



L'Aïkido est un bel outil pour reprendre une activité physique en douceur. Cela fait notamment travailler :

- **Posture, équilibre, coordination**
 - Une grande partie de notre Aïkido est centrée sur le positionnement (et la perception) de son corps dans l'espace, à trouver comment être stable de manière statique et dynamique (cela a même un nom : le *shisei*). On travaille également sans cesse la coordination entre les bras et les jambes.
- **Renforcement musculaire complet, souplesse**
 - Tout l'objet de l'Aïkido est de savoir se bouger et faire bouger son partenaire sans force et sans violence. On apprend les mouvements, tout en relâchant les tensions inutiles. Cela oblige néanmoins à mobiliser tous ses muscles, les bras, les jambes, le dos, les mains, pour bouger, saisir, emmener et rester stable.
- **Mémorisation**
 - L'Aïkido n'est pas compétitif. Il n'y a jamais de combat. La pratique est faite de techniques à répéter et d'enchaînements. C'est sécurisant de savoir ce qui va se passer, et gratifiant de réussir à réaliser les techniques. Et il faut aussi, petit à petit, mémoriser les techniques et leurs noms.
- **Amélioration du souffle**
 - Dans la pratique, la gestion du souffle est très importante : une bonne coordination des inspirations et des expirations apportera plus de relâchement et donc d'efficacité aux techniques.

Notre atout pour la pratique du sport-santé

- **Un cadre de pratique serein.** On travaille avec un partenaire, dans un dojo sur des tatamis. La règle de base est la **bienveillance**.
- **Une diversité de pratiques pour s'adapter à chaque profil.** Dans l'Aïkido, il y a une pratique à mains nues et une pratique avec des armes (bâton ou sabre en bois). Les deux sont complémentaires et cohérents. La pratique avec des armes, outre son aspect plutôt ludique, permet une activité physique moins exigeante et moins "traumatique".

Un encadrement adapté et sécurisé par un personnel diplômé sensibilisé aux enjeux du « Sport santé », le club est signataire de la Charte Sport Santé Bien être avec l'ARS Bretagne

Notre démarche

Après un premier contact, au dojo, afin de faire **connaissance**, nous convenons d'une séance d'observation, avec différents exercices adaptés à la situation. À l'issue de celle-ci, nous établissons ensemble les modalités, avec un **programme d'accompagnement**.

Celui-ci peut avoir plusieurs formes :

- À des séances dédiées sport-santé, regroupant des personnes dans des situations similaires ou non le vendredi de 18h à 19h ; assuré par notre référent sport-santé
- Aux cours tous publics des lundi, mercredi, jeudi midi et soir et vendredi.

Un rapide bilan est fait à l'issue de chaque séance, et le programme est réévalué de concert tous les 12 semaines.

L'objectif est de mettre en place une pratique adaptée aux besoins de chacun, sécurisée, progressive et régulière.