



Stages et ateliers créatifs

Animation de stages et cycles sur les thématiques CESAM : Citoyenneté, Éducation, Santé et Arts Martiaux

Développer les compétences et connaissances motrices, techniques, psycho-sociales et cognitives par la pratique des arts martiaux et des jeux d'opposition.

Stages à destination des publics enfants, jeunes et adultes. Chaque stage sera construit en fonction du projet éducatif et pédagogique souhaité par l'organisation.

Programmes à la carte :

- ◇ Ateliers de mesure de la forme, devenir ambassadeur de l'activité physique
- ◇ Tatamis et Territoires : les compétences psycho-sociales, les valeurs citoyennes et sportives du tatami à la vraie vie
- ◇ Prise de décision, gestion d'opposition, devenir jeune arbitre
- ◇ Katalog : apprendre un kata par des situations ludiques et techniques
- ◇ Parcours du Samouraï, jeux d'opposition et combats sportifs

- ◇ Gestion des émotions, mental et bien-être
- ◇ Escape Game : proposition de jeux de résolution d'énigmes liées aux Arts Martiaux et au lieu d'accueil
- ◇ Atelier créatif : préparation d'une création multi-supports réalisée à partir des activités de la journée (démonstration, reportage etc.)

Déroulement d'un stage type :

- ◇ Accueil, présentation du programme
- ◇ Éveil cardio-respiratoire, articulaire et musculaire
- ◇ Séquence 1 activité CESAM
- ◇ Déjeuner en commun, pique-nique
- ◇ Séquence 2 activité CESAM
- ◇ Présentation aux familles et remise des diplômes de stage

Conférence - débat :

La pratique des Arts Martiaux au service de la Santé et du Bien-être tout au long de la vie.

Durées :

- ◇ Enfants 6 -12 ans et jeunes 12-18 ans : stage ½ journée ou stage journée, en période de vacances scolaires.
- ◇ Cycle de 8 à 12 séances de 2h : formule adaptée aux centres sociaux, centres de loisirs, services du Ministère de la Justice et, Éducation Nationale, service national universel
- ◇ Adultes : stages de 2 heures en soirée ou week-end
- ◇ Conférence : 1 heure

Tarifs (+ frais de déplacement) :

- ◇ ½ journée : 350€
- ◇ 1 jour : 600€
- ◇ Cycle de 8 séances : 2 160€.
- ◇ Cycle de 12 séances : 2 900€
- ◇ 135€ de l'heure
- ◇ Tarif sur devis

Contactez Michel Kervadec au 06 44 89 03 79
 par mail : michel.kervadec.pro@gmail.com
 site web : michelkervadec.com