#  **AÏKIDO TamponPACtransparent**

## Semaine **Gratuite** de Découverte et d’Initiation



### Du lundi 31 août au vendredi 4 septembre 2020

Avec le **Paris aïkido Club**

**(Association affiliée à L’O.M.S. du 5ème Arrondissement n° 05/6604)**

**(*Agréée* « SPORT » sous le n° 75.SVF.04.06 par le Ministère des Sports)**

**Gymnase Ortolan**

**18 Rue Ortolan - 75005 PARIS**

**Métro : Place Monge**

**Les cours auront lieu :**

**- *pour les enfants* : tous les jours de 17h30 à 18h30**

**- *pour les adultes* : tous les jours de 19h à 20h00**

**Se munir d’une tenue souple (de type survêtement). Pour ceux qui ont déjà pratiqué une autre discipline (judo, karaté, etc.) apportez votre kimono.**

**Participation :**

Ces cours sont **gratuits**. Il est possible de ne participer qu’en partie à cette initiation. L’objectif est toutefois de réaliser une progression au cours de la semaine.

**Public concerné :**

Toutes les personnes qui veulent connaître (un peu !) ou qui sont simplement intéressées par l’Aïkido, déjà pratiquants d’un autre art martial ou non. Les jeunes et les adultes de tous âges sont les bienvenus.

**Contact :** Mail: bureau@parisaikidoclub.com

ouTel: 06 75 08 83 67 / 06 32 23 10 71

N’oubliez pas nos infos en ligne :

[**http://www.parisaikidoclub.com**](http://www.parisaikidoclub.com)

**Qu’est-ce que l’aïkido ?**

C’est une discipline martiale japonaise fondée par Morihei Ueshiba (O Sensei) dans les années 1930

On y trouve des techniques à mains nues visant à neutraliser un partenaire en l’amenant à une chute et/ ou à une immobilisation

Accessible à tous et à tous âges, l’aïkido développe tout autant les qualités physiques (souplesse, réflexes, rapidité, agilité…) que morales (maîtrise de soi, intégrité, non-violence…) des pratiquants

Chez l’enfant l’aïkido porte des valeurs éducatives telles que le respect et la discipline par un travail sur l’attitude et la coordination des mouvements

Discipline non compétitive, l’aïkido met l’accent sur le développement de l’individu par rapport à lui-même et par rapport à son environnement

**Le Paris Aïkido Club**

Créé en 1969, le Paris Aïkido Club a toujours été situé au cœur du quartier latin

Fort d’un grand nombre d’adhérents, il est une place importante de la vie sportive du 5e arrondissement et accueille des pratiquants de tous horizons

Ses enseignants sont des pratiquants expérimentés et reconnus pour leur haut niveau technique tout autant que pour leurs qualités pédagogiques

Le club a amené un grand nombre de ses pratiquants jusqu’à la ceinture noire (1er dan) et a formé un nombre important d’enseignants

Avec 6 cours adultes par semaine et 2 cours enfants, le PAC est l’un des clubs qui offre le plus de liberté en termes de temps de pratique, et ce pour une cotisation relativement faible par rapport au nombre de cours proposés.

**La semaine de découverte et d’initiation**

Le Paris Aïkido Club a été le précurseur de ce type de stage, gratuit et ouvert à tous les curieux

Nombre des pratiquants actuels du club ont d’ailleurs découvert l’aïkido par ce biais et certains d’entre eux sont maintenant au club depuis plus de 15 ans

**Venez nous rencontrer pour découvrir et vous initier à l’aïkido dans une ambiance conviviale**