

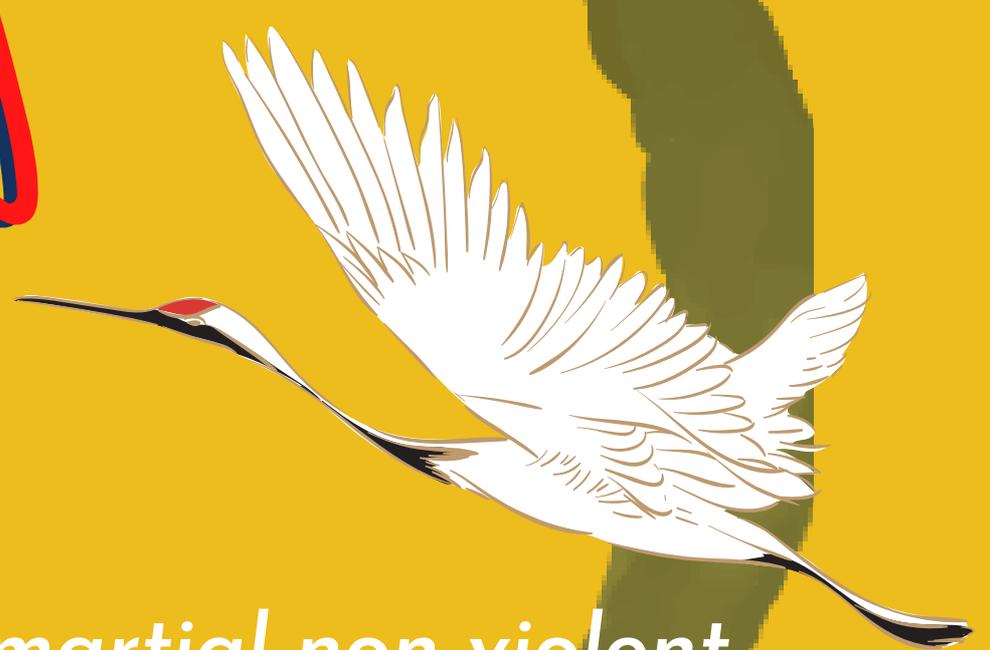


GROUPE
HISTORIQUE
AÏKIDO
ANDRÉ
NOCQUET



Aïkido
Jeunesse

合
氣
道



*un art martial non-violent
dynamique et efficace !*



www.ghaan.com

Agrément ministériel Jeunesse et Sports du 3 décembre 2004
Association reconnue d'utilité publique.



l'Aïkido 合氣道

Art martial japonais



- Aï: l'Harmonie, la coordination, l'union
- Ki : la « force de vie », l'énergie
- Do : l'étude, la recherche, la voie

L'Aïkido est une discipline à la fois **physique, dynamique** et **relationnelle**. Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la **souplesse** et l'utilisation de l'énergie plutôt que sur la force physique.

La pratique de l'Aïkido permet à un jeune:

- d'explorer ses possibilités corporelles, de **développer son potentiel**, de **dépasser ses limites** avec détermination et persévérance en travaillant son attitude posturale et la coordination de ses mouvements.
- d'enrichir ses relations avec les autres, séance après séance et ainsi, en découvrant l'autre, apprendre à **se connaître soi-même**.
- d'apprendre à faire face à l'imprévu, aux difficultés et ainsi de s'engager dans l'action avec moins d'appréhension.

L'aïkido exclut toute idée de compétition qui peut si bien fragiliser un jeune au lieu de le renforcer. En alternant les rôles d'attaquant et de défenseur, toute idée de domination est écartée, laissant place à la **coopération** et à la valorisation mutuelle : c'est se confronter sans s'opposer.

L'aïkido permet d'incarner des valeurs essentielles telles que le **respect**, la **tolérance**, l'**écoute** et la disponibilité. Les pratiquants développent ainsi un ensemble de principes et d'attitudes visant à **résoudre les conflits** de manière calme et mesurée.

un club près de chez vous !

