

www.shugyo-aikido.com



Shugyo Aikido

La pratique intense et spirituelle de l'Aikido
Livret d'Accueil

dojo@shugyo-aikido.com



Sommaire

Mots de bienvenue

Présentation du Dojo

Historique - 4

Valeurs - 5

Notre Pratique - 5

Les 3 Principes - 5

Nos Affiliations - 5

Informations pratiques

La Transmission - 6

Horaires - 7

Tarifs & Inscriptions - 7

Equipements - 7

Les règles au Dojo - 8

Le Parcours - 8

Vie au Dojo - 9

Contacts utiles

Bureau Shugyo Aïkido - 10

Réseaux sociaux - 10

Documents en ligne - 10

Mots de bienvenue

Nous sommes heureux de vous accueillir au sein de notre dojo

Que vous soyez débutant ou pratiquant expérimenté, vous trouverez ici un lieu d'apprentissage, de respect, de progression et de partage.

L'Aïkido, art martial sans compétition, nous invite à développer l'unité du corps et de l'esprit, dans la bienveillance et la rigueur.

Nous avons hâte de partager cette aventure martiale et humaine avec vous.

STEZYCKI David

Instructeur Aïkido FFST

Diplômé d'état BPJEPS.

Présentation du dojo

Historique

Shugyō Aïkido a été fondé en 2025, avec pour objectif de transmettre l'Aïkido dans sa tradition tout en s'adaptant aux pratiquant(e)s d'aujourd'hui.

Éducateur sportif spécialisé en Sport Adapté et passionné d'arts martiaux, il pratique l'Aïkido depuis 1993. Il débute au dojo ASSETAI de Senlis, au sein du groupe AIATJ dirigé par Gérard Blaize 8^e dan de l'Aïkikai de Tokyo, dont il suit l'enseignement animé par la fidélité et l'engagement. Tout au long de son parcours, il a eu l'opportunité de rencontrer des maîtres d'exception tels que Hikitsuchi Michio Sensei, Anno Motomichi Sensei, Tamura Nobuyoshi Sensei, ainsi que le Doshu Moriteru Ueshiba et le Dojo-cho Mitsuteru Ueshiba.

Chaque année, il participe activement à des stages nationaux et internationaux, approfondissant sa pratique au plus près de l'enseignement de Gérard Blaize. Son engagement dans l'Aïkido l'a également conduit à plusieurs reprises au Japon, au Kumano Juku Dojo, où il entretient un lien vivant et profond avec la tradition de cet art.

Il reçoit son 2e Dan en Kendo (l'escrime Japonaise) après plusieurs années de pratique au YURAI JIN'SEI ryu .

Ces années de pratique, d'observation et de recherche m'ont permis de développer une approche d'entraînement axée sur l'harmonie du mouvement. À travers ce parcours, je perçois aujourd'hui quelque chose de mystérieux. Avec une conscience plus profonde de la pratique, je mesure combien l'Aïkido est un art complexe.

Mon chemin se poursuit, guidé par Ō Sensei, les anciens qui me guident, et la richesse de cette discipline.

Les Valeurs

- **Harmonie** (Aï) - L'Aïkido vise à unifier plutôt qu'à opposer.
- **Respect** (Rei) - envers soi-même, son partenaire, son Sensei, le dojo et la tradition.
- **Amélioration de soi** (Shugyo) - L'Aïkido est une Voie (dō) de développement personnel, fondé sur la pratique régulière et sincère.
- **Maîtrise de soi** (Seigyo) - L'Aïkido apprend à canaliser les émotions
- **Unité du corps et de l'esprit** - La pratique cultive l'alignement intérieur, l'ancrage, et la présence à l'instant.

"Ni vainqueur, ni vaincu, seulement deux êtres qui se rencontrent."

Notre pratique

- Aïkido Traditionnel du Japon transmis par Hikitsuchi Michio Sensei à son élève Gérard Blaize 8^e dan de l'Aïkikai de Tokyo.

L'enseignement de O-Sensei repose sur trois principes

- Ne pas **attendre**
- Ne pas **regarder**
- Ne pas **être ouvert**

Notre Affiliation

- **FFST** - (fédération multisport)
- **AIATJ** - (Association Internationale d'Aïkido Traditionnel du Japon)



Morihei Ueshiba
Le Fondateur



Hikitsuchi Michio Sensei
10e Dan reçu de
Morihei Ueshiba



Gérard Blaize
8^e dan Aïkikaï de Tokyo



Jean François Depoison
6^e dan Aïkikaï de Tokyo



David Stezycki
3^e dan Aïkikaï de Tokyo
2^e dan de Kendo
Diplôme d'état
Instructeur FFST

Informations pratiques

Horaires des entrainements

- **Lundi : 18h00 à 19h00 Bo-jutsu**
- **Lundi : 19h00 à 21h00 Aïkido**
- **Samedi : 10h00 à 11h00 (6 – 12 ans)**
- **Samedi : 11h00 à 12h00 (Ados/Adultes)**
- **Dojo : Margny les Compiègne**

- **Jeudi : 18h00 à 18h30 Bo-jutsu**
- **Jeudi : 18h30 à 20h00 Aïkido**
- **Dojo : Margny les Compiègne**

Tarifs & inscriptions

- Cotisation annuelle Dojo : Licence fédérale FFST et Affiliation AIATJ
- Pièces à fournir :
 - Fiche d'inscription remplie
 - Certificat médical
(Avec mention « non contre-indication à la pratique de l'Aïkido)
 - Mode de Paiement (**Virement de préférence**/ chèque)<https://www.shugyo-aikido.com/Infos.html>

Équipement nécessaire pour commencer

- Kimono (keikogi)
- Ceinture blanche
- Armes en bois : Bokken, Bo,



Un appel ?

06 70 97 11 82



Un message ?

dojo@shugyo-aikido.com

Les règles du dojo (Reishiki)

- Arriver à l'heure et saluer en entrant et en sortant du dojo.
- Porter une tenue propre et correcte. (keikogi)
- Retirer les bijoux et respecter l'hygiène personnelle.
- Respecter les consignes du sensei et des plus anciens.
- Aider à l'installation et au rangement dans le dojo.
- Adopter une attitude calme et bienveillante en toutes circonstances.

Le parcours du pratiquant

- **Débuter :**
Aucun niveau requis, chacun progresse à son rythme.
- **Progression :**
Apprentissage
Évaluation continue au dojo
Passages de grades internes au dojo ou en stages (*kyu, dan*)
- **Stages :**
Stages au dojo, Stages en région et Stages nationaux
(*Ouverts à tous,*) - *Importants pour votre progression*
- **Rôle des anciens :**
Aider les nouveaux, montrer l'exemple, préserver l'esprit du dojo

Vie du dojo

- **Événements:**
 - Entraînements, Stages et Démonstrations
 - Repas et moments conviviaux
- **Engagement:**
 - Le dojo est également un lieu de vie où se mêlent échanges et transmissions, dans un esprit multiculturel et intergénérationnel.
 - Participation à l'organisation (accueil, logistique, nettoyage, etc.)
- **Lien social:**
 - L'Aïkido favorise l'écoute, la coopération et la paix intérieure



Contacts utiles

Responsable du dojo / instructeur :

David STEZYCKI - Téléphone : 06 70 97 11 82

Secrétaire et Trésorière :

Sylvie DUBERNARD - Mail : dojo@shugyo-aikido.com

Réseaux sociaux :

<https://www.facebook.com/Aikido60/>

https://www.instagram.com/aikido_traditionnel_du_60/

Documents en ligne :

<https://www.shugyo-aikido.com/Infos.html>

