

## Bienvenue aux cours d'aïkido pour enfants

2023-2024

### Qu'est-ce que l'aïkido ?

L'aïkido est la forme moderne et pacifique d'un ancien art martial japonais. Ses principes ont été développés par Morihei Ueshiba (1883-1969) lorsqu'il a intégré les valeurs morales de l'être humain aux techniques des arts traditionnels purement physiques. Son but est de sortir de la situation de conflit en neutralisant l'intention agressive d'un adversaire. Basée sur une philosophie de non-violence, la pratique de l'aïkido vise à mieux communiquer l'un avec l'autre, en encourageant le développement mutuel de chacun.

### Quelles sont les valeurs éducatives de l'aïkido ?

Parfaite école d'enseignement, d'expérimentation et de développement des valeurs morales et physiques des jeunes, l'aïkido représente une méthode d'éducation complète.

*Physique* : en effectuant divers mouvements votre enfant développe une bonne coordination de toutes les parties du corps, améliore la souplesse, corrige sa posture, maîtrise la respiration et acquiert l'endurance.

*Morale* : la recherche de gestes harmonieux à deux enseigne le respect envers l'autre, le sens de négociation et de l'écoute. La réalisation de mouvements acrobatiques donnera à votre enfant du courage et de la confiance. En traitant son propre corps et celui du partenaire, il/elle approfondira ses connaissances sur son anatomie et ses émotions pour une meilleure maîtrise de soi.

### Comment se déroule une séance ?

Une séance d'aïkido comprend généralement 3 temps :

- la préparation (ou échauffement) : divers exercices physiques non seulement pour mettre le corps (les muscles et les articulations) en condition pour le cours mais également afin de développer les réflexes, l'agilité et l'équilibre.

- le cours proprement dit : étude des mouvements de l'aïkido. L'enseignant adapte le cours au niveau des élèves et à leur âge.

- le retour au calme : c'est un temps privilégié pour revoir les mouvements appris et pour calmer sa respiration avant le salut final.



### A quel âge peut-on débiter la pratique de l'aïkido ?

Dans notre club, nous accueillons les enfants à partir de 8 ans jusqu'à 12 ans (4-8 Harmos). Une exception pourrait être accordée aux enfants de 7 ans s'ils sont physiquement capables de suivre le cours. Les adolescents (9H et plus) sont invités à participer à la première partie (60 minutes) de cours d'adultes (mercredi 18h30-19h30 à Marly / jeudi 19h-20h à Bulle).

### Y a-t-il des compétitions en aikido ?

A la différence d'autres sports, il n'y a pas de compétition en aikido. Chaque pratiquant travaille pour soi en fonction de ses capacités afin d'acquiescer un meilleur contrôle physique et émotionnel. En tant que groupe, la pratique d'aïkido est basée sur l'entre-aide plutôt que l'affrontement : le pratiquant

apprend à travailler avec l'autre afin de parvenir à leurs buts respectifs (contrôle du corps de l'autre pour l'un, aisance dans le mouvement pour l'autre) et mutuel (réalisation d'un mouvement acrobatique).

### Quels sont les équipements pour pratiquer l'aïkido?

Pour la séance d'essai, merci d'habiller votre enfant en t-shirt bien solide et en training. Les épaules et les genoux doivent être couverts pour un meilleur confort car il y a beaucoup de mouvements au sol en aikido. Une fois inscrit, un pratiquant porte une tenue d'entraînement **GI**, (prononcez *Guy*) de judo appelée familièrement KIMONO et une ceinture blanche. Vous pouvez en acquérir neufs dans de grands magasins sportifs tels que SportXX ou Decathlon. Cependant, comme les enfants grandissent vite et ils ne peuvent pas porter un même habit pour très longtemps, nous vous recommandons de trouver des occasions dans les boutiques comme Zig-Zag (Boulevard de Péroles 32, 1700 Fribourg / Chemin de Crêts 10, 1630 Bulle) ou sur les sites d'annonces (anibis.ch, petitesannonces.ch, etc.)

Nous utilisons également un **JO** (bâton en bois d'env. 130 cm) que les enfants peuvent emprunter pendant le cours au dojo. (Possibilité d'en acheter un pendant la saison au dojo.)



### Comment s'inscrire au cours ?

Les enfants peuvent faire deux cours d'essai sans engagement pour découvrir notre entraînement. Par la suite, nous vous prions de contacter l'entraîneur par mail ou par SMS (Maasa BURNAT SEKI, 077 484 13 42 / [info@aikido-fribourg.ch](mailto:info@aikido-fribourg.ch)) afin que nous puissions vous envoyer par mail les renseignements nécessaires pour l'inscription. *Pour les enfants qui suivent déjà le cours, il n'est pas nécessaire de remplir le formulaire d'inscription pour la nouvelle saison.*

### Cotisation

180 CHF par semestre (1<sup>er</sup> semestre : septembre 2021 – janvier 2022 ; deuxième semestre : février – juin 2022).



### HORAIRE DES COURS

#### **Jeudi 17h00-18h00 / 18h00-19h00**

Salle d'arts martiaux, Centre de Tennis Bulle (Rue du Stade 50, 1630 Bulle)

#### **Vendredi 16h30-17h30 / 17h30-18h30**

Dojo de Jura, École Primaire du Jura A (Avenue du Général Guisan 53, 1700 Fribourg)

Attention : les horaires sont soumis à changement (+-30 minutes) selon le nombre d'inscrits.

(voir les annexe : *plans d'accès* pour la salle d'arts martiaux au Centre de tennis de Bulle et le dojo du Jura)

Début des cours : les 31 août (Bulle) & 1<sup>er</sup> septembre 2023 (Fribourg)

Fin des cours : les 27 (Bulle) & 29 (Fribourg) juin 2024

Adolescents & adultes :

Lundi 20h-21h30 / mercredi 18h30-20h au Dojo de Marly (Route de Fribourg 5a, 1723 Marly)

Jeudi 19h-21h à la Salle d'arts martiaux, Bulle  
*Ouverts tout au long de l'année*

### **Entraîneur :**

Maasa BURNAT SEKI, 5<sup>ème</sup> dan Aïkikai

[www.aikido-fribourg.ch](http://www.aikido-fribourg.ch) /

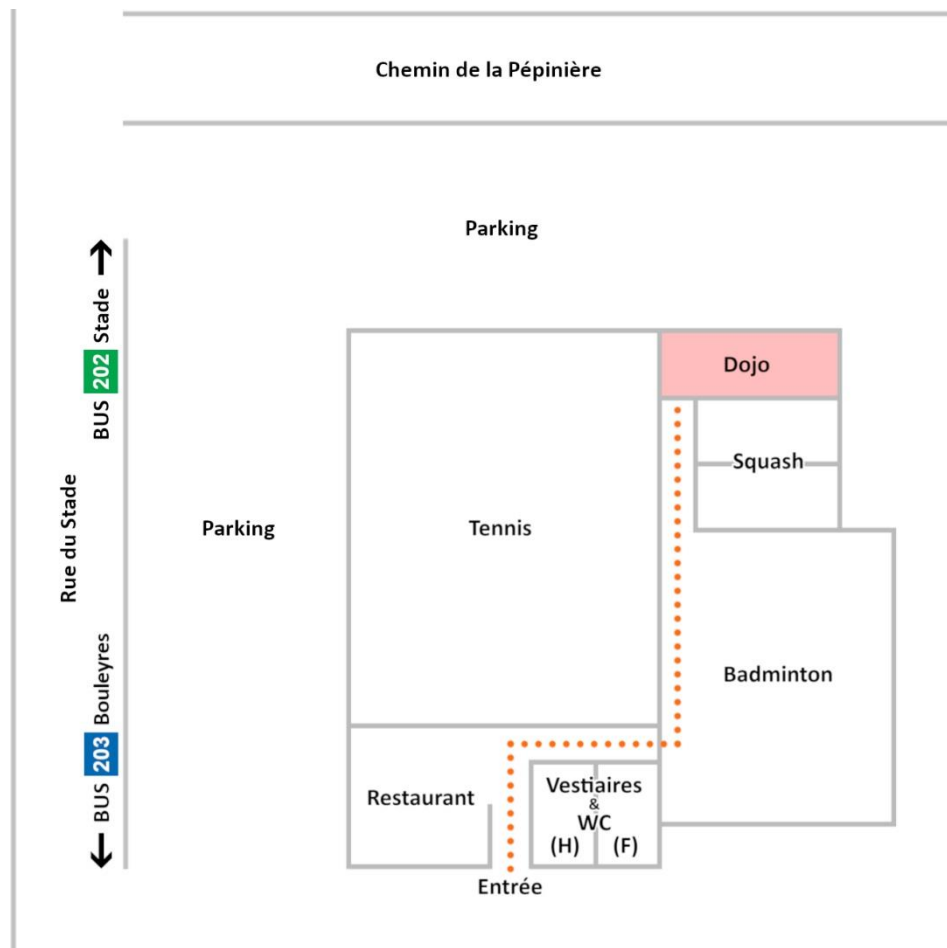
[www.facebook.com/aikidofribourg](https://www.facebook.com/aikidofribourg)

Email : [info@aikido-fribourg.ch](mailto:info@aikido-fribourg.ch)

Tél. : 021 652 29 46 / 077 484 13 42

## Annexe: Plans d'accès

### Salle d'arts martiaux au Centre de Tennis Bulle (jeudi 17h00-18h00 / 18h00-19h00)



Le dojo se trouve tout au fond du Centre de Tennis (après les courts de badminton et squash).

#### Avec les transports publics :

Depuis la gare de Bulle / le centre-ville

Bus TPF lignes 202 direction Morlon, arrêt Stade. Prendre la Rue du Stade. Le dojo est situé à environ 400m de l'arrêt.

Bus TPF lignes 203 direction Bouleyres, arrêt Bouleyres (terminus). Prendre la Rue du Stade

Le dojo est situé à environ 500m de l'arrêt.

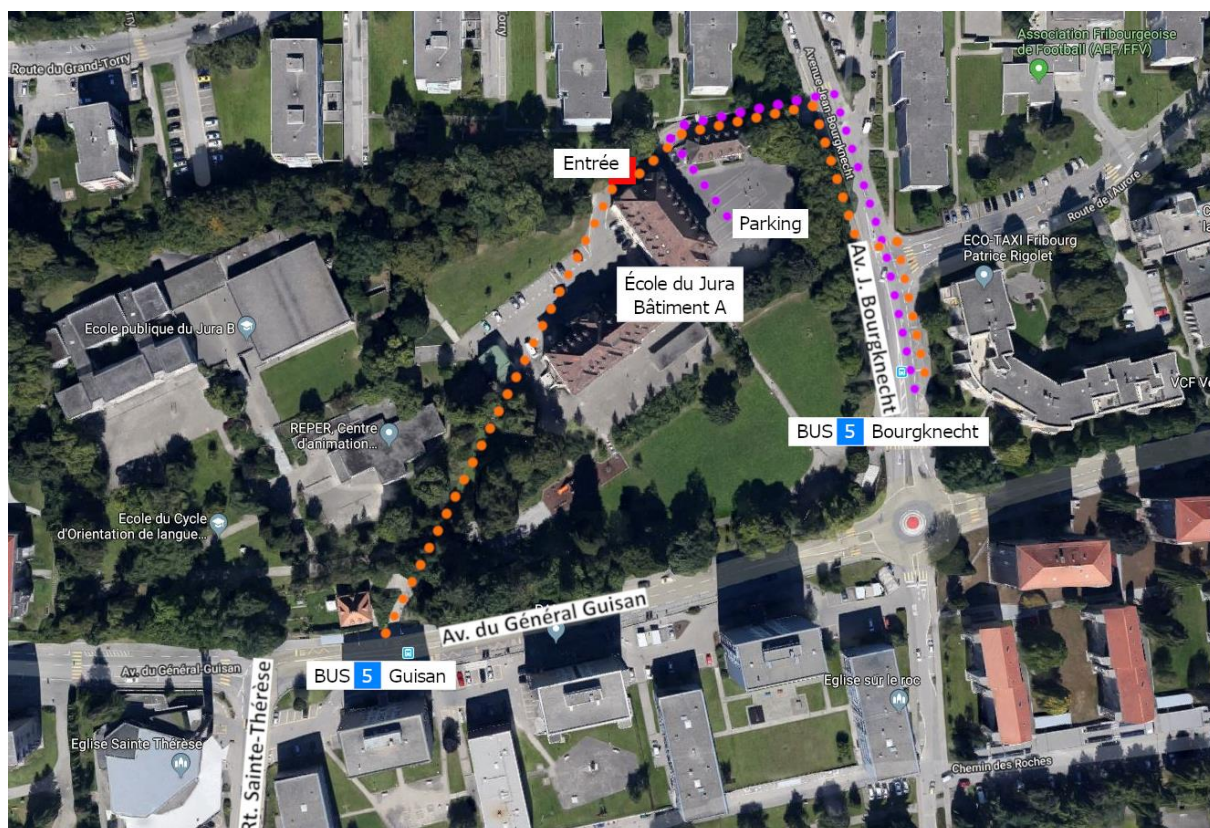
Horaires de bus TPF Bulle : <https://www.tpf.ch/fr/horaires-et-plans/horaire-par-reseaux/mobul>

#### Voiture :

*Depuis le centre-ville :* Direction Morlon. Prendre Route de Morlon. Au premier rond-point, à droit sur Rue du Stade.

*Depuis la sortie autoroute Bulle :* Prendre Route Principale (12), direction Morlon. A la fin de Rue de l'Étang à gauche sur Route de Morlon (direction centre-ville Bulle). Au premier rond-point, à gauche sur Rue du Stade.

## Dojo du Jura (vendredi 16h30-17h30 / 17h30-18h30)



..... : accès piéton ..... : accès voiture

*Transport public* : Bus TPF No. 5 (Direction Torry), arrêts Guisan ou Bourgknecht

*Voiture* : Depuis Route du Jura, prendre Route Sainte-Thérèse. Prendre à droite sur Av. du Général Guisan. Au premier rond-point, à gauche sur Av. Jean-Bourgknecht. L'entrée de l'École se trouve à 100m environs à gauche.

Le dojo se situe au sous-sol du Bâtiment A (descendre les escaliers immédiatement après l'entrée).