

**Ensemble pratiquons l'Aïkido
un puissant système de défense**



Salle d'arts Martiaux
Gymnase de Méry sur Oise

Adultes

Mardi et vendredi
20 h et 20h 30

Enfants adolescents

Mardi et jeudi
18h 30

RENSEIGNEMENTS

sur place aux heures de cours

Tél : 0134481985

Visitez notre site internet :

<http://www.usm-aikido.com>

A bientôt

Le club d'Aïkido de Méry sur Oise



Ensemble pratiquons l'Aïkido un puissant système de défense

Les techniques d'AIKIDO s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie de l'agresseur plutôt que sur la force physique.

La particularité de l'AIKIDO c'est d'être basé sur des mouvements circulaires destinés à projeter et à contrôler l'agresseur sans dommage.

A partir d'une attaque simulée, l'AIKIDO banalise l'agression et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : ne pas fuir, faire face à l'agresseur avant de se déplacer et d'esquiver. La neutralisation est centrée sur l'action agressive et non contre l'agresseur.

La grande richesse technique de cette discipline martiale fait que sa pratique et son enseignement peuvent être modulés en fonction des individus.

Cette activité est ouverte à tous grands et petits, hommes ou femmes. Il est important de remarquer qu'il n'y a pas de coup porté en **Aïkido**.

A long terme, cette activité développe courtoisie, politesse, discipline, respect des autres.

Elle est liée à un ensemble de principes et d'attitudes visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.

Il n'y a pas de compétition en Aïkido.

Tenté et désireux d'en savoir plus, venez nous rencontrer ou essayer sans engagement de votre part.

A bientôt

Le club d'Aïkido de Méry sur Oise