

Les valeurs de l'Aïkido pour les jeunes

Un art martial sans compétition

Contrôle de soi/de l'adversaire

Dynamisme

et **maîtrise** de la chute

Effort et **sincérité** de l'action

Technicité et **Créativité**

Puissance sans violence

Mobilité et **agilité**

Fluidité et **souplesse**

Attention et **concentration**

Partage et **harmonie**

Attitude posturale

Atelier Graphique Sylvie Brossols 06 89 61 85 78

Un club près de chez vous



De nombreux clubs dans tous les départements ont des sections Jeunes.

Des stages régionaux, nationaux et internationaux leur sont proposés.

L'encadrement est composé de professeurs diplômés d'état, d'éducateurs et de médecins.

Fédération Française d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France



La Commission Nationale Jeunes
gère la formation spécifique
des enseignants



Une fédération agréée par le Ministère des Sports
et reconnue par l'Aïkikai de Tokyo

Siège national :

Les Allées - 83 149 BRAS

04 98 05 22 28

ffab.aikido@wanadoo.fr

www.ffabaikido.fr

Coordonnateur Commission Nationale

Jeunes : Jean-Pierre Pigeau

Crédit photos : X. Dufau & E. Morichaud

À la FFAB, Cultivez le meilleur de vous-même

AÏKIDO JEUNES



Un art martial dynamique
en toute maîtrise



Pour développer
son corps et son esprit
à travers des valeurs de partage
et de dépassement de soi

Grandir avec l'Aïkido

dès l'âge de
3 ans



Le travail souple et dynamique que propose l'Aïkido est tout à fait adapté aux jeunes et favorise un épanouissement complet.

Les valeurs de cette discipline participent à l'éducation des enfants et des ados.

Le dojo est la porte d'entrée de toutes ces richesses.

Dès le départ, le jeune trouve sa place dans le groupe. Au travers des règles de pratique et d'usage des lieux, il apprend à se respecter lui-même et à respecter les autres.

3-7 ans

Solidarité
Coopération
Sociabilisation
Coordination, mobilité

8-12 ans Vitalité en action

Apprendre à chuter - développer la tonicité musculaire - savoir éviter la blessure -
Techniques efficaces : canaliser, guider l'attaque, projeter - Contrôler sans blesser



L'enjeu de l'Aïkido consiste à **canaliser, guider la force adverse sans créer d'opposition.**

Ce principe fondamental éclaire l'esprit de l'Aïkido : il n'y a pas de compétition. La recherche constante d'unité, d'harmonisation, la fluidité dans le mouvement développent chez le jeune pratiquant la capacité à se mobiliser face à une attaque sans force, ni violence, de manière calme et mesurée.



Ados Nouveaux enjeux

Mieux-être corporel - Maîtrise des oppositions : tension/détente - force/souplesse - Transformer les situations de stress et de conflit - Présence - Intensité - Engagement

La séance

Premier temps, la préparation

Elle permet de développer la conscience de son corps et de l'environnement, du tatami. On utilise des exercices très variés.



Puis l'étude des techniques

Il existe une grande variété de situations d'apprentissages, incluant des techniques à mains nues, le maniement des armes ; bokken (sabre en bois), Jo (bâton), les jeunes travaillent l'attitude posturale, le contrôle et

la coordination des mouvements. Le développement de l'attention, qui est au centre de la pratique, le conduit progressivement à prendre conscience de ses capacités, de son potentiel créateur.

Un retour au calme clot la séance.

Cette voie enseigne la sincérité de l'action, le sens de l'effort. Le jeune s'ouvre à sa propre sensibilité.