**Apprendre à tomber et développer les bons réflexes**

Cette année (2021-2022) vous est proposé 3 stages sur la chute.

Le travail que je vous propose est inspiré de la méthode Feldenkrais.

Moshe Feldenkrais, avant de créer la méthode, était un judoka renommé, un des pionniers du judo en France dans les années 40, il a donc, tout naturellement, fourni à la méthode, matière à développer des techniques de chutes adaptées à tous publics.

Durant les 3 stages, nous allons apprendre à tomber, à mieux maîtriser un acte le plus souvent involontaire, à nous familiariser avec la chute pour ne pas en avoir peur, à acquérir les bons réflexes pour diminuer les risques de blessures et, cela, de manière très progressive.

Les stages auront lieu à Versailles, le dimanche de 10h à 12h30 au gymnase Sévigné, 2 bis place de Touraine (près de la maison des associations) (voir plan) aux dates suivantes :

* 21 novembre 2021
* 16 janvier 2022
* 13 mars 2022

Les 2 premiers stages sont ouverts à tous, en revanche, le 3ème nécessite que vous ayez suivi le 1er **et** **ou** le 2ème stage.

La séance coûte 40€ et le forfait 3 séances est de 100€

Pour assister à une séance, la pré-inscription est obligatoire, envoyer un mail à [sabine.metzle@yahoo.fr](mailto:sabine.metzle@yahoo.fr)

Sabine