



ATELIER AÏKIDO

ANIMATEUR :

Mr Jean Marie MICHAUD est enseignant 3^{ème} dan-BE1, pour enfants et adultes. Il a suivi une formation dans le domaine du sport. Jean Marie MICHAUD anime des ateliers d'Aïkido depuis 10 ans.

DESCRIPTIF DE LA SEANCE :

La séance débute souvent par la mise en place d'un échauffement afin que le corps soit physiologiquement prêt à l'activité.

Durant les séances, les enfants vont aborder différentes techniques d'art martial japonais autour du bâton.

OBJECTIFS :

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.
- Développer la coordination Yeux/Mains/jambes.
- Découvrir et développer les potentiels propres à chacun.

CARACTERISTIQUES DE L'ATELIER			
TRANCHE D'AGE	TAILLE DU GROUPE	LIEU DE L'ATELIER	JOUR ET HEURE
De 8 à 11 ans	12 enfants Max	Hall ou en extérieur	Le mardi de 15h30 à 16h30.
SPECIFICITES DE L'ATELIER		INFORMATIONS DIVERSES	
→ Possibilité d'inscrire les enfants en cours de cycle en fonction des places disponibles → Assiduité indispensable pour l'ensemble des séances			