



## Lieux de pratique à Champigny

- **Gymnase Daniel Fery**

8 rue Irène Joliot-Curie

Accès : RER E Champigny-Boullereaux

Bus 106 ou 110 - Les Boullereaux

- **Gymnase Cosec Jean Guimier**

31 avenue Boileau

Accès : RER A Champigny ou RER E Villiers-sur-Marne

Bus 208 ou 308 - Claude Bernard



## Qui sommes-nous ?

Notre club est affilié à la FFAA (Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires) et membre du Red Star Club de Champigny-sur-Marne.

## Comment se déroulent les cours d'Aïkido ?

- saluts rituels (au fondateur et au professeur) ;
- échauffement musculaire et maîtrise des déplacements et des chutes ;
- apprentissage des techniques :
  - debout et à genoux,
  - à mains nues ou avec armes (en bois),
  - de difficultés croissantes en fonction des grades ;
- saluts rituels de fin de cours.

## Renseignements

sur le site [champigny.aiki.free.fr](http://champigny.aiki.free.fr)

sur Facebook :

[www.facebook.com/aikido.champigny.5](http://www.facebook.com/aikido.champigny.5)

Inscriptions sur place avant chaque cours en début de saison.

### Contacts :

site : [champigny.aiki.free.fr](http://champigny.aiki.free.fr)

E-mail : [champigny.aiki@free.fr](mailto:champigny.aiki@free.fr)

Tél. : 06 10 91 79 64

07 82 77 24 69

# 合気道



## Qu'est-ce que l'Aïkido ?

合  
氣  
道

Aï : Harmonie

Ki : énergie

DO : Voie

### « Voie de l'harmonie et de l'énergie »

L'Aïkido est un art martial de défense d'origine japonaise créé au siècle dernier par Ô Sensei Ueshiba à partir de sa maîtrise de plusieurs écoles traditionnelles de combat et de son engagement philosophique en faveur de la non-violence.

Conçue à l'origine comme un instrument d'apaisement des conflits, cette discipline vise à neutraliser les attaques par des techniques n'utilisant pas la force physique.

Ainsi, l'Aïkido peut être pratiqué par tous et à tout âge, dans une ambiance d'entraide mutuelle et sans esprit de compétition. Une pratique régulière et progressive permet d'acquérir des réflexes de sécurité, d'entretenir sa condition physique de manière harmonieuse et de développer sa maîtrise de soi.

## Quelles sont les conditions d'inscription à notre club d'Aïkido ?

- remplir un dossier d'inscription
- fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique
- régler la cotisation annuelle
- se munir d'un kekogi (kimono de judo) et de sandales



## Quels sont les horaires ?

- **Enfant (de 6 à 10 ans) :**  
mercredi 17h30 - 19h30 à D. Fery
- **Ados (de 11 à 15 ans) :**  
mardi 19h - 20h30 à D. Fery
- **Adultes (à partir de 16 ans) :**  
lundi 20h - 22h à J. Guimier  
mercredi 19h30 - 21h30 à D. Fery  
samedi 10h - 12h à D. Fery

## Quels sont les tarifs des cours ?

- **Enfants :** 135 €
  - **Ados :** 145 €
  - **Adultes :** 220 €  
(réductions si plusieurs inscriptions)
- Majoration de 10€ pour les non campinois**

## Qui sont les enseignants ?

- **Cosmo Coquin**  
4<sup>e</sup> dan - BEES 1<sup>er</sup> degré
- **Gilles Tribouillard** (07 82 77 24 69)  
1<sup>er</sup> dan - Brevet Fédéral