

Permanences d'inscription

Mercredi 5 septembre : 17h – 18h30

Vendredi 7 septembre : 18h – 19h

Cycle Ateliers Personnalisés d'Aiki Shin Taiso (A.P.A.S.T.)

Vendredi 21h-22h

Mouvements de gymnastique personnalisés : 30' / jour

Dates : 29/09 – 9/11 – 14/12 – 06/04 – 10/05 – 07/06

Matinées d'armes : Dimanche 9h-12h

Pratique de l'aikiken et de l'aikijo

Dates : 11/11 – 10/02 – 12/05

Tarif : Adultes 30€ - Enfants/Ados (+ 7ans) 15€

Pour les 3 matinées : Adultes 70€ - Enfants/Ados 35€

Cours de japonais : Mercredi 14h-15h

Dirigé par Yoko CAZORLA au dojo de Condrieu

Tarifs :

- Praticquants d'aikido : 102€/an (ou 3x34€)
- Personnes non praticquantes : 162€/an (ou 3x54€)

Conditions minimales de mise en place du cours :

- 10 personnes praticquantes
- 2 personnes non praticquantes

Stages de WE

Aikido et Aiki Shin Taiso, adultes, ados et enfants

Dates : 24 et 25 novembre, 9 et 10 mars

Stage régional

Dates : 19 et 20 janvier

Passages de grades Dan (aussi appelés Kurai)

Les passages de grades Dan auront lieu en EFE

Passages de grades Kyu

Dates : 7/12 – 22/03 – 14/06

- 7€ pour les enfants jusqu'à 13 ans
- 16€ à partir de 14 ans et adultes 6^{ème}, 5^{ème} et 4^{ème} kyu
- 25€ à partir de 14 ans et adultes 3^{ème}, 2^{ème} et 1^{er} kyu

Prépa et EFE Ados (à partir de 12 ans)

Lieu : Bourg-Argental (42)

Dates :

- 1^{ère} semaine de vacances de Toussaint : du lundi 22 au vendredi 26 octobre
- WE des vacances d'hiver : 16 et 17 février
- WE du 25 et 26 mai

Dirigées par LEBRANCHU Renshi et BARTHELEMY Renshi

Les 2 groupes auront des cours différents mais un hébergement commun.

Stage d'été Enfants/Ados de 3AKH (de 8 à 18 ans)

Lieu : Aurec-sur-Loire (43)

Dates : du 14 au 20 juillet

Prépa EFE Régionale

Dirigée par :

BARON Baptiste Sensei et PAVIOT Cinzia Sensei

Dates : Lyon : 2 et 3 février – 20 et 21 octobre

Pélussin : 9 et 10 mars – 1 et 2 décembre

Bourg-Argental : 20 et 21 avril – 18, 19 et 20 mai

Tarifs : 380€

Tarifs

- COTISATION à l'ordre de AAC dont 5€ d'adhésion

COURS HEBDOMADAIRES

Enfants		Echelonnement
5-6 ans	144€	3x48€
7-13 ans	162€	3x54€
14-18 ans	219€	3x73€
Adultes		
1 cours/semaine	219€	3x73€
Tous les cours	258€	3x86€
AST Personnes âgées	162€	3x54€
Japonais	162€	3x54€
Japonais praticquants aikido	102€	3x34€

CYCLES

A.P.A.S.T.	180€	3x60€
Prépa et EFE Ados	195€	3x50€ + 1x45€

Tickets Jeunes acceptés / Coupons et Chèques ANCV : + 5€

- LICENCE à l'ordre de 3AKH

Licence <12 ans	34€
Licence adulte	54€

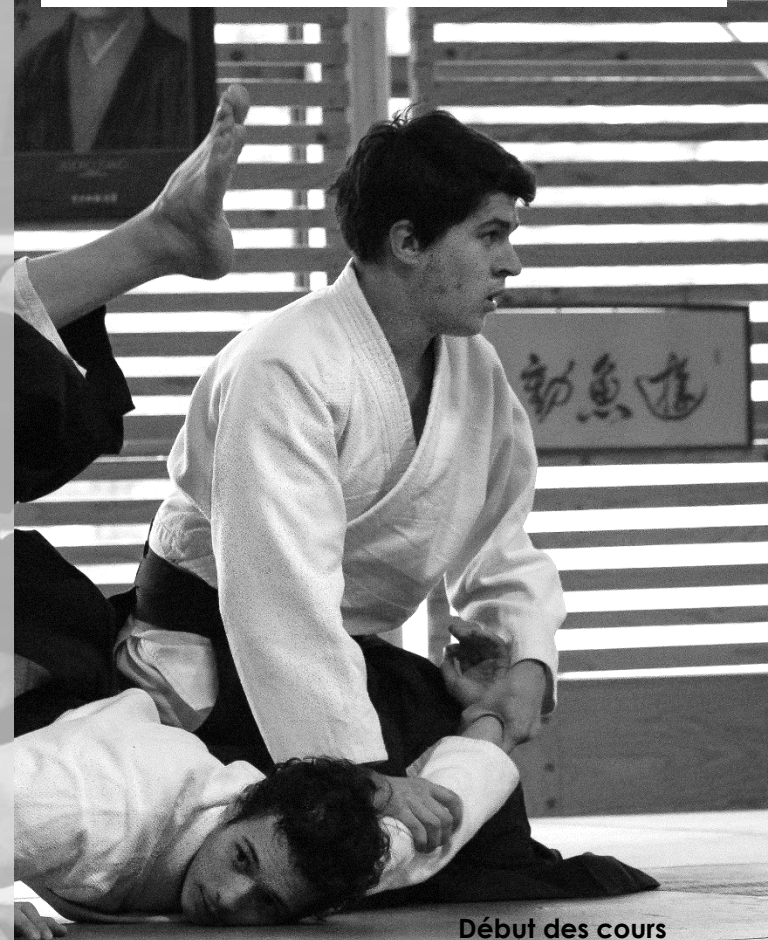
Horaires

Cours Adultes – Adolescents – Enfants

Lundi	14h00-15h00	Aiki Shin Taiso
	15h00-16h15	Aikido
	20h00-21h00	Aiki Shin Taiso
	21h00-22h15	Aikido
Mardi	9h00-10h00	A.S.T. Retraités
	10h00-11h15	Aikido Ecoles
	14h00-15h00	Cours de japonais
	15h15-16h15	Aikido 7/9 ans
Mercredi	16h15-17h15	Aikido 5/6 ans
	17h45-19h00	Aikido 10/18 ans
	19h45-21h00	Aikido
	21h00-22h00	Méditation
	13h45-15h00	Aikido
Jeudi	15h00-16h00	Aikido Handicapés
	9h00-10h00	Aiki Shin Taiso
	10h00-11h15	Aikido
Vendredi	17h15-18h15	Aikido 7/9 ans
	18h15-19h15	Aikido 10/18 ans
	19h45-21h00	Aikido
	21h00-22h00	A.P.A.S.T. (6 cours/an)

Académie d'Aikido de Condrieu

SAISON 2018/2019



Début des cours
Lundi 10 septembre 2018

06 71 91 17 45

condrieu.aikido@gmail.com

www.condrieu.aikido.fr



Académie d'Aikido
de Condrieu

DOJO ASAHI
7, allée Eric Tabarly
69420 CONDRIEU

L'Académie d'Aikido de Condrieu est affiliée à l'Académie Régionale d'Aikido Rhône-Pilat (ARARP).

➔ www.ararp.aikido.fr

L'Académie d'Aikido de Condrieu est affiliée à l'**Académie Autonome d'Aikido Kobayashi Hirohazu (3A ou 3AKH)**. Tous les enseignants et assistants y sont formés et répertoriés.

➔ www.aikido.fr

Enseignants et assistants

- **LEBRANCHU Renshi** (5^{ème} dan DNBK)
- **FENJIROU Sensei**
- **SOURISSEAU Sensei**
- **CAIZZA Sensei**
- **ROCHE Sensei**
- **GONZALEZ Sensei**
- **OUZAZNA Sensei**
- **BILDE Sensei**
- **KLINSKA Sensei**

Tous nos cours hebdomadaires fonctionnent sur une moyenne d'environ 33 semaines par année scolaire.

Fréquence des cours

- Les cours hebdomadaires ont lieu du 10 septembre 2018 au 21 juin 2019 exception faite des jours fériés et des vacances scolaires collège (zone A).
- Il est demandé une bonne régularité.

Tenue vestimentaire

- Dogi (kimono) blanc (enlever les marques) style karaté ou judo. Taille : le bas de la veste doit arriver à 4 travers de doigt au-dessus du genou.
- Ceinture blanche
- Zori, claquettes, tongues ou chaussons pour marcher des vestiaires jusqu'au tatami.

Armes

- Jo (pour les enfants : simple manche à balai en bois arrivant à hauteur des aisselles, pour les adultes jo véritable à acquérir dans un magasin d'arts martiaux).
- Boken (pour les enfants : bien choisir un boken enfants).
- Housse pour ranger les armes

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'Aikido

« Voie de l'harmonie entre l'Homme et l'Univers »

L'Aikido est un **art martial japonais traditionnel** et **non violent**, fondé par Ô Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969).

Pratiqué **sans compétition**, son enseignement se base sur des principes **d'équilibre** des énergies et de **respect** du partenaire. Il s'adresse aux hommes et aux femmes, sans limite d'âges, ni préparation spéciale.

Le pratiquant étudie des principes de base propres aux arts martiaux : déplacements, esquives, saisies, distances.

Il aborde progressivement le travail **à mains nues** (taijitsu d'aiki) techniques **d'immobilisations, de projections** et également le travail des **armes** (aikijo et aikiken) dans le cadre du **dojo**.

L'Aikido et l'enfant

« Découvertes 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'Aikido comme un «guide» pour mieux gérer son comportement.



L'Aiki Shin Taiso

« Mouvement de l'harmonisation des énergies »

L'Aiki 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'Aiki Shin Taiso peut se pratiquer indépendamment de l'Aikido ou lui être complémentaire.

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

L'Aiki Shin Taiso est avant tout une pratique personnelle. Si vous souhaitez pratiquer chez vous, suivez les **Ateliers Personnels d'Aiki Shin Taiso (APAST)**.

L'Aiki 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

