

Aïkido et auto-défense

Incluant le Bujutsu (étude technique du combat guerrier), l'Aïkido est aussi un Budo, une quête martiale profonde et personnelle.

L'Aïkido, vous permettra de réagir à des situations d'agression par des techniques appropriées de contrôle, maîtrise, projection. Il développe également l'art du combat : l'attitude juste, au bon endroit, au bon moment.

Les techniques d'Aïkido sont particulièrement efficaces, mais requièrent un haut niveau de maîtrise avant de pouvoir être utilisées directement en situation d'agression réelle.

En revanche, l'Aïkido permet dès les premiers mois de se préparer physiquement (souplesse, rapidité, musculature), mentalement (gestion des émotions, de la peur) et tactiquement (analyse de la situation, placement, respect des distances de sécurité, recherche de l'ouverture, gestion de plusieurs attaques simultanées).



L'enseignant



Xavier BOUCHER pratique l'Aïkido depuis plus de 15 ans. Formé auprès de Tamura Shihan, personnalité majeure de l'Aïkido au plan mondial et national.

X. Boucher a notamment pratiqué pendant 4 ans au Shumeikan Dojo fondé par Tamura Shihan dans le petit village de Bras situé dans le Var (83). Aujourd'hui 4ème Dan, breveté d'état en éducation sportive, X. Boucher approfondit sa recherche et la transmet aux pratiquants de la région en cherchant à respecter et à faire vivre ce que transmet Tamura Shihan. Technicien de la fédération nationale FFAB, X. Boucher est formateur et jury des grades DAN et formateur pour les enseignants (Ecole des cadres). Depuis 2008, X. Boucher est également rédacteur en chef de la revue Shumeikan, support de la diffusion de l'enseignement de Tamura Shihan.



Lieux Horaires

Cours au Gymnase Paul Michelon, Rue du docteur P. Michelon, à Saint Etienne (Quartier Fac de Sciences - Métare). Bus numéro 6 et 9.

MARDI	18h30 - 19h30 : armes, initiation laïdo
MARDI	19h30 - 21h30 : cours pour tous
VENDREDI	20h00 - 21h30 : cours pour tous
VENDREDI	21h30 - 22h00 : cours anciens

Contact : Philippe Di Fabio
Tel : 04 77 47 33 54
email : secretaire@aikidojo.stetienne.org
<http://aikidojo.stetienne.org/>

Aïkido club du FJEP METARE

<http://aikidojo.stetienne.org/>

合気道
AI Harmonie
KI Energie
DO Voie



→ Aïkido,
un art martial,
une autre manière d'être ←

Qu'est-ce que l'Aïkido

L'Aïkido a été créé au Japon vers 1930 par un grand expert en Art Martial, Morihei Ueshiba (que les pratiquants appellent O'Sensei). Si les techniques de cet art martial « moderne » sont largement issues de différentes écoles traditionnelles, l'objectif se situe au delà de la technique :
« **Vaincre veut dire détruire en soi l'esprit de combat** » (O Sensei)

Les techniques de combat développées en Aïkido sont très efficaces. Mais il s'agit aussi d'aller plus loin que la technique : de se confronter à soi-même, de maîtriser ses peurs et son agressivité, tout en développant la puissance martiale.



L'Aïkido est accessible à toutes et à tous, quelque soit l'âge et la morphologie. Chacun travaille à son rythme, en fonction de ses capacités et la présence conjointe des gradés et des plus débutants facilite l'apprentissage.

La pratique même intensive de l'Aïkido, respecte parfaitement l'intégrité du corps. Aux techniques sont associés un ensemble d'exercices complémentaires inspirés des gymnastiques orientales anciennes.

Les enfants et l'Aïkido

En favorisant le côté ludique, l'apprentissage de l'aïkido chez l'enfant se fait de façon plus progressive.



Il vise à développer :

- La latéralisation, les postures, la coordination
- La maîtrise du mouvement
- La concentration
- Une meilleure respiration
- La relaxation

Il favorise l'apprentissage de la maîtrise de soi. Grâce à un esprit particulier de non-violence, il développe la confiance en soi ainsi que des valeurs morales, telles que : discipline, politesse, respect de l'autre.



Enfants à partir de 10 ans.

Les armes



La pratique des armes en Aïkido trouve son origine dans les arts martiaux orientaux anciens tels que le sabre japonais (Katana) et la lance (Yari). Trois pratiques en sont issues et s'inscrivent dans les techniques d'Aïkido : le bokken (sabre en bois), le Jo (bâton), le tanto (poignard en bois).

Dans ses racines mêmes, l'Aïkido s'est construit par la pratique des armes. **Le pratiquant y retrouve la logique de construction des techniques, leur sens, leur justesse.** Correctement construites, les techniques d'armes sont très efficaces. Cependant là aussi **l'efficacité est plus un résultat que l'enjeu même de notre recherche :**



La pratique assidue des armes, vise dans un premier temps à développer l'unité entre le corps et le mental, à transformer le placement de l'énergie dans le corps. Couper avec le bokken c'est aussi "trancher tous nos attachements".

La pratique des armes fait partie intégrante de l'Aïkido et, dans l'apprentissage, on ne la sépare des techniques à mains nues.