

Le club AIKI SAN CARCASSONNE, affilié à la FFAA (Fédération agréée par le Ministère des Sports) vous propose des cours d'aikido encadrés par des enseignants gradés, diplômés et expérimentés dans un dojo de la Cité des Sports, centre omnisports municipal rénové qui rouvre ses portes au public en septembre 2023, avec des équipements de grande qualité.

Qu'est-ce que l'aikido ? L'aikido 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'aikidoka ? 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, cheveux attachés.

Quel objectif ? L'objectif est d'esquiver et de neutraliser très rapidement (par immobilisation ou projection) des attaques diverses (saisies, coups de poing, à main nue, avec le pied) ou avec des armes d'étude (en bois tels Bokken, Ken, Jo ou en mousse pour les plus jeunes) et de progresser 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, du blanc au marron) ou devant un jury fédéral lors des passages de **grades Dan** (ceinture noire).

Le club participe régulièrement aux différents stages proposés par sa Ligue ou sa Fédération, pour les jeunes et les adultes, à la Cité des sports, en Occitanie ou ailleurs...

- > Venez découvrir l'aikido et pratiquer à votre niveau dans l'harmonie, le meilleur esprit et la bonne humeur : trois cours d'essai offerts, réduction de 10€ à partir de deux membres d'une même famille, facilités de paiement en plusieurs chèques et Pass' sport accepté. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aikido sera nécessaire.

Les enseignants :

- Joachim Jacquemard, 4e Dan, BF
- Dalibor Kosirer, 3e Dan, BF

- Béatrice Navarro, 2e Dan, BF
- Serge Arnould, 1er Dan, BF
+ Thierry Méline, 1^{er} Dan, APE, en formation BF

Les cours

- section jeunes (6-12 ans environ) : mercredi & vendredi 18h-19h
- section ados-adultes (13-72 ans ? environ) : mercredi & vendredi : 19h15-20h30, armes 20h30-21h

Les tarifs

- cours jeunes : 140 €
- cours ado-adultes : ados et étudiants 160€ ; adultes 190€

