

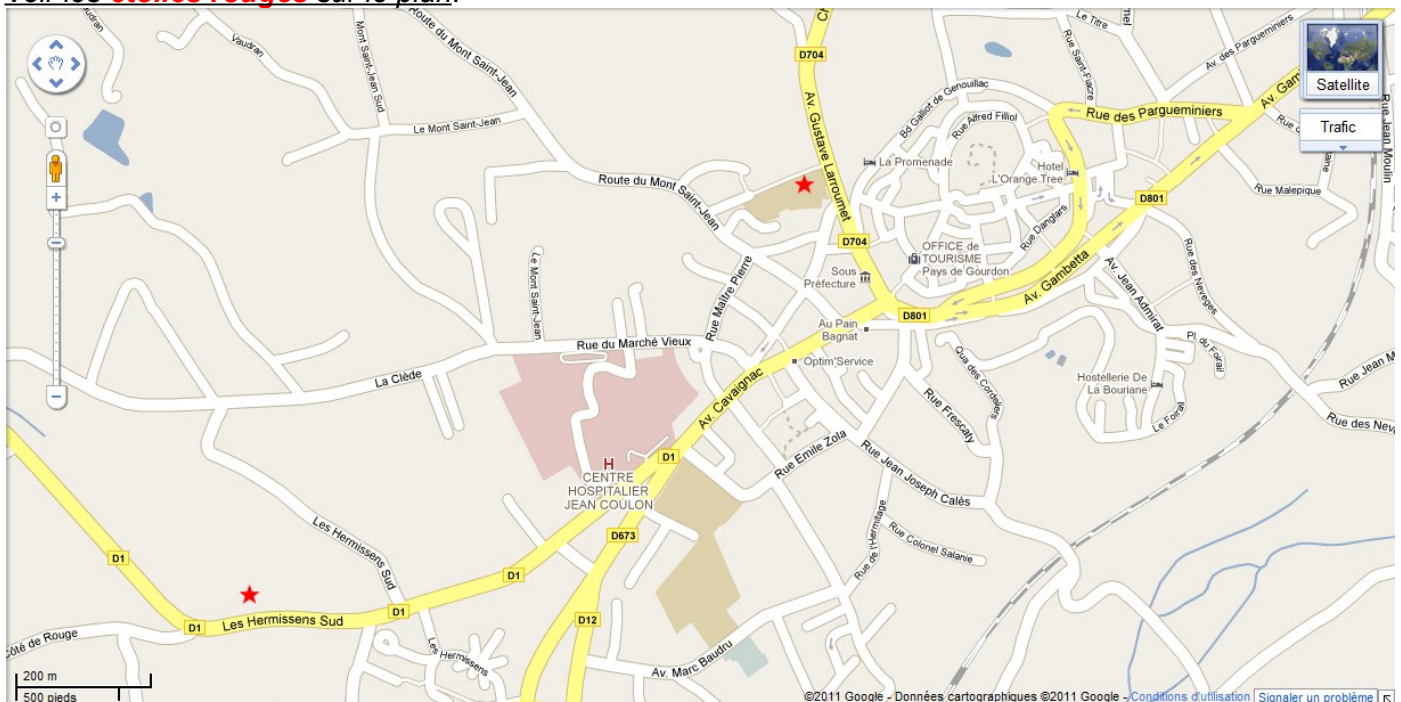
FORMATION ET DÉCOUVERTE DU **SYSTEMA** À GOURDON (46)

L'association de Taiji Quan ANTAO et Thierry Alibert vous proposent 3 stages ouverts à tous:

- . STAGE 1: les 10 et 11 décembre 2011 sous la direction de Sinicha instructeur à Paris
- . STAGE 2: les 11 et 12 février 2012 en groupe de travail coordonné par T. Alibert
- . STAGE 3: les 07, 08 et 09 avril 2012 sous la direction de Sinicha instructeur à Paris

Lieux: A confirmer (Dojo municipal route des vitarelles ou Gymnase de l'hivernerie Rue de l'hivernerie).

Voir les **étoiles rouges** sur le plan.



Horaires: tous les jours de 10h00 à 17h00 (pause de 1 heure pour un repas tiré du sac le midi)

Tarifs:

Stage 1 / 65€ Stage 2 / 55€ Stage 3 / 85€ (3 jours)

Stage 1 + 2 / 110€ Stage 1 + 2 + 3 / 180€

Stage 1 + 3 / 135€ Stage 2 + 3 / 125€

Possibilité de régler en plusieurs chèques (3 maximum).

Programme:

Assouplissements façon Systema.

Déplacement au sol renforcé puis sous attaques.

Préparation au travail de couteau 1^{ère} partie

Travail au sol 1^{ère} partie

Coups multiples non plus seulement sur une seule personne mais 2 ou plus.

Travail de structure: conserver la sienne sous la pression, déstabiliser celle de l'autre.

Pre-inscrivez vous
en ligne sur le site thierryalibert.com
Les formulaires seront disponibles à partir du 12/07/2011

Ou en retournant le coupon ci-dessous accompagné d'un chèque de réservation de 30% à l'ordre de ANTAO. A envoyer chez Mr Thierry Alibert Av Henri Mazet 46300 GOURDON

Je m'inscris au stage :

Rayer les mentions inutiles

Stage 1 / 65€

Stage 2 / 55€

Stage 3 / 85€

Stage 1 + 2 / 110€

Stage 1 + 2 + 3 / 180€

Stage 1 + 3 / 135€

Stage 2 + 3 / 125€

Nom:

Prénom:

Date naissance:

Activité sportives ou autres pratiquées:

Adresse:

No Tel:

Email:

Ci-joint un chèque de
ANTAO

€ correspondant à 30% du coût du ou des stages retenus à l'ordre de

LE SYSTEMA

La respiration est une des pierres angulaires du systema.

Le Systema encourage la culture de l'efficacité biomécanique et l'utilisation optimale de l'énergie et de l'oxygène.

L'apprentissage et le contrôle de sa respiration doivent permettre de dissiper les peurs et les tensions avec conscience et efficacité afin d'être dans de bonnes conditions de mouvement.

Il se définit comme un art où l'économie des mouvements et la décontraction sont des éléments importants de la pratique en opposition.

Les techniques sont relativement libres contrairement à la majorité des arts martiaux orientaux : il n'y a pas de postures, ni d'enchaînements prédéfinis.

Le pratiquant est libre de développer son imagination et la vitesse des exercices varie en fonction du niveau des pratiquants, ce qui permet de décomposer des attaques réelles et petit à petit d'augmenter la vitesse d'exécution.

Les principes de la respiration

Inspirer par le nez ; Expirer par la bouche.

Le geste doit suivre la respiration. Laisser le souffle mener l'action physique.

Suffisance : Prendre uniquement l'air dont vous avez besoin pour effectuer l'action.

Continuité : Continuer à respirer, sans interruption qu'importe ce que vous faites.

Pendule : Laisser chaque cycle de souffle se terminer naturellement tel un pendule.

Indépendance : Aucune action n'est invariablement liée à une phase de la respiration.

Aucune tension : Maintenir vos muscles et votre corps détendus.

Comment se déroulent les cours ?

Ils se déroulent autour de différents exercices :

Exercice en un contre un.

Exercice en position particulière (assis sur une chaise, dans un couloir, contre des armes blanches ou à feu, ...).

Exercice 2 ou 3 contre un.

Exercice tous contre un, appelé " Mass attack " où l'ensemble du cours s'en prend à un seul participant, le défendant devant apprendre à se déplacer, esquiver, se protéger et s'échapper.

En fin de cours tous les combattants se retrouvent en cercle pour discuter des exercices. C'est le moment de l'apprentissage théorique et collectif.

Quels sont les quatre piliers du systema ?

Mouvement Relaxation Respiration Forme

Quels sont les principes physiques du Systema :

Continuité Utiliser le support Regroupement des forces Cercles et Spirales
Réagir par rapport aux situations Frapper avec toutes les parties du corps
Pas de tactique prédéterminée Respiration
Changement de positions nécessaires Utiliser le point fort sur le point faible
La Vague Impulsions Contourner la force Points de douleur
Frapper dans toutes les positions Économie de mouvements Le Pendule
Autonomie de mouvements

Les principes psychologiques ?

Ne pas être agressif Utiliser tout pour la victoire Vivre en harmonie
Ce n'est pas l'arme qui blesse mais l'homme qui la détient Penser, penser, penser
Pas de "Règle" au "Comment réagir ?"
La Peur et la Colère ont leurs places et sont nécessaires.
La peur ne doit pas disparaître entièrement
S'échapper ou esquiver sans perdre le contact est le but du combat
Tout doit être fait avec conscience et relaxation
Peu importe ce que vous faites, n'ayez pas peur de sembler drôle ou bizarre

En conclusion, le système est aussi remarquable dans le sens qu'il permet de valider dans le concret et le physique des concepts intellectuels de communication...et comme disent les indiens : « Marche ta parole »