

Aïkido Kunheim Fiche d'Inscription Adulte / Enfant saison 2020-2021



Numéro de licence : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Né(e) le : _____ Age : _____

Adresse : _____

Nom des parents (responsables) : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Allergies : _____

Merci de nous signaler tout changement de vos coordonnées. Nous nous engageons à ne pas divulguer ces informations hors du club (Président, Trésorier, Secrétaire)

Montant de la cotisation 2020-2021 _____ x adulte(s) 100€ _____ x enfant(s) 50€

Montant de _____ € réglé par Chèque à l'ordre de l'Aïkido Club Kunheim

En espèces

Aucune demande de remboursement ne sera acceptée.

Un certificat médical stipulant qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique de l'Aïkido doit être remis dès la reprise des cours.

2 séances d'essai, **sans certificat médical**, sont offertes aux personnes intéressées.

Nom du médecin : _____ Certificat médical fait le : _____

Remis le : _____ (administration)

J'autorise Je n'autorise pas Le club à publier mes photos ou celles de mon ou mes enfants sur les supports visuels tels que le site internet ou Facebook

Mode de connaissance du club :

Affiche / flyers Site internet Presse Facebook Ligue/Fédération
 Manifestation Autre : _____

Fait le : _____ à : _____ Signature : _____

Documents à joindre : demande de licence remplie, certificat médical, règlement de la cotisation.

L'aïkido, un art martial non violent

L'Aïkido est un art martial en forme de self-défense avec des techniques tellement particulières qu'elles permettent de préserver l'intégrité de l'adversaire. C'est le principe de non-violence qui prédomine. Obtenir le désarmement volontaire de l'agresseur est à la fois l'objectif et la méthode de l'Aïkido.

Les rôles de UKE (celui qui attaque) et de TORI (qui est attaqué et applique la technique) sont indissociables. Ce mode de travail spécifique est basé sur le développement de l'entraide plutôt que sur la compétition.

L'aïkidoka (celui qui pratique l'Aïkido) apprend à utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre ce dernier. Il s'agit de décourager son adversaire et non de le détruire.

Toutes les techniques d'Aïkido s'inscrivent dans une série de mouvements circulaires destinés à rejeter toutes les formes d'agressivité dans le vide. Ces techniques se pratiquent indifféremment à genoux, debout, à droite, à gauche.

« Recherche pour l'unification des énergies vitales »

C'est en effectuant la synthèse de toutes les techniques des arts martiaux et des valeurs morales de l'Être Humain que Morihei UESHIBA créa l'Aïkido :

- ▶ AI : union, unification, harmonie
- ▶ KI : énergie vitale
- ▶ DO : voie, perspective, recherche

Dépassant l'aspect sportif, cette discipline est essentiellement basée sur une philosophie de non-violence. Sa pratique régulière vise à mieux communiquer en favorisant le développement harmonieux de chacun. Son objectif n'est pas la destruction de l'adversaire, ni même la dissuasion par la crainte, mais au contraire, un échange d'énergie propre à désamorcer l'agression et à évacuer la situation de conflit.

L'aïkidoka qui utilise prioritairement l'esquive, guide l'attaque de son partenaire en le contrôlant au maximum jusqu'au point de déséquilibre. À ce moment-là, l'aïkidoka a le choix entre la projection et l'immobilisation en fonction de l'efficacité recherchée.

L'Aïkido est un engagement sur la voie de l'harmonisation qui suppose la recherche permanente de l'attitude juste au juste moment, la pureté du geste et de la pensée pour atteindre un idéal de perfection qui allie nature et culture, corps et esprit.

Une discipline traditionnelle ...

La tenue traditionnelle pour la pratique de l'Aïkido est composée du KIMONO attaché grâce à une ceinture ou OBI et de l'HAKAMA, sorte de jupe-culotte noire qui fait partie de la tenue traditionnelle japonaise et qui complète la tenue des pratiquants confirmés. Les ZORI sont des sandales de paille que l'on porte pour s'avancer jusqu'au TATAMI.

Le travail de l'Aïkido est composé de plusieurs formes :

- Le travail « mains nues » est la forme traditionnelle de travail ;
 - TACHI WAZA : les deux partenaires sont debout ;
 - HAMMI HANDACHI WAZA :
 - UKE (l'attaquant) est debout,
 - TORI (l'attaqué) est à genoux
 - SUWARI WAZA : les deux partenaires sont à genoux ;
- Le travail à mains nues contre armes se fait essentiellement contre le couteau, mais aussi contre le bâton ou le sabre ;
- L'étude du JO et du BOKEN ou sabre de bois complète l'enseignement.

La progression se fait à son rythme, il n'y a pas de compétition. Elle est jalonnée par grades appelés KYU, du 6e au 1er. Après le passage du 1er KYU, le DAN (ceinture noire) est décerné à la suite d'un examen technique devant une commission de hauts gradés. Les grades DAN sont délivrés chacun, après plusieurs années de pratique, au cours d'examens organisés au plan régional, inter-régional ou national, en fonction des niveaux.

... pour lutter contre les agressions modernes

Chaque séance commence par un salut général. Il s'agit d'évacuer la tension du quotidien, de se vider de son stress et de combattre tout sentiment d'insécurité. Quand on vient faire de l'Aïkido, on fait abstraction de l'environnement extérieur. Cette discipline favorise l'évacuation des problèmes.

L'Aïkido permet une meilleure réaction dans les situations d'agression en supprimant les craintes. Il apporte aussi quelques clés pour avoir tout simplement confiance en soi. Il développe des facultés de concentration et de maîtrise de soi.

Sur le plan physique, cette pratique développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Il a pour but de développer l'endurance, la résistance à la fatigue et il augmente le dynamisme.