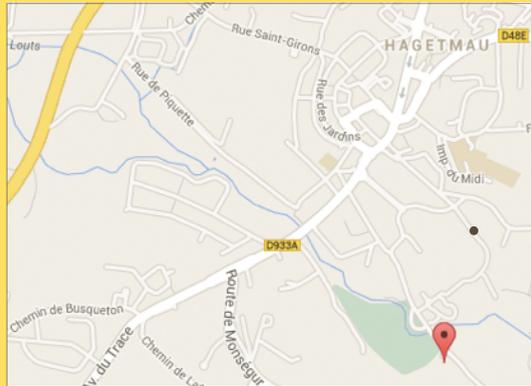


## L'approche proposée par la Commission Jeunes

- ◆ Notre fédération s'est construite autour des valeurs et de la pratique transmises par Maître Tamura. **La volonté et le travail de la Commission visent à transmettre cet héritage dès le plus jeune âge.**
- ◆ La pédagogie pour les jeunes requiert les meilleurs enseignants ; leur transmettre la pratique étudiée auprès de Maître Tamura nécessite une réflexion pédagogique en profondeur : **la Commission se fixe comme stratégie majeure de former les enseignants.**
- ◆ La formation pour enseigner l'Aïkido ne peut se réaliser que par un apprentissage par l'expérience : **la Commission organise tous ses stages de formation d'enseignants en accueillant systématiquement des groupes de stagiaires enfants.**
- ◆ Les jeunes et adultes fonctionnent aussi en famille : **les stages offrent une opportunité de mixer tous les publics pour découvrir les enrichissements mutuels possibles.**



## POUR NOUS REJOINDRE ...



### LIEU DES ENTRAÎNEMENTS :

COMPLEXE SPORTIF ALAIN LANSAMAN  
Chemin des Loussets  
40700 Hagetmau

### RENSEIGNEMENTS :

06 85 93 09 26  
dufau.xavier@gmail.com  
[www.daikyokan-dojo.fr](http://www.daikyokan-dojo.fr)



AÏKIDO CLUB  
HAGETMAU

Grandir  
avec  
l'Aïkido !!



Fédération Française d'Aïkido et de Budo



# L'AÏKIDO ET LES JEUNES

## UN ART MARTIAL ADAPTÉ AU MONDE MODERNE



### L'AÏKIDO CLUB HAGETMAU DAÏKYOKAN DOJO

est affilié à la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (agrément Jeunesse et Sports) fondée par Maître Tamura, 8<sup>ème</sup> Dan, chargé du développement de l'Aïkido en Europe par le fondateur O'Senseï Moriheï Ueshiba.

Les cours sont dirigés par

**Xavier Dufau**  
5<sup>ème</sup> Dan, DEJEPS  
3<sup>ème</sup> Dan FEI

**Marion Lassalle,**  
3<sup>ème</sup> Dan, BF

*Adultes et Enfants Femmes et Hommes  
Techniques à mains nues, Self-défense  
Techniques d'armes (sabre, bâton, couteau)  
Respiration, Concentration  
Bien-être Travail de l'énergie et du corps*

#### Cours pour enfants

Mercredi : 18h 30 à 19h 30

#### Cours pour ados et adultes

Mercredi : 19h 15 à 21h 15

#### Maîtrise et harmonie

C'est une période où les enfants manifestent beaucoup de vitalité, d'impétuosité. Le travail souple et dynamique que propose cette discipline est donc tout à fait adapté aux enfants de 6 à 11 ans. La recherche constante d'unité, d'harmonisation et de fluidité dans le mouvement développe chez le jeune pratiquant la capacité face à une attaque à se mobiliser sans force, ni violence, de manière calme et mesurée. L'Aïkido permet à l'enfant de se sentir bien dans son corps et contribue à un développement psychique et physique harmonieux.

#### Techniques efficaces

Les enfants adorent le travail des chutes. La chute (Ukemi) développe une tonicité musculaire et permet de ne pas se blesser lors des projections.

- ◆ Canaliser, coordonner, guider l'attaque, projeter
- ◆ Contrôler sans blesser !

#### Grande variété de situations d'étude

De nombreux apprentissages, incluant :

- ◆ la préparation avec un ensemble d'exercices disponibles permettant à l'enfant de construire des sensations, de prendre conscience de son corps et de l'environnement ;
- ◆ les techniques à mains nues ;
- ◆ le travail des armes : Bokken (sabre en bois), Jo (bâton).

#### Absence de compétition

L'absence de compétition liée à l'esprit de l'Aïkido ouvre d'autres perspectives. L'efficacité ne se limite pas à la seule performance technique qui représente l'atout majeur de la compétition, mais se manifeste dans la constance d'un comportement, d'une attitude tout au long de la pratique. **L'éveil de l'attention**, où chacun va découvrir son propre potentiel, sa propre sensibilité à son rythme, est central et représente une valeur éducative essentielle de la discipline.

#### Les grades

Chaque professeur est responsable de la délivrance des grades ou niveaux appelés KYU. Les grades plus avancés (Dan : ceinture noire) sont obtenus lors d'examens à l'extérieur du club.

