CÔTE D'AMOUR AIKIDO

LE CLUB

Né en décembre 1983, il est affilié à la Ligue des Pays de Loire de la **F**édération **F**rançaise d'**A**ïkido, **A**ikibudo et **A**ffinitaires.

LES CONTACTS

Le Président : Patrice LENOIR
Tel : 06 83 13 29 69

Le Secrétaire : Philippe GRIT
Tel : 06 37 94 62 46

Le Trésorier : Philippe PANSART
Tel : 06 79 21 81 51

LES COURS

Présentation du Pass sanitaire obligatoire

Complexe Sportif Alain Burban
Avenue du Bois Robin - La Baule

- Lundi : de 20h15 à 21h45
- Jeudi : de 18h45 à 20h15

Enseignant :

- 3ème Dan CDSGE et 2ème Dan Aikikai
- Certificat de Qualification Professionnelle Moniteur d'Arts Martiaux

L'INSCRIPTION

Sur place, toute l'année, aux horaires des cours.

Cotisation 2021-2022 :

- Adultes : **105.00€**
- Etudiants et moins de 18 ans : **85.00€**

Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'**A**ikido.

Equipement : Kimono de Judo et Ceinture Blanche.

CÔTE D'AMOUR AIKIDO
5, Allée de Méru – 44500 LA BAULE
Tél : 06 79 21 81 51
as.cote.amour.aikido@free.fr
www.cote-amour-aikido.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

11, rue Jules Vallès - 75011 PARIS
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91
ffaaa@aikido.com.fr
www.aikido.com.fr

Membre pour la France de la
Fédération **I**nternationale d'**A**ikido

Ne pas jeter sur la voie publique

AIKIDO

ORIGINES DE L'AIKIDO

Le Maitre Japonais MORIHEI UESHIBA (1883-1969) est reconnu par tous comme le Maitre fondateur de l'Aikido.

Ayant pratiqué dans sa jeunesse la plupart des arts martiaux de l'époque, il avait marqué un grand intérêt pour la pratique du Jiu Jutsu, alors enseigné par les descendants de la Famille TAKEDA.

Son grand mérite fut à partir de toutes ces techniques, de créer un art synthèse, dans le but de rechercher à désarmer l'adversaire et plutôt que de l'abattre, de neutraliser ses intentions agressives.

L'Aikido était né.

NATURE DE L'AIKIDO

Littéralement le terme Aikido signifie :

AI Union, Harmonie, Coordination
KI Energie, Puissance Interne
DO La Voie, l'Etude, la Recherche

L'Aikido peut se traduire par l'étude et la recherche de la coordination mentale et physique de l'énergie.

C'est ainsi une excellente discipline dont la pratique régulière conduit au parfait équilibre du corps et de l'esprit.

PRATIQUE DE L'AIKIDO

Les techniques d'Aikido se pratiquent debout ou à genoux, le pratiquant utilisant des techniques de projections ou d'immobilisations pouvant être accompagnées d'Atemi (coups de poings ou de pied).

L'Aikido utilise essentiellement l'esquive, la non-résistance à l'attaque et les déplacements.

Le principe fondamental consiste à faire le vide devant l'adversaire en évitant de s'opposer directement à son attaque et en s'intégrant dans l'action qu'il a engagé.

Les mouvements de l'Aikido s'inscrivent essentiellement dans des plans circulaires, verticaux et inclinés, ou sous la forme de spirales, suivant le type de technique employé.

QUI PEUT PRATIQUER ?

De par sa nature, la recherche de l'harmonie, l'utilisation de l'énergie et de la force de l'adversaire, la non-opposition et la non-résistance, l'Aikido peut être pratiqué par tous sans distinction de sexe ou d'âge. Les sections enfants se développent considérablement.

Sa pratique convient également très bien aux femmes, car il n'utilise pas la force pure, et a un aspect séduisant, qui ne diminue en rien son efficacité, par l'élégance de ces déplacements.

Possibilité d'assister à un cours pour faire connaissance avec la discipline