

## Organisation Fédérale

Le Kodokan Paris XV - Aïkido est un club affilié à la F.F.A.A.A.  
[ Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires  
11, rue Jules Vallès - 75011 Paris ]  
agrée par Santé, Jeunesse et Sports.

Comme toute fédération de type sportif, elle est représentée dans votre région par une Ligue qui a notamment pour charge d'organiser, chaque saison, un certain nombre d'actions [stages, passages de grades, formations diverses...] qui assurent contacts et échanges entre les différents clubs.

Il convient, en particulier, de considérer les **stages fédéraux** [régionaux ou nationaux], au nombre de 4 ou 5 par saison, comme un complément nécessaire à votre pratique de club et ce, **pour au moins trois raisons** :

1. Ils vous donneront l'opportunité de profiter de l'**enseignement d'experts délégués** de la F.F.A.A.A.
2. Ils sont les seules occasions, en l'**absence de compétition** dans notre discipline, de rencontrer des pratiquants d'autres clubs, de confronter ses expériences et de nouer des relations.
3. Ils permettent, l'espace d'une journée, d'un week-end ou d'une période plus longue, de **pratiquer de façon beaucoup plus intensive** [4 ou 5 heures par jour] et de donner par là une autre dimension à sa pratique.

Par ailleurs, la participation à un certain nombre de ces stages est requise pour pouvoir se présenter aux examens de grades Dan.

C'est sur le **passport**, document officiel et personnel de chaque pratiquant, que seront notamment consignés grades [Kyu et Dan] et présences aux stages, balisant ainsi toutes les étapes de votre parcours en Aïkido.

Ces passeports sont délivrés par les ligues et **vous pouvez en faire la demande dès votre inscription** [ au Kodokan Paris XV - Aïkido ] en même tant que votre cotisation.

Bonne pratique !



MERCI DE NE PAS JETER  
SUR LA VOIE PUBLIQUE



Tramway T3 : Georges Brassens

Bus 89 : Théâtre de la plaine/Gén. Guillaumat

Métro 12 : Porte de Versailles



: [www.kodokanparis15.com](http://www.kodokanparis15.com)



FFAA

# KODOKAN AÏKIDO PARIS XV

## VENEZ DÉCOUVRIR L'AÏKIDO



合氣道

AU KODOKAN PARIS XV - AÏKIDO  
CENTRE SPORTIF LA PLAINE  
13, rue du Général Guillaumat  
75015 Paris

[www.kodokanparis15.com](http://www.kodokanparis15.com)

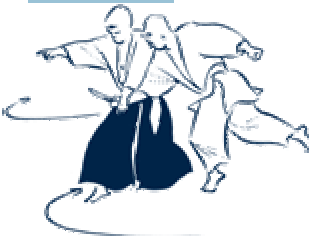
## Qu'est-ce que l'AïkiDo ?

合 **AÏ** : uni, harmonie, 氣 **KI** : esprit, 道 **DO** : voie.  
Littéralement : la voie par l'unification de l'esprit.

**E**n d'autres termes, celui qui pratique l'AïkiDo cherche à s'adapter immédiatement à l'attaque de son adversaire et même de préférence, à la devancer.

C'est à dire qu'il amorce sa technique de défense au moment précis où débute l'attaque de son adversaire : il se

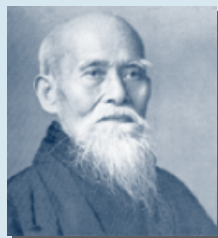
trouve, de ce fait, en accord avec lui.



« **L'**Art que j'enseigne est non-violent.

Il n'est pas l'opposition de deux forces matérielles dont la plus agressive triomphe de l'autre.

L'AïkiDo est l'union progressive de deux états d'esprits différents, dont l'un essentiellement bénéfique pacifiera l'adversaire en l'éclairant »



**Morihei Ueshiba**  
Fondateur de l'AïkiDo  
1883-1969

## Objectif de l'AïkiDo

**A**u travers de sa pratique martiale, l'AïkiDo a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun.

Dans cette perspective, **c'est à la valorisation mutuelle qu'il convient de s'employer** et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre, et c'est la raison pour laquelle la compétition, qui glorifie le vainqueur, n'a pas sa place dans notre discipline.

## Principe de Travail

**L'**objectif de l'AïkiDo est extrêmement vaste et ambitieux. Il ne faut donc surtout pas tenter de le réduire à un ensemble de techniques ou de "trucs" pour apprendre à se défendre à court terme [même si cet aspect est également pris en compte]. Il convient au contraire de bien le considérer comme un engagement sur une voie ["Do" en japonais] qui suppose une recherche permanente et un souci constant de perfectionnement tant sur le plan technique, physique que mental ou relationnel.

A ce titre, dans le cadre de la pratique, **les rôles de Uke** [celui qui attaque, qui subit la technique et chute] **et de Tori** [qui est attaqué et applique la technique] **sont d'égale importance** et doivent être abordés avec le même sérieux car ils constituent les deux faces indissociables de la situation qui nous sert de cadre d'étude.

Dans cette même logique et conformément à l'objectif de la discipline, chacun doit s'efforcer de pratiquer avec le plus de partenaires possibles, représentant des types humains différents de par l'âge, le gabarit, le sexe ou le niveau technique.

## Nos Horaires

Enfants		
6 - 9 ans	<b>Samedi</b>	<b>13h30 - 14h15</b>
10 - 14 ans	<b>Samedi</b>	<b>14h15 - 15h15</b>



**J**e vous propose d'apprendre un art martial sans violence et de façon ludique.

Les enfants ont besoin de dépenser leur énergie et la connaître : l'AïkiDo aide à canaliser sa force. Il permet de trouver l'équilibre et la connaissance de son corps.

**Sans compétition**, l'AïkiDo est tourné vers le développement personnel.

Éléonore Lemaire, 3<sup>ème</sup> dan d'AïkiDo

## Adultes/Ados/ Etudiant[e]s

AïkiDo	<b>Mardi</b>	<b>21h - 22h</b>
AïkiDo, Ken, Jo, Tanto }	<b>Judi</b>	<b>{ 20h - 21h 21h - 22h</b>
AïkiDo	<b>Samedi</b>	<b>15h15 - 16h30</b>



**L'**AïkiDo, un art martial qui utilise le mouvement, la respiration, l'énergie vitale pour canaliser l'agressivité, effacer les peurs et réguler le stress.

C'est un chemin ["Do"] **vers l'unification de l'esprit et du corps**. L'AïkiDo développe la relation à soi et aux autres.

À travers la technique se manifeste l'efficacité et la créativité.

**C'est un art accessible à toutes et à tous !**

Michel Lapierre, 5<sup>ème</sup> dan d'AïkiDo, D.E.

**Reprise des cours en septembre !**