AÏKIDO

SÉMINAIRE
ECOLE DES CADRES NATIONALE

LIGUES : Ile de France et Normandie

12 &13 Décembre 2026

ANIMÉ PAR :

Xavier DUFAU
6ème Dan – CEN
&
Cédric CHORT
5ème Dan CSDGE – CDM

Samedi 12 Décembre	
07h30 – 08h30	Petit déjeuner
09h00 – 10h30	Préparation + Thème fédéral
10h30 – 12h00	Réponse sur le tatami au questionnaire
12h00 – 13h30	Déjeuner
14h30 – 15h30	Physiologie de l'effort
15h30 – 17h00	Préparation + Thème fédéral
17h00 – 18h30	Initiation au IAIDO
19h00 – 20h00	Diner
Dimanche 13 Décembre	
07h30 – 08h30	Petit déjeuner
09h00 – 10h15	Préparation + Thème fédéral
10h15 – 11h30	Réponse sur le tatami au questionnaire
11h30 – 12h00	Bilan du stage
12h00 – 13h30	Déjeuner

CREPS - Ile-de-France
139 Avenue Roger Salengro
92291 Châtenay-Malabry

CONDITIONS D'ACCÈS AU STAGE :
- ÊTRE TITULAIRE DU 2ÈME KYU
- PARTICIPER À L'ENSEMBLE DU STAGE
- PRÉSENTATION DU PASSEPORT FÉDÉRAL AVEC LE TIMBRE DE LICENCE DE LA SAISON EN COURS

INSCRIPTION AVANT LE 27 NOVEMBRE EN LIGNE SUR HELLOASSO DE LA LIGUE IDF
HTTPS://WWW.HELLOASSO.COM/ASSOCIATIONS/FFAB-LIGUE-ILE-DE-FRANCE

INSCRIPTION AU STAGE : 30 € auxquels il faut rajouter l'hébergement et le coût du ou des repas.
Renseignement : actligueidf.ffab@gmail.com