

Club Yerrois d'Arts Martiaux



Dojo Jean-Jacques Mengoni
13 rue Lucien Manès
91330 YERRES

Les lundi et jeudi

Aïkido Enfants
à partir de 18h45

Aïkido Adultes
à partir de 20h00

Aïkido Séniors
à partir de 17h00

合
氣
道

Aïkido
Y e r r e s



www.cyamyerres.fr



GHAN
FFAB

Contact : 06 89 99 24 27



AIKIKAI DE FRANCE
FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'AIKIDO ET
DE BUDO

l'Aïkido

Art martial japonais alliant Modernité et Tradition.

Contrairement aux arts martiaux devenus des disciplines presque exclusivement sportives, la pratique de **l'Aïkido exclut toute idée de compétition.**

Les techniques effectuées visent à canaliser et à **contrôler** l'adversaire, l'amenant à une **chute** ou une **immobilisation.**

L'Aïkido se pratique à mains nues avec un partenaire ; l'Aïkidoka utilise la vitesse et la force de l'attaque **sans entrer en opposition.** Le bâton, le poignard et le sabre en bois sont utilisés traditionnellement en Aïkido pour développer des fondations telles que : **la vigilance, la distance et l'engagement.**

L'Aïkido représente une méthode d'**éducation** complète, il développe des **valeurs physiques et morales.**

La pratique de l'Aïkido conduit à :

- la maîtrise du **déséquilibre,**
- la connaissance et l'utilisation de **l'énergie,**
- le développement des **réflexes.**

Elle améliore la santé par :

- le développement **harmonieux** du corps,
- la correction de la **colonne vertébrale,**
- le contrôle de la **respiration,**
- la **relaxation,**
- l'**endurance.**
- l'augmentation de la **souplesse** des articulations,

Par la coordination du physique et du mental, et l'esprit particulier de **non violence** qui caractérise l'Aïkido, le pratiquant acquiert aussi les valeurs morales les plus élevées telles que :

- La **loyauté, l'honneur, la maîtrise** de soi, le **courage,** la **modestie, le respect** etc...