

## LES STAGES

### LES STAGES, UNE PRATIQUE ENRICHIE

L'aïkido est un art martial qui exclut toute idée de compétition. Toutefois il est possible d'assister à des stages pour suivre l'enseignement d'un professeur extérieur. Organisés au niveau départemental, régional ou national, ces stages sont accessibles à tout pratiquant muni d'une licence, tous niveaux de pratique confondus, qu'il soit débutant ou enseignant. Il est vivement conseillé d'y participer car ils permettent de bénéficier d'un enseignement différent, de travailler avec des gens extérieurs et d'améliorer sa pratique.

## L'INSCRIPTION

### Pour venir nous rencontrer :

le dojo se trouve au Gymnase de l'Albanais  
Route du Clergeon.  
(Derrière le lycée de l'albanais)

Les cours ont lieu le lundi et le vendredi aux horaires suivants :

- Cours enfants (à partir de 7 ans) : de 18h00 à 19h00 ;
- Cours adultes : de 19h15 à 20h45.

Inscription sur place à partir de mi septembre aux mêmes horaires que les cours.

- Pour l'inscription vous aurez besoin d'un certificat médical de moins de 3 mois, mentionnant la pratique de l'Aïkido en deux exemplaires (1 original et une photocopie) ainsi que 2 photos d'identité.

- Demande de renseignements : sur place aux horaires des cours.

► [aikido.rumilly@free.fr](mailto:aikido.rumilly@free.fr)  
<http://aikido.rumilly.free.fr>



Bénéficiez d'une réduction sur votre adhésion grâce à votre carte M'RA !



Le club de Rumilly est affilié à la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) N° 51174002 Agrément jeunesse et sport N° 74S9249

# Aïkido

道場  
合氣道  
武道  
姿勢  
入身  
轉換

« Vouloir tirer l'épée est la technique du débutant, Pouvoir tirer l'épée, celle de l'expert, Être cette épée fait de toi un maître. »



## UN ART MARTIAL MODERNE

Fondé au Japon par Moriheï Ueshiba, l'aïkido a pour objectif l'accomplissement de l'être humain et le parfait équilibre du corps et de l'esprit.

Véritable discipline martiale, l'aïkido s'appuie sur une philosophie qui proscrit la violence. Les principes de cet art reposent en effet sur l'utilisation de la force et de l'agressivité adverses pour se défendre de manière efficace et sereine. En utilisant la puissance des attaques, l'aïkido veut maîtriser l'agresseur sans dommage et démontrer l'inutilité de l'agression. Son enseignement est riche d'un ensemble de techniques anciennes, à mains nues ou à l'aide d'armes traditionnelles : le sabre, le bâton, le couteau.

### Une fédération autour d'un maître

La Fédération Française d'Aïkido et de Budo est une fédération en plein essor qui compte près de 30 000 licenciés. Elle est née en 1982 autour de maître Tamura, 8ème dan, délégué officiel de l'aïkikai pour l'Europe.

Tamura Senseï, l'un des disciples les plus proches du fondateur Moriheï Ueshiba, est installé en France depuis 1964 et dispense de nombreux stages à travers le pays. Conseiller Technique National au sein de la F.F.A.B. et également Conseiller Technique de la Fédération Internationale d'Aïkido (F.I.A.), il dispense son enseignement dans son Dojo le « Shumeikan » situé à Bras (Var).

## UN ENSEIGNEMENT PROFITABLE À TOUS

Discipline physique et morale complète, l'aïkido est un art martial dénué de toute forme de compétition, n'impliquant aucune obligation de performance. Basé sur l'utilisation de la force de l'adversaire, il ne nécessite pas de condition physique exceptionnelle ni de compétence particulière. S'adressant aussi bien aux jeunes qu'aux séniors, aux hommes qu'aux femmes, l'aïkido est un art martial complet et universel.

Reposant sur une approche globale du corps et de l'esprit, l'aïkido est une discipline physique, technique et mentale aux vertus éducatives reconnues. Son enseignement vise à transmettre et développer des valeurs et des qualités qui se révèlent profitables dans bien des aspects de la vie.

Véritable éducation physique, son enseignement contribue à renforcer et à harmoniser toutes les parties du corps, à gagner en souplesse, à corriger son attitude, à contrôler sa respiration, à se relaxer, à développer son endurance...

L'observation et la répétition des mouvements participent à la compréhension technique de l'art tout en favorisant le développement du contrôle de soi, de l'équilibre et des réflexes.

La pratique de l'aïkido repose sur le respect du Bushido, code d'honneur et de morale traditionnel des arts martiaux, qui perpétue un ensemble de valeurs : politesse, modestie, bonté, loyauté, fidélité, honneur, courage et maîtrise de soi.

Dispensés par trois professeurs (une ceinture noire 3<sup>ème</sup> DAN et deux 2<sup>ème</sup> DAN) titulaires diplômés et bénévoles, les cours s'appuient sur ces différents principes d'éducation.

