www.shugyo-aikido.com

Aïkido Kid's

Livret d'Accueil

Une pratique de l'Aïkido adaptée aux enfants.

Sommaire

Mots de bienvenue

Présentation du Dojo

Notre Histoire - 4

Les Valeurs - 5

Notre Pratique - 5

Les 3 Principes - 5

Nos Affiliations - 6

Informations pratiques

Horaires - 7

Inscriptions - 7

Equipements - 7

Les 6 règles au Dojo - 7

Le Parcours - 8

Vie au Dojo - 8

Contacts utiles

Bureau Shugyo Aïkido - 9

Réseaux sociaux - 9

Documents en ligne - 9

Bienvenue dans *l'aventure Aïkido !*

Ce livret est le tien. Il te raconte le dojo, tes entraînements, et tout ce qu'il faut savoir pour devenir un(e) vrai(e) aïkidoka !

Que tu débutes aujourd'hui ou que tu pratiques déjà, tu vas trouver ici un endroit où l'on apprend, où l'on se respecte, où l'on progresse et où l'on partage de bons moments.

L'Aïkido, c'est un art martial spécial : on n'y affronte personne. On apprend plutôt à découvrir sa motricité et à canaliser ses émotions, avec calme et sérieux, tout en s'amusant !

Je suis très heureux de commencer cette aventure avec toi.

STEZYCKI David

Instructeur Aïkido FFST

Diplômé d'état BPJEPS.

Présentation du dojo

Notre Histoire

Shugyō Aïkido a été créé pour te transmettre un art martial japonais passionnant, fondé sur le respect, la maîtrise de soi et la recherche de l'harmonie. Ici, pas de compétition : on apprend à utiliser la force de l'autre pour se défendre dans le calme.

Ton professeur, **David**, est un éducateur sportif spécialisé qui pratique l'Aïkido depuis plus de 30 ans. Pour se perfectionner, il a voyagé plusieurs fois jusqu'au **Japon**, où il s'est entraîné avec de très grands maîtres internationaux. Il est ceinture noire d'Aïkido et de Kendo, l'escrime traditionnelle japonaise.

Pour David, l'Aïkido est une aventure passionnante et un apprentissage qui ne s'arrête jamais. Il a hâte de te partager son expérience pour t'aider à progresser, prendre confiance en toi et t'épanouir sur le tatami !

Les Valeurs

Ni vainqueur, ni vaincu
Seulement deux personnes qui s'entraînent

Notre pratique

Nous enseignons un Aïkido traditionnel venu directement du Japon, transmis par de grands maîtres jusqu'à notre dojo.

***Ō Sensei* - fondateur de l'Aïkido**
Nous guide à travers trois grands secrets de pratique

- **Ne pas attendre** : Reste prêt à bouger le premier.
- **Ne pas regarder** : Dans les yeux de ton partenaire.
- **Ne pas être ouvert** : Protège-toi bien pour pas être touché.

Nos Affiliations

Affiliés à une Fédération multisports **(FFST)**, nous nous inscrivons dans une démarche rigoureuse et respectueuse des valeurs fondatrices de l'Aïkido du (**KUMANO JUKU DOJO)** au Japon.

Informations pratiques

Horaires des entrainements

- **Samedi : 10h00 à 12h00 Aïkido – 6 à 15 ans**
- Dojo : **Margny les Compiègne**
- **Au 1er étage** – en face du Parking Gratuit

Inscriptions

Pour les parents

- Fiche d'inscription complétée
- Certificat médical (mention "non contre-indication à la pratique de l'Aïkido")
- Cotisation annuelle : licence FFST + affiliation AIATJ (virement de préférence, ou chèque)
- Documents disponibles sur www.shugyo-aikido.com/Infos.html

Équipement nécessaire pour commencer

- Kimono (keikogi)
- Ceinture blanche
- Zori (tongues)

Les 6 règles d'or du dojo

Au dojo, on suit quelques règles simples pour que tout le monde se sente bien et progresse en confiance.

1. Arriver à l'heure et saluer en entrant / sortant du dojo
2. Porter une tenue propre et correcte
3. Retirer les bijoux et respecter l'hygiène
4. Écouter et respecter le Sensei
5. Aider à l'installation et au rangement du tatami
6. Rester calme et bienveillant(e), en toutes circonstances

Le parcours du pratiquant

Débuter sans pression : Aucun niveau de départ n'est demandé ! Tu n'as pas besoin d'être fort ou souple : chacun apprend et avance à son propre rythme.

Progresser étape par étape : Tu découvres les techniques au fil des cours. Ton travail est évalué tout au long de l'année, puis lors de passages de grades (les *kyu*), au dojo.

Participer aux stages : Ouverts à tous, ces rassemblements sont de formidables occasions d'apprendre plus vite, de s'entraîner avec d'autres partenaires et de progresser.

Vie du dojo

Événements et moments forts : Tout au long de l'année, nous nous retrouvons pour des entraînements passionnants, des démonstrations, mais aussi pour des repas et des moments de fête en toute convivialité.

Un lieu de partage et d'engagement : Le dojo est un véritable endroit de vie où toutes les générations et toutes les cultures se croisent pour apprendre les unes des autres. Chacun apporte son aide pour faire vivre le Dojo (accueil, installation, rangement et nettoyage).

Créer des liens forts : En pratiquant l'Aïkido, tu découvres comment mieux écouter les autres, coopérer en groupe et développer tes relations avec les autres.

Contacts utiles

Un appel ?

06 70 97 11 82

Un message ?

dojo@shugyo-aikido.com

Responsable du dojo / instructeur :

David STEZYCKI

Secrétaire et Trésorière :

Sylvie STEZYCKI / DUBERNARD

Réseaux sociaux :

https://www.facebook.com/Aikido60/

Documents en ligne :

https://www.shugyo-aikido.com/Infos.html

Le Sport en Liberté

www.shugyo-aikido.com

Aïkido Kid's

Alors, prêt à commencer ?

Viens nous rejoindre au Dojo Shugyo Aïkido.