



## Aïki Taïso, « préparer le corps »

L'Aïki-taïso est une méthode de préparation physique et mentale à la pratique des Arts Martiaux et est parfois qualifiée de « **gym douce** ». L'Aïki-Taïso n'est pas figé dans sa forme et peut être adapté en fonction du public ou orienté en fonction du but visé. Toutefois, trois grands domaines sont incontournables:

- Le **développement des capacités physiques** avec des exercices variés ciblant tous les domaines de la remise en forme : de l'assouplissement à la relaxation en passant par l'endurance, le renforcement musculaire et cardio-respiratoire.
- **L'entretien ou l'amélioration de la mobilité** par le développement de la coordination globale, de l'équilibre et des déplacements.
- La **détente** : le but par le relâchement des tensions est d'acquérir de la souplesse et de réduire le stress

Cette discipline s'adresse à tous sans limite d'âge : sportifs ou non, personnes en convalescence, personnes souhaitant se réapproprier leur corps... L'Aïki-Taïso est à la portée de toutes celles et de tous ceux qui désirent acquérir, entretenir ou améliorer leur condition physique. Les exercices sont progressifs et adaptés aux capacités de chacun, ce qui en fait une discipline qui peut être qualifiée de « **sport santé** ». Ils se pratiquent en solo, en duo ou bien encore en groupe dans une ambiance conviviale et respectueuse des possibilités de l'autre.

## Initiation martiale « ouvrir l'esprit »

Le cours d'initiation martiale a pour objectif de présenter différentes pratiques martiales (ou affiliées) telles que le judo, le karate, l'aïkido, le jujutsu brésilien, le muay boran, la boxe française et anglaise, la self-defense, le taïchi mais également la capoeira, ou le parkour.

La multiplicité de ces expériences et les **exercices variés** qui en découlent mobilisent le corps de diverses manières, augmentant ainsi les facultés d'**adaptation** du pratiquant et sa **coordination** tout en développant différents **groupes musculaires**.

Ce cours est ouvert à tous. Un débutant y découvrira différentes pratiques martiales, ce qui lui permettra d'orienter un éventuel choix vers l'une d'entre elles. Un élève pratiquant déjà un art martial pourra y trouver des pistes de réflexion afin de développer son propre style, expérimenter de nouvelles utilisations du corps, et se confronter à des pratiquants d'autres disciplines.

## Aïkido, « un art martial traditionnel »

L'aïkido est un **art martial** japonais qui intègre aux techniques des valeurs morales. La pratique de cette discipline **non compétitive** ne vise pas à la destruction de l'adversaire, mais au contraire elle vise à un échange d'énergie propre à **désamorcer l'agression** et à évacuer la situation de conflit. Il s'agit donc d'une méthode d'éducation complète :

- Physique : développement **harmonieux** du corps
- Technique : étude de sa propre **stabilité**, recherche du déséquilibre de l'adversaire, connaissance et l'utilisation de l'énergie, développement des **réflexes**
- Moral : en tant qu'art martial traditionnel, le **respect**, la **sincérité** et **l'ouverture d'esprit** sont des valeurs primordiales.

Les techniques de l'Aïkido se pratiquent debout ou à genoux, à mains nues, avec ou sans armes (jo (bâton), bokuto (sabre de bois), tanto (couteau de bois)).



Toutes les techniques visent au **contrôle de l'adversaire**, l'amenant à une chute et/ou une immobilisation.

Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux.