

LIGUE DE NORMANDIE D'AIKIDO FFAB

RAPPORT D'ACTIVITE DE LA COMMISSION SENIORS SAISON 2021 2022

La commission Seniors a mené des activités selon plusieurs axes cette saison.

- Confirmation de la présence de Serge Houard dans la Commission Seniors.
- Information lors des stages auprès des Seniors, des Enseignants et des Dirigeants.
- Contact direct avec les responsables de clubs pour les inciter à créer des cours Seniors.

- Stage Seniors à Douvres la Délivrante animé par Serge Houard et JP Coulon.

Ce stage a touché un public varié, pas spécifiquement des Seniors. De plus Il n'y avait pas de seniors débutants. Il y avait par contre des enseignants.

Il a été fait rappel de la spécificité des seniors pour lesquels les articulations sont un point délicat. Cela conduit à proscrire les projections et le travail à genoux. Le rythme doit également être adapté.

Partant de ce rappel et compte tenu de l'absence de seniors débutants le stage a été mené pour tenir compte de la variété de publics. Le matin préparation assez longue puis travail dynamique pour tous; l'après midi utilisation du jo et lien avec le travail à mains nues puis travail dynamique.