

Aïkido Club

Dojo Montgermontais

Un club affilié

Créé en 2013 au sein du Dojo Montgermontais, association multisports agréée Jeunesse & Sports, le club est affilié à la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires (FFAAA), vous garantissant une gestion transparente et démocratique, des enseignants diplômés reconnus par l'Etat, un apprentissage progressif dispensé dans un cadre sécurisé, et tout le soutien d'une fédération nationale, habilitée à la délivrance de grades Dan et de diplômés agréés. Pour plus d'informations, consultez le site de la FFAAA (www.aikido.com.fr).

Un encadrement qualifié

Enseignant 3^{ème} Dan, reconnu par l'Union des Fédérations d'Aïkido. Titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle, du Brevet Fédéral d'enseignant FFAAA, Educateur Sportif Sport Santé, formé à la prise en charge de personnes atteintes de maladies chroniques.

L'accès à de nombreux stages

En tant que club organisateur ou en se déplaçant aux stages d'experts régionaux, nationaux et internationaux.

Un accueil bienveillant... et de la convivialité

Pour faciliter l'intégration des débutants. Une pratique axée sur le plaisir, les capacités de chacun, la valorisation des progrès, avec des moments de partage sur le tatami, et en dehors...



Informations



Lieu de pratique

Dojo du Complexe sportif de la Duchesse-Anne
25 rue Jean Jaurès – 35760 Montgermont

Cours / Horaires

- Lundi : 20h30 à 22h00 : cours adultes (> 15 ans)
- Jeudi : 18h30 à 19h30 : cours ados (11-14 ans)
- Jeudi : 19h30 à 20h30 : cours public Sport Santé
- Jeudi : 20h30 à 22h00 : cours adultes (> 15 ans)

Cours tous niveaux, débutants bienvenus
Début de saison : 1er lundi de Septembre

Inscriptions

- Tarif : 150€ par an
- Licence fédérale, assurance et cotisation inclus
- Inscriptions toute l'année (tarifs dégressifs)
- 1 cours d'essai gratuit
- Certificat médical obligatoire

Contact

☎ 06 32 03 03 12

- 📧 <https://aikido-club-de-montgermont.jimdosite.com/>
- ✉ martin.gaumont@numericable.fr



AÏKIDO

Art Martial
de Bien-Être

Activité
Sport-Santé



Avoir confiance

Être à l'écoute de soi

Être à l'écoute des autres

Développer ses capacités

Relâcher ses tensions

Améliorer sa santé



Discipline éducative ouverte et non-violente



Art martial original sans compétition, issu d'arts martiaux japonais traditionnels anciens. Il propose une réponse très moderne aux problèmes de violence et d'agressivité, en utilisant le conflit comme situation de communication.



Méthode éducative et activité physique complète, non traumatisante, et accessible à tous, quelle que soit sa constitution ou sa condition physique. Pour apprendre à mieux utiliser son corps, son énergie vitale.



Recherche d'harmonie et de valorisation mutuelle, et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre. Pour développer des qualités d'écoute, d'échange, de tolérance, de respect, de discipline et de maîtrise de soi.



Richesse de techniques de défense, debout ou à genou, à mains nues, contre des saisies, des frappes, ou des armes traditionnelles (sabre, bâton, couteau en bois). Un engagement sur une voie de connaissance.



Principes de travail

Utiliser la force et l'énergie de son assaillant pour les retourner contre lui. Il s'agit de décourager l'agressivité de son adversaire, et non de le détruire lui. Les techniques d'Aïkido respectent le corps et ses articulations. Elles se concluent par des immobilisations ou des projections non douloureuses.

L'efficacité de l'Aïkido repose sur d'autres capacités que la force physique : Précision des placements, des déplacements, des directions, rythme des mouvements, utilisation unifiée du corps et de l'esprit, centrage, relâchement. Avec la pratique, l'utilisation l'unifiée du corps et de l'esprit, la respiration et l'énergie interne seront aussi utilisées.

Discipline complète aux bienfaits pour tous



Sur le plan physique, au-delà de l'aspect martial et des exercices physiques qu'il nécessite, l'Aïkido développe l'acuité des sens, la proprioception, l'équilibre, la posture, le relâchement, la gestion de la respiration, la souplesse, la précision des gestes et l'harmonie des mouvements.



Sur le plan cérébral, il favorise l'évacuation des tensions et une meilleure réaction dans les situations d'agression. Il développe des facultés de concentration, de maîtrise de soi, d'anticipation, de centrage, et une confiance globale en ses propres capacités.



Sur le plan relationnel, femmes et hommes à égalité dans la pratique, il propose un cadre positif au développement personnel, par l'apport de sociabilité et d'attention à l'autre, la construction et l'épanouissement croissant de la personnalité.



Une discipline qui vous accompagne et vous aide tout au long de votre vie



合氣道

Venez découvrir l'Aïkido
Au-delà d'un art martial, un art de vivre



Discipline universelle aux bienfaits pour chacun



Enfants et ados

Prendre confiance en soi, apprendre à faire face aux situations difficiles, à s'insérer dans un groupe, à respecter des règles, à se concentrer.



Adultes

Découvrir dans une ambiance conviviale un art martial traditionnel et moderne à la fois, mieux se connaître, entretenir sa condition physique.



Femmes

Apprendre à se défendre, gérer ses émotions, gagner en souplesse, découvrir son énergie. L'épanouissement est au cœur de la pratique.



Séniors

Se maintenir en bonne santé, améliorer sa souplesse articulaire, son équilibre, retrouver de l'énergie, la capacité à chuter sans appréhension.



Maladies chroniques

Réduire les risques d'aggravation, améliorer son quotidien, réduire ses limitations fonctionnelles. Retrouver de la confiance et de l'estime de soi.



Sédentarité

Réduire les risques d'apparition de maladies. Retrouver le plaisir d'une activité physique régulière, et de relations sociales retrouvées.



Handicap

Développer ses capacités physiques, augmenter son capital confiance dans un groupe, améliorer son indépendance.



Groupe

Développer la coopération, l'entraide et la bienveillance. Améliorer la vigilance, l'attention à son environnement et aux autres.