



## Cours les mardi et jeudi de 13h00 à 14h00

Lieu salle de combat, 2<sup>ème</sup> étage du complexe sportif, bâtiment G porte 33

Cours dispensés par des enseignants 3° DAN UFA et CQP FFAB et FFAAA

© R. Rocue - septembre 2018

Renseignements auprès de Pascal Colombani 09 88 67 72 57 - 06 08 90 13 89 et aikido.balard@cdba.club





Fondé par *Morihei Ueshiba O sensei* entre 1925 et 1969, l'Aïkido est un art martial japonais qui permet de développer des techniques avec armes ou à mains nues en utilisant la force et l'agressivité de l'adversaire : il ne s'agit pas de le vaincre mais de réduire sa tentative d'agression à néant.

L'Aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toute taille et de tout âge sans esprit de compétition. Si une assiduité aux cours permet des progrès rapides, elle n'est pas fondamentale; il s'agit avant tout d'améliorer la connaissance de son corps, en progressant à son rythme (techniquement, physiquement et mentalement) dans la bonne humeur et dans le respect de son partenaire.

Il existe différents courants d'Aïkido répondant à différentes aspirations. La section Aïkido de Balard est affiliée exclusivement à la Fédération des Clubs de la Défense même si les enseignants sont issus des deux fédérations principales reconnus par le gouvernement (FFAB et FFAAA).

Régulièrement de hauts gradés issus de différents courants interviennent pour compléter cet enseignement.

*In fine*, venez prendre du temps pour vous, pour découvrir ou redécouvrir votre corps en pratiquantune activité qui vous permettra de vous affirmer au quotidien.



