

## L'aïkido est opposé à toute idée de violence et de compétition,

ce qui en fait un art résolument moderne et original, **accessible et utile à tous**, quel que soit l'âge, le sexe ou la condition physique.

Au travers d'une technique et d'une pratique martiale qui peut se révéler redoutablement **efficace à tout moment**, l'aïkido permet à chacun de **pratiquer avec plaisir et sans danger** en fonction de ses capacités et en respectant ses limites.

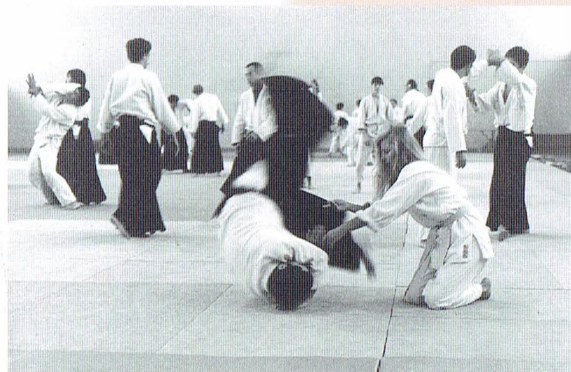
L'extraordinaire raffinement des techniques consiste à utiliser son corps d'une manière différente : une technique d'aïkido parfaite se fait sans recours à la force musculaire.

### C'est ainsi que la pratique devient :

- Un art de vivre
- Une philosophie
- Une technique de combat

### L'Aïkido comprend, sur le plan physique, l'étude de :

- Techniques à mains nues contre un ou plusieurs adversaires armés ou non
- Techniques avec des armes : sabre en bois, bâton, couteau en bois
- Techniques de respiration et de concentration
- Exercices pour maintenir le corps en bonne santé



### Fait rare de nos jours :

des pratiquants de tous âges et de tous niveaux, exerçant des métiers les plus divers, se retrouvent avec plaisir dans une **ambiance détendue et conviviale**.

Les échanges et la diversité des pratiquants sont pour l'Aïkido une importante source de richesse comme en témoignent les nombreux **stages nationaux et internationaux** auxquels chacun peut participer et qui sont l'occasion de réunir des aikidokas de divers pays et régions.

### La pratique a pour conséquence :

- Un excellent **entretien physique**
- Une plus grande **maîtrise de soi**
  - Une bonne **self-défense**
  - Un développement des **réflexes**
- Une grande **détente** et une meilleure **souplesse**
- Une meilleure **gestion du stress** et des conflits
- Une **harmonie** entre le corps et le mental.

### Chez les enfants, la pratique permet d'acquérir plus particulièrement :

- Une meilleure **concentration**
- Une plus grande **confiance en soi**
- Une meilleure **gestion de l'espace**
- Une bonne **coordination motrice**
- Une **prévention** contre la violence sous toutes ses formes

