

# Stage de l'Aïkido du 31 /07 au 06/08 2016

**Valgorge (Ardèche)**  
au creux des Cévennes – au pied de la montagne Tanarque

Animé par  
**Alain Lapierre**  
4<sup>ème</sup> dan



Brevet d'état d'éducateur sportif 1<sup>er</sup> degré  
(DEJEPS) et tronc commun du 2<sup>ème</sup> degré

DOJO : Salle „LA Pourette“ – 07110 Valgorge

Cours le matin : 9h00 à 10h30 et 10h45 à 12h15

Cours le soir : 18h00 à 19h30

10€ le cours, 5€ cours supplémentaires.

Licence et certificat médical obligatoire. Amenez vos armes.

(La licence pourra être prise sur place via internet)

Contacts :

Alain Lapierre : [alainlap@gmail.com](mailto:alainlap@gmail.com) +33 (0) 610 21 42 15

**Alain Lapierre** enseigne l'Aïkido depuis 1987 à la création de son premier club « le kaminari »\* à Valgorge.

**Logements** : camping municipal, Gîtes ruraux, hôtels ; [www.chateau-du-blat.fr](http://www.chateau-du-blat.fr)

**Environnement loisirs** : baignades en rivière, randonnées, parapente, ludoparc d'aubenas, grotte « la cocalière » et Chauvet, pont d'arc, gorges de l'Ardèche...

Particularités géologiques : le bois de Païolive, les orgues de Montpezat, le Berriassien. La spécificité des cultures en terrasses de la région ...

**Ses thèmes favoris** : *Qualité des appuis et jambes flottantes (voire perfides !)*

*Comment bien respirer à l'intérieur de la technique (kokyu ryoku)*

*Du bon usage du te no uchi pour guider armes et partenaire.*

*Rôle de l'inertie et comment l'acquérir.*

*Utiliser l'élasticité du corps (le sien et celui de son partenaire)*

*Travail de centre à centre.*

*Le tout étant conditionné par une gestion rigoureuse de la position du tronc*

(\*) Le kaminari est le tambour des dieux. Ce nom fait référence à la montagne Tanarque qui vient de Taranis dieu du tonnerre des gaulois. En effet les orages sont l'occasion d'animer le Tanarque d'un festival son et lumière naturel impressionnant !