

## Stage aux Ormes du 11 Mars au 13 mars 2016

Cette année, le stage proposé par Frank aura lieu aux Ormes à Coupéville dans la Marne.

Date de début : vendredi 11 mars à 18H

Date de fin : dimanche 13 mars à 16H

Le but du stage est d'approfondir la pratique de l'Aïkido et du Kenjutsu dans un environnement convivial !

Ce stage est ouvert à tous ; il est possible de ne participer qu'à une seule partie du stage.



### **Description des Ormes :**

Les Ormes (51240 Coupéville) sont situés près de Châlons en Champagne à deux heures de Paris via l'autoroute A4.

Le site des Ormes est composé d'un gîte contenant un dojo de 110m<sup>2</sup>, au milieu d'un parc, d'un verger et d'un potager. Le site dispose d'un parking.

Le gîte est composé d'une salle à manger, d'une cuisine et de 4 dortoirs de 6 lits ainsi que de deux salles de douches.

Il est possible de venir avec un duvet et de dormir dans le dojo.

Les repas sont préparés et pris en commun.





Attention, les draps et les serviettes ne sont pas fournis.

### **Tarification gîte et repas :**

Couchage en dortoir : 12 euros par jour et par personne  
Il est possible de venir avec un duvet et de dormir dans le dojo.  
Couchage dans le dojo : 5euros par jour et par personne

Participation/jour obligatoire : 5 euros/personne  
Participation dojo et ménage : 310 euros à diviser par le nombre de participants  
Participation aux repas : 25 euros environ par personne pour le week end  
Les menus sont conçus à l'avance et la nourriture achetée avant de partir.  
Merci de prévenir lors de votre inscription d'éventuels interdits alimentaires.

### **Tarifs stages :**

**Aïkido :** 30 euros le week-end  
20 euros la journée  
15 euros la demi-journée

**Kenjutsu :** 30 euros le week-end  
20 euros la journée  
15 euros la demi-journée

### **Stage complet (Aïkido + Kenjutsu) : 55 euros**

Les cours de Iaïdo et d'Aïkitaïso sont offerts. Le Iaïdo est un art martial d'origine japonaise qui signifie « art de dégainer le sabre et de trancher en un seul mouvement ».

### **Programme des cours :**

#### **Samedi**

7H30 –8H : Aïkitaïso (gymnastique préparatoire aux arts martiaux)

8H – 9H : Iaïdo

9H-11H : Kenjustsu

11H-12H30 : Aikido

12H30-15H : repas

15H-16H : Aikido armes  
16H-17H30 : Kenjutsu/Iaïdo  
17H30-18H30 : Aïkido

### **Dimanche**

8H – 8H30 : Aïkitaïso  
8H30 -10H30 : Aikido  
10H30 -12H00 : Kenjutsu

13H - 14H : repas fin de stage

A noter que les jo, tanto et boken et aïto (katana d'entraînement) sont prêtés dans la limite de disponibilité.



## Participation au stage des Ormes

### Bulletin d'adhésion

Merci de cocher les cases qui vous concernent.

Bulletin à retourner à Frank Dauvé avant le 12/02/2015 avec un acompte de 20 euros à l'ordre de Frank Dauvé.

Merci de noter qu'aucun remboursement ne sera effectué

Le restant de la somme sera à payer sur place,

Pour le couchage en dortoir, chaque participant devra apporter ses draps.

Pour les couchages au dojo, chaque participant devra apporter son duvet.

	nbre de nuits	Nuit au dojo	Nuit en dortoir	diner vendredi	déjeuner samedi	diner samedi	dejeuner dimanche	stage complet (Aikido + Kenjutsu)	Stage we Aikido	stage we Kenjutsu	stage journée	stage demi-journée
Nom												
Accompagnant 1												
Accompagnant 2												
Accompagnant 3												
Accompagnant 4												
Accompagnant 5												

Je soussigné .....sera présent au stage organisé aux Ormes du vendredi 11 au 13 dimanche mars 2016.