun.

### **Samedi après-midi :**

Suite de la pratique. Plusieurs enseignants (*sensei*) se succèdent pour enseigner.

### **Samedi fin d'après-midi :**

Fin de la pratique, un peu vidés. Un peu de repos et nous préparons collectivement le repas.

### **Samedi après le repas :**

Projection dans le dojo. C'est un film en rapport avec la culture japonaise.

### **Samedi soir :**

Extinction des feux. Sommeil profond parfois émaillés de rêves de chutes (*ukemi*).

### **Dimanche matin :**

Petit déjeuner sur le tatami. Reprise de la pratique. Plus d'énergie (*kime*) que prévu !

### **Dimanche midi :**

*Itadakimasu!* Vive les repas avec les baguettes !

### **Dimanche après-midi :**

Suite et fin de la pratique puis étirements et relaxation avant le départ.

### **Dimanche milieu d'après-midi :**

Goûter bien mérité avant que chacun ne reparte (« adieux déchirants mais ce n'est qu'un au-revoir »).

### **Dimanche en fin d'après-midi :**

Arrivée chez nous. Vivement le prochain week-end !

### **Mercredi soir (cours hebdo.) :**

Une énergie folle et de nombreuses techniques à partager avec nos camarades de clubs !

