

Présentation de l'Aïkido



L'Aïkido est un art martial d'origine japonaise qui extérieurement se présente comme un ensemble de techniques de défense, très élaborées, basées sur les lois naturelles du cercle et de la spirale, dont le

propos réel est le développement physique, mental et relationnel de l'individu. La recherche de l'idéal de perfection par le geste en est la base.

De par son histoire, l'Aïkido s'inscrit dans la longue tradition des budos japonais, tout en affirmant son originalité par la nature de la réponse qu'il propose au problème de la violence et de l'agressivité.

En effet, il n'a jamais pour objectif la destruction de l'adversaire, ni même la dissuasion par la crainte, mais il prétend au contraire rétablir une communication afin de désamorcer l'agression et d'évacuer la situation de conflit. Créé au début du 20^e siècle par Morihei UESHIBA (1883-1969), l'Aïkido est l'aboutissement de toute une vie de recherches. Le véritable génie du maître, UESHIBA, fut d'élever un ensemble de techniques physiques au rang de discipline mentale et spirituelle en créant l'Aïkido : la voie de l'Harmonie.

LE CLUB

Ouvert depuis 1992 à l'initiative de Michel HAMON, 7^{ème} dan et d'Eric LELONG, Maire-Adjoint aux Sports (1995-2001), Draveil aïkido est un club dynamique qui propose un enseignement de qualité et des cours variés. Aïkido, Aiki-taiso, pratique des armes...

Affiliation :
Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et Affinitaires.



Gymnase
Le Cosec
Rue Ferdinand
Buisson
91210 Draveil

PROFESSEURS

RÉGIS PHILIPPE 5e DAN

COURS DU MERCREDI

FRANÇOIS PICHEREAU 4e DAN

COURS DU VENDREDI

LE BUREAU

Président : **Frédéric BRUYELLE**
Trésorière : **Maryline MARTIAL**
Secrétaire : **Olivier OURNAC**
Responsable technique : **Régis PHILIPPE**

LES COURS

ENFANTS & ADOLESCENTS (7-17ANS)

Mercredi et vendredi de 18h30 à 19h30



ADULTES (>18 ans)

Mercredi 19h45 - 21h15
Vendredi 19h45 - 21h15
Dimanche 10h00 - 11h30



COMMENT S'INSCRIRE ?

- **Remplir une fiche d'inscription :** Disponible au dojo ou à télécharger sur notre site.

- **Un certificat médical :** De moins d'un an et portant la mention «apte à la pratique de l'aïkido et ou Aïki-taiso ».

- **Tarif licence & cotisation annuelle :**

Enfants 7–12 ans : 150 €

Adolescents 13-17 ans : 175 €

Adultes : 230 €

Aïki-taiso 170 €

Paiement en 3 fois possible

Autorisation parentale pour les mineurs

COMMENT S'EQUIPER ?

Un kimono Judo ou Karaté selon les goûts. Le kimono des judokas reste néanmoins le plus adapté à la pratique de l'Aïkido. Tenue confortable pour l'aïki-taiso

Venez au Dojo aux horaires indiqués, pour un cours d'essai pour rencontrer les professeurs et ses assistants qui sauront vous orienter.

Nous vous invitons également à retrouver toutes les informations sur notre site internet.

AIKI-TAISO

Discipline Orientale

L'Aïki-taiso est issu de l'aïkido. Cette technique renforce la santé physique et mentale à travers des exercices variés : concentration, respiration, méditation, relaxation, travail sur l'énergie, assouplissement, renforcement musculaire et automassage. Il s'adresse à tous, sans limite d'âge, peut se faire seul ou à deux et convient aux personnes en convalescence.

Ses bienfaits

L'aïki-taiso améliore l'équilibre, la coordination, l'endurance, la souplesse et la motricité grâce à des mouvements fluides rythmés par la respiration profonde. Il agit sur la gestion du stress et la fatigue quotidienne. A travers la posture le corps se relâche, se structure et s'énergise.

Les cours d'Aïki-taiso sont en pleine adéquation avec le démarche sport santé bien être préconisées par les ministères des sports et de la santé.

AÏKIDO

La voie de l'harmonie

A partir de 7 ans !!!



www.draveilaikido.fr

Tél : 06 12 13 16 33

draveilaikido@gmail.com