

ADHESION

LE CLUB ACCUEIL LES PERSONNES A PARTIR DE
14 ANS LE COUT D'ADHESION EST FIXE A:

95 € pour les—de 18 ans

115 € pour les adultes

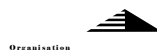
Venir sur le tatami en kimono, claquettes, ser-
viette et bouteille d'eau (durant le cours de
courte pause sont proposées afin de s'hydra-
ter).



Kimono



Zori



ENTRAINEMENT	
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

Courrier : neratjy@gmail.com



ST LYPHARD AIKIDO
Complexe Sportif de la vinière
Saint Lyphard

AIKIDO se compose de 3 [kanjis](#)

合

[合 ai](#) : harmonie, union ;

氣

[氣 ki](#) : énergie ;

道

[道 dō](#) : la voie; le chemin

Ne pas jeter sur la voie publique

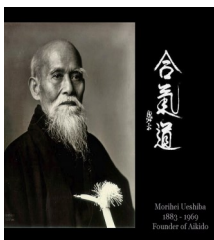
Téléphone : 06 76 70 42 13 ◀

L'AIKIDO?

O'sensei Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido

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

Morihei Ueshiba



En Aïkido, il n'y a pas de compétitions, car le but de l'Aïkido 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 et l'utilisation des deux côtés droit et gauche indifféremment.

Pratiquer l'Aïkido permet de mieux faire face aux problèmes de la vie, en donnant l'habitude de gérer des situations plus ou moins difficiles (travail sur saisies arrières) ou en situation de faiblesse (travail à genoux).

L'Aïkido permet aussi de vaincre : sa peur en apprenant à chuter, le stress lors de passage de grades et l'orgueil car quel que soit son niveau, il y a toujours plus fort que soi.

C'est un art martial qui affirme la confiance en soi, et développe l'harmonie et le respect d'autrui.

L'Aïkido apprend enfin à rester calme et détendu, et à finir toute action commencée (une technique d'Aïkido doit être faite complètement pour être efficace).

L'Aïkido vous apporte tout cela et aussi vous apprend à respirer profondément pour évacuer toute tension et vous permettre de mieux vivre avec les autres.

L'Aïkido peut être pratiqué par des adolescents (14ans) et des adultes sans limite d'âge. Il est particulièrement conseillé aux femmes car il n'y a pas de risque de coups ni de blessures.

Déroulement du cours de IH30

Le cours débute par le salut au « kamiza » (place d'honneur) puis des partenaires.

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



Le corps du cours évolue durant l'année en favorisant

chaque fois une dominante pédagogique (centrage, notion irimi etc...)

Chaque fin de cours permet un retour au calme par des exercices de respirations, d'étirements....

Enfin un salut vers le kamiza et entre nous conclue le cours.

Le club se compose de 2 enseignants :

Patrice LENOIR (secrétaire)

Jean Yves Nérat de Lesguisé (président)

Nous vous proposons un cours gratuit, venir en jogging, tee shirt ainsi que claquettes et bouteille d'eau.

▶ **ST LYPHARD AIKIDO**

Complexe sportif de la vinière
44410 St Lyphard

Téléphone : 06 76 70 42 13
Courrier : neratjy@gmail.com