

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

AIKIDO

Lundi

tous niveaux
19h30 - 21h00

Samedi

tous niveaux
10h00 - 12h00

Gymnase des Cévennes

11, rue de la Montagne d'Aulas
75015 Paris (Métro : Balard ou Lourmel)

Dimanche

tous niveaux : 10h00 - 12h00
avancé/préparation grade : 12h00 - 13h00 (avancé)

Gymnase Sablonnière

62, rue de Cambronne
75015 Paris (Métro : Cambronne)

KIKO :

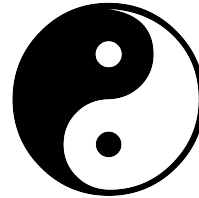
GYMNASTIQUE ENERGETIQUE JAPONAISE

Mercredi

21h00-22h15

Gymnase Sablonnière

Voir adresse ci-dessus



FORMALITÉS D'INSCRIPTION

Pour l'Aïkido, un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'Aïkido est obligatoire (y compris cours d'essai). Inscription lors des cours. Enfants > 12 ans.

TENUE

Aïkido : kimono blanc et ceinture blanche.

Kiko - Gymnastique énergétique japonaise : légère (jogging)

TARIFS (/ an)

	Adultes	Jeune, chômeur, famille
2 cours et + :	430 €	380 €
1 cours + mercredi :	330 €	280 €
Mercredi seul :	150 €	150 €



Association Parisienne d'Aïkido Traditionnel

AIKIDO

~*

ENSEIGNANTS :

Professeur : Frédéric MICHELOT

(Ceinture Noire 4ème DAN Diplôme d'Etat)
Membre du comité technique FFAB Ligue IdF

A

Assistant : Philippe BRUNET

(Ceinture Noire 2ème DAN Diplôme d'Etat)
Praticien Shiatsu certifié par la FFST

A.P.A.T.
33, rue de la Montagne de l'Espérou
75015 Paris

apat.aikido@laposte.net

www.apat-aikido.org

Renseignements gymnastique : 06.82.50.91.52

Renseignements : 06 60 31 29 80 /

01.47.43.37.06

L'Aïkido...

Qu'est-ce que l'Aïkido ?

L'Aïkido créé par Morihei Ueshiba est la synthèse de techniques martiales japonaises (Daïto-Ryu, Ju-Jutsu) et de sa recherche spirituelle (Shintoïsme, Taoïsme, Bouddhisme). Il ne vise pas à détruire l'adversaire mais à le projeter ou à l'immobiliser en utilisant la «force» que celui-ci met dans son attaque.

Le fondateur et l'Aïkido en quelques dates

- 1883 : naissance à Tanabe
- 1915 : rencontre avec Sokaku Takeda et étude du Daïto-Ryu, Ju-Jutsu
- 1920 : rencontre avec Onisaburo Deguchi, chef spirituel de la secte Shinto Omotokyo et début de l'enseignement du Daïto-Ryu-Aïki-Ju-Jutsu
- 1927-28 : ouverture du 1er dojo à Tokyo
- 1942 : retraite à Iwama et l'Aïki-Jutsu devient «Aïki-Do»
- 1948 : réouverture du dojo de Tokyo et développement de l'Aïkido dans le monde
- 1969 : mort de Morihei Ueshiba

La pratique

L'Aïkido est une recherche personnelle où l'adversaire est indispensable pour progresser : celui-ci doit être à la fois sincère (dans son attaque) et bienveillant (dans l'étude).

Le travail comprend des techniques **à mains nues** ou **avec armes** (sabre, bâton, couteau), **debout** ou **à genoux**, contre **un** ou **plusieurs adversaires**.

Qu'est-ce que l'Aïkido peut apporter ?

L'Aïkido est un art martial qui, grâce aux différentes techniques étudiées, permet de mieux s'adapter aux situations d'agression, de stress du quotidien.

Il développe également sur le plan physique : réflexes, souplesse, coordination, tonicité et, sur le plan mental : concentration, sensation de l'espace et du danger. Accessible à tous, l'Aïkido apporte une très bonne maîtrise de soi tout en assurant un développement harmonieux du corps.



*O Sensei Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido
(1883-1969)*

**«L'Aïkido est non-résistance.
Puisqu'il est non-résistance, il
est toujours victorieux»**

(O Sensei M. Ueshiba).

Nouveauté de la rentrée 2012 !

Cours de Kiko "Gymnastique énergétique japonaise » le mercredi soir de 21 h à 22 h 15

Cette gymnastique douce, venue du Japon, vise à faire circuler l'énergie dans le corps, à délier les tensions, à vitaliser les articulations.

Elle se pratique lentement et sans effort. Elle favorise le sommeil, allège le stress, facilite la concentration.

Les séances alternent les thèmes suivants : gymnastique douce, étirements, auto-massage (do-in), méditation, travail sur la respiration et la concentration.

Elle complète utilement la pratique des arts martiaux.

Ouvert à toutes et tous, quel que soit l'âge, le sexe, la condition physique.

Possibilité d'un premier cours d'essai gratuit.

Le professeur est un pratiquant diplômé d'arts martiaux.

Le Club

Créée en décembre 1997, l'A.P.A.T. est une association loi 1901 ayant pour but la pratique d'un Aïkido à la fois traditionnel et proche de la réalité d'aujourd'hui.

Adhérents de la FFAB, nous essayons de promouvoir notre discipline tout en restant ouverts à d'autres "formes" ou écoles d'Aïkido, à d'autres disciplines martiales, sportives ou énergétiques.