



SHUGYŌ AÏKIDO

4 rue du moulin

60129 Orrouy

06 70 97 11 82 ☎

dojo@shugyo-aikido.com ✉

www.shugyo-aikido.com 🌐



Programme d'accompagnement
à la pratique de cet Art Martial Japonais
et ces disciplines affinitaires

MIEUX VIVRE ET MIEUX BOUGER

Être acteur de sa santé avec la pratique de l'Aïkido.

合気道



SHUGYŌ AÏKIDO

4 rue du moulin

60129 Orrouy

06 70 97 11 82 ☎

dojo@shugyo-aikido.com ✉

www.shugyo-aikido.com 🌐

L'intervenant



DAVID STEZYCKI

*Éducateur sportif spécialisé - diplômé (BPJEPS APT, AQSA)
Pratiquant & Instructeur d'Aïkido (FFST)*

Spécialiste des activités physiques adaptées pour tous les publics (enfants, adultes, seniors) ainsi que des personnes en situation de handicap mental ou psychique, il propose un encadrement sécurisé et sur mesure, hors compétition.

Un programme sur mesure : « Mieux Vivre / Mieux Bouger »

Ce programme s'appuie sur la pratique de l'Aïkido et ses disciplines affinitaires et sa déclinaison adaptée, afin de le rendre accessible à tous ceux qui en ont besoin. C'est un art martial axé sur l'équilibre, la coordination et la gestion de l'énergie.

Une rencontre individuelle préalable permet de fixer vos objectifs pour vous aider à :

- Améliorer votre qualité de vie et votre bien-être au quotidien.
- Développer votre mobilité, souplesse et équilibre.
- Reprendre confiance et devenir acteur de votre santé, à votre rythme et en toute sécurité.



L'AÏKIDO

Une activité physique adaptée au service du bien-être

Être acteur de sa santé physique et mentale

L'activité physique adaptée (APA)

La pratique d'une activité physique régulière figure parmi les recommandations officielles de santé publique, à tout âge et pour tous les profils de pratiquants.

Une pratique régulière a de nombreux bénéfices, physiquement mais aussi sur le plan psychique :

- Elle contribue à améliorer la qualité de vie au quotidien
- Elle aide à lutter contre la fatigue et les tensions musculaires
- Elle permet d'améliorer la force et la souplesse
- Elle permet de mieux contrôler son poids
- Elle permet d'améliorer l'estime de soi
- Elle prévient l'anxiété
- Elle favorise un sommeil de meilleure qualité

L'activité physique inclut tous les mouvements corporels qui produisent une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique au repos, et ne se réduit pas à la seule pratique sportive de compétition. ✍

On entend par **activité physique adaptée** la pratique de mouvements corporels basée sur les aptitudes et les motivations de chaque personne, avec des besoins spécifiques. Elle a pour but de permettre à chacun d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière, en réduisant les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles individuelles.



L'aïkido comme activité physique adaptée

L'aïkido est un art martial japonais non compétitif, fondé sur des principes de mouvement circulaire, d'équilibre et de gestion de l'énergie plutôt que sur l'affrontement direct de la force. Cette absence de compétition en fait une discipline particulièrement adaptable : chaque pratiquant progresse à son rythme, selon ses propres capacités physiques.

Contrairement à de nombreux sports, l'aïkido ne repose pas sur la performance chronométrée ou la comparaison entre pratiquants. Les techniques peuvent être exécutées avec plus ou moins d'amplitude, de vitesse et d'intensité, ce qui permet d'adapter la pratique à des profils très variés : débutants, personnes en reprise d'activité physique, personnes recherchant une activité douce ou, à l'inverse, plus intense.

Les grands principes travaillés

- **L'équilibre et l'ancrage** : apprendre à se stabiliser et à se déplacer sans perdre son axe
- **La coordination** : synchroniser le regard, les appuis et les mouvements des bras
- **La gestion du souffle** : associer la respiration aux déplacements et aux techniques
- **Le relâchement musculaire** : rechercher l'efficacité du geste plutôt que la crispation
- **Les chutes (ukemi)** : apprendre à tomber et à se relever en sécurité (séniors)



Les bénéfices d'une pratique régulière

Une pratique régulière de l'aïkido permet de voir progressivement émerger des bénéfices à la fois sur le plan physique et psychique, notamment :

Sur le plan physique

- Amélioration de l'équilibre et de la proprioception
- Développement de la souplesse articulaire
- Renforcement musculaire global, en particulier des membres inférieurs et du dos
- Amélioration de la coordination motrice
- Diminution des tensions corporelles

Sur le plan psychique

- Meilleure gestion du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la concentration et de l'attention
- Développement de la confiance en soi
- Sensation d'apaisement liée au travail respiratoire
- Amélioration de l'estime de soi par la progression technique

Ces effets ne sont pas systématiques : ils dépendent du degré d'assiduité, de la durée de la pratique et des ressources personnelles mobilisées par chacun.

✓



Le déroulement d'une séance

Les séances s'articulent généralement autour de plusieurs temps, à l'image des pratiques corporelles :

1. **Un temps d'échauffement**, destiné à préparer les articulations et à relâcher les tensions musculaires
2. **Un travail respiratoire**, pour se recentrer et prendre conscience de son corps avant l'effort. *Le Chinkon Kishin no Ho est une méthode spirituelle et physique shintoïste traditionnelle qui signifie « méthode pour calmer l'âme et s'unir au divin »*
3. **L'apprentissage de techniques et de déplacements**, encadré et adapté au niveau de chaque pratiquant
4. **Un travail des chutes**, progressif et sécurisé, adapté aux capacités physiques de chacun
5. **Un temps de retour au calme**, souvent accompagné d'exercices respiratoires ou de relaxation « *Kokyu Ho* » peut être considéré comme une méthode de respiration et d'échange.

Cette structure permet une intégration progressive de l'effort, en alternant phases dynamiques et phases plus posées, ce qui en fait une pratique accessible même aux personnes peu habituées à l'activité physique.

✓



Pour qui ?

L'aïkido, en tant qu'activité physique adaptée, peut convenir à un large public :

- Toute personne souhaitant reprendre une activité physique
- Toute personne recherchant une pratique non compétitive
- Toute personne souhaitant travailler l'équilibre, la coordination et la gestion du stress
- Toute personne à la recherche d'une activité alliant corps et esprit

Comme pour toute reprise d'activité physique, il est recommandé de demander l'avis d'un professionnel de santé avant de débiter, en particulier en cas de limitations physiques ou de besoins spécifiques. Un enseignant qualifié pourra ensuite adapter le contenu des séances aux capacités et aux objectifs de chaque pratiquant.

Modalités pratiques

- **Format** : cours collectifs, en petits groupes, permettant un accompagnement individualisé
- **Fréquence recommandée** : une à deux séances par semaine
- **Tenue** : vêtements souples, pieds nus (une tenue traditionnelle appelée *keikogi* est généralement portée après les premières séances d'initiation)
- **Matériel** : aucun matériel spécifique n'est nécessaire pour débiter.

Ce document a vocation informative et pédagogique. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé ou d'un enseignant qualifié en activité physique adaptée.