

Stage de Systema du 26/27 avril 2014

Programme

Le stage se déroulera au Gîte La Corne aux Vaches, dans un cadre propice à la relaxation et idéal pour se ressourcer et s'entraîner dans un cadre dédié aux séminaires d'arts martiaux.

Le coût du stage comprend l'hébergement au gîte, la prise en charge des repas du samedi midi et soir, dimanche matin et midi, et les deux jours de stage de Systema.

Il est possible de ne participer qu'au séminaire. La formule sur deux jours ne pourra avoir lieu qu'avec un minimum de 10 personnes et n'accueillera que 15 participant(e)s maximum. 6h de Systema par jour, répartis suivant le programme suivant:

Jour 1

9h: arrivée au gîte, accueil des stagiaires

Début du stage à 10h

10h-12h: Entraînement

12h repas

14h-16h: Entraînement

16h Pause

17h-19h: Entraînement

Jour 2

8h-9h: marche

9h: petit-déjeuner

10h-12h: Entraînement

12h: Repas

14h-17h: Entraînement



Tarifs

Formule Stage + hébergement: 150 € (en espèce ou chèque)

Stage uniquement: 1 jour 40€, 2 jours 75€

Adresse

Gîte La Corne aux Vaches
6 Rue du Pré de la Haie
70130 Frétigney-et-Velloreille

Renseignements

Fabien FÈVRE
systema@fabien-fevre.eu
www.systemabesancon.eu
☎ +33 6.66.67.99.28



Détail du programme

Jour 1

9h: arrivée au gîte. accueil des stagiaires

10h-12h: Travail en profondeur

- Relaxation interne et sparring à vitesse lente
- Détecter, reconnaître et gérer ses tensions
- Apprendre à bouger avec fluidité, seul, à plusieurs, debout et au sol
- Accepter le contact par l'approche graduelle
- Apprendre à donner et recevoir des poussées et des frappes

12h repas

14h-16h: Travail au couteau

- Gérer ses peurs générées par la vue ou le contact de la lame
- Savoir manier et désarmer un couteau
- Bouger pour ne pas être un support lors d'une confrontation
- Faire face à deux adversaires armés
- Combat couteau contre couteau

16h Pause

17h-19h: Travail sensitif et intuitif

- Échapper des saisies et des clés (de bras, jambes, strangulations, take down...)
- Travail les yeux fermés
- Faire face à plusieurs adversaires qui saisissent, poussent, frappent
- Gérer la panique dans une foule et ralentir face à l'agitation

Jour 2

8h-9h: Marche

- Bas du mouvement, la marche est trop souvent négligée, mais est la condition essentielle pour ne pas se figer et devenir une cible
- Marche respiratoire
- Prendre conscience des effets de l'apnée sur notre organisme
- Travail de centrage, recherche d'équilibre et de bien-être

9h: petit-déjeuner

10h-12h: Plein air

- S'adapter à son environnement
- Se déplacer avec fluidité sur un sol irrégulier
- Se réapproprié un milieu naturel
- Quitter le confort vers la réalité

12h: Repas

14h-17h: Survie au sol

- Travail en salle et en extérieur
- Sortir des saisies avec un minimum d'effort
- Lutter au sol face à un ou plusieurs adversaires
- S'échapper face à plusieurs adversaires debout

