Les valeurs de l'Aïkido pour les jeunes

Un art martial sans compétition

Contrôle de soi/de l'adversaire
Dynamisme
et maîtrise de la chute
Effort et sincérité de l'action
Technicité et Créativité
Puissance sans violence
Mobilité et agilité
Fluidité et souplesse
Attention et concentration
Partage et harmonie
Attitude posturale

La Commission Nationale Jeunes gère la formation spécifique des enseignants



Un club près de chez vous



FIEP

AIKIDO

MEYZIEU

Gymnase L'Octogone 139 rue de la République 69330 Meyzieu

Responsables du Club :

M. Patrick SANCHEZ 06 84 19 30 97

M. Nadir SERIR 06 26 30 19 59

Infos & inscription sur:

www.aikidomeyzieu.com

De nombreux clubs dans tous les départements ont des sections Jeunes.

Des stages régionaux, nationaux et internationaux leur sont proposés.
L'encadrement est composé de professeurs diplômés d'état, d'éducateurs et de médecins.

Fédération Française d'Aïkido et de Budo Aïkikaï de France

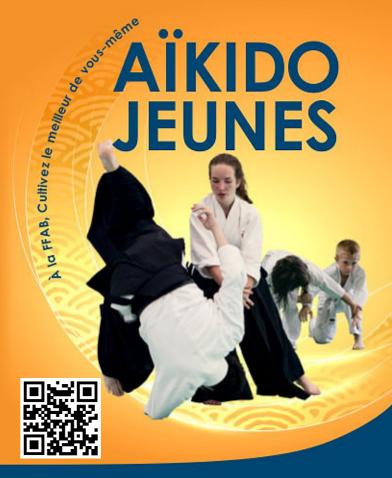


Une fédération agréée par le Ministère des Sports et reconnue par l'Aïkikaï de Tokyo

> Siège national : Les Allées – 83 149 BRAS

04 98 05 22 28 ffab.aikido@wanadoo.fr www.ffabaikido.fr

Coordonnateur Commission Nationale Jeunes : Jean-Pierre Pigeau Crédit photos : X. Dufau & E. Morichaud



Un art martial dynamique en toute maîtrise



Pour développer son corps et son esprit à travers des valeurs de partage et de dépassement de soi

www.aikidomeyzieu.com

Grandir avec l'Aïkido dès l'âge de 7 ans

Le travail souple et dynamique que propose l'Aîkido est tout à fait adapté aux jeunes et favorise un épanouissement complet.

Les valeurs de cette discipline participent à l'éducation des enfants et des ados.

Le dojo est la porte d'entrée de toutes ces richesses.

Dès le départ, le jeune trouve sa place dans le groupe. Au travers des règles de pratique et d'usage des lieux, il apprend à se respecter lui-même et à respecter les autres.

7 ans

Solidarité
Coopération
Sociabilisation
Coordination, mobilité

8-12 ans Vitalité en action

Apprendre à chuter - développer la tonicité musculaire - savoir éviter la blessure -Techniques efficaces : canaliser, guider l'attaque, projeter - Contrôler sans blesser

Ados Nouveaux enjeux

Mieux-être corporel - Maîtrise des oppositions : tension/détente force/souplesse - Transformer les situations de stress et de conflit -Présence - Intensité - Engagement



L'enjeu de l'Aïkido consiste à canaliser, guider la force adverse sans créer d'opposition.

Ce principe fondamental éclaire l'esprit de l'Aïkido: il n'y a pas de compétition. La recherche constante d'unité, d'harmonisation, la fluidité dans le mouvement développent chez le jeune pratiquant la capacité à se mobiliser face à une attaque sans force, ni violence, de manière calme et mesurée.





La séance

Premier temps, la préparation

Elle permet de développer la conscience de son corps et de l'environnement, du tatami. On utilise des exercices très variés.



Puis l'étude des techniques

Il existe une grande variété de situations d'apprentissages, incluant des techniques à mains nues, le maniement des armes ; bokken (sabre en bois), Jo (bâton), les jeunes travaillent l'attitude posturale, le contrôle et

> la coordination des mouvements. Le développement de l'attention, qui est au centre de la pratique, le conduit progressivement à prendre conscience de ses capacités, de son potentiel créateur.

Un retour au calme clot la séance.

Cette voie enseigne la sincérité de l'action, le sens de l'effort. Le jeune s'ouvre à sa propre sensibilité.