

## Contacts :

### ALSM :

tél : 02 32 33 24 25

mail: [alsm@orange.fr](mailto:alsm@orange.fr)

<http://www.alsm-evreux.net>

### Section AIKIDO

[aikido-evreux-saintmichel.fr](http://aikido-evreux-saintmichel.fr)

François Heuzé brevet fédéral 4<sup>ème</sup> DAN :

tél : 06 43 34 37 88

mail: [aikido27@live.fr](mailto:aikido27@live.fr)

Olivier POULAIN (président/ 1DAN) :

tél : 0625494171

mail : [ohpolo@laposte.net](mailto:ohpolo@laposte.net)

## Tarifs saison 2021/2022

**Adultes** 110e + licence FFAB 36<sup>e</sup> + carte ALSM

**Enfants** : 40e+Licence 26e + carte ALSM

## L'adhésion à l'ALSM est obligatoire

## Certificat médical

Pour pouvoir pratiquer vous devez posséder un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de l'aïkido



Lieu d'entrainement : DOJO de l'ALSM

4 rue Pierre de Ronsard à Evreux  
27000 EVREUX

## HORAIRES DES COURS

### Adultes

- lundi 18h/19h Armes  
19h/21h
- mardi 10h/12h Sénior
- jeudi 19h30 - 21h00
- Samedi 09h30 - 11h30

### Enfants

- jeudi de 18h30 à 19h30



# AIKIDO



Discipline physique et morale complète, l'aïkido permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi en assurant un développement harmonieux du corps.



N° d'affiliation club : 2.20.27.004

**Art martial sans compétition qui utilise des techniques efficaces effectuées sans heurt et visant à canaliser, à contrôler l'adversaire.**

- Techniques à mains nues avec un ou plusieurs adversaire(s), armé(s) ou non.
- Techniques au sabre, au bâton
- Techniques de concentration, de respiration
- Toutes les techniques visent au contrôle de l'adversaire, l'amenant à une chute et/ou une immobilisation.
- Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux.



## **L'aïkido, une discipline accessible à tous**

« L'Aïki n'est pas une technique pour se battre ou pour défaire l'ennemi. C'est le moyen de réconcilier le monde et de faire de tous les êtres humains les membres d'une même famille »

Maître UESHIBA

**AI** harmonie

**KI** énergie

**DO** voie

La recherche de l'aïkidoka est celle de l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement.

**Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de mieux les connaître.**

Une telle pratique est donc accessible à tous, homme ou femme, quel que soit l'âge et la pratique sportive antérieure.

La pratique de l'aïkido nécessite d'utiliser avant tout la souplesse, l'énergie, la capacité à évaluer rapidement des situations, plutôt que la simple force physique.

**L'aïkido est un art martial authentique et original qui fait partie intégrante de la « voie martiale » (BUDO).**

Pour cette raison, l'étude de l'aïkido comprend celle du maniement, au moins élémentaire, des principales armes traditionnelles :

- JO (bâton remplaçant la lance),
- BOKEN (sabre de bois)
- TANTO (couteau).

### **Les principes**

L'essence de toute technique d'aïkido réside dans l'emploi du corps tout entier en vue de créer une sphère dynamique autour d'un centre stable et énergétique.

L'aïkido est avant tout un art du placement (Tsukuri) le plus judicieux de la personne dans une situation d'attaque, et celui des déplacements (Tai-sabaki) le plus en harmonie possible avec ceux de l'attaquant, le tout dans le respect de la mobilité anatomique « naturelle ».

### **Être « centré »**

Le pratiquant d'aïkido développe progressivement une posture décontractée dans laquelle il cherche à placer l'essentiel de sa gravité vers son centre physiologique situé dans le bas de l'abdomen («Seika-Tanden »).

Le résultat est qu'un mouvement même banal devient gracieux et ne demande que très peu d'énergie.



ÉVREUX



ÉVREUX  
PORTES DE NORMANDIE



SOCIÉTÉ  
GÉNÉRALE  
ALLOUATIONS  
FAMILIALES  
Caf  
de l'Eure



DEPARTEMENT DE  
L'EURE