



Le club AIKI SAN CARCASSONNE, affilié à la FFAA (Fédération agréée par le Ministère des Sports) vous propose des cours d'aïkido encadrés par des enseignants gradés, diplômés et expérimentés dans un dojo de la Cité des Sports, centre omnisports municipal avec des équipements de grande qualité.

Qu'est-ce que l'aïkido ? L'aïkido est un art martial traditionnel japonais, de défense, mixte, sans compétition et sans contrainte de niveau ; il se pratique en duo, à tour de rôle, avec un partenaire dont on utilise la force pour le déséquilibrer et le neutraliser : celui qui attaque (uke) se retrouve projeté ou immobilisé par celui qui applique la technique (tori). On cultive souplesse, puissance et technique.

C'est aussi un système éducatif inculquant des valeurs positives aux jeunes et aux moins jeunes, qui permet de garder une bonne condition physique, en gérant ses émotions dans le respect de soi et des autres. En effet, les notions de respect, de politesse et de contrôle de soi sont essentielles sur un tatami comme pour tout art martial.

Quelle est la tenue de l'aïkidoka ? La tenue d'entraînement est le Keikogi blanc, avec port du hakama noir ou bleu foncé pour les gradés. Pour entrer et sortir du tatami, on porte des zoris (tongs). Pas de bijoux, ongles courts, cheveux attachés.

Quel objectif ? L'objectif est d'esquiver et de neutraliser très rapidement (par immobilisation ou projection) des attaques diverses (saisies, frappes, coups de poing ou de pied) à main nue ou avec des armes d'étude (en bois tels Bokken, Ken, Jo ou en mousse pour les plus jeunes) en progressant en toute confiance, à son rythme et sans pression.

Comment progresse-t-on ? La progression est marquée en club par des passages de **grades kyu** (ceintures de couleur, blanc à marron) ou devant un jury fédéral lors des passages de **grades Dan** (ceinture noire).

Dans quel esprit ? Le club cultive l'ouverture et participe régulièrement aux différents stages ou interclubs proposés par sa Ligue Occitanie ou sa Fédération, pour les jeunes et les adultes, à la Cité des sports, en Occitanie ou ailleurs. Les parents aussi sont parfois invités à partager un cours spécial avec leurs enfants, et la convivialité est une règle...

- > Venez découvrir l'aïkido et pratiquer à votre niveau dans l'harmonie, le meilleur esprit et la bonne humeur : portes ouvertes en septembre et trois cours d'essai offerts, réduction de 10€ pour chaque membre d'une même famille ou titulaire carte Acti city, facilités de paiement et Pass' sport accepté. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aïkido sera nécessaire.

Nos enseignants, tous diplômés du Brevet fédéral de la FFAA :

- Joachim Jacquemard, 4e Dan
- Mickael Oliver, 4e Dan
- Dalibor Kosirer, 3e Dan

- Béatrice Navarro, 2e Dan
- Serge Arnould, 2e Dan
- Thierry Méline, 1er Dan

Les cours

- **section jeunes (6-12 ans environ)** : mercredi & vendredi 18h-19h

- **section ados-adultes (13-77 ans environ)** : mercredi & vendredi : 19h15-20h30, armes 20h30-21h

Il est conseillé aux ados débutants d'assister d'abord aux cours jeunes, plus ludiques et accessibles, avant de basculer progressivement sur les cours adultes selon l'avis de leur enseignant.

Les tarifs

- **cours jeunes** : 140 € (jusqu'à 12 ans) / - **cours ado-adultes** : ados (dès de 13 ans) et étudiants 160€ ; adultes 190€

