L’association ADAN propose des cours d’Aïkido les lundis de 19h00 à 20h15 pour les débutants et de 20h15 à 22h00 pour les avancés, ainsi que les mercredis de 20h15 à 22h00 pour tous. Les mercredis de 19h00 à 20h15 sont proposés des entraînements de Jiyûkempo.

**Aïkido**

Techniquement, l’Aïkido est basé sur des projections (sous des formes progressives accessibles à tous), sur des clés articulaires, sur des immobilisations et sur des techniques de désarmement. Une place importante est réservée à la pratique des armes au sein de l'ADAN, il s’agit des armes classiques japonaises : le sabre (bokken), le bâton de 1m28 (le jo, qui peut aussi représenter un bâton long, une lance ou un fauchard) et le poignard (le tanto, qui représente les armes courtes telles que le sabre court ou les différentes dagues qui étaient utilisées traditionnellement dans le Japon féodal). Toutes trois sont matérialisées dans la pratique de l’Aïkido par des armes en bois. L’ensemble des attaques utilisées en Aïkido sont directement issues des traditions guerrières Japonaises et visent à placer le pratiquant en situation de maîtriser, d’immobiliser, ou de projeter et désarmer un partenaire équipé ou non de ces armes.

**Jiyûkempo**

Le Jiyûkempo, quant à lui, est une méthode mixte destinée à donner du sens aux techniques d’Aïkido, dont les formes (outre qu’elles ne visent pas dans leur approche une efficacité combative) ont comme support des méthodes d’attaques anciennes et peu adaptées. Le Jiyukempo met « au goût du jour » ce système, de manière à rendre concrètement possible l'applications de ces techniques face à des agressions modernes et ce en abordant toutes sortes de configurations telles que le pieds-poings, le couteau ou le bâton, les projections et le travail au sol.

**L’enseignement**

Au sein de l’ADAN, c’est Philippe COCCONI, ceinture noire 6e dan Aïkido (FFAB), 4e dan Iaïdo (FEI), fondateur du concept de JiyûKempo (RYUSEI) qui se charge de transmettre cela à travers des cours rigoureux, adaptés et joyeux (car une ambiance joyeuse n'est absolument pas contre productive à la pratique d'une discipline martiale aujourd'hui), c'est ce que nous pensons et appliquons à l'ADAN.

Philippe COCCONI enseigne depuis 1987 et son enseignement de l'Aïkido s'est enrichi de multiples expériences martiales et combatives. L'activité de formateur en Sûreté est venue se rajouter en 2006. Fort de ses expériences et d’une intuition technique étonnante dans sa pratique, il cherche aujourd’hui à développer chez les pratiquants plus de conscience par l’expérience, qui doit amener à plus de sagesse.

**L’association**

L’association ADAN compte environ une trentaine d’adhérents et parmi eux des « anciens »,ceintures noire jusqu’au 4e dan, ce qui permet un encadrement de qualité pour les débutants (qui se comptent autour d’une dizaine chaque saison).

Les cours ont lieu les lundis au gymnase Rosa-Parks et les mercredis à l’espace Guilleminot.

L’ADAN ouvre ses portes et donc ses cours, à tous, gratuitement, pendant tout le mois de septembre!

Vous aurez donc le temps pour vous faire un avis, une opinion sur ces disciplines passionnantes et décider comme nous l’avons fait il y a quelques années déjà, de vous passionner pour elles à votre tour.

Vous pourrez nous rencontrer sur le stand que nous tiendrons de 10h00 à 18h00 le 8 septembre 2018 à l’occasion du Forum des associations de l’OMS du 14e arrondissement, place Jacques-Demy (devant la mairie)

(Ajout d’un commentaire Texte vierge)