

STAGE D'INITIATION



JUILLET 2009

Lundi 27 au Vendredi 31 inclus

Ce stage d'été est spécifiquement mis au point par les fondateurs Yamakasi (Châu Belle, Yann Hnautra et Laurent Piemontesi) dans le cadre des activités pédagogiques de l'ADD ACADEMY.

PROGRAMME

Conçu pour répondre aux aspirations des personnes qui souhaitent s'immerger au plus près des racines de notre pratique, ce stage s'adresse à tous et à toutes.

Il sera composé de 2 groupes qui travailleront séparément sous la direction des formateurs de notre équipe professionnelle ADD NATION, en présence des fondateurs Yamakasi.

Durée du Stage : 20 heures / 5 jours
Prix forfaitaire : 250 €
Réservation obligatoire

Nombre de places :
30 adultes // 30 mineurs (+ 12 ans)

JUILLET 09



YANN HNAUTRA FONDATEUR YAMAKASI

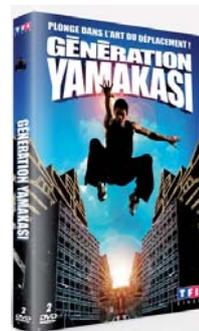
PART. 1

NAISSANCE DE LA PRATIQUE ET LIEUX CULTES...

Lundi 27 juillet

1^{ER} JOUR À EVRY (91)

09h00	>>>>>	Rendez-vous Place des Droits de l'Homme et du Citoyen devant la Mairie (Gare RER D, station Evry Courcouronnes).
09h30	>>>>>	Petit déjeuner offert par l'équipe pour accueillir les stagiaires. Présentation de l'équipe ADD NATION, du programme de stage et réponses aux questions pratiques....
		Constitution des 2 groupes (adultes et mineurs)
10h30	>>>>>	Séance n°1 (durée 2h30)
13h00	>>>>>	Pause déjeuner* et relaxation
14h00	>>>>>	Séance n°2 (durée 2h30)
16h30	>>>>>	Fin de training
18h00	>>>>>	Projection en salle de la Mairie à Evry du film documentaire « Génération Yamakasi » réalisé par Mark Daniels (durée 90')
20h30	>>>>>	Fin de journée



Mardi 28 juillet

2^{EME} JOUR À EVRY (91)

10h00	>>>>>	Place des Droits de l'Homme et du Citoyen devant la Mairie (Gare RER D, station Evry Courcouronnes).
10h30	>>>>>	Séance n°3 (durée 2h30)
13h00	>>>>>	Pause déjeuner* et relaxation
14h00	>>>>>	Séance n°4 (durée 2h30)
16h30	>>>>>	Fin de journée

* les déjeuners sont à la charge de chaque participant

PART.1

NAISSANCE DE LA PRATIQUE ET LIEUX CULTES À EVRY



> Séance d'échauffement

Chaque journée de stage débutera par un échauffement collectif où les principes de mise en conditions physiques seront bien présentés. Les exercices proposés seront variés d'une journée à l'autre pour présenter un éventail complet et faire comprendre toute l'importance de cette phase dans les entraînements.

> Training en extérieur

Agora, cathédrale et université, place rouge sont des lieux de l'espace public régulièrement exploités par les pratiquants de la discipline. Dans ces endroits proches les uns des autres, nous proposerons un travail par petits groupes qui sera basé sur les techniques d'échauffement, les séries de petits jeux et d'exercices fondés sur la recherche de sensations avec les matières (bois, briques, bétons, métal)...



> Circuits de découverte déambulatoire

En suivant un circuit piéton à la façon des Yamakasi (exemple : marcher sur les bordures des trottoirs, les plots, circuler entre des barrières, utiliser les bancs publics sans s'y asseoir) balade depuis le centre jusqu'à la Dame du Lac à Lisses (lieu mythique connu dans le Monde entier)

> Séances en gymnase

Dans un cadre parfaitement sécurisé, chaque stagiaire pourra suivre à Evry 2 séances d'un travail ludique basé sur les sensations liées à la découverte des différentes techniques de déplacement (roulades, techniques de sauts et franchissements, exercices divers de motricité au sol)...



> Retour au calme et étirements

Chaque journée de stage se terminera par un moment privilégié de retour au calme où le corps se détend pendant que l'esprit revoit en image les actions et revit les sensations dans un moment de détente collectif.

Cette séance sera aussi un moyen de bien appréhender les différentes techniques d'étirements indispensables à la fin des entraînements.



JUILLET 09



LAURENT PIEMONTESE FONDATEUR YAMAKASI

PART.2

DÉCOUVRIR LA VILLE AUTREMENT...

Mercredi 29 juillet

3^{EME} JOUR À PARIS

10h00	>>>>>	Bercy devant le Palais Omnisport de Paris Bercy - POPB (Métro station: Bercy - ligne 6 ou 14).
10h30	>>>>>	Séance n°5 (durée 2h30)
13h00	>>>>>	Pause déjeuner* et relaxation
14h00	>>>>>	Séance n°6 (durée 2h30)
16h30	>>>>>	Fin de journée

Jeudi 30 juillet

4^{EME} JOUR À PARIS

10h00	>>>>>	Bercy devant le Palais Omnisport de Paris Bercy - POPB (Métro station : Bercy - ligne 6 ou 14).
10h30	>>>>>	Séance n°7 (durée 2h30)
13h00	>>>>>	Pause déjeuner* et relaxation
14h00	>>>>>	Séance n°8 (durée 2h30)
16h30	>>>>>	Fin de journée

* les déjeuners sont à la charge de chaque participant

PART.2

DÉCOUVRIR LA VILLE AUTREMENT A PARIS...



> Séance d'échauffement



> Training en Ville

A Paris : Parc de Bercy et POPB, Paris 13ème (quartier chinois), Parc des Buttes Chaumont et autres quartiers parisiens...

Séances d'entraînements (physique et technique) et découverte insolite de la ville par le biais de l'Art du Déplacement !



> Retour au calme et étirements



JUILLET 09



CHÂU BELLE FONDATEUR YAMAKASI

PART.3

L'ESPRIT ET LES VALEURS DE LA PRATIQUE...

Vendredi 31 juillet

5^{EME} JOUR À SARCELLES

09h30	>>>>>	Sortie de la gare de Ezanvilles-Ecouen (par le TER depuis Paris à la Gare du Nord)...
10h30	>>>>>	Journée passée au Bois d'Ecouen, en forêt dans un milieu naturel pour mieux découvrir l'esprit originel de notre discipline.
13h00	>>>>>	Un pique-nique organisé dans le bois est offert par l'équipe pour le déjeuner...
16h30	>>>>>	Fin de la séance de training. Remerciements de l'équipe ADD NATION aux stagiaires. Photos souvenirs...

L'ESPRIT ET LES VALEURS DE LA PRATIQUE...



> Training en Forêt

Les groupes travaillent séparément sur des exercices dirigés par les formateurs de l'équipe ADD NATION...

Dans le même temps, passant dans les différents groupes, les fondateurs Yamakasi viennent expliquer comment une pratique « dite urbaine » peut aussi trouver son inspiration dans la relation au milieu naturel, au calme et à l'écoute de soi.





STAGE D'INITIATION



JUILLET 2009

Lundi 27 au Vendredi 31 inclus

INSCRIPTION

Les annexes sont obligatoires pour les mineurs

- > Autorisation Parentale
- > Certificat d'Hébergement

INSCRIPTION AU STAGE

Lundi 27 Juillet au Vendredi 31 Juillet

PRIX : 250 €

NOM ET PRÉNOM

ADRESSE

.....

CODE POSTAL VILLE

PAYS SEXE AGE.....

N° DE TÉLÉPHONE ADRESSE MAIL :

- J'ai pris connaissance du programme ci-joint et je m'inscris au stage.
- J'accepte les conditions et je verse à titre de réservation un acompte de 100 euros par chèque établi à l'ordre de **Majestic Force**
(remboursable en cas d'annulation justifiée sur demande écrite exclusivement avant le 30 juin)
- Je m'engage à régler le solde, soit 150 euros
(le 1er jour du stage par chèque ou en espèces)

Je joins à ce formulaire une attestation médicale autorisant à la pratique sportive en général délivrée par un médecin généraliste

Fait à, le.....

Signature :

Pour circuler librement par les transports en commun (Paris, Evry, Sarcelles) prévoir l'achat d'un **Passé Navigo Découverte**

obtenu immédiatement dans toutes les stations, gares et chez les commerçants agréés, sans constitution de dossier, pour un prix de 5 €



passé accompagné d'une carte nominative avec photo à fournir (format 25x30mm) à charger avec un forfait hebdomadaire zone 1 à 5 (33 €)



AUTORISATION PARENTALE
annexe pour les mineurs

Lundi 27 Juillet au Vendredi 31 Juillet

Je soussigné, *NOM ET PRÉNOM*

responsable légal, autorise l'enfant, *NOM ET PRÉNOM*
à participer à ce stage

Adresse:

.....

Code Postal Ville

N° de téléphone auquel je pourrais être joint

Adresse mail

J'autorise les responsables de Majestic Force à faire donner tous soins urgents ou pratiquer toute intervention chirurgicale, en cas de nécessité constatée par un médecin.

Fait à le.....

Signature du responsable légal:



CERTIFICAT D'HEBERGEMENT
annexe pour les mineurs

Lundi 27 Juillet au Vendredi 31 Juillet

Je soussigné, *NOM ET PRÉNOM DE L'HÉBERGEANT*
certifie sur l'honneur que

NOM ET PRÉNOM DE LA PERSONNE HÉBERGÉE

né(e) le *DATE ET LIEU DE NAISSANCE DE L'HÉBERGÉ(E)*..... à

résidera à mon domicile *ADRESSE DE L'HÉBERGEANT*

Code Postal Ville

du **Dimanche 26 Juillet** au **Samedi 1er Août** pour la période de son stage d'été de l'Académie d'Art du Déplacement sous la direction des formateurs de l'équipe professionnelle ADD NATION.

J'atteste que le responsable légal, autorise
l'enfant *NOM ET PRÉNOM* à résider à mon domicile.

Fait A..... le.....

Signature de l'hébergeant: Signature du responsable légal:

PS : Ci-jointes une photocopie de ma carte d'identité (ou autre pièce d'identité)
ainsi qu'une facture EDF (ou autre justificatif) attestant de mon adresse.