

**L'AÏKIDO,**  
un art martial authentique sans  
compétitions, pour tous les publics !

L'Aïkido a l'immense avantage d'être accessible à tous publics et à tous âges : sa pratique peut être intense, chacun adapte l'effort à ses possibilités et à ses aspirations ! Il permet de s'épanouir physiquement et de se ressourcer mentalement.

Il privilégie la souplesse, la mobilité et le déséquilibre ; il évite l'usage de la force physique. De ce fait il convient particulièrement aux femmes.



Dans la pratique de l'AÏKIDO les enfants trouvent dévouement, équilibre et discipline... Un enseignement adapté leur est prodigué par des professeurs formés ; l'AÏKIDO leur permet de canaliser leur agressivité naturelle dans le respect de leurs camarades et d'acquiescer assurance et confiance en soi.

Nous laissons le mot de la fin à un jeune pratiquant : « *J'aime l'Aïkido car je peux chuter et faire chuter mes camarades sans faire mal.* ».

Pour en savoir plus :

**Ligue d'Alsace FFAA**

Maison des Sports  
4 rue Jean Mentelin BP 95028  
67035 Strasbourg Cedex 2

Tél. 03 88 26 94 80 /+ rép.  
alsace@aikido.com.fr

[www.aikido-alsace.com](http://www.aikido-alsace.com)



qr code site



# AÏKIDO

UN ART MARTIAL, UN ART DE VIVRE

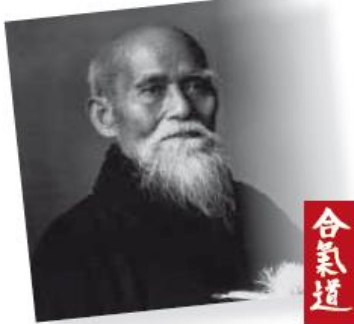


合氣道

... Venez,  
pratiquez...  
comme vous êtes







## AÏKIDO

**Un art martial dynamique  
accessible à tous –  
énergie, harmonie et respect**

L'Aïkido est un art martial japonais fondé vers 1925 par Maître Morihei Ueshiba (1883-1969) ; «Aïkido» signifie littéralement « la voie de l'harmonisation des énergies ».

A mi-chemin entre tradition et modernité, son succès réside :

- dans les nombreuses aptitudes physiques et psychiques qu'il développe : confiance en soi, bien-être, sérénité, tonicité, souplesse, concentration, vigilance...;
- dans les valeurs humaines et morales qu'il véhicule et qui en font une discipline particulièrement structurante ; le respect est une de ces valeurs ; il est au cœur de la pratique ;
- dans son ouverture à tous les publics : hommes et femmes, enfants, adultes et seniors, sportifs confirmés ou non.

## Défense et non-violence – gestion du stress et des conflits –santé

L'Aïkido permet de se défendre avec efficacité ; Il neutralise l'agressivité d'un attaquant ; grâce à la dynamique du mouvement, l'aïkidoka se protège; grâce à la maîtrise de soi, il évite de blesser son adversaire.

Très complet, l'Aïkido favorise les réflexes et équilibre le comportement. Ces conséquences bénéfiques sont rapidement observables dans la vie quotidienne (gestion du stress...).

Une pratique régulière de l'aïkido préserve la santé du corps et de l'esprit.



## Absence de compétitions

Il ne s'agit pas de gagner contre quelqu'un, mais de progresser avec quelqu'un ; c'est une démarche personnelle qui s'inscrit dans la durée, elle constitue une des spécificités de l'aïkido.

## Échange, convivialité et plaisir

Naturellement convivial, l'Aïkido se pratique avec plaisir, dans la bonne humeur et une ambiance de partage ; les plus « anciens » travaillent spontanément avec les nouveaux-venus ; ainsi ils les accompagnent dans leur évolution.

On a coutume de dire qu'en Aïkido, « on donne, on reçoit, on ne prend pas... » : un véritable état d'esprit ! Tout au long de l'année de nombreux stages assurés par différents intervenants hauts gradés sont proposés à tous les licenciés ; ils leur permettent d'enrichir leur pratique, de découvrir d'autres formes de travail et de rencontrer d'autres pratiquants.



## Une soixantaine de clubs repartis en alsace, affiliés à une fédération agréée



L'Aïkido a été introduit en Alsace par les Maîtres Clément Panza et Fernand Simon dès 1958 et compte à l'heure actuelle environ 2000 licenciés répartis dans plus de 60 clubs de la région.

La Ligue d'Alsace est affiliée à la FFAAA (Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires) ; celle-ci bénéficie de l'agrément ministériel ; elle est membre de la FIA, (Fédération Internationale d'Aïkido).

## Aïkibudo

[www.aikibudo.com](http://www.aikibudo.com)

Co-discipline de l'Aïkido, il trouve ses racines dans l'école Yoseikan Shinto Ryu de Maître Mochizuki.

