

L'Aikido est un art martial essentiellement défensif. Héritier de nombreuses et anciennes formes guerrières. Il est composé de nombreuses techniques avec et sans armes visant à exploiter et retourner contre lui l'agressivité et la force d'un adversaire.

L'apprentissage passe par l'étude de mouvements de grande amplitude. Naturellement en application réelle ces techniques voient leurs amplitudes réduites pour être plus **incisives** et plus économiques. La spécificité de l'Aikido est sans doute la constante volonté de protéger autant sa propre intégrité que celle de l'adversaire.

Comme de nombreux arts martiaux l'Aikido a évolué pour devenir un système d'éducation qui utilise le conflit comme base de travail pour **se préparer mentalement et physiquement** aux très variées situations de stress de la vie quotidienne.

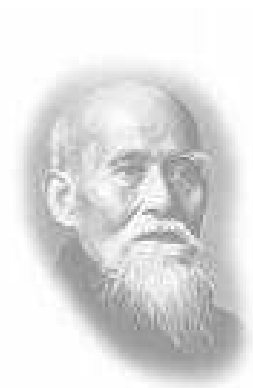
L'aikido est d'abord et avant tout une **discipline du corps**. L'ensemble de celui-ci est sollicité durant la pratique, c'est une discipline complète qui participe à une amélioration significative de la **condition physique** et des **aptitudes psychomotrices**. Comme il recourt moins à la force physique qu'à la technique il est accessible au plus grand nombre quelque soit le sexe ou l'âge. Toutefois l'apprentissage des chutes, la répétition des mouvements, le travail des postures,... etc , supposent tout de même un **engagement physique certain**.

Le **partenaire** a en Aïkido une importance extrême. C'est en effet lui qui par la justesse de son attitude et de sa réaction va nous permettre de progresser. Il est en fait un miroir qui nous renvoie l'image de notre action et de ses effets. Être à l'**écoute de son partenaire** est donc une clef de la progression. Dans le cadre de l'entraînement plus le partenaire est d'un niveau élevé, plus l'image restituée sera exploitable, d'où la nécessité de chercher à pratiquer avec les pratiquants les plus gradés.

Si l'Aïkido ne demande pas au pratiquant des capacités physiques préalables importantes, il impose **persévérance** et **assiduité** car les techniques sont complexes et demandent pour leur apprentissage et leur exécution beaucoup de coordination. Deux cours par semaine constituent un minimum et devraient être complétés après l'acquisition des bases, de stages de week-end et d'été auprès d'experts. Les stages permettent d'enrichir sa pratique en côtoyant d'autres pratiquants en particulier de niveau supérieur.

Il n'y a pas de **compétition** en Aïkido. La principale évaluation, du moins jusqu'à un niveau avancé, se fait par les passages de grade et les stages. Il consistent, pour les **passages de grade**, en des examens techniques de difficultés progressives et sont la sanction de l'acquisition d'un niveau. L'examen se déroule devant le professeur assisté parfois des plus gradés. Il n'y a pas de temps ou de délai imparti pour atteindre un grade, l'essentiel étant, comme dans tout art, de progresser.

Le **hakama**, sorte d'ample pantalon, est un vêtement traditionnel porté dans de nombreuses disciplines japonaises. Il est porté en Aïkido par les pratiquants déjà gradés. Toutefois son attribution n'est pas liée à un grade. Elle est surtout fonction, du niveau du pratiquant, de son assiduité, de son attitude, et de son engagement dans la pratique.



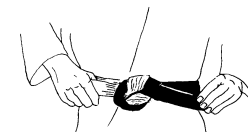
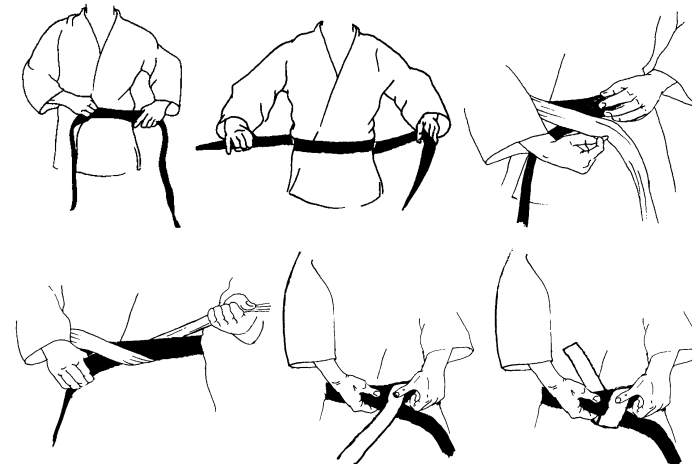
O sensei UESHIBA Morihei
1883-1969
Fondateur de l'Aïkido

Même s'il trouve ses racines dans un passé lointain, l'AIKIDO est de création récente. O sensei UESHIBA Morihei, le fondateur de notre discipline, s'est éteint en 1969 âgé de 75 ans après avoir passé près de 60 ans à étudier les arts martiaux. On trouve dans nos techniques l'influence de différentes écoles de jiu-jitsu, de sabre, et particulièrement d'aïki-jutsu. Fortement influencé dans sa recherche spirituelle par les thèses d'un grand mystique pacifiste fondateur de l'Omoto Kyo, la religion de la grande origine, O sensei (littéralement "grand maître") a perçu l'universalité de l'Aïkido non plus seulement en tant que discipline de combat mais également en tant que moyen d'atteindre la paix.

Les idéogrammes AI KI DO signifient voie de l'union des énergies et peuvent entre autre s'interpréter comme la voie de l'harmonisation des contraires. C'est donc une discipline du corps dont un des objectifs est de transformer les oppositions stériles en coopérations fructueuses. Appliqué au combat, cela revient à faire comprendre à l'adversaire l'inutilité de son agression sans faiblesse et sans pour autant porter atteinte ni à son intégrité ni à la sienne propre.

Mais c'est dans nos relations quotidiennes avec les autres et dans notre environnement familial et professionnel que l'Aïkido démontre toute sa modernité. En recherchant le geste et l'attitude juste sur le tatami, on parvient progressivement à faire de même en dehors du dojo. Résister aux agressions du monde moderne comme le bruit, la promiscuité, l'incompréhension, sans pour autant fermer son esprit aux autres est le véritable défi contemporain que l'Aïkido aide à relever.

Savoir nouer sa ceinture



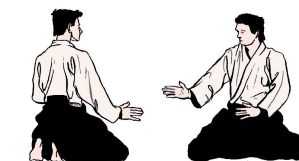
Différentes formes de travail



les partenaires sont debouts



l'attaquant est debout le défenseur à genoux



les partenaires sont à genoux

TRAVAIL A MAINS NUES
travail sur différentes saisies, frappes et situations

TRAVAIL A MAINS NUES
CONTRE ARMES
Tanto dori :
travail à mains nues contre couteau.
Jo dori :
travail à mains nues contre bâton.
Tachi dori :
travail à mains nues contre sabre.

TRAVAIL AVEC ARMES
Ken :
les deux partenaires sont munis d'un sabre.
Jo :
les deux partenaires sont munis d'un bâton.

AIK13

Association sportive agréée (agrément DDJS 10/S.253, déclaration 7142
JO du 1 septembre 1993) loi de 1901 affiliée à la fédération française
d'aïkido aikibudo et affinitaires (FFAAA) sous le numéro 04 100 342

Présidente:
Patricia Czerniak

Professeur :
Michel Czerniak
C.N. 5^{ème} dan

Tel: 06 07 95 96 33

*Professeur diplômé d'état ***
Membre du collège technique fédéral

Horaire des cours :

MARDI : 20h15-21h45

JEUDI : 20h15-21h45*

* le cours du jeudi se déroule au COSEC2 (les CHARTREUX) Rue
Marie CURIE prolongée , à TROYES
** Diplôme n° 75970723

TARIFS 2010-2011

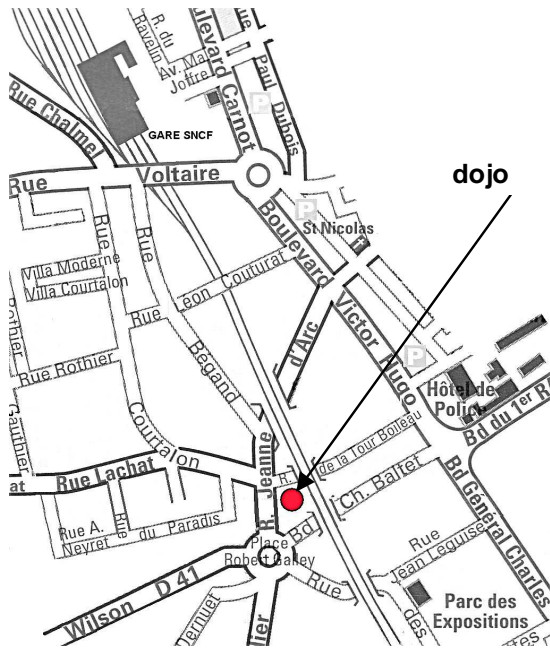
	adulte	étudiant (né après le 1/1/97)	couple
Cotisation annuelle	200,00 €	150,00 €	2x150,00 €
Licence fédérale	35,00 €	22,00 €	2x35,00 €
Total	235,00 €	172,00 €	370,00 €

*Merci de faire un chèque pour la licence et un pour la cotisation à l'ordre
de AIK13*

**Certificat de non contre-indication à la
pratique de l'aïkido obligatoire à l'inscription**

équipement :
KIMONO BLANC
CEINTURE BLANCHE
TONG

*Il est tout à fait possible de porter un simple survêtement (en
coton) durant les premiers cours*



Accès au dojo: 19 rue de la tour Boileau

AIKIDO



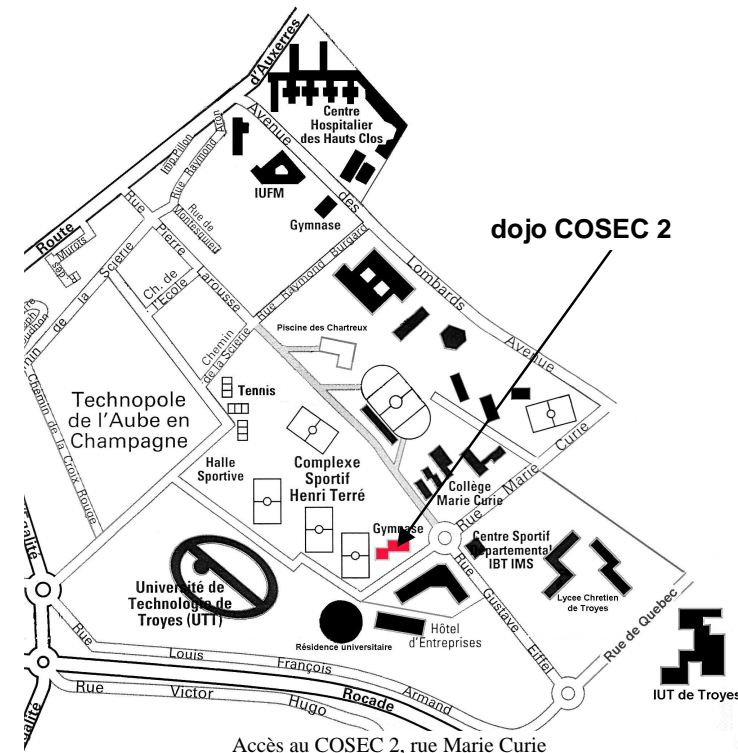
AIK13

**19 rue de la Tour Boileau
10000 TROYES**

www.aiki3.com



**Fédération Française
d'Aïkido Aïkibudo
et Affinitaires**



Accès au COSEC 2, rue Marie Curie