

L'Aïkido est, au plein sens du terme, une éducation du physique et du mental par la pratique d'un art martial traditionnel japonais. Son principe consiste à unifier l'énergie de l'attaque et de la défense vers une résolution équilibrée de l'action par la projection ou le contrôle du partenaire. Sans titre ni compétition, l'Aïkido est accessible à tous. Dans le respect de la tradition martiale japonaise, nos cours d'armes proposent le Kenjutsu de l'école Katori Shintô ryu (escrime avec sabre en bois ou bokken) et le Jôdo, de l'école Shinto Musô ryu (escrime bâton et bokken), accessibles à tous.

### HORAIRES



Palais des sports  
**Marcel-Cerdan**  
(Salle Jean-de-Herdt)



Palais des sports  
**Gabriel-Péri**  
(Salle Jean-Luc Rougé)



Gymnase  
**Jean-Philippe-Gatien**

### Division jeunes

- > **Niveau 3, nés de 2015 à 2017** : le mardi de 18h à 19h ●
- > **Niveau 2, nés de 2012 à 2014** : le jeudi de 18h30 à 19h30 ●
- > **Niveau 1, nés en 2010 et 2011** : le jeudi de 18h30 à 19h30 ●

Selon convenance, les plus de 15 ans peuvent intégrer directement la division adulte en Aïkido et en escrime traditionnelle japonaise.

### Division adultes

- > **Aïkido niveau débutant** : le mardi de 20h45 à 22h15 et le jeudi de 19h30 à 21h ●
- > **Expression avancée** (niveau accessible par promotion interne) : le lundi de 19h30 à 21h et le jeudi de 21h à 22h30 ●

### Cours de synthèse

- > **Tous niveaux** : le samedi de 13h à 14h30 ●

### Cours d'armes

- > **Katori débutants ou un an de pratique** : le vendredi de 19h30 à 20h30 ●
- > **Katori niveau avancé** : le vendredi de 20h30 à 22h15 ●
- > **Jôdo débutants et confirmés** : le lundi de 21h à 22h15 ●, le samedi de 14h30 à 16h ●

**Les cours d'armes sont ouverts aux débutants sur toute l'année, adultes et à partir de 17 ans.**

- > **Progressiv Aïki** : 8 séances de découverte, environ un cours par mois le dimanche de 10h à 12h, lieu à définir avec la section sportive. Prendre son temps pour aller à la découverte d'une culture par la pratique d'un art martial pourrait vous étonner sur vos propres capacités à emprunter un chemin où se révèle l'harmonie dans un mouvement que ce soit à mains nues ou bokken en main. **Nouveau**

### ADHÉSIONS (licence fédérale comprise)

- > **Division jeunes, nés de 2012 à 2017** : **260€**
- > **Division jeunes, nés de 2010 à 2011** : **275€**
- > **Division adultes, nés en 2009 et avant** : **325€** pour deux entraînements par semaine + cours de synthèse.
- > **Cours d'armes uniquement** : **245€** pour 3 entraînements par semaine.
- > **Aïkido + cours d'armes** : **345€**
- > **Progressiv Aïki adultes** : **80€**



### À SAVOIR

**Année sportive** : Division adultes : du lundi 7 septembre 2026 au samedi 26 juin 2027.

Division jeunes du lundi 14 septembre 2026 au samedi 26 juin 2027.

Vacances scolaires : Division Jeunes : pas de cours. Division Adultes cours assurés. Divisions Jeunes un stage d'une journée complète par semaine de vacances d'hiver et de printemps.

### CONTACTS

**Présidente** : Corinne Meyssonier

 06 46 24 57 22

 Permanence aux heures des cours.

 aikido@levallois-sporting-club.fr

 <https://levallois-sporting-club.com/aikido/>



### ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Kimono et ceinture blanche. Pour le premier cours le survêtement est accepté.