

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)	210 €
Adolescent (15 - 18 ans)	210 €
Etudiant	280 €
Adulte	385 €

Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année (avec des tarifs dégressifs à partir de janvier). Les cours sont également assurés pendant les vacances.
Tarif famille à partir de 3 inscriptions : 10% de réduction pour la famille





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

Alain BOS 06 76 15 55 83
Vinh VU QUANG 06 23 53 11 44
info@dojoshinkai.org
Site : www.dojoshinkai.org

 PUC-Paris Université Club  PUC_1906  puc.paris  Paris université club

LIEU DES COURS ET ACCES

Dojo du Stade Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin 75013 PARIS
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



MINISTÈRE
DES DROITS DES FEMMES,
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports



AIKIDO

Art martial, Art de paix

Dès 7 ans

2018-2019



www.puc.paris/aikido

 PUC - Paris Université Club

 puc.paris

INFORMATIONS GENERALES

L'AIKIDO, UN ART MARTIAL, UN ART DE PAIX

« 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.

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 Nobuyo-shi 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.

PLANNING ET LIEU D'ENTRAÎNEMENT

reprise des cours dès le mardi 4 septembre 2018
Le cours adulte reste ouvert toutes les vacances

COURS ENFANTS ET ADOLESCENTS AVEC PROFESSEURS CERTIFIÉS

Enfant (7 - 14 ans) & Adolescent (15 - 18 ans)

Mardi	18h00 à 19h30
Samedi	9h00 à 11h00

COURS ADOS ET ADULTES AVEC TECHNICIENS NATIONAUX

Adolescent - Etudiant - Adulte

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

LES ENSEIGNANTS

Jacques BONEMAISON

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

Et ses assistants (brevets fédéraux)

Markus HITTENBERGER, 3^{ème} Dan
François NET, 2^{ème} Dan
Amaury BEKAERT, 2^{ème} Dan
Mikaël LE GOFF, 2^{ème} Dan

Avec la participation de

Gabriel FEMENIAS, 5^{ème} Dan
Stéphane FASSETTA, 4^{ème} Dan
Antoine SOARES, 6^{ème} Dan

