

***Cours zoom Iaido***

*Introduction au Iaido (Muso shinden ryu)*

*Cours 1*

* Contenu
* Comment attacher la ceinture et le hakama.
* Comment marcher avec le sabre.
* Comment s’asseoir et se relever avec le sabre.
* Différents saluts.
* Comment mettre le sabre à la ceinture.
* Comment attacher le sabre à la ceinture.
* Tenue du sabre.
* Posture.
* Quelques mouvements d’échauffement.
* Les 4 premiers mouvements de la série.

Cours 2 et 3

* Prérequis
* Cours 1
* Contenu
* Mouvements d’échauffement additionnels.
* Cours 2
* Révision des 4 premiers mouvements du cours 1
* Mouvements de 5 à 8
* Cours 3
* Révision des 8 premiers mouvements des cours 1 et 2
* Mouvements de 9 à 12
* Matériel requis
* Boken avec ou sans fourreau ou un iaito.
* Gi avec ceinture de iaido ou d’Aikido.
* Hakama optionnel.
* Durée et langue :
* 2 heures par cours en français et en anglais.
* Dates
* Cours 1 : Le dimanche 25 juillet de 12h30 à 14h30
* Cours 2 : Le dimanche 1er août de 12h30 à 14h30
* Cours 3 : Le dimanche 8 août de 12h30 à 14h30
* Nombre de participants
* Maximum 10 par cours

* Inscription
* Envoyez votre fiche d’inscription à claudeadlm@gmail.com
* [Formulaire d'inscription](https://drive.google.com/file/d/1WHaKUWDKxnZUeMRtbaEBgYEdjEEk6MRy/view?usp=sharing)
* Quand vous serez inscrits, vous recevrez le lien pour le cours et les détails du paiement.
* Coûts :
* Cours 1 seulement : 90$ canadiens
* Cours 1, 2 et 3 150$ canadiens
* Instructeur
* Claude Berthiaume

6e dan Iaido, Instructeur en chef Aikido de la Montagne, Directeur technique de la Fédération de Iaido Kiyoikaze.

* Assistante instructrice (si plus de 5 personnes)
* Liliane Bourgouin

4e dan Iaido, Instructrice Aikido de la Montagne.