



Objet : Stage de Ligue en **Préparation Mentale et Physique, Aéro Kick et Secourisme.**

La Ligue de Normandie de la FFKMDA organise un **stage gratuit** pour les licenciés (e) et Moniteurs / éducateurs de la FFKMDA au CSNPA d'Houlgate.

En raison de la crise sanitaire, des protocoles stricts sont mis en place par le CSNPA pour éviter toute contamination, comme le port du masque et le lavage des mains.

Ce stage est orienté sur les notions de **Préparation Physique et Mentale en Sports de Combats**, puis un rappel de **Secourisme** et un atelier en **Aéro Kick**.

Il s'adresse à tous les publics à partir de 16 ans.

1 PRESENTATION/OBJECTIFS

Permettre aux moniteurs (trices), à partir de ses acquis, d'actualiser ses connaissances et compétences essentielles à la pratique de l'activité de Moniteurs et / ou éducateurs.

- Principes élémentaires en Préparation Mentale.
- Principes élémentaires en Préparation Physique.
- Rappel en secourisme.
- Mise en œuvre d'ateliers en Aéro Kick.

2. PERIODE ET LIEU

Le Samedi 08 Mai 2021 - CSNPA Houlgate, 14 Route de la Vallée 14510 Houlgate.

Accueil : le Samedi 08 Mai 2021 entre 08 h 45 et 09 h 00.

Fin de Stage : le Samedi 08 Mai à 17 h 30.

Stagiaires accueillis en demi-pensions.

3. INSCRIPTION

Remplir et envoyer le formulaire d'inscription à la Ligue **avant le 30 Avril 2021** uniquement par mail à :

Mail : liguenormandie.ffkmda@orange.fr

glebaillif.ctlnorm@orange.fr



4 .PUBLIC

Licenciés (e) et ou Moniteurs/ éducateurs FFKMDA à partir de 16 ans.

5. ENCADREMENT

Service Formation FFKMDA + ETR.

6. FINANCEMENT

Gratuit y compris déjeuner au CSNPA d Houlgate, **(sous réserve d'inscription avant la date de forclusion)**.

NB : Par avance merci pour la diffusion large de cette action.

Très Sportivement.

LNKMDA