

# DIEULEFIT AIKIDO

est une association régie par la loi 1901, affiliée à la fédération française d'Aïkido, Aïki-Budo et Affinitaires (FFAAA) au sein de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes.

Dieulefit Aïkido propose chaque année des interclubs, des stages avec des professeurs invités, des démonstrations.

Le club a pour vocation d'ouvrir son dojo aux pratiquants des autres clubs, dans le but de partager cette discipline avec le plus grand nombre et d'élargir ainsi l'expérience de chacun conformément à l'esprit de l'aïkido.

Il offre également les 2 premiers cours d'essais à chaque nouvel arrivant.

**Siège social : Mairie de DIEULEFIT**

**Adresse postale:**

**« Dieulefit Aïkido »  
Passage des Joly Dames  
26220 DIEULEFIT**

**La licence est l'assurance obligatoire.**

**Elle permet de suivre des cours et stages partout en France.**

Le passeport sportif est facultatif (9 €) et suit l'aïkidoka sur son parcours (clubs, enseignants, stages, passages de grades ...).

Les passages de grades (5<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> Kyu) se déroulent au sein du club, ils sont facultatifs. Ils sont matérialisés non par une ceinture de couleur, mais par un diplôme. Lors de l'examen du 1<sup>er</sup> Dan, le pratiquant deviendra ceinture noire. Elle n'est pas une fin en soi, puisque 1<sup>er</sup> Dan signifie en japonais «premier pallier »...

# L'ENSEIGNEMENT

Les cours sont dispensés par 3 professeurs:

**\*Bruno Ayzac**, 3<sup>ème</sup> Dan, diplômé du Brevet Fédéral encadre le cours du vendredi de 19h à 21h.

**\*Jean-Denis Roch** 3<sup>ème</sup> Dan, diplômé du Brevet Fédéral, encadre les cours "petits et jeunes samourais" le vendredi, le cours adultes pour tous niveaux le mercredi, et le cours pour tous niveaux le samedi.

**\*Henry Hamming** 1<sup>er</sup> Dan et **Jean-Denis Roch** 3<sup>ème</sup> Dan et BF se partagent en alternance le cours tous niveaux du lundi.

## POUR TOUS LES COURS

- ~ Certificat médical obligatoire.
  - ~ Réduction de 20% sur la 2<sup>ème</sup> inscription par famille (\*).
  - ~ Réduction de 50% sur la 3<sup>ème</sup> (et +) inscription par famille (\*).
  - ~ Apporter un kimono blanc (judo ou karaté), une ceinture blanche et des nu-pieds.
  - ♦ Renseignements réductions : ANCV / Top Dép'Art / Bon Caf / personne en difficulté financière  
Contacter le secrétaire du club  
Nicolas Gilson au : 06 98 45 17 87
- (\* ) Sur la cotisation (la moins chère), puis ajouter la licence

Dans l'esprit d'échange et de partage, les licenciés de **tous les clubs** sont bienvenus au dojo de Dieulefit !

# AÏKIDO

Communauté de communes  
**Dieulefit-Bourdeaux**  
**2020-2021**



**DOJO GYMNASSE LE JUNCHER**  
Vieille route - 26220 DIEULEFIT

## CONTACTS :

Henry HAMMING 06 47 90 29 97  
Philippe MESNARD 06 78 01 59 39  
Jean-Denis ROCH 06 20 12 74 54

Association Loi 1901 N° 0263013265  
FFAAA N° 13 26 07 02  
agrément DDJS N° 26 01 026  
SIRET N° 441 144 664 00014  
SIREN N° 441 144 664  
APE N° 926C

# L'AÏKIDO

**AÏ** Harmonie  
**KI** Energie vitale  
**DO** Chemin

L'Aïkido est un art martial japonais créé au début du siècle dernier par le maître **Morihei UESHIBA (1883-1969)**.

Ce grand réformateur a fait évoluer un art de guerre (martial) vers un art de paix : L'Aïkido ne vise pas à détruire un attaquant, mais à entrer en harmonie avec lui pour neutraliser l'attaque (immobilisation ou projection). En transformant l'opposition des forces dans leur union, le conflit deviendra communication. Il n'y a pas de compétition.

L'Aïkido se pratique à mains-nues (saisies, frappes, coupes) ou avec des armes d'entraînement en bois (sabre, bâton, couteau). Le travail des armes ne prétend pas former des spécialistes, mais permet de développer les notions de vigilance, de centrage, de temps et de distance.

Dynamique et harmonieux, l'Aïkido apporte dès le début plaisir et bien-être en nous assouplissant et nous solidifiant.

Concentration et écoute sont plus importantes que force musculaire ou souplesse articulaire, ce qui rend l'Aïkido accessible aux enfants, femmes et hommes de tous âges.

# L'AÏKIDO Enfants et Ados

Particulièrement pour les enfants, il est précieux de proposer une activité sans compétition.

Grâce à une pédagogie adaptée, les enfants peuvent pratiquer soit à main nue, soit avec des armes en bois.

L'Aïkido favorisera leur conscience du corps et le respect mutuel, la synchronisation de leurs gestes tout en extériorisant et canalisant l'énergie qu'ils ont en eux.

Les cours des 4-5 ans et 6-9 ans sont basés sur l'apprentissage par le jeu, le cours des 10-17 ans est d'avantage axé sur la rigueur des techniques.

HORAIRES		
- Petits samourais (4-5 ans) :	le vendredi 17h30 - 18h15	
- Jeunes samourais (6-9 ans) :	le vendredi 18h15 - 19h15	
- Grands samourais (10-17 ans) :	le vendredi 19h15 - 20h15	
⇒ Pour tous :	Samedi 10h30 - 11h30	
TARIFS		
	petits samourais	jeunes /grands samourais
Cours à l'année :	60 €	90 €
Cours pour 2 trimestres :	45 €	70 €
Cours pour 1 trimestre :	30 €	45 €
<b>Ajouter la licence annuelle :</b>		
né après le 1/09/2007	25 €	
né avant le 1/09/2007	37 €	
*Chèque à l'ordre de Dieulefit Aïkido réductions sur tarifs, voir au dos.		

# L'AÏKIDO Adultes

HORAIRES	
Lundi	19h30 - 21h30
Mercredi	20h - 22h00
Vendredi	19h15 - 21h15
Samedi	10h30 - 12h30
TARIFS	
<b>Cours à l'année:</b>	
-Adultes	140€
-Demandeurs d'emploi, étudiants	110€
<b>Cours pour deux trimestres:</b>	
-Adultes	105€
-Demandeurs d'emploi :	80€
<b>Cours pour un trimestre:</b>	
-Adultes	65€
-Demandeurs d'emploi :	50€
<b>Ajouter la licence annuelle: 37 €</b>	
*Chèque à l'ordre de Dieulefit Aïkido	



\* mail: [contact@dieulefit-aikido.fr](mailto:contact@dieulefit-aikido.fr)  
 \* <http://www.dieulefit-aikido.fr>