

TENUE VESTIMENTAIRE :

- Dogi (kimono) blanc style karaté ou judo (enlever les marques)
- Ceinture blanche
- Zori, claquette, tongues ou chaussons pour marcher des vestiaires jusqu'au tatami.

ARMES :

- Jo (pour les enfants : simple manche à balai en bois de 90cm, pour les adultes jo véritable à acquérir dans un magasin art martiaux).
- Boken (pour les enfants : bien choisir un boken enfants).
- Housse pour ranger les armes

A FOURNIR LORS DE LA PREMIERE INSCRIPTION : LICENCE

FREQUENCE DES COURS :

Les cours hebdomadaires ont lieu du 1 septembre au 26 juin exception faite des jours fériés et des vacances scolaires collège (calendrier national de la zone B).
Il est demandé une bonne régularité.

QUELQUES CONSEILS DE TENUE DANS LE DOJO

- Venez au cours avec un dogi propre. Il doit être lavé au moins une fois tous les deux cours.
- Veillez particulièrement à avoir les mains et les pieds propres ainsi que les ongles courts.
- Ne portez pas de bijou.
- En ce qui concerne l'étiquette ou le rituel, observez l'enseignant et les plus anciens et n'hésitez pas à leur demander conseil.

L'Aïkido

Trouvant ses sources dans la tradition martiale japonaise, l'Aïkido, sous l'impulsion de O Sensei Morihei UESHIBA (1883-1969), devint une discipline personnelle adaptée à notre temps.

Art pacifique par excellence, l'Aïkido fonde son geste sur la recherche d'harmonie avec l'autre. Il exclut toute compétition et ne tend pas à développer l'agressivité.

L'Aïkidoka transforme l'énergie de l'agression en énergie créative.
«L'Aïkido - disait le fondateur - n'appartient à personne, c'est une Voie au service des hommes du monde entier».

L'Aïkido est un «Budo» (Bu signifie «arrêter la lance», Do «la Voie»). L'Aïkido porte ainsi une signification de paix.

En Aïkido, la recherche se trouve en soi, aucun pouvoir n'est exercer. Le pratiquant d'Aïkido étudie les techniques de combat, les techniques d'immobilisation et développe son énergie interne mais, parallèlement, il découvre le moyen de faire en sorte qu'il n'y ait plus d'attaquant, plus d'agresseur. Ainsi, il n'aura jamais à appliquer les techniques de combat qu'il a découvertes.

L'Aïkido et l'Enfant

«Découverte de soi et des autres»

L'entraînement sur le tatami donne à l'enfant l'opportunité de se familiariser avec des notions indispensables à son épanouissement et à sa structuration personnelle :

- coordination des mouvements
- orientation, latéralisation
- structuration de l'espace / temps
- connaissance de la distance
- compréhension de la discipline, de l'étiquette
- structuration de la pensée
- développement de la confiance en soi
- respect des autres

Dans sa vie familiale, scolaire et sociale, l'enfant peut utiliser l'Aïkido comme un «guide» pour mieux gérer son comportement.

L'Aïki Shin Taiso

L'Aïki Shin Taiso s'adresse aux adultes, hommes et femmes. C'est une discipline à part entière qui permet une approche globale de la personnalité : physique, psychique, affective, émotionnelle, spirituelle.

Progressivement, le pratiquant construit une unité entre ces différents plans dont il peut rapidement mesurer les effets dans sa vie quotidienne.

L'Aïki Shin Taiso peut se pratiquer indépendamment de l'Aïkido ou lui être complémentaire.

Cette discipline est enseignée dans le cadre de l'Académie Autonome d'Aïkido Kobayashi Hirokazu.

L'Aïki Shin Taiso est avant tout une pratique personnelle.

Si vous souhaitez pratiquer chez vous, suivez les **Ateliers Personnels d'Aïki Shin Taiso (APAST)**.

L'Aïki Shin Taiso aide les **personnes âgées** à conserver une bonne mobilité articulaire, un bon équilibre physique et psychique, donc une bonne autonomie plus longtemps.

- développement de l'énergie interne - connaissance du schéma corporel
- exercice de concentration, de recentrage - découvertes des «axes» du corps
- développement des facultés sensorielles recherche de l'unité «corps-esprit»
- acquisition d'une nouvelle conscience de soi

Stages & Interclubs

PASSAGES DE GRADES DAN KURAI

Les passages de grades Dan ou Kurai ont lieu en EFE

Tarifs

7 € pour les enfants jusqu'à 13 ans
16 € à partir de 14 ans jusqu'au 4^{ème} Kyû
25 € à partir de 14 ans du 3^{ème} au 1^{er} Kyû

PREPA EFE ADOLESCENTS

dirigé par Maître Mennesson et Lebranchu Sensei à Condrieu et Bourg-Argental (à partir de 13 ans)

Dates

Vacances de la Toussaint du 20 au 24 octobre
Week-end du 13 au 14 décembre 2014
Week-end du 21 au 22 février 2015
EFE commune du 1^{er} au 3 mai 2015

STAGE ETE ENFANTS

dirigé par Maître Mennesson et Lebranchu Sensei (à partir de 10 ans)
Du 6 au 10 juillet 2015

PREPA EFE REGIONALE

dirigé par Martin Sensei

Dates / Tarifs: 380 €

Week-ends des 13-14 décembre, 17-18 janvier, 28 fév.-1er mars, 12-13 avril et 1-3 mai.

Renseignements: Alexandre MARTIN
09 52 09 46 65

Les cours sont dirigés par des enseignants du 6^{ème} Dan au 1^{er} Dan.

Tarifs*

Licences

Enfant < 12 ans	34€
Adulte	53€

* Rapprochez-vous du club de votre choix pour connaître les tarifs des cours.

Agenda

Lundi	Nice	Aïkido Enfant Aïkido Adulte
	Carros	Aïkitaïso
	La Gaude	Aïkido Enfant Aïkido Adulte Aïkitaïso
Mardi	Grasse	Aïkido Adulte
Mercredi	Nice	Aïkido Adulte
	La Gaude	Aïkido Enfant
	Castagniers	Aïkitaïso
Jeudi	Grasse (Plascassier)	Aïkido Enfant Aïkido Adulte Aïkitaïso

Retrouver tous les horaires des cours et les Dojos dans les Alpes-Maritimes sur notre site.



AÏKIDO

3AKH

Nice
Grasse
La Gaude
Plascassier
Saint Césaire
Carros / Castagniers

06 60 60 46 96
04 93 77 89 83

2014 - 2015

L'Académie d'Aïkido est affiliée à Régionale Académie Provence d'Aïkido (APA)

L'Académie d'Aïkido est affiliée à l'Académie Autonome d'Aïkido Kobayashi Hirohazu (3AKH). Les enseignants et assistants y sont référencés et sont autorisés à intervenir dans ce cadre. Enfin, tous les pratiquants d'Aïkido et d'Aïki-taïso de l'Académie d'Aïkido sont licenciés à 3AKH.

<http://alpes-maritimes.aikido.fr>

<http://alpes-maritimes.aikido.fr>

<http://alpes-maritimes.aikido.fr>