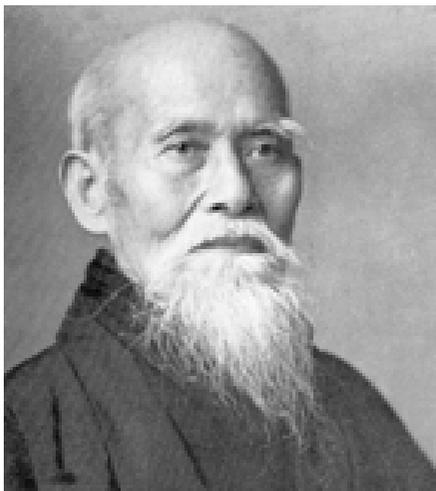


L'Aïkido est un art martial japonais basé sur des mouvements circulaires destinés à projeter et contrôler l'agresseur sans dommages. A partir d'une attaque simulée, l'Aïkido banalise l'agression et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée: ne pas fuir, faire face à l'agresseur avant de se déplacer et d'esquiver.

Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie de l'agresseur plutôt que sur la force physique ; les pratiquants développent un puissant système de self-défense intimement lié à un ensemble de principes et d'attitudes visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.



O SENSEI MORIHEI UESHIBA
Fondateur de l'Aïkido

DOJO
SAKURA DOJO
Rue Zaine
CHAUMONT-GISTOUX



POUR TOUTES INFORMATIONS

Téléphone :
0473/63.99.30
Mail :
info@sakuradojo.be
Web :
www.sakuradojo.be

STAGES
ETE
2010

AIKIDO
POUR
Enfants



Chaumont – Gistoux

12 au 16 juillet
02 au 06 août
23 au 27 août

POURQUOI UN STAGE D'AIKIDO?

Apprendre à se défendre, voilà une des préoccupations de notre époque, mais répondre à la violence par la violence ne résout rien et au contraire ne fait qu'amplifier celle-ci.

L'enfant sûr de lui et sachant gérer les conflits de façon mesurée est beaucoup plus « efficace » et désarçonnant que celui qui s'agite.

Partant de cette idée, notre projet pédagogique autour de l'Aïkido aura les buts suivants :

- Développement harmonieux du corps et de l'esprit.
- Augmenter les capacités physiques, la concentration et les facultés respiratoires.
- Améliorer la souplesse et la coordination.
- Enrichir les relations avec les autres enfants.
- Augmenter la confiance en soi et diminuer l'angoisse dans des situations de conflit.
- Développer la condition physique et l'endurance

La pratique de l'Aïkido s'inscrit dans le cadre général des arts martiaux traditionnels japonais, et des valeurs qui y sont liées : Droiture, vigilance, courage, audace, courtoisie, honneur, loyauté, contrôle de soi-même, esprit de camaraderie et culture de l'esprit (par des cours de japonais par exemple).

Le stage est ouvert aux enfants de 5 ans à 15 ans.

Tous niveaux, débutants bienvenus.

Un stage original ou un premier pas pour suivre nos cours tout au long de l'année....



PROGRAMME

Marche en forêt

Des balades permettant aux enfants d'être en contact avec la nature et de respirer à pleins poumons.

L'occasion aussi de lier connaissance.

Méditation Zazen et Yoga Enfants

Quelques exercices de méditation et de Yoga permettant à l'enfant de se concentrer et de faire le vide en lui.

Aïkitaïso

Gymnastique spécifique à l'Aïkido et travail respiratoire sous forme ludique et compréhensible par tous.

Ukemis

Travail des différentes chutes de manière progressive et souple afin de minimiser au maximum les risques d'accident.

Keiko

Atelier de travail des techniques de base et avancées de l'Aïkido. Les exercices sont adaptés au niveau de chacun.

Keiko d'armes

Etude des armes de l'Aïkido axée sur les enchaînements et katas au BOKKEN (sabre en bois) et au JO (baton en bois).

Multi-Activités

Une période de la journée sera consacrée à des activités sportives (Basket, etc.) ou à des jeux divers.

Travail des techniques d'examen

Entraînement aux techniques d'examen, par niveau.

Cours de Japonais : NOUVEAU

Initiation à l'art de la calligraphie japonaise (kanjis) ou à la conversation et aux chants en fonction des élèves présents. Ces cours ont lieu un mercredi après-midi et sont donnés par Omata Senseï, professeur japonaise spécialisée dans l'enseignement aux enfants. (uniquement lors du dernier stage).

EN PRATIQUE

HORAIRE :

De 09H00 à 16H00

Garderie possible sur demande préalable

de 16h30 à 17h30 : 3€ par jour

(Au-delà de 17h30 : 3€ en supplément)

EQUIPEMENT :

Kimono, Sandales, armes, training, tenue de sport, bottes, baskets, essuie, nécessaire de toilette, pique-nique pour le midi, collation, boissons.

PARTICIPATION :

Stage complet :

110€

(120 € non-membres)

Par jour de stage :

28 €

(30 € non-membres)

INSCRIPTION :

Veuillez compléter le talon ci-dessous et le retourner accompagné d'un acompte de 20 € pour le 15 juin. Inscription effective à la réception du paiement. Cet acompte sera non remboursable.

Le solde est à régler au premier jour du stage.

Bulletin d'inscription

(vous pouvez aussi vous inscrire par mail)

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tel :

GSM :



ETE I – II –III