

# Aïkido Club

## Dojo Montgermontais

### Club affilié FFAAA

Le club est affilié à la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Associées (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 diplômes agréés. Pour plus d'informations, consultez le site officiel de la FFAAA ( [www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr) ).

### Club labellisé Sport Santé – Maladies chroniques

Labellisé Sport Santé Bien Être - Maladies Chroniques par l'Agence Régionale de Santé, le club accueille dans un cours adapté les personnes sédentaires ou atteintes de maladies chroniques, en parcours de soins Sport-Santé.

### Un encadrement qualifié

Enseignant aux grades reconnus par l'Union des Fédérations d'Aïkido. Instructeur fédéral du Collège Technique de la Ligue Bretagne. Titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle, du Brevet Fédéral d'enseignant FFAAA. Éducateur Sportif Sport Santé, formé à la prise en charge des personnes atteintes de maladies chroniques, certifié en préparation mentale des sportifs.

### L'accès à de nombreux stages

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

### Un accueil bienveillant... et de la convivialité

Pour faciliter l'intégration et la motivation de tous dans la durée. 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... Consultez les avis !



## Informations



### Contact



[www.aikido-rennes.com](http://www.aikido-rennes.com)

✉ [contact@aikido-rennes.com](mailto:contact@aikido-rennes.com)

☎ 06 32 03 03 12

### Inscriptions

- Tarifs : détails sur le site
- Licence fédérale et assurance incluses
- 1 cours d'essai gratuit
- Certificat médical obligatoire
- Inscription possible en cours d'année

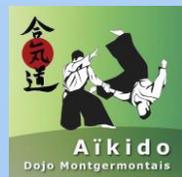
### Cours / Horaires

- Lundi : 20h30 à 22h00 : Adultes (> 15 ans)
- Jeudi : 18h00 à 19h00 : Sport Santé
- Jeudi : 19h00 à 20h00 : Ados (10-14 ans)
- Jeudi : 20h00 à 21h30 : Adultes (> 15 ans)

Cours tous niveaux, débutants bienvenus

### Dojo Montgermontais

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



# 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 moderne aux problèmes de violence et d'agressivité, en utilisant le conflit comme situation de communication.



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



**Recherche d'harmonie** et de valorisation mutuelle. 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 sans limites.



### Principes de pratique

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.

Le sens et l'efficacité de l'Aïkido reposent sur d'autres capacités que la force physique : Précision des placements, des directions, du rythme des mouvements, contrôle du déséquilibre, utilisation unifiée du corps et de l'esprit, centrage, relâchement. Avec la pratique, 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, 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 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 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.