

ADHÉSION

LE CLUB ACCUEILLE LES PERSONNES À PARTIR
DE 14 ANS.

LE COÛT D'ADHÉSION EST FIXE À:

100 € pour les - de 18 ans

120 € pour les adultes

Venir sur le tatami en kimono, claquettes, serviette
et bouteille d'eau (durant le cours de courtes
pauses sont proposées afin de s'hydrater).



Kimono



Zori



ST LYPHARD AIKIDO
Complexe Sportif de la vinière
Saint Lyphard

AIKIDO se compose de 3 [kanjis](#), 3
piliers de l'activité.

ENTRAÎNEMENTS	
COURS	HORAIRES
MARDI	19H - 20H30
SAMEDI	9H - 10H30

ST LYPHARD AIKIDO

Complexe sportif de la vinière
44410 St Lyphard

Téléphone : 06 76 70 42 13

Courriel : neratjy@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique

合

[合 ai](#) : harmonie, union

氣

[氣 ki](#) : énergie, fluide

道

[道 dō](#) : la voie, le chemin

Téléphone : 06 76 70 42 13 ◀

L'AIKIDO?

L'Aïkido est un « **art martial** », à la différence du Judo ou du Karaté tous deux sports de combat et de compétition.

En Aïkido, il n'y a pas de compétition, car le but est d'éviter tout combat. Le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba, disait «*la victoire d'aujourd'hui prépare la défaite de demain, seul l'absence de combat est une victoire*».

L'Aïkido apporte à chacun une bonne connaissance du corps humain, ses points faibles, le sens de l'équilibre .

L'Aïkido permet de vaincre sa peur en apprenant à chuter et d'apprendre à gérer son stress. Il nous apprend à rester humble car quel que soit son niveau, il y a toujours plus fort que soi. On y développe l'harmonie et le respect d'autrui.

L'Aïkido apprend à rester calme et détendu, vous apprend à respirer profondément pour évacuer toute tension et vous permettre de mieux vivre avec les autres.

Il est particulièrement conseillé aux femmes, aux enfants, à tout âge car il n'y a pas de risque de coups ni de blessures.

Déroulement d'un cours de 1h30:

Nous débutons par le salut au « kamiza » (place d'honneur) puis des partenaires.

Durant 1/4 heure, échauffement et étirements préparent le corps et l'esprit à la pratique, puis les ukemi (chutes) sont initiées ainsi que les déplacements.

Le corps de la séance évolue durant l'année en favorisant chaque fois une dominante pédagogique (centrage, notion irimi etc...)

La dernière partie est réservée à un retour au calme par des exercices de respiration et d'étirements.

Le salut vers le kamiza et entre nous conclue la séance.



Le club se compose de 2 enseignants :

- Patrice LENOIR (secrétaire).
- Jean Yves Nérat de Lesguisé (président).

Nous vous proposons un cours gratuit. Il vous suffit de venir en jogging, tee shirt, claquettes et votre bouteille d'eau.

Se présenter au gymnase le mardi 19h–20h30 ou le samedi 9h–10h30.

▶ ST LYPHARD AIKIDO

Complexe sportif de la vinière
44410 St Lyphard
Téléphone : 06 76 70 42 13

Courriel : neratjy@gmail.com