# UN ART MARTIAL.. POUR TOUS

Fondé en 1925 par maitre Moreihi Ueshiba (O'Sensei), avec pour base le Daito-ryu aikijujutsu, l'Aïkido est un art martial japonais non compétitif dont l'ambition est de favoriser l'harmonie entre les individus.

L'Aïkido se pratique en toute mixité, sans catégories de poids, de sexe ou de grades :

à chacun de s'adapter instantanément à l'autre.

La France est le pays où l'Aïkido est le plus implanté et un grand nombre de pratiquants sont des femmes.



## INFORMATIONS PRATIQUES

Les cours ont lieu dans le dojo du gymnase Auguste Delaune situé dans la cour (passer le portail, à gauche du gymnase, descendre la rampe, puis tourner à droite : bâtiment blanc en tôle ondulée).



### **Gymnase Auguste Delaune**

9 -11 rue Pierre Dulac 94120 Fontenay-sous-Bois

#### **Nous contacter**

Tél. : 06 07 76 70 22 Mail : usfaikidobureau@yahoogroupes.fr











## LES COURS À L'USF AIKIDO

Les cours sont assurés par les professeurs :

Yamina KHODJA, 4º DAN UFA et Aïkikaï de Tokyo, BEES et DEJEPS 1ºr degré.

Yves SECARDIN, 3º DAN Aïkido UFA, 3º DAN Iaïdo, Brevet Fédéral, DEJEPS.

**Nicolas MAILLET**, 1er K, enseignant assistant enfants.





## Le travail de l'Aïkido est composé de plusieurs formes :

Le travail « mains nues » est la forme traditionnelle de travail ;

TACHI WAZA: les partenaires sont debout; HAMMI HANDACHI WAZA: UKE (l'attaquant) est debout, TORI (l'attaqué) est à genoux; SUWARI WAZA: les partenaires sont à genoux; L'étude du JO (bâton) et du BOKEN (sabre de bois) complète l'enseignement.

La tenue se compose d'un aïkidogi (Kimono d'aïkido) blanc, d'une ceinture blanche pour les débutants et d'un Hakama pour adultes a partir du 1er kyu. Les armes en prêt pendant le cours. Les tongs ou Zōri sont obligatoires en dehors du tatami.

### HORAIRES

#### **Adultes**

(début des cours jeudi 4 septembre 20 h)

**Lundi :** Aïkido, 19 h 30 - 21 h tous grades et 21 h - 21h30 perfectionnement

**Jeudi : •** Armes, 19 h - 20 h, kenjutsu adultes et adolescents (à partir de 13 ans)

- Aïkido, 20 H -21 H 30 tous grades
- Aïkido, 21 h 30 22h, préparation de grades

Samedi: Aïkido, 9h30 - 11h

#### **Enfants et adolescents**

Les enfants sont accueillis à partir de 6 ans

**Lundi**: • 17 h 30 - 18 h 30 (6 - 9 ans pratiquants) • 18 h 30 - 19 h 30 (10 - 15 ans), début des cours le 15 septembre 17 h 30.

**Mercredi**: 17 h 30 - 18 h 30 (6 - 9 ans débutants\*), début des cours le 17 septembre 17 h 30.

\* le club peut accueillir les enfants de moins de 6 ans sur avis du professeur

#### TARIFS

Enfants - de 13 ans 138€ (Licence incluse)

Enfant 13 et + 155€ (Licence incluse)

**Adultes** 190€ (Licence incluse)

**Coupons** « Tous en Club! » Cumulable avec les bons JAPIL de la CAF. Familles titulaires ARS et AEEH.

Pass-solidaires.

#### INSCRIPTION

Un certificat médical de non contre-indication à l'Aïkido de moins de 3 mois est obligatoire.













