

Cycle Ados 24/25

30/01 Décembre 2024 à La Haye Malherbe

25/26 Janvier 2025 à Machecoul

22/23 Février 2025 à Machecoul

05/06 Avril 2025 à La Haye Malherbe

Cycle Ados 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

Inscription préalable
obligatoire



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

Le cycle Ados

Le cycle 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.

Tarifs

160 € le cycle (et 50€ le w.e.) à l'ordre de « OARA » (Océane Académie Régionale d'Aikido).

Hébergement et repas en sus.

Un week-end

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 : *taijitsu*, *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 !

