



CHAMPIONNET
SPORTS
PARIS 18^e

BIEN PLUS QUE DU SPORT

ESCRIME JAPONAISE

2020-2021

Aïki-ken et Aïki-jo

Saison : du 1 septembre 2020 au 25 juillet 2021 (selon le calendrier scolaire et jours fériés).

Professeur : Patrick LAURY

Ce cours s'adresse à tous, sans distinction d'âge, de sexe, de poids. Contrairement aux disciplines "mains nues" la pratique ne comporte ni chutes, ni frappes, ni contraintes sur les articulations.

CATEGORIES	AGES	HORAIRES	SALLES	COTISATIONS
ADULTES A partir de 16 ans	Armes (aiki-ken /aiki-jo)	Sa 10h30/11h30	DOJO	182€

Dès 16 ans accès aux cours de fitness / musculation pour 140 €



PARCOURS
SPORT ETUDE



⚠️ PIÈCES À FOURNIR ⚠️

- 1 photo d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude à la pratique de l'activité
 - Présentation de la pièce d'identité
 - Règlement de la cotisation

Toute inscription est définitive, aucun remboursement ne sera accordé quel que soit le motif.

INFORMATIONS PRATIQUES

Nous proposons un travail portant sur des notions fondamentales : respiration, attitude, posture, équilibre, latéralité, placement dans l'espace, sens de la distance... au travers d'enchaînements codifiés (kata).

- kumi tachi (enchaînements simples au sabre)
- kumi iaï (enchaînements sabre au fourreau)
- nitten (enchaînements deux sabres)
- kumi jo (enchaînements au bâton)

Aïki-ken et Aïki-jo se pratiquent en keikogi (kimono).

Le hakama (jupe culotte, vêtement traditionnel des samourais) se porte après deux ans de pratique environ.

Pour les cours d'essais un T-shirt et un pantalon de jogging suffisent.

Nous prêtons bokken* et jo** aussi longtemps que nécessaire.



* Le sabre japonais porte différents noms (ken, katana, tachi, ten, iaïto...) suivant sa taille et son usage. Le sabre d'étude en bois est appelé bokken.

** Le jo est un bâton de marche d'environ 1,20m.

L'adhésion ne donne pas accès aux cours d'aïkido classiques.

Renseignements complémentaires : aikidochampionnet@free.fr



NOUVEAUTÉ

Retrouvez nous sur facebook :
Championnet Sports



Site officiel du club :
www.championnet-sports.fr

Championnet Sports offre la possibilité, à travers le fond de solidarité, d'aider les enfants défavorisés du quartier à pratiquer une activité sportive.

Comment aider Championnet Solidarité ?

En faisant un don à Championnet Sports déductible des impôts !



SIÈGE SOCIAL ET SECRÉTARIAT :

14-16 rue Georgette Agutte, 75018 PARIS / Tel: 01.42.29.84.79 - Fax: 01.44.85.91.79
Association déclarée le 8 Août 1907 - Agrément ministériel n°11 876 du 26 mars 1953