

# AIKIDO



Art martial japonais créé au début du 20<sup>ème</sup> siècle par Maître Morihei Ueshiba en forme de self défense. Cette discipline prône la non violence dans l'Art de l'esquive. Dépouillée de toute forme de compétition, elle s'adresse à un public en quête d'exercices physiques et de santé qui allient souplesse et fluidité. Dans un cadre convivial, les temps forts de ce club sont les nombreux cours réguliers et les cours personnalisés en ateliers qui permettent un suivi individualisé des pratiquants.



Dés l'âge de 6 ans, l'Aïkido permet de développer des qualités fondamentales telles que : le respect d'autrui, l'entraide, la discipline et la capacité d'écoute. Les enfants évoluent dans un cadre ludique et harmonieux.



Dés l'adolescence, une pratique régulière apporte en plus une meilleure confiance en soi.

Pour tous, cette activité permet ainsi, de mieux gérer son stress, d'évacuer ses soucis quotidiens, de se ressourcer et de

La fédération compte un nombre de plus en plus important de pratiquantes qui recherchent dans cette discipline une forme de défense où n'intervient pas la force physique pure. L'objet est de créer une communication avec l'autre, où l'affrontement physique n'a pas lieu d'être.



# ESPACE AIKIDO TAÏCHI CHUAN

**Aïkido du lundi au vendredi**  
**Taïchi Chuan le Mercredi soir**  
 Maison du Judo et des Arts Martiaux  
 Base de Loisirs des Argoulets  
 Chemin Cassaing 31500 Toulouse

**Qi gong le jeudi et Taïchi le vendredi**  
 les après-midi  
 Centre Culturel Soupetard  
 47 Chemin Hérédia 31500 Toulouse

## Horaires des cours

|                 |                      |                                 |
|-----------------|----------------------|---------------------------------|
| <b>Lundi</b>    | <b>19h00 - 20h00</b> | <b>Aïkido Ados/Adultes</b>      |
| <b>Mardi</b>    | <b>12h30 - 13h30</b> | <b>Aïkido Adultes</b>           |
| <b>Mercredi</b> | <b>16h00 - 17h00</b> | <b>Enfants 6-9 ans</b>          |
| <b>Mercredi</b> | <b>17h00 - 18h00</b> | <b>Enfants 9-12 ans</b>         |
| <b>Mercredi</b> | <b>18h15 - 19h15</b> | <b>Ateliers Aïkido</b>          |
| <b>Mercredi</b> | <b>19h15 - 20h15</b> | <b>Aïkido Ados/Adultes</b>      |
| <b>Mercredi</b> | <b>20h30 - 21h30</b> | <b>Taïchi Chuan (Argoulets)</b> |
| <b>Jeudi</b>    | <b>12h30 - 13h30</b> | <b>Aïkido Adultes</b>           |
| <b>Jeudi</b>    | <b>14h00 - 15h00</b> | <b>Qi Gong (Soupetard)</b>      |
| <b>Vendredi</b> | <b>12h30 - 13h30</b> | <b>Aïkido Ados/Adultes</b>      |
| <b>Vendredi</b> | <b>14h00 - 15h00</b> | <b>Taïchi Chuan (Soupetard)</b> |
| <b>Vendredi</b> | <b>17h45 - 18h45</b> | <b>Aïkido 7-12 ans</b>          |
| <b>Vendredi</b> | <b>18h45 - 19h30</b> | <b>Aïkido Armes</b>             |
| <b>Vendredi</b> | <b>19h30 - 20h30</b> | <b>Aïkido Ados/Adultes</b>      |
| <b>Vendredi</b> | <b>20h30 - 21h30</b> | <b>Aïkido Ateliers</b>          |

Les ateliers sont consacrés à une étude personnalisée de la pratique en fonction des demandes individuelles.

# Taïchi Chuan et Qi Gong

Le Taïchi Chuan est une gymnastique chinoise douce comportant un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur. Il met l'accent sur la maîtrise et le contrôle de la respiration. Sa pratique quotidienne favorise le bien être intérieur, améliore la souplesse, l'équilibre et vise à renforcer le système musculaire. Le style pratiqué est la forme Yang. Il aide à maintenir une bonne santé physique et mentale. Les séances comprennent un temps d'échauffement et d'entraînement aux mouvements de base et un temps d'apprentissage de l'enchaînement, avec des tests d'application martiale non violents qui permettent notamment de vérifier la justesse des postures et des mouvements, et des éducatifs en face à face sous forme de «poussée des mains» (Tui Shou).



L'originalité du Qi Gong repose sur une pratique posturale, basée sur la maîtrise du souffle et de la circulation des énergies. Il suit le rythme des saisons. Sa pratique régulière permet d'améliorer son état de santé général et de se ressourcer naturellement. Sa pratique s'apparente à une forme de gymnastique douce qui s'est développée en Chine depuis des millénaires.

## Tarifs saison 2022/2023

### Cours d'Aïkido, de Taïchi Chuan et de Qi Gong

| Aïkido - Taïchi Chuan - Qi Gong |                      |         |                       |         |
|---------------------------------|----------------------|---------|-----------------------|---------|
|                                 | Enfants<br>Etudiants | Adultes | Chômeurs<br>Retraités | RMIstes |
| Adhésion                        | 25                   | 25      | 25                    | 25      |
| Annuel                          | 180                  | 238     | 178                   | 143     |
| Semestriel                      | 100                  | 138     | 108                   | 88      |
| Licences FFAAA                  | 25                   | 37      | 37                    | 37      |
| Total annuel                    | 230                  | 300     | 240                   | 200     |
| Total semestriel                | 150                  | 200     | 170                   | 150     |

#### Cours spéciaux (contrat de Ville) :

Actions « Femmes et sport » : 50 €

Actions « Filles et Aïkido » : 50 €

sous conditions : se renseigner directement auprès de Dany

**Prêt des armes :** Sabre, Bâton et Couteau.

Grâce aux subventions du Conseil Départemental et du Conseil Régional, la tenue : kimono, ceinture et hakama est offerte aux enfants.

1er semestre : du 1er septembre au 31 janvier

2ème semestre : du 1 février au 30 juin

dany31@orange.fr / 06 21 34 42 84



<http://www.espaceaikido.org/site/>

# ESPACE AIKIDO TAÏCHI CHUAN



Association loi 1901  
Agréée "Jeunesse et Sports"  
Affiliée à la Fédération  
Française d'Aïkido, Aïkibudo et  
associés (FFAAA)

**Les cours sont assurés par des  
professeurs diplômés.**

Enseignants Aïkido :

**Dany Socirat**, Directrice Technique,  
Brevet d'Etat, 5ème DAN UFA,  
Membre du Collège Technique Occitanie

**Serge Socirat**, Brevet d'Etat, 5ème DAN UFA,  
5ème DAN Aïkikai de Tokyo  
Membre du Collège Technique Occitanie

**Gilles Galy**, Brevet Fédéral, 3ème DAN  
**Chloé Lombard**, Brevet d'Etat, 2ème DAN



Enseignante Taïchi Chuan et Qi Gong:

**Dany Socirat**



## SAISON 2022/ 2023



## AÏKIDO

**Art martial Japonais, Art de vie**



## TAÏCHI CHUAN QI GONG

**Arts énergétiques internes chinois**

