

LES ASSOCIATIONS

Trois associations, un même enseignement vous permettent de pratiquer l'Aïkido librement et selon vos disponibilités. Situées sur Rennes, Bruz et Chartres de Bretagne, les associations vous permettent de part votre inscription d'aller librement aux différentes séances proposées pour une seule inscription. Cette organisation vous permet d'adapter votre pratique selon vos disponibilités et vos motivations.

Pour toute inscription, merci de nous fournir :

- Un certificat médical
- Une photo d'identité
- Le règlement de la cotisation annuelle

LES COTISATIONS

Enfants (8-14 ans)	140 €
Jeunes (14-18 ans), étudiants	180 €
Adultes	240 €

LIEUX DE PRATIQUE

Association Iwama Ryu Aïkido Rennes

Dojo Rennais
Quartier Cleunay
124, rue Eugène Pottier
35 000 Rennes



Association Jeanne d'Arc de Bruz Aïkido
Dojo Cosec Eric Tabarly
Rue Pierre de Coubertin
35 170 Bruz

Espérance Aïkido Chartres de Bretagne

Dojo Du complexe sportif Remy Béranger
12, rue Croix aux Potiers
35 131 Chartres de Bretagne



Jour	Horaires	Niveaux	Lieu
Lundi	20h30-22h00	Adultes tous niveaux (Taijutsu)	CHARTRES DE BGENE - Complexe R. Béranger
	17h45-18h45	Enfants (9-13 ans)	BRUZ - Cosec E. Tabarly
Mardi	19h00-20h30	Adultes et jeunes tous niveaux (Taijutsu)	BRUZ - Cosec E. Tabarly
	20h30-22h00	Adultes tous niveaux (Bukiwaza)	RENNES - Dojo Rennais (Cleunay)
Mercredi	18h00-19h00	Enfants (9-13 ans)	CHARTRES DE BGENE - Complexe R. Béranger
	19h00-20h00	Adultes et jeunes avancés (Taijutsu)	CHARTRES DE BGENE - Complexe R. Béranger
	20h00-20h45	Adultes et jeunes avancés (Bukiwaza)	CHARTRES DE BGENE - Complexe R. Béranger
Jeudi	18h00-19h00	Enfants (9-13 ans)	RENNES - Dojo Rennais (Cleunay)
	19h00-20h30	Adultes tous niveaux (Taijutsu)	RENNES - Dojo Rennais (Cleunay)
Samedi	10h00-11h00	Adultes et jeunes tous niveaux (Bukiwaza)	BRUZ - Cosec E. Tabarly
	11h00-12h00	Adultes et jeunes tous niveaux (Taijutsu)	BRUZ - Cosec E. Tabarly

LIEUX ET HORAIRES DES COURS



Cours tous niveaux
Adultes & enfants

RENNES

BRUZ

CHARTRES DE BRETAGNE



Olivier EBERHARDT

Professeur diplômé d'état, formé au Japon
Dento Iwama Ryu Aïkido France

06 88 17 37 71

WWW.DOKAN-RENNES.FR

L'AÏKIDO



UESHIBA Morihei et SAITO Morihiro

L'Aïkido est un art martial japonais qui puise ses origines dans différentes pratiques martiales traditionnelles (Budo). Morihei UESHIBA (1883 - 1969) constitua une synthèse de ces disciplines en y intégrant une philosophie non violente qui respecte de l'individu.

Il s'agit de ne pas s'opposer à la force de son adversaire, mais de s'harmoniser avec son « attaque » et d'utiliser l'énergie du mouvement adverse pour résoudre le conflit.

En aikido, l'accent est mis sur le développement de l'individu. Il ne s'agit pas de blesser les autres, mais plutôt de « se protéger de manière bienveillante » tout en conservant une efficacité martiale.

Il n'existe pas de compétition en Aïkido. C'est un mode d'éducation où l'on cherche avant tout à progresser vis à vis de soi-même en développant ses propres capacités : souplesse, agilité, rapidité, force, endurance mais aussi la vigilance, la maîtrise de soi, le respect des autres ...

Cet art martial s'adresse à tous, hommes, femmes et enfants.

BUKHAZA

C'est l'étude des techniques avec armes de l'Aïkido. On retrouve l'étude du sabre "Aiki-ken" et du bâton "Aiki-jo".

TAJUITSU

C'est l'étude des techniques à mains nues de l'Aïkido.

Travail aux armes et à mains nues vont dans un même sens et permettent de relier l'ensemble des principes de l'Aïkido.

IWAMA RYU



SAITO Hitohira sensei et Olivier EBERHARDT

L'Aïkido « Iwama Ryu » fait référence à l'enseignement traditionnel développé par le fondateur Ô Sensei Morihei UESHIBA.

Le terme d'Iwama Ryu (litt. « école d'Iwama ») fait référence au nom de la ville où Ô Sensei s'installa et élaborera son art pour lui donner le nom d'Aïkido en 1942.

Aujourd'hui, Hitohira SAITO Sensei, fils et successeur de Morihiro SAITO perpétue cet enseignement à travers le monde. Il se rend à Rennes régulièrement pour diriger des stages internationaux.

ENSEIGNEMENT



Olivier Eberhardt,
- 4^{ème} Dan, diplômé d'Etat.
- Chargé d'Enseignement National de Dento Iwama Ryu Aïkido France.

Olivier suit depuis plus de 20 ans l'enseignement de Maître SAITO Hitohira. Il se rend annuellement au Japon et en Europe pour bénéficier de son extraordinaire enseignement.

C'est l'enseignement "Iwama Ryu" dans un lien direct avec le Japon que nous proposons à nos pratiquants.

COURS ENFANTS



Se déplacer, s'équilibrer, apprécier les distances, savoir chuter, utiliser son corps et respecter l'autre ... Les cours enfants visent à développer une motricité globale qui s'appuie sur les fondements des arts martiaux.

C'est dans un esprit ludique et respectueux que sont abordées les séances. Une ouverture à la culture Japonaise se crée aussi via les apprentissages proposés.

COURS ADULTES



Les séances adultes s'adressent à tous et permettent d'évoluer selon vos propres motivations.

Débutants, initiés, experts, les cours visent à développer les sensations corporelles

mais aussi à maîtriser ses propres mouvements et ceux d'autrui. **A travers l'étude des armes, des techniques à mains nues, les adultes développent une profonde connaissance de soi tout en cherchant une efficacité martiale.**

LES STAGES



Il n'existe pas de compétition en Aïkido. Les stages sont donc des moments privilégiés d'échanges et de rencontres avec d'autres pratiquants et enseignants.

