



## ACTIVITÉS

### — 10 ARTS MARTIAUX

- **L'Aïkido** se caractérise par des mouvements circulaires, des projections, immobilisations ou atémis. L'étude des armes, sabre (Boken), baton (Jô), couteau (Tanto) tient également une place importante dans la pratique de l'Aïkido.

- **Le Sanda** est une forme moderne de boxe chinoise basée sur l'efficacité du combat à 1 contre 1. Cependant le Sanda est un art martial complet enseignant de manière générale les frappes de poings, les coups de pieds, saisies, balayages et projections.

- **Le Tai Chi Chuan et Le Qi Gong** sont des disciplines martiales chinoise basée sur une succession de mouvements amples et lents visant à améliorer la santé en agissant sur le travail des méridiens et de l'énergie interne.

- **Arnis Kali Eskrima**, arts martial philippins permettant l'apprentissage du travail du simple bâton, double bâton, couteau, épée, long bâton et mains nues contre armes blanches.

- **Kung-Fu traditionnel**, art martial chinois, est à l'origine de tous les arts martiaux. Il tire ses racines du temple Shaolin et offre au pratiquant une très grande diversité dans les styles,

permettant à chacun d'adapter sa pratique à sa morphologie et à ses aspirations, pour acquérir rapidité, puissance, souplesse, énergie et maîtrise de soi, mais aussi mémoire, créativité, respect d'autrui.

- **La Self-défense** s'adresse à toute personne désirant acquérir des techniques simples et efficaces permettant d'affronter une éventuelle agression physique en utilisant son corps et les objets du quotidien.

- **Le Judo**, littéralement voie de la souplesse est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise (Budo), fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs.

- **Le Ju-jitsu** est l'art du combat à main nues utilisé autrefois par les Samouraïs ou en self-défense. Il se compose de projections, esquives, atémis, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs.

- **Le Body Martial Arts (BMA)**, est une pratique qui allie des techniques d'arts martiaux à la musique.

- **Karaté** art martial japonais est une discipline martiale dont les techniques visent à se défendre, puis à répondre par une attaque au moyen des différentes parties du corps : doigts, mains ouvertes et fermées, avant-bras, pieds, coudes, genoux.

## CONTACTS

Président ..... **Pierre-Olivier Trains** • [pierre-oliviertrains@airbus.com](mailto:pierre-oliviertrains@airbus.com)

Secrétaire ..... **Xavier Arnaud-Des-Lions** • [xavier.arnaud-des-lions@airbus.com](mailto:xavier.arnaud-des-lions@airbus.com)

Communication ..... **Pierre Brosset** • [pierre.brosset@airbus.com](mailto:pierre.brosset@airbus.com)

Trésorier ..... **Samuel Marchal** • [samuel.marchal@airbus.com](mailto:samuel.marchal@airbus.com)





# MARTIAL ARTS SOCIETY

2023-24

Arts martiaux	Jours	Horaires	Dojo	Souscription (+20€ AISA)
Aïkido	Lundi	18h30 - 20h00	Dojo AISA	69€ + 36€*
	Vendredi	12h15 - 13h15		
Sanda	Mercredi	18h00 - 20h00	Dojo AISA	69€ + 40€*
Taï Chi Chuan	Lundi & Vendredi	12h15 - 13h15	Dojo BSC	69€
Qi Gong	Mardi	18h30 - 19h30	Dojo AISA	69€
	Jeudi	12h15 - 13h15		
Arnis Kali Eskrima & Karaté	Cours au dojo du BAM, horaire visible sur le site du BAM			69€ + 40€
Self-défense	Lundi & Mercredi	12h30 - 13h30	Dojo AISA	69€ + 40€*
	Jeudi	19h30 - 21h00	Dojo BAM	
Judo	Mardi & Jeudi	12h15 - 13h15	Dojo BSC	69€ + 40€*
Ju-Jitsu	Vendredi	19h45 - 21h15	Dojo BSC	69€ + 40€*
Body martial arts	Mardi	12h15 - 13h15	Dojo AISA	69€
Prépa physique	Mercredi	19h30 - 21h00	Dojo BSC	-
Kung-Fu traditionnel	Jeudi	18h00 - 19h30	Dojo AISA	69€

\*+40 € => licence obligatoire (sauf si déjà prise dans un autre club) pour judo, self-defense, karaté, arnis kali et sanda nécessaire pour les stages/compétitions et entraînement en dehors du dojo de l'AISA.

## Adresses des Dojo :

**Dojo AISA** : 8 rue Georges Lequiem, 31700 Blagnac

**Dojo BSC** : 20 chemin de Bélisaire, 31700 Blagnac

**Dojo BAM** : Complexe sportif 1<sup>er</sup> étage, chemin du Ferradou, 31700 Blagnac

