



# AÏKIDO

# Stage National



CID Languedoc Pays Catalan

**DE PRATIQUE  
HAUTS GRADES**

**25 &  
26** / **Avril  
2026**

**ANIMÉ PAR**  
**Luc BOUCHAREU Shihan**  
*CEN 7<sup>ème</sup> Dan*  
**&**  
**Robert LE VOURC'H Shihan**  
*CEN 7<sup>ème</sup> DAN*



**Samedi 25 Avril 2026**

- 9h-12h : Pratique  
14h00 – 15h00 : Réunion en tenue sur tatami  
15h00 – 17h30 : Pratique  
18h00 : Passage de grades Aïkikaï  
(inscriptions avant le 19/04/2026)

**Dimanche 26 Avril 2026**

- 9h-11h30 : Pratique  
11h30 – 12h : Synthèse

Présentation du passeport fédéral avec  
le timbre de licence de la saison en cours

**DOJO**  
Complexe Sportif du Taurus  
1 rue de la Méditerranée  
34140 MEZE

**Conditions d'accès au stage :**

***Etre titulaire du 4<sup>ème</sup> Dan.***  
***Participer à l'ensemble du stage***

***Inscription pour le stage, l'hébergement et la  
restauration obligatoirement en ligne***  
***(date limite 09/03 pour l'hébergement et la  
restauration - voir QR Code p. 2 et lien ci-dessous)***  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfjqTRHOrJnIErDs6Xe8XhPmZPHtCSwlyKuVXFORN3mQ5Vm0g/viewform?usp=sharing&Cuid=107504653916125042573>

**Contact : Serge CRUZ – [présidence@lr-aikido-ffab.fr](mailto:présidence@lr-aikido-ffab.fr) – 07.49.22.72.45**

**Ou Emmanuelle RANCHOUP (ACT) – [commission\\_technique@lr-aikido-ffab.fr](mailto:commission_technique@lr-aikido-ffab.fr) – 06.22.95.73.19**



# STAGE DE PRATIQUE HAUTS GRADES

Animé par Luc BOUCHAREU Shihan, CEN FFAB 7<sup>e</sup> dan  
& Robert LE VOURC'H Shihan, CEN FFAB 7<sup>e</sup> dan



25 et 26 avril 2026 à Mèze (34)

Comité Interdépartemental Languedoc Pays Catalan – Ligue Occitanie

## INSCRIPTIONS

### 1. ETAPE 1 : Incription obligatoire en ligne pour le stage, l'hébergement et/ou la restauration proposés au Centre du Taurus :

Les inscriptions :

- pour l'hébergement (55 places uniquement) et/ou la restauration (180 places) au [Centre du Taurus](#) doivent impérativement être faites avant dimanche 09/03/2026 inclus via ce lien ou le QR code ci-contre ;
- pour le stage doivent être faites également ici (sans date limite).

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqTRHOrJnIErDs6Xe8XhPmZPHtCSwlyKuVXFORN3mQ5Vm0g/viewform?usp=sharing&Cuid=107504653916125042573>



N.B.

- Aucune réservation pour l'hébergement et/ou la restauration ne sera prise après cette date et encore moins le jour J (la ville de Mèze et les alentours disposent de restaurants et hébergements libres).*
- Les réservations pour l'hébergement et la restauration ne seront fermes qu'à réception du paiement, et non annulables après le 15/03.*

### 2. ETAPE 2 : Envoi du paiement

Envoyer votre chèque libellé à **l'ordre du CID LPC dans le délai indiqué ci-dessus** à :

M. Serge CRUZ (Président du CID), 11 rue Joseph Delteil 34080 Montpellier

Seule la réception du paiement valide la réservation de l'hébergement et/ou de la restauration, dans l'ordre d'arrivée des paiements complets (cf. fiche d'aide au calcul en cliquant sur le lien ci-dessus).

Une fiche d'aide au calcul du coût est disponible [en cliquant sur ce lien](#) (attention, lien public, ne touchez qu'aux cases bleues))



## Informations

- L'hébergement proposé au Centre du Taurus se fait par chambres de 2 à 5 personnes, avec sanitaires et douches à l'extérieur (lavabos dans les chambres) ; les draps et couvertures sont fournis mais pas le linge de toilette.
- Les repas de vendredi soir, samedi midi et dimanche midi (au choix) sont les repas uniques issus du menu de la semaine qui ne sera connu que... dans la semaine avant le stage ☺.
- Le repas de samedi soir est proposé au Centre du Taurus avec leur formule de repas amélioré (détails et choix dans le formulaire d'inscription).