



Union Fédérale d'Aïki-Tai-Dô

STAGE NATIONAL à Maurepas

Organisé par le Club de Maurepas.



Dirigé par le successeur du Fondateur de l'Aïki-Tai-Dô

Et les Conseillers Techniques de l'UFATD au plan national.

Ouvert à tous les niveaux, aux enfants et aux adultes inscrits dans les clubs d'Aïki-Tai-Dô

Inscription impérative 1/4 d'heure avant le début du stage

Samedi 14 mai

- Ateliers Pratiques de Secourisme **GRATUIT** de 15h00 à 16h30 pour tous, enfants, adultes, seniors
- Stage technique adultes de 16h30 à 19h00
- Stage technique seniors de 16h30 à 18h00

Dimanche 15 mai

- Stage cadres et ceintures marron ayant au moins une UV de 9h30 à 11h30

15€* Tarif du stage

Tarif Senior pour le stage **10€**

* Tarif pour le samedi ainsi que pour le dimanche. Gratuit pour les enfants inscrits dans un club d'Aïki-Tai-Dô

Lieu : Salle d'Arts Martiaux, Gymnase du Bois, Avenue de Normandie, 78310 Maurepas



Union Fédérale d'Aïki-Tai-Dô

PROGRAMME



Samedi 14 mai - Programme Secourisme

- Défibrillation, réanimation cardio-pulmonaire sur mannequin, démonstration du BAVU,
- Pratique du massage cardiaque sur mannequin adulte,
- Secourisme chez l'enfant et le nourrisson,
- Brulures,
- Malaises,
- Stand vidéo sur le gasp, la RCP, les incendies, les accidents électriques,
- Hémorragie externe,
- Plaies et hémorragie externe, compression, garrot,
- Inconscience et PLS,
- Alerte et protection des populations.

Samedi 14 mai - Programme Technique

- Éducatifs par famille, Travail libre au Nunchaku,
- 3^{ème} et 4^{ème} katas,
- Techniques au bâton court,
- 6 dégagements de 4^{ème} série,
- 12 clés avec projection et/ou amenée au sol,
- Techniques contre coup de poing et coup de pied de 4^{ème} série,
- Randori souple à mains nues contre bâton long.

Programme adapté pour les seniors



Union Fédérale d'Aïki-Tai-Dô

PROGRAMME



Dimanche 15 mai - Programme Technique

- Échauffement : éducatifs par famille,
- Travail libre à 2 bâtons longs,
- Entrées des défenses contre poignard de la 4^{ème} série,
- 3^{ème} Série positive,
- Points vitaux,
- 3^{ème} série négative,
- Techniques contre revolver de 4^{ème} série,
- Clés de pied de 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} série,
- Randori avec feintes,
- Shiatsu revitalisant.