

**La Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires  
vous ouvre ses Dojos et vous présente:**

# ▶ **L'AIKIDO** **ET LES 15-25 ans**

▶ **L'AIKIDO : UNE DISCIPLINE DE VIE**

▶ **SPORT ET DÉFENSE**

▶ **LA FFAAA**



**FFAAA**

11, rue Jules Vallès 75011 Paris

tél. 01 43 48 22 22

fax. 01 43 48 87 91

ffaaa@aikido.com.fr

www.aikido.com.fr

Relations Presse

**Agence Asturial**

17 rue du Jura 75013 Paris

Sophie Gauthier

s.gauthier@asturial.com

tél. 01 43 31 07 08

fax. 01 43 31 03 00

# ► L'AÏKIDO ET LES 15-25 ANS

# L'Aïkido, un art martial qui séduit les jeunes adultes



L'Aïkido est un art martial qui convient très bien aux jeunes adultes: c'est une pratique qui combine l'harmonie et l'absence totale de violence, et, sur le tatami filles et garçons évoluent sans souci de compétition.

Avec l'Aïkido, les jeunes seront conquis: lieu de mixité, d'échanges, de respect.

Il permet de se mesurer à des partenaires de tout âge, gabarit, sexe et niveau technique. Cette discipline est accessible à tous car elle apprend à chacun à mieux connaître ses possibilités physiques et à se surpasser.

Cet art martial ne recherche ni la violence, ni la compétition, mais au contraire tend à canaliser sa propre énergie afin de s'approprier la force de son partenaire en la retournant contre lui.

Au travers de sa pratique, l'Aïkido joue un rôle intéressant dans le processus de responsabilisation des jeunes: en soutenant le sentiment d'appartenance à leur milieu de vie et en donnant une vision positive de leur place dans la collectivité.

Au-delà du bien-être physique, ce sport est une véritable aide pour la transition qui s'opère entre l'Adolescence et la vie Adulte.

Il favorise l'ouverture d'esprit, il a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun. Il enseigne par ailleurs la rigueur et la concentration tout en aidant à vaincre sa timidité.



# ► L'AÏKIDO : UNE DISCIPLINE DE VIE

# Savoir rester zen



Chaque séance commence par un salut général qui est une invitation à faire le vide. Il s'agit d'oublier les soucis liés à la vie professionnelle ou autres : devoirs, examens, crises d'adolescence.

Quand on vient faire de l'Aïkido, on fait abstraction de l'environnement extérieur. Ce sport engendre ainsi un équilibre qui favorise l'évacuation des problèmes.

Cette pratique est une discipline de vie qui inculque une façon d'être différente dans la vie de tous les jours : il s'agit de savoir rester zen, un art de vivre primordial pour les jeunes adultes.

De plus, à cette période de la vie, l'Aïkido permet une meilleure réaction dans les situations de stress, d'agression en donnant de l'assurance, mais il apporte aussi quelques clés pour avoir tout simplement confiance en soi. Il développe de ce fait des facultés de concentration et de maîtrise de soi.

L'Aïkido est également un sport profitable aux jeunes générations dans la mesure où il permet de redécouvrir et de reprendre conscience de son corps, et, par là même, le maintenir en bonne condition.

Sur le plan physique, cette pratique développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps.



# ▶ SPORT ET DÉFENSE

# L'Aïkido : une discipline pacifiste au service des 15-25 ans



L'Aïkido est un art martial japonais dont la caractéristique principale est d'utiliser la force de son assaillant en la retournant contre lui. Cette pratique a pour but de détruire l'attaque et non l'attaquant. Ainsi, avec l'Aïkido, on apprend à se défendre sans engendrer la violence.

Cet art martial se pratique à plusieurs. Il favorise le contact avec les autres et permet de ne plus craindre les échanges verbaux ou physiques. Discipline physique et morale complète, la pratique de l'Aïkido recherche le développement personnel des pratiquants en utilisant comme situation pédagogique une situation de conflit.

Sans créer un lieu de compétition, l'Aïkido donne naissance à un espace de non-rivalité et de non-violence. Au contraire, il a pour but de développer l'endurance, la résistance à la fatigue et il augmente le dynamisme.

Sport non violent : sport défensif et non offensif, l'Aïkido convient parfaitement aux "Zurbains stressés !"





Aujourd'hui, la FFAAA fondée en 1983, agréée par Jeunesse et Sports, membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, compte environ 800 clubs et 35 000 pratiquants.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Le siège de la Fédération Française  
d'AIKIDO, AIKIBUDO ET AFFINITAIRES  
est situé au

11 rue Jules Vallès 75011 Paris

Tél. 01 43 48 22 22 – Fax. 01 43 48 87 91

e-mail: [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)

Liste et coordonnées des clubs sur :

[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)

**La FFAAA** est Membre de l'Union  
des Fédérations d'AIKIDO – UFA

Membre pour la France

de la

FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'AIKIDO

