



FFAAA
CID d'ALSACE d'AÏKIDO

Stages de BASE et de PERFECTIONNEMENT

Saison 2025 / 2026

Version 1 du 22 / 09 / 2025

	Base et Perfect. 1 11 & 12 octobre 2025 MULHOUSE CSRA & SAUSHEIM	Base et Perfect. 2 6 & 7 décembre 2025 COLMAR	Base et Perfect. 3 21 & 22 mars. 2026 Alsace NORD	
SAMEDI	15h - 17h	15h - 16h30	15h - 17h	
	SHOMEN UCHI	YOKOMEN UCHI	USHIRO WASA	
	17h – 18h	16h 30 - 18h	17h – 18h	
	Aïki-Ken	Aïki - Jo	Jo dori	
DIMANCHE	9h - 11h	9h - 11h	9h - 11h	
	IKKYO/IRIMI NAGE Relation / variations	SHIHO NAGE/KOTE GAESHI Relation / variations	Synthèse des thèmes de la saison	
	11h - 12h	11h - 12h	11h - 12h	
	TANTO DORI	JO NAGE	Synthèse armes	

Armes 1 : 27 & 28 sept. à Schiltigheim Centre Nautique - Armes 2 : 10 janvier SAUSHEIM & 11 janvier COLMAR

Direction technique des stages : les DTA. Ces stages sont validant pour les passages de grades.