

Eurasia Naveil Aïkido
51 bis rue barré de Saint Venant
41100 SAINT OUEN

Animateur : **Cédric Rigoreau**
Portable : 06-11-50-56-23
Mail : cedric.rigoreau@sfr.fr

Brevet Fédéral Ufolep d'animateur Aïkido n° **45541AIK116**



Formation gestion de conflit, cours d'auto défense maîtrisé	
Intitulé de la formation	Gestion de conflit
Date(s) et horaire(s)	Les samedis 3, 10 et 17 Février de 15h à 18h
Lieu du stage	Dojo La Conditia - rue du Stade – 41100 Naveil
Public visé	Tout public Adulte
Objectif	Prendre confiance en soi, pouvoir gérer une situation de conflit verbal ou d'une agression physique
Volume de la formation	9 heures
Matériel demandé	tenue de sport ou kimono
Responsable administratif et pédagogique	Cédric Rigoreau
Référent de la formation	Cédric Rigoreau
Formateur	Cédric Rigoreau
Coût de la formation	5€ * 9 heures = 45€
Modalité d'inscription	Auprès de Cédric Rigoreau
Composition du dossier	Feuille d'inscription, programme de la formation

Eurasia Naveil Aïkido
51 bis rue barré de Saint Venant
41100 SAINT OUEN

Animateur : **Cédric Rigoreau**
Portable : 06-11-50-56-23
Mail : cedric.rigoreau@sfr.fr

Brevet Fédéral Ufolep d'animateur Aïkido n° **45541AIK116**



Inscription formation gestion de conflit du 03-02-2024 au 17-02-2024

Nom et prénom du stagiaire :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Date de naissance :

Particularités :

Débutant ou pratiquant ?

Vos attentes?

J'accepte le règlement intérieur d'Eurasia Naveil Aïkido et m'engage à le respecter.

Signature (précédée de la mention manuscrite *lu et approuvé*)

Programme de la formation gestion de conflit du 03-02-2024 au 17-02-2024

Première séance	Deuxième séance	Troisième séance	Auto-défense
Les attaques sur saisie	Les attaques sur coup porté	Mise en situation	Réponse à l'attaque
Échauffement	Échauffement	Échauffement	
Préparation physique	Préparation physique	Préparation physique	
Chute avant et arrière	Coup de poing visage Udé ou Kokyu	Saisie d'un poignet	Contrôle du poignet à l'intérieur
Déplacement	Coup de poing ventre Kote gaeshi	Saisie des 2 poignets	Torsion du poignet vers l'extérieur
Garde et posture	Coup de pied haut et bas Esquive et poussé	Saisie de l'épaule	Projection en entrant
Esquive et distance des attaques sur coup de poing	Coup avec divers objets	Saisie des 2 épaules	Projection en entrant
Saisie d'un poignet	Étranglement avant	Étranglement avant	Coup dans les parties et les oreilles, esquive
Nikyo		Etranglement arrière	Contrôle de l'épaule
Saisie des 2 poignets	Étranglement arrière	Coup de poing visage	Entrée sur le coude ou descente au sol
Kote Gaeshi	Sankyo	Coup de poing ventre	Esquive torsion du poignet
Saisie de l'épaule	Point de pressions	Coup de pied haut et bas	Esquive et poussé
Coup tibia, gifle et Irimi		Mise en situation, défense	
Saisie des 2 épaules			
Frape au menton et Irimi			
La légitime défense		Synthèse de la formation	
		Évaluation des acquis	

Maîtrisé en préservant l'intégrité physique et morale de l'agresseur, contrôle au sens large