

L'Aikido ?

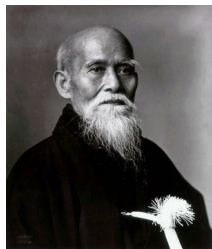
En japonais :

AI : union, unification, harmonie,

KI : énergie vitale,

DO : voie, perspective, recherche,

L'AIKIDO : La Voie de l'Union des Energies.



C'est un Art Martial Japonais créé au milieu du XX^{ème} siècle par Morihei UESHIBA, à partir des techniques de combat de l'AikiJujutsu, utilisées pendant des siècles par les guerriers japonais.

A la différence du Judo (Voie de la souplesse) ou du Karatedo (Voie de la main vide), l'Aikido se pratique au sol et debout.

Il intègre à la fois des techniques de saisies et des techniques de frappes, qui aboutissent à des immobilisations ou des projections.

C'est un Art Martial pratiqué dans le monde entier et la France est le 2^{ème} pays après le Japon en nombre de licenciés.

Le combat s'arrête quand il commence...

L'Aikido est un ensemble de techniques qui consiste à utiliser l'énergie de l'adversaire pour la dévier sans la retourner contre lui.

En Aïkido, il n'y a pas d'adversaire mais des partenaires qui travaillent chacun leur tour pour réaliser une technique toujours codifiée face à une attaque déterminée.

On recherche toujours le déséquilibre du partenaire, la perfection du geste, plutôt que la réponse frontale et musclée...

Les cours et les stages sont mixtes et les pratiquants travaillent sans distinction de niveau : hommes et femmes, gradés et débutants, etc.

En Aikido il n'y a pas de compétition, mais il est possible de passer des grades pour évaluer sa progression et son niveau.

Les vertus de l'Aikido.

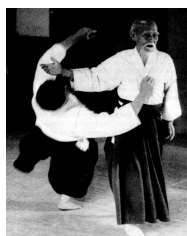
Comme tous les Arts Martiaux, l'Aikido *forme le corps et l'esprit* : c'est une discipline qui apporte connaissance et maîtrise de son corps, souplesse et renforcement physique, sensibilité et tonification du corps, rigueur, contrôle de soi, respect des autres, épanouissement et développement personnel.

L'Aikido, le tatami et les chutes...

L'Aikido se pratique dans un Dojo, sur un tatami, ce qui apporte une nouvelle exigence d'équilibre dans la pratique et les déplacements, et facilite le travail à genoux et les contacts avec le sol (immobilisations, etc.).

Dans la pratique de l'Aikido, il n'y a pas de chute ! On parle de *Ukemi*, qui consiste plutôt en un *brise-chute*, une roulade avant ou arrière qui permet d'accompagner en souplesse la projection.

L'Aikido est un Art Martial, pas un sport.



C'est une activité physique complète, qui permet un travail avec l'esprit et le corps : fonctionnement articulaire, activité musculaire, mais aussi respiration, relâchement, travail en souplesse, sans oublier la compréhension des mouvements et de leurs effets, la préservation du partenaire dans les techniques, etc.

C'est avant tout un Art Martial qui permet de gérer simultanément une situation de conflit et d'opposition, et de développer les vertus orientales traditionnelles : respect, loyauté, sagesse, bienveillance, générosité, sincérité, justice, etc.

Les Jeunes, enfants et adolescents, sont toujours nombreux à pratiquer, avec l'encouragement des parents souvent étonnés des bienfaits de la pratique, y compris en dehors des cours.

IMPORTANT : Le Club Aikido Combe de Savoie est membre d'une fédération titulaire d'un agrément ministériel pour la pratique et l'enseignement de l'Aikido, et dispose depuis 2011 d'un Agrément Jeunesse et Sport. Tous les Professeurs sont formés et titulaires d'un Brevet Fédéral délivré par la fédération.

L'Aikido et les armes.

La pratique des armes en Aikido permet de travailler de nouvelles techniques et de conforter les techniques à mains-nues : position du corps, maîtrise d'un objet complémentaire, distance, temps, etc.

Les armes sont toujours en bois : le tanto (couteau), le boken (sabre de bois arrondi avec 1 tranchant - reproduction du sabre japonais), le jo (bâton d'environ 1,30 m, qui permet un travail avec les 2 extrémités).

L'étude des armes est réalisée dans certains Cours Adultes et dans les Cours Jeunes.

合気道

Les Cours Adultes

Ils s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants plus avancés. Il n'y a pas besoin d'avoir des prédispositions : c'est à travers l'entraînement que peuvent s'acquérir les outils nécessaires à l'apprentissage et à la maîtrise de la pratique.

Le collège enseignants est composé de 4 Professeurs diplômés : Patrick CHARIGNON (4[°]Dan), Christophe GIULIANO (4[°]Dan), Maurice BODECHER (2[°]Dan), et Laurent BOUCHEX (3[°]Dan) démontrent et expliquent les techniques fondamentales de l'Aïkido.

La pratique des armes est aussi enseignée dans certains cours.

La pratique du Club s'inscrit dans une progression conduisant à la préparation d'examen (Grades kyu, Grades Dan, Brevet Fédéral).



Les Cours Jeunes



Ils sont ouverts à tous les enfants et adolescents entre 9 et 18 ans. Filles et garçons pratiquent et apprennent ensemble l'Aikido dans une ambiance sereine et détendue. L'enseignement insiste sur le développement psychomoteur, le respect mutuel, la canalisation de l'énergie.

La pratique des armes est également enseignée. Un cours par semaine (sauf vacances scolaires) avec Laurent BOUCHEX (3[°]Dan) et des assistants.

Les Stages

Les stages sont très importants car ils permettent de recevoir un enseignement dispensé par d'autres Professeurs et par les cadres de la fédération, mais aussi de pratiquer avec de nouveaux partenaires. Ces stages sont accessibles aux débutants.

Le Club accueille régulièrement des stages de la fédération (stages départementaux, stages de ligue, etc.), des Ecoles de Cadres, et des stages privés.

Il participe également aux Interclubs des Clubs de Savoie et aux stages organisés par les autres clubs, avec une organisation complémentaire (co-voiturage, etc.).

INFORMATIONS PRATIQUES

Cours d'essai gratuit - Adultes / Jeunes
Un certificat médical de non contre-indication à la pratique est indispensable dès le 1er cours.

Horaires et lieu des cours :

AIKIDO ADULTES

Lundi - Albertville : 19h45 / 21h15

TaiJutsu (Techniques à mains nues)

Dojo du Gymnase Municipal - Rue des Fleurs - Albertville

Jeudi - Albertville : 19h45 / 21h15

TaiJutsu toute l'année et BukiWaza (Armes)

Dojo du Gymnase Municipal - Rue des Fleurs - Albertville

Pas de cours à Ugine en 2016 / 2017

AIKIDO JEUNES

Vendredi - Albertville (sauf Vacances Scolaires) :

Accueil à 17h30.

Cours général : 17h45 / 19h15, avec une pause.

TaiJutsu (Techniques à mains nues) et BukiWaza (Armes)

Dojo du Gymnase Municipal - Rue des Fleurs - Albertville



*La municipalité d'Albertville
soutient nos activités, notamment
en mettant à disposition les Dojos.*

Tarifs et conditions :

Licence fédérale annuelle + inscription.

Tarifs spécifiques : Cours Jeunes.

Tarif dégressif pour les inscriptions en cours d'année.

Toutes les informations sur

www.aikidocombedesavoie.com



AikidoCombeDeSavoie

Club Aikido Combe de Savoie
Maison des Associations
21 rue Georges Lamarque - 73200 ALBERTVILLE
www.aikidocombedesavoie.com

Siret 519 308 357 00010 - Code APE 9312Z
Agrément Ministériel Jeunesse et Sport 73S0411
Fédération Française d'Aikido, Aikibudo, et Affinitaires
Club affilié N°13731702



*Un Art Martial s'explique peu,
mais se pratique beaucoup !
Le Club Aikido Combe de Savoie
se veut ouvert et accueillant.
Alors... à bientôt sur les tatamis !*



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO
AIKIBUDO & AFFINITAIRES

Conception : Jicigé 2018

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur le voie publique



合氣道



**AIKIDO
COMBE DE SAVOIE
Albertville**



FFAA
Membre pour la France
de la Fédération
Internationale d'Aikido
11, rue Jules Vallès
75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91



Aikido

Cours Adultes & Enfants / Adolescents

Un Art Martial, un Art de Vivre

