

## HORAIRES

**Lundi**  
20h00 – 21h30 : Adultes (à partir de 15 ans)

**Jeudi**  
18h00 – 19h00 : Enfants (7 – 11 ans)  
19h00 – 20h15 : Ados (12 -14 ans)  
19h00 – 21h00 : Adultes (à partir de 15 ans)

## TARIFS

### Cotisation Annuelle

(Cours 1 ou 2 fois par semaine)

- Adultes : 150 €
- Retraités, Etudiants, RSA, Chômeurs : 135 €
- Ados (12 - 18 Ans) : 105 €
- Enfants (7 - 11 Ans) : 99 €
- Nous acceptons les Pas'Sport et Pass'Région

### Licence (obligatoire)

- Adultes : 38 €
- Enfants (nés après le 01/09/2010) : 26 €

### Tarif familial dégressif

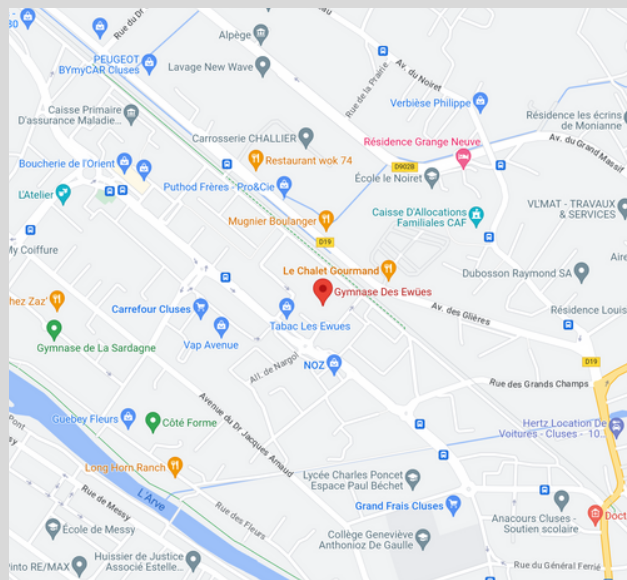
- 2ème personne : 1/2 Tarif
- 3ème personne : 1/3 Tarif
- 4ème personne : 1/4 Tarif
- 5ème personne : Gratuit

**3 COURS D'ESSAI GRATUITS !**

## INSCRIPTIONS

Au forum des associations de Cluses ou 10 mn avant le début des cours toute l'année.

## Accès & Coordonnées



**Gymnase des Ewues**  
**1 allée des écoliers**  
**74300 CLUSES**

Mail : [arve.aikido@gmail.com](mailto:arve.aikido@gmail.com)

Web : [www.arve-aikido.fr](http://www.arve-aikido.fr)

# AÏKIDO

Un art martial qui développe la confiance en soi et le respect de l'autre



Arve  
Aikido  
CLUSES  
合気道



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO  
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

# Enfants (7-11 ans) Adolescents (11-14 ans)

UN ART  
MARTIAL NON  
COMPÉTITIF

POUR  
TOUS !

LE CHEMIN VERS  
UN ÉCHANGE  
HARMONIEUX  
ENTRE LES  
INDIVIDUS.

# Adultes (À partir de 15 ans)

Pourquoi pratiquer l'Aïkido ?

Face à une agression physique ou verbale, les attitudes les plus courantes sont la peur et la surenchère agressive (parfois les deux mêlées). L'Aïkido, art martial moderne de self-défense venu du Japon, propose une alternative efficace à la gestion des agressions qui respecte les principes de non destruction et permet par conséquent de préserver l'intégrité de l'agresseur.

Dans une ambiance conviviale, chaque séance d'Aïkido permet de sortir du quotidien, d'évacuer le stress, de développer un réel bien-être et de se consacrer à la construction de soi.

La pratique est totalement adaptée à chacune et chacun. Elle ne nécessite pas l'utilisation de la force musculaire. Son efficacité repose sur la souplesse, le relâchement musculaire, le déplacement et le placement du corps. L'Aïkido est donc accessible aussi bien pour les femmes que pour les hommes quel que soit l'âge auquel débute la pratique

UN MOYEN POUR  
DÉSAMORCER DES  
AGRESSIONS ET  
NEUTRALISER DES  
SITUATIONS DE  
CONFLIT.

UNE VOIE POUR  
ACCÉDER À UNE  
MEILLEURE  
CONNAISSANCE  
DE SOI.

L'apprentissage de l'Aïkido permet d'aborder de façon progressive une grande diversité de situation : attaques par un ou plusieurs attaquants, à mains nues (saisies et frappes), avec un bâton, un couteau...

Les personnes avec qui vous progresserez ne sont pas des adversaires mais des partenaires.

L'Aïkido utilise prioritairement l'esquive, puis guide l'attaque de son partenaire en le contrôlant au maximum jusqu'au point de déséquilibre. À ce moment, il a le choix entre le projeter et l'immobiliser.

Un entraînement régulier amène à prendre conscience de la nécessité de relâcher les tensions du corps et de l'esprit afin d'être plus efficace.

Progressivement, les pratiquants abandonnent les tensions et les craintes pour plus de souplesse et de sérénité. Être habitué à faire face à une attaque sans être submergé par la peur permet de mieux gérer les tensions de la vie quotidienne.

Par l'Aïkido, nous vous proposons de développer : souplesse, énergie, disponibilité, adaptabilité, calme, lucidité, détermination, vigilance, dynamisme, efficacité...

Autant d'outils inestimables pour faire face aux défis de la vie.

UNE RECHERCHE DE  
CONCENTRATION,  
D'ÉQUILIBRE,  
D'ÉNERGIE, DE  
MAÎTRISE ET DE  
CONFIANCE EN SOI.

UNE MÉTHODE POUR  
DÉVELOPPER  
L'ENDURANCE À LA  
FATIGUE, LA SOUPLESSE,  
LE DYNAMISME ET LA  
MAÎTRISE DE SON  
CORPS.

