



## **Ecole Shomen a Nice**

**Dans une belle ambiance le stage a accueilli 35 élèves, venant de Nice et sa région avec le club de Saint CHAMAS dirigé par Michel TRAPANI.**

**La matinée a débuté autour d'un petit déjeuner, généreusement offert a nos invités.**

**Michel TRAPANI 3<sup>e</sup> dan ntj a développé le thème des déplacements en préparation aux projections avec comme partenaires les professeurs de l'école Shomen et les ceintures noires de Saint CHAMAS.**

**Stéphane CAREPA 4<sup>e</sup> dan NTJ accompagné de Dominique GAUBERTI 4<sup>e</sup> dan NTJ a démontré des techniques de défenses contre étranglements à une main et a deux mains. Il a également mis en place des éléments pédagogiques permettant de réaliser des chutes de grandes ampleurs avec partenaire.**



**Nous avons déjeuné dans un restaurant au bord de mer dans une ambiance conviviale et sereine en profitant du panorama.**

**L'après midi sur le grand dojo, Philippe MARTIN 4<sup>e</sup> dan ntj accompagné de Stéphane CAREPA a choisi le thème des séries de clefs ( kihon wasa ). En faisant découvrir les tai sabaki a droite et a gauche, les élèves ont pu réaliser leurs clefs avec plus de facilités. Les professeurs ont effectués une démonstration pour illustrer l'efficacité des déplacements.**

**Michel TRAPANI, Dominique GAUBERTI sur le petit dojo donnaient une séance aux enfants sur le thème des chutes et protections individuelles.**

**A la suite Michel, Stéphane, Dominique, sur le grand dojo ont travaillés sur les Sutemis ..**

**Philippe avec les enfants a continué un travail ludique de déplacements et garde de combat.**

**Ensuite, enfants et adultes se sont retrouvés sur le grand dojo pour une séance de relaxations et étirements avec les techniques de shiatsu effectués par Stéphane.**

**Le stage s'est terminé avec des remises de cadeaux, et les remerciements dans une belle ambiance.**

**Nous remercions particulièrement, Michel, Joëlle, William, Nadine, Christophe, Cécile, Alex ainsi que les élèves, parents, et l'espace magnan sans qui le stage n'aurait pu avoir lieu.**

**Philippe MARTIN, Stéphane CAREPA, Dominique GAUBERTI.**