

AÏKIDO

FORMATION SPORT SANTÉ
BIEN - ÊTRE

21 et 22 mars 2026

244, route de Brue-Auriac – Les Allées
83149 BRAS

Jeudi 12 mars 2026 : 21h/22h 30 (exposé médical en visio)

Samedi 21 mars : 9h-12h / 13h30-18h30 **Dimanche 22 mars : 8h-12h**

**Bertrand
BIDAULT**

6^e Dan
DESJEPS

**Josette
RIGAUD**

2e Dan
Médecin Ligue AuRA

**Alain
WEBER**

5^e Dan
DEJEPS

Et les membres de la commission FFAB

Jean-Gabriel BRANDO – Cécile PALANCHÉ – Mathias RETORET

FORMATION RÉSERVÉE AUX ENSEIGNANTS FFAAA ET FFAB

Tarif : 30 €



FORMATION SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Une formation "Sport Santé Bien-être" est organisée par la FFAB et animée conjointement avec la FFAAA les samedi 21 et dimanche 22 mars 2026 à Bras (83).

L'accueil se fera dès le vendredi soir.

Attention, il n'y a qu'un seul stage cette saison

OBJECTIFS

- Sensibiliser et former les enseignants au Sport Santé Bien-être
- Comprendre l'organisation du SSBE en France et dans nos Fédérations
- Connaitre les caractéristiques et les limites des publics visés
- Savoir évaluer la condition physique globale des pratiquants
- Mettre en place une action de SSBE en sécurité

PRÉ-REQUIS

- Licencié FFAAA ou FFAB
- Shodan + tout diplôme d'enseignement, à partir du BF
- PSC1 de moins de 3 ans ou engagement à faire la formation avant le stage

PROGRAMME

- Apports théoriques : aspects réglementaires et exposé médical (**VISIO 12.03 à 21h**)
- Propositions d'exercices de mise en activité physique adaptée et échanges
- Mises en situation et échanges
- Pratique des tests d'évaluation de la condition physique
- Bilan du stage

DURÉE

12 heures : samedi matin (3h), samedi après-midi (5h) et dimanche matin (4h).

ÉVALUATION

- Présentation d'une séance ASBE sur tatami
- Questionnaires à retourner dans la semaine suivant le stage + 3 à 6 mois plus tard

LIEU

Siège de la FFAB - 244, route de Brue-Auriac - Les Allées – 83149 BRAS

RÉSERVATION

- Hébergement (chambres de 2) et repas sur place à la charge des stagiaires.
- Possibilités hébergement à Shumeïkan à Bras ou à l'hôtel à Saint-Maximin-la-Sainte-Baume (9 kms).

Les inscriptions se font en ligne (licenciés FFAB) au plus tard le **27 février 2026 dernier délai**

https://aikidoffab.fr/stages_shumeikan.aspx?direct=oui

Attention ! Stage limité à 35 personnes

FFAB - 244, route de Brue-Auriac - Les Allées – 83149 BRAS

Contacts : 04.98.05.22.28 (siège FFAB) – ffab.aikido@wanadoo.fr – bbidault@free.fr

FORMATION ASBE – Shumeikan Dojo des 21 et 22 Mars 2026
INSCRIPTION en ligne (licenciés FFAB) pour le 27 Février 2026 au plus tard
https://aikidoffab.fr/stages_shumeikan.aspx?direct=oui
Ou par mail : ffab@aikidoffab.fr

Attention :

Compte tenu de la capacité d'accueil, seules les 35 premières demandes pourront être satisfaites. La priorité sera donnée aux personnes qui participeront à la totalité du stage

NOM, Prénom : _____

N° licence _____ Club : _____

Tél. : _____ Email : _____

Si vous venez en voiture, précisez si vous pouvez co-voiturer à partir d'une gare ou d'un aéroport : _____

Coût du stage : 30 €

HEBERGEMENT A SHUMEIKAN A BRAS

	Repas midi / 20€	Repas soir / 20€	Chambre 2lits SP ** /25€ Pdj compris	Chambre 2 lits SC ** /21€ Pdj compris
Vendredi 20				
Samedi 21				
Dimanche 22				
Total				
TOTAL	(Repas =) + (Chambre =) =			

** SP : sanitaires privés - SC : sanitaires communs

Nous vous informons que les repas étant commandés auprès d'un traiteur, tout repas réservé sera facturé.

Par ailleurs, nous vous informons que l'hébergement et la restauration au dojo ne sont pas obligatoires.

COORDONNEES HOTELS SAINT MAXIMIN

Hôtel Plaisance - 04.94.78.16.74

IBIS BUDGET – 08.92.70.10.46

20 Place Malherbe – St Maximin

ZA LA LAOUVE – St Maximin