

# 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<sup>e</sup> Dan  
DESJEPS

**Josette  
RIGAUD**

2e Dan  
Médecin Ligue AuRA

**Alain  
WEBER**

5<sup>e</sup> 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 SPORTSANTÉ 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 Shumeikan 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](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](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr) – [bbidault@free.fr](mailto: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](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				
<b>TOTAL</b>	(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