



## Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent un cours d'Aïkido ado/ adulte :

### Qu'est-ce que c'est ?

L'**Aïkido** est une discipline universelle qui peut être pratiquée à tout âge. Sur les tatamis, tous/toutes les pratiquant-e-s sont égaux/égales et portent la même tenue. Seule l'expérience accumulée au fil des années les distingue. Cette discipline repose sur le placement, le déplacement, l'engagement des hanches tout en souplesse et en disponibilité. L'Aïkido est une discipline martiale adaptée à tous les publics.

L'Aïkido repose sur trois grandes valeurs :

- **L'harmonie.** L'Aïkido est un art martial sans compétition qui permet de se construire dans la pratique avec l'autre ;
- **Le rapprochement des participant-e-s.** Uni-e-s dans la pratique, les aikidokas sont tous/toutes à la même école : celle de la tolérance et de la solidarité ;
- **Le respect.** Plus qu'un art martial, l'Aïkido est un art de vivre. Il invite au respect de soi et des autres.

L'aïkido améliore :

- la **concentration** et la **gestion des émotions**
- la **condition physique générale**
- procure des éléments de **protection personnelle.**

### A partir de quel âge ?

**Il n'y a pas d'âge pour commencer** : le but est de découvrir dans une ambiance conviviale et constructive un art martial traditionnel et moderne dans son évolution.

De plus, l'Aïkido est sans compétition : **chacun-e progresse à son rythme et sans pression.**

L'Aïkido ne demande pas beaucoup de matériel. Pour débiter, vous aurez simplement besoin d'un **kimono** assez résistant.

*Aux Arts Martiaux Rouchons, nous vous accueillons à partir de 12 ans, le cours est mixte et ouvert à tous débutants ou expérimentés. Deux cours d'essais gratuits.*

### Quand se déroule le cours ?

Les lundis 18h30-19h30 et vendredis 18h30-19h30

Retrouver toutes nos infos sur :  ARTS MARTIAUX ROUCHONS

Mail : [artsmartiauxrouchons@sfr.fr](mailto:artsmartiauxrouchons@sfr.fr)

Accueil téléphonique du Lundi au Vendredi de 18H à 20H Tel : 04.77.90.09.77

Adresse : 17 Rue Bougainville 42230 Roche la Molière