



**PARIS UNIVERSITE CLUB**

*l'Esprit Sports*

# **AIKIDO**

*2017-2018*

Dès 7 ans



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

# PLANNING ET LIEU D'ENTRAÎNEMENT

reprise des cours dès le mardi 5 septembre 2017 pour les jeunes  
Le cours adulte reste ouvert toutes les vacances

## 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, 7<sup>ème</sup> Dan CEN, brevet d'état 2<sup>ème</sup> degré  
Chargé d'Enseignement National par la FFAB  
Cours du lundi et du mercredi

### Antoine SOARES

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

### Gabriel FEMENIAS

5<sup>ème</sup> Dan, brevet d'état 2<sup>ème</sup> degré  
Cours enfants et du samedi

### Stéphane FASSETTA

4<sup>ème</sup> Dan, brevet d'état 2<sup>ème</sup> degré  
Cours du samedi



## 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

## ACCES

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

MAIRIE DE PARIS 



Essentiel pour moi



ambassadeur  
.paris



DEVELOPPONS ENSEMBLE  
L'ESPRIT D'EQUIPE  SOCIETE GENERALE

