



**PARIS UNIVERSITE CLUB**

*l'Esprit Sports*



# AIKIDO

**Dès 7 ans**

**2019-2020**



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

# PLANNING ET LIEU D'ENTRAÎNEMENT

reprise des cours dès le mardi 5 septembre 2019  
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<sup>ème</sup> Dan Aikikai, brevet  
d'état 2<sup>ème</sup> degré  
Chargé d'Enseignement National  
par la FFAB  
Cours du lundi et du mercredi

### Et ses assistants (brevets fédé- raux)

Markus HITTENBERGER, 4<sup>ème</sup> Dan  
François NET, 3<sup>ème</sup> Dan  
Amaury BEKAERT, 3<sup>ème</sup> Dan  
Mikaël LE GOFF, 2<sup>ème</sup> Dan

### Avec la participation de

Gabriel FEMENIAS, 5<sup>ème</sup> Dan



# 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.

## 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 €</b>
Adolescent [15 - 18 ans]	<b>210 €</b>
Etudiant	<b>280 €</b>
Adulte	<b>385 €</b>

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

## 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

