

## Le Club

L'Académie Chambérienne d'Aikishintaiso et d'Aikido propose des cours depuis la rentrée 2012.

Ce club fait partie de Académie Régionale d'Aikido Dauphiné Savoie (A.R.A.D.S.) fondée en 1988 par Matoian Kyoshi, qui compte une quinzaine de clubs dans la région.

L'Académie Chambérienne d'Aikishintaiso est affiliée à l'Académie Autonome d'Aikido Kobayashi Hirokazu (3AKH) qui regroupe les pratiquants d'Aikido et d'Aikishintaiso Kobayashi en France. Cette école est née de la rencontre entre Maître Kobayashi Hirokazu, élève de O'sensei Morihei Ueshiba, et Cognard Hanshi. Elle fut créée en 1982 par Cognard Hanshi afin de transmettre l'enseignement de son Maître.

## Renseignements

aca-aiki-chambery.org  
contact@aca-aiki-chambery.org  
06 40 20 49 85

## Enseignants

**Aikido** Barthélémy Renshi  
**Aikishintaiso** Rivière sensei  
Brun sensei

## Cours hebdomadaires

Les **mardis soir** au Gymnase Jules Ferry  
Faubourg Montmélian 73000 CHAMBÉRY  
**Aikishintaiso** 19h à 20h30  
**Aikido** 20h30 à 22h  
2 cours d'essais offerts tout au long de l'année

## Cycle Aikishintaiso

Conçu pour être suivi dans son intégralité  
ou sous forme de stages ponctuels  
**6 séances**  
Dates et lieux consultables sur le site  
Internet

## APAST

6 rendez-vous, répartis sur une année  
Dates identiques au cycle

# Académie Chambérienne D'Aikishintaiso



# Aikido Aikishintaiso

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.

# Aikido



L'**aikido**, basé sur un principe d'harmonisation des partenaires, se définit comme non violent. Cette apparente ambiguïté résume à elle seule l'esprit qui anime l'**aikido**.

Ainsi, au travers d'une discipline fondée sur une technique de combat, le pratiquant part à la découverte de lui-même et des autres...

L'**aikido** offre une gestuelle variée dans laquelle le pratiquant reste toujours libre. Les techniques proposées, créées sur des principes énergétiques fondamentaux, ont une action directe sur les organes internes du corps et régulent ainsi leur fonctionnement.



# Aikishintaiso

L'**aikishintaiso** est une pratique corporelle issue de différentes traditions martiales japonaises étayée de recherches contemporaines en sciences humaines. Il s'intéresse au fonctionnement du corps : chaînes musculaires, mécanique articulaire, physiologie, énergie, sensibilité... , afin d'améliorer l'équilibre psychosomatique.

Selon une progression établie avec précision, les assouplissements, postures, marches, méditations multiplient les situations d'exploration.

La pratique régulière développe la proprioception, la souplesse et la puissance.

L'**aikishintaiso** peut se pratiquer collectivement (cours hebdomadaires, stages) ou individuellement, dans le cadre d'ateliers personnalisés (A.P.A.S.T.). Il s'adresse à tous, à partir de 16 ans.

# APAST

Les Ateliers Personnalisés d'AikiShintaiso (**A.P.A.S.T.**) comportent 6 séances consécutives, réparties sur une année. Lors de ces séances, pendant le cours, l'enseignant effectue un relevé de posture pour chaque personne inscrite et après analyse, lui adresse son programme de pratique quotidienne.

