

HORAIRES ET DOJO

Saint Pol de Léon

Salle n° 3 - complexe des Carmes

Mercredi :

18h00 - 19h00 : **Aïki-taïso** adultes
19h00 - 20h15 : **Jodo** ado - adultes
20h15 - 21h30 : **Aïkido** ado - adultes

Vendredi :

19h30 - 21h00 : **Aïkido** ado - adultes

Dimanche :

10h30 - 12h00 : **laïdo - Kenjutsu**

Morlaix

Salle Aurégan

Lundi :

18h00 - 19h00 : **Aïki-taïso** adultes
19h45 - 21h30 : **Aïkido** ado - adultes

Jeudi :

19h45 - 21h30 : **Aïkido** ado - adultes

Samedi :

14h00 - 15h00 : **Aïkido enfant**
14h00 - 15h00 : **Jodo** ado - adultes
15h00 - 16h30 : **Aïkido** ado - adultes
16h45 - 17h45 : **Atelier à thème**
Préparation grades - Kenjutsu / jodo



Les enseignants :

Christian, Alexandre, Philippe et Claude

Informations pratiques

L'adhésion au club vous permet de pratiquer indifféremment sur Morlaix ou/et sur Saint Pol de Léon .

Vous pouvez vous inscrire; soit aux cours d'Aïkido et cours d'armes (laïdo et Jodo), soit aux cours d'armes simplement.

Les cours d'aïkido sont accessibles aux enfants de 8 - 10 ans, les cours de laïdo à partir de 14 ans.

Il est possible de participer à deux ou trois cours sans engagement définitif, sous réserve d'être en possession d'un certificat médical de non contre-indication.

Cotisations : pour prendre part aux cours, il vous suffit d'adhérer à l'association, prendre une licence fédérale (25 € / 35 €).

L'accès aux cours :

- tarifs annuels allant de **70 € à 130 €**
(tarif étudiant, chômeur, familles, coupons sports et chèques vacance ANCV).

Site INTERNET

Vous trouverez , sur notre site Internet, de nombreuses informations concernant les Budo enseignés ainsi que la pratique au sein du club notamment l'équipement, grille tarifaire, Dojo, etc.

<http://aikidojosankaku.fr>

Renseignements : 06 13 98 28 39

a.sankaku@orange.fr

Aïki Dojo Sankaku



Aïkido - laïdo - Jodo

Une pratique pour tous
St Pol de Léon - Morlaix
aikidojosankaku.over-blog.com
club agréé
jeunesse et sports



Club affilié

Fédération Française d'Aïkido et Budo
Groupe Aïkikaiï

Fédération Européenne de laïdo
Fédération Européenne de Jodo

L' aïkido

DES TECHNIQUES VISANT A CONTROLER L'ADVERSAIRE

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.

UNE DISCIPLINE ACCESSIBLE A TOUS

La recherche de l'aïkidoka est celle de l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement. Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de mieux les connaître.

Une telle pratique est donc accessible à tous, homme, femme ou enfant.



Le iaïdo

Le iaïdo (art de couper en dégainant le sabre), se fait sous forme de katas que l'on réalise seul.

Les cours de iaï sont axés sur l'étude de l'école Muso Shinden Ryu, choisie comme référence par la FEI pour son universalité et sa rigueur pédagogique.

L'étude du iaï est complétée par la pratique du Kenjutsu.



Le kenjutsu est l'étude du sabre une fois celui-ci sorti de son fourreau.

La pratique se fait à deux avec un bokken. Le kenjutsu permet de mieux appréhender les notions de distance et de synchronisation. Le travail est orienté sur la véracité des angles de coupe et la manière de contrôler sans heurt le ken du partenaire dans l'optique d'une contre-attaque.



Le jodo

Le JODO se pratique à deux, d'un côté le sabre en bois, de l'autre le bâton.

Le jugement précis des distances, une connaissance judicieuse du "timing" et une coordination parfaite du corps et de l'esprit font que les deux pratiquants, bien que s'affrontant, engendrent une remarquable harmonie de mouvements.

L'absence de compétition permet de préserver les techniques traditionnelles dans le respect de l'enseignement reçu.



Toute la technique du JODO repose sur la différence de longueur qui existe entre le sabre et le bâton. Le sabre est plus court d'une vingtaine de centimètres. Ceci permet au bâton de frapper l'adversaire (avec contrôle bien sûr), de lui porter des coups d'estoc ou des blocages aux points vitaux.

Pratique exempte de compétition, elle est accessible à tous et ne requiert aucune condition physique particulière si ce n'est le désir de se développer soi-même.

Le Jodo est riche d'enseignement : étiquette, puissance du souffle, coordination mentale, espace-temps, humilité...