



Aïkido Kid's

Livret d'Accueil

**Une pratique de l'Aïkido
adaptée aux enfants.**



Sommaire

Mots de bienvenue

Présentation du Dojo

Historique - 4

Valeurs - 5

Notre Pratique - 5

Les 3 Principes - 5

Nos Affiliations - 6

Informations pratiques

La Transmission - 6

Horaires - 7

Tarifs & Inscriptions - 7

Equipements - 7

Les règles au Dojo - 8

Le Parcours - 8

Vie au Dojo - 8

Contacts utiles

Bureau Shugyo Aïkido - 9

Réseaux sociaux - 9

Documents en ligne - 9

Bienvenue dans l'aventure Aïkido !

Ce livret est le tien. Il te raconte le dojo, tes entraînements, et tout ce qu'il faut savoir pour devenir un(e) vrai(e) aikidoka !

Que tu débutes aujourd'hui ou que tu pratiques déjà, tu vas trouver ici un endroit où l'on apprend, où l'on se respecte, où l'on progresse et où l'on partage de bons moments.

L'Aïkido, c'est un art martial spécial : on n'y affronte personne. On apprend plutôt à découvrir sa motricité et à canaliser ses émotions, avec calme et sérieux, tout en s'amusant !

Je suis très heureux de commencer cette aventure avec toi.

STEZYCKI David

Instructeur Aïkido FFST

Diplômé d'état BPJEPS.



Présentation du dojo



Historique

Shugyō Aïkido a été créé pour te transmettre un art martial japonais passionnant, fondé sur le respect, la maîtrise de soi et la recherche de l'harmonie. Ici, pas de compétition : on apprend à utiliser la force de l'autre pour se défendre dans le calme.

Ton professeur, **David**, est un éducateur sportif spécialisé qui pratique l'Aïkido depuis plus de 30 ans. Pour se perfectionner, il a voyagé plusieurs fois jusqu'au **Japon**, où il s'est entraîné avec de très grands maîtres internationaux. Il est aussi ceinture noire en Kendo, l'escrime traditionnelle japonaise.

Pour David, l'Aïkido est une aventure passionnante et un apprentissage qui ne s'arrête jamais. Il a hâte de te partager son expérience pour t'aider à progresser, prendre confiance en toi et t'épanouir sur le tatami !

Les Valeurs

Harmonie (Ai) : En Aïkido, on cherche à s'entendre avec l'autre plutôt qu'à s'affronter.

Respect (Rei) : On prend soin de soi, des autres, de son professeur (*Sensei*), du dojo et de la tradition.

Progrès personnel (Shugyo) : C'est un chemin pour devenir meilleur jour après jour, grâce à un entraînement régulier et sincère.

Maîtrise de soi (Seigyo) : On apprend à calmer et canaliser ses émotions, même sous la pression.

Unité du corps et de l'esprit : La pratique t'aide à être bien équilibré, concentré et pleinement présent à ce que tu fais.

« Ni vainqueur, ni vaincu, »

« Seulement deux personnes qui s'entraident pour grandir. »

Notre pratique

Nous enseignons un Aïkido traditionnel venu directement du Japon, transmis par de grands maîtres jusqu'à notre club.

Le fondateur de l'Aïkido (*Ō Sensei*) nous guide à travers trois grands secrets de pratique :

1. **Ne pas attendre** : Reste prêt à bouger le premier.
2. **Ne pas regarder** : Dans les yeux de ton partenaire.
3. **Ne pas être ouvert** : Protège-toi bien pour pas être touché.

Notre Affiliation

*Généalogie
Shugyo Aïkido*

Notre Lignée
d'Enseignants



Morihei Ueshiba
Le Fondateur



Hikitsuchi Michio Sensei
10e Dan reçu de
Morihei Ueshiba



Gérard Blaize
8° dan Aïkikai de Tokyo



Jean-François Depoison
6° dan Aïkikai de Tokyo



David Stezycki
Diplôme d'état (BPJEPS)
Instructeur FFST



Une Lignée pour Grandir.

Informations pratiques



Horaires des entraînements

- Samedi : 10h00 à 11h00 Aïkido – 6 à 14 ans
- Samedi : 11h00 à 12h00 Aïkido – Ados et adultes
- 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
- Zori (tongues)

Les règles du dojo (Reishiki)

- **Politesse et ponctualité** : Arrive à l'heure et salue toujours le *dojo* avec respect en entrant et en sortant.
- **Propreté et hygiène** : Entraîne-toi dans un *keikogi* (tenue d'Aïkido) propre, avec une bonne hygiène personnelle et sans aucun bijou pour ne pas te blesser ainsi que tes partenaires.
- **Écoute et respect** : Suis attentivement les consignes données par le *Sensei* (le professeur).
- **Esprit d'équipe** : Participe toujours à l'installation et au rangement du matériel avant et après le cours.
- **Attitude irréprochable** : Reste calme, attentif et bienveillant envers tout le monde, sur le tatami comme en dehors.

Le parcours du pratiquant

Débuter sans pression : Aucun niveau de départ n'est demandé ! Tu n'as pas besoin d'être fort ou souple : chacun apprend et avance à son propre rythme.

Progresser étape par étape : Tu découvres les techniques au fil des cours. Ton travail est évalué tout au long de l'année, puis lors de passages de grades (les *kyu*), au dojo.

Participer aux stages : Ouverts à tous, ces rassemblements sont de formidables occasions d'apprendre plus vite, de s'entraîner avec d'autres partenaires et de progresser.

Vie du dojo

Événements et moments forts : Tout au long de l'année, nous nous retrouvons pour des entraînements passionnants, des démonstrations, mais aussi pour des repas et des moments de fête en toute convivialité !

Un lieu de partage et d'engagement : Le dojo est un véritable endroit de vie où toutes les générations et toutes les cultures se croisent pour apprendre les unes des autres. Chacun apporte son aide pour faire vivre le Dojo (accueil, installation, rangement et nettoyage).

Créer des liens forts : En pratiquant l'Aïkido, tu découvres comment mieux écouter les autres, coopérer en groupe et développer tes relations avec les autres.



Un appel ?

06 70 97 11 82



Un message ?

dojo@shugyo-aikido.com

Contacts utiles

Responsable du dojo / instructeur :

David STEZYCKI

Secrétaire et Trésorière :

Sylvie STEZYCKI / DUBERNARD

Réseaux sociaux :

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

Documents en ligne :

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



www.shugyo-aikido.com



Aikido Kid's

Alors, prêt à commencer ?



Viens nous rejoindre au Dojo Shugyo Aïkido.