



INITIATION

Pour le Centre de loisirs Lucie Aubrac
au Dojo de Cendras

Du 28 février au 4 mars 2022

POLITESSE

MODESTIE

LOYAUTE

HONNEUR

COURAGE

BONTE

FIDELITE

MAITRISE DE SOI



Mais qu'est-ce que l'Aïkido ?

L'Aïkido est un Art Martial japonais basé sur des mouvements circulaires destinés à projeter et à contrôler l'attaquant sans dommage. A partir d'une attaque simulée, l'Aïkido banalise l'attaque et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : ne pas fuir, faire face à l'attaquant avant de se déplacer et d'esquiver. Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie de l'attaquant plutôt que sur la force physique. Les pratiquants développent un ensemble de principes et d'attitudes visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.



Scannez le QR-Code afin de mieux découvrir la pratique de l'Aïkido pour les enfants.