

## INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 3 photos d'identité.
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique de l'aïkido** datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de votre cotisation (étalement possible).

Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Réduc'Sports pour les parisiens et les Coupons Sports (ANCV).

Les licences sont incluses dans les tarifs ci-dessous :

Enfant [7 - 14 ans]	<b>210 euros</b>
Adolescent [15 - 18 ans]	<b>280 euros</b>
Etudiant	<b>320 euros</b>
Adulte	<b>395 euros</b>

Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année (avec des tarifs dégressifs). Les cours sont également assurés pendant les vacances.

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITE CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris  
01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr  
www.puc.paris

### Section Aïkido

François NET 06 74 94 35 70  
Alain BOS 06 76 15 55 83

info@dojoshinkai.org  
Site : www.dojoshinkai.org  
f puc.paris

## ACCES

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*

# AIKIDO

2016-2017

Dès 7 ans



MAIRIE DE PARIS



DEVELOPPONS ENSEMBLE  
L'ESPRIT D'EQUIPE SOCIETE GENERALE



[www.puc.paris/aikido](http://www.puc.paris/aikido)

# PLANNING ET LIEU D'ENTRAÎNEMENT

reprise des cours dès le mardi 6 septembre 2016

## Cours enfants avec professeurs certifiés

7-14 ans	Mardi	18h00 à 19h30
	Samedi	9h00 à 11h00

## Cours ados et adultes avec Techniciens Nationaux

Ados - Etudiants - Adultes

Lundi	20h30 à 22h00
Mercredi	20h30 à 22h00
Samedi	9h00 à 11h00

## L'AIKIDO, UN ART MARTIAL

« Art martial » est une traduction française du terme japonais « Budo », conjonction de « Do », le chemin, et « Bu », le sens d'arrêter la flèche.

On peut donc dire que la pratique d'un Budo consiste à apprendre à « arrêter la flèche », c'est à dire à ne pas combattre. Tout combattant sait qu'il y a un moment précis où, soit le combat éclate, soit il n'aura pas lieu. Par pragmatisme, le combattant a la maîtrise de cette situation, et c'est lui qui décide.

La pratique de l'Aïkido consiste à acquérir cette capacité à ne pas créer ni alimenter le conflit : au moyen de techniques guerrières exécutées avec un dosage subtil d'énergie, le pratiquant peu à peu transcende son agressivité naturelle pour atteindre l'état de non-dualité.

En ce sens, l'Aïkido est un Art de Paix, parfaitement en phase avec le concept du Budo et offre une magnifique réponse à ce qui apparaît comme le problème majeur de notre époque : la violence.

## LIEU DES COURS

au **Dojo du Stade Charléty**

17 avenue Pierre de Coubertin 75013 PARIS  
Rer B Cité Universitaire | Tram T3 Stade Charléty  
Bus 21 | 67 Stade Charléty



## INFORMATIONS GENERALES

### Notre Ambition : faire vivre un Dojo traditionnel

Traditionnel car régi par **les règles du Budo** sous la responsabilité de professeurs confirmés qui demeurent avant tout les élèves de Maître Nobuyoshi TAMURA.

Traditionnel car on y apprend que la vraie victoire est la victoire sur **Soi même** (Masakatsu agatsu – Paroles de Me Morihei UESHIBA, fondateur de l'Aïkido).

Traditionnel, car l'Aïkido n'est pas dispensé à la carte mais présenté dans sa globalité à des pratiquants **sans distinction** de grades ou de talents.

Le premier pas :

Assister à une séance en regardant silencieusement. On appelle cela **Mitorigeiko** « prendre avec les yeux ».

Si l'atmosphère qui s'en dégage vous parle, vous pouvez vous inscrire et participer avec nous à cette expérience unique.

## LES ENSEIGNANTS

### Jacques BONEMAISON

Shihan, 7ème Dan CEN, brevet d'état 2ème degré  
Chargé d'Enseignement National par la FFAB  
Cours du lundi et du mercredi

### Antoine SOARES

6ème Dan CEN, brevet d'état 2ème degré  
Chargé d'Enseignement National par la FFAB  
Cours du samedi

### Gabriel FEMENIAS

5ème Dan, brevet d'état 2ème degré  
Cours enfants et du samedi

### Stéphane FASSETTA

4ème Dan, brevet d'état 2ème degré  
Cours du samedi

