

## Pour débiter :

**Pour faciliter le déroulement des cours, les débutants doivent commencer impérativement le premier lundi du mois.**

Ils apprendront l'étiquette, les attaques, les déplacements, les chutes, les attitudes et les techniques de base, où déjà l'esprit de l'Aïkido transparait.

Après cette initiation, pour continuer, il faudra:

- Vous inscrire au club.
- Avoir un kimono,
- Le rythme idéal est de suivre deux cours par semaine
- Vous inscrire à l'ACSA (Association Culturelle Suisse d'Aïkido); Le club s'en charge.

## Où ?

**Aïkido Club Meyrin, ACM**

**École de Bellavista 2**

**39 av. de Vaudagne**

**Renseignements et inscription sur place.**

## Quand ?

### Enfants: Dès 7 ans

Lundi	18h.30 -19h.30
Mercredi	18h.00 -19h.00
Vendredi	18h.30 -19h.30

### Adultes

Lundi	19h.30 -21h 00	
Mercredi	19h.00 -20h.00 20h.00 -21h 00	Jo - Bokken
Vendredi	19h.30 -21h 00	

## Pour qui ?

De par sa nature, la non-violence, la non-opposition, l'utilisation de la force et de l'énergie du partenaire, l'Aïkido peut être pratiqué par tous, sans distinction de sexe et d'âge. L'Aïkido, discipline éducative par excellence permet de s'exprimer pleinement. Pour les enfants, de 7 à 13 ans, l'initiation à l'Aïkido se fait par le jeu, ainsi que par la maîtrise du corps et des déplacements dans l'espace. C'est la découverte des principes techniques de l'Aïkido (dynamisme, contact et équilibre). A partir de 14 ans, les adolescents sont intégrés aux cours adultes. L'Aïkido répond aux objectifs généraux de la pratique d'une discipline sportive pour personne de tout âge. Le fondateur a pratiqué jusqu'à la fin de sa vie (86 ans).

## Avec qui ?

L'Aïkido Club Meyrin (ACM) pratique l'Aïkido depuis 1994. Notre club est affilié sur le plan suisse à l'Association Culturelle Suisse d'Aïkido (ACSA). Cette association a pour but de promouvoir l'Aïkido et ceci par différents moyens : rencontres, stages, invitations de grands Maîtres, etc...

Le coût de la licence est de 60.-FS l'an. Elle vous permettra de participer aux stages de l'ACSA et de passer vos examens de Kyu et Dan, reconnus par le Hombu Dojo (Japon). De plus, elle vous servira de passeport interclubs.

N'hésitez pas à

- i) nous rendre visite au dojo,
- ii) essayer l'initiation et
- iii) si cela vous plaît, continuer à pratiquer avec nous.

# Aïkido Club Meyrin



**Internet** : [www.aikidomeyrin.ch](http://www.aikidomeyrin.ch)  
**Email** : [info@aikidomeyrin.ch](mailto:info@aikidomeyrin.ch)



Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique

## Origine

L'Aïkido, comme toutes disciplines traditionnelles japonaises, est la forme moderne et pacifique d'un ancien art martial L'Aïki Jutsu qui prit le nom d'Aïki Budo en 1920. Ce n'est qu'après la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale qu'il s'appela définitivement Aïkido.

L'Aïkido est pratiqué dans plus de 40 pays (notamment en Europe, en Asie du Sud-Est, en Afrique et sur le continent américain) par plus d'un million d'adhérents.

Les principes de l'Aïkido ont été créés, puis mis en pratique par le Maître japonais MORIHEI UESHIBA (1883-1969), à partir des techniques de combat des samouraïs Bushi et d'une recherche personnelle.

**Aï** signifie l'harmonie, la coordination, l'union.

**Ki** signifie la puissance interne, l'esprit, l'énergie

**Do** signifie l'étude, la recherche, la voie

**L'Aïkido peut donc se traduire par l'étude ou la recherche de la coordination mentale et physique de l'énergie.**



## Qu'est-ce que c'est ?

L'Aïkido se présente comme un ensemble de techniques très élaborées et très diverses, basées sur les lois naturelles du cercle, de la spirale, ayant comme support le Budo, qui à force de pratique, permet de retrouver des gestes naturels et spontanés, donnant ainsi accès au monde de la sensation.

L'Aïkido offre la possibilité de prendre conscience de son propre corps et développer des notions de dynamisme, d'équilibre, de déplacement (Tai Sabaki), de rythme, de vigilance, de spontanéité, d'acquiescer et d'exercer des qualités morales telles que la politesse, la modestie, le respect, la loyauté, la fidélité, l'esprit d'entraide, le courage et la maîtrise de soi.

Ces qualités amèneront le pratiquant à instaurer de meilleures relations avec son entourage, dans un groupe ou au sein de la société. La compétition n'existe pas, la notion «vaincre l'autre» est remplacée par le «dépassement de soi», les résultats n'étant que la mesure de son propre investissement.

## Comment ?

Debout ou à genoux, l'Aïkidoka utilise des techniques de projection et d'immobilisation avec un ou plusieurs partenaires, armés ou non. L'étude des armes (sabre, bâton, couteau) contribue grandement à la compréhension de l'Aïkido et permet une progression plus rapide.

Les chutes ou Ukemi ne sont pas l'aboutissement du combat, elles sont une forme de récupération lorsque l'on se trouve momentanément en rupture d'équilibre, elles permettent de se retrouver à nouveau en position d'attaque et aussi d'éviter toute blessure.

Une séance d'entraînement comprend 3 phases: la préparation physique et mentale, le travail des techniques et le retour au calme.

Les différents degrés, avant la ceinture noire, sont appelés Kyu, du 6<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup>, ils correspondent aux couleurs de ceinture (Judo, Karaté). Viennent ensuite les Dan, 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, etc. L'Aïkidoka porte un kimono blanc ou Keikogi, une ceinture ou Obi, puis à partir d'un certain niveau, un Hakama, vêtement traditionnel japonais.



**Internet** : [www.aikidomeyrin.ch](http://www.aikidomeyrin.ch)

**Email** : [info@aikidomeyrin.ch](mailto:info@aikidomeyrin.ch)



Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique