

SAISON 2022 - 2023



Aïkido Annecy-Le-Vieux

Venez et essayez avec nous !

Vous êtes bienvenu(e) aux horaires des cours en jogging et t-shirt ou kimono

- HORAIRES DES COURS -

Enfants (7-11 ans)
Mardi de 18h à 19h

Ados (12-16 ans)
Mardi de 19h à 20h
Jeudi de 19h à 20h

Adultes
Mardi de 19h à 20h et de 20h à 21h30
Jeudi de 19h à 20h et de 20h à 21h30

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS À PARTIR DU 6 SEPTEMBRE 2022

Renseignements au **06.60.80.22.85**

*La confiance
est en moi !*



T.S.V.P. →

**Au gymnase des Glaisins - 6, rue des frasses
74940 ANNECY-LE-VIEUX**

www.aikido-annecylevieux.com | aikido.annecylevieux@gmail.com | 06.60.80.22.85

**Vous souhaitez dépasser
les situations conflictuelles ?**

**Vous recherchez un art martial
différent et altruiste ?**



ALORS, L' AÏKIDO C'EST POUR VOUS !

S'éduquer au combat afin que celui-ci ne soit pas nécessaire et qu'il soit évitable. Tel est l'esprit de l'aïkido.

Le fondateur de l'aïkido, Morihei Ueshiba a pratiqué longuement les arts martiaux japonais anciens (techniques de sabre, de bâton et combat à mains nues) mais il a souhaité construire un art martial fondé sur le développement du respect et de l'harmonie entre les hommes.

L'objectif de l'aïkido est donc d'**améliorer les relations entre les personnes tout en favorisant le développement personnel.**

La spécificité de l'aïkido par rapport à d'autres arts martiaux est l'absence de compétition. Beaucoup d'émotions négatives comme l'humiliation, s'il sort vaincu d'un combat ou l'inquiétude de ne pas être à la hauteur, cessent d'encombrer le pratiquant et il se montre plus réceptif à ce qui lui est enseigné. Il s'agit, de plus, de privilégier la **valorisation mutuelle des individus.**

Face à une attaque, il ne s'agit pas de fuir face à l'agression mais de **l'affronter sans peur mais sans volonté de nuire.** Pour cela, il faut s'exercer à esquiver l'attaque, contrôler l'attaquant en le déséquilibrant, puis le projeter ou l'immobiliser.

L'écart de morphologie et de force entre deux personnes a peu d'importance en aikido puisqu'il s'agit de récupérer l'énergie de l'attaquant et de la lui resservir en l'amenant au sol. Pendant les cours d'aïkido, **chacun adapte son travail à ses possibilités physiques.** L'aïkido est donc une pratique accessible à tous. **Quelque soit l'âge, femme ou homme, tout le monde pratique ensemble.**

La pratique de l'aïkido, vise à développer la **tonicité corporelle, la souplesse, la vigilance, l'équilibre, la concentration, l'endurance, les réflexes, l'estime et la maîtrise de soi...** Ces qualités permettent d'adopter, dans la vie quotidienne, une posture déterminée mais non-agressive qui favorise l'épanouissement de **valeurs fondamentales** telles que : **l'engagement, le discernement, le respect d'autrui, la considération...**

L'idéal de l'aïkido est de parvenir à convaincre plutôt que vaincre, sans humilier et en respectant l'intégrité de l'un et de l'autre. Sa recherche est celle de **l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport aux autres.**