



# Aïkido Club

d'Erstein & Environs

## Qu'est-ce que l'Aïkido ?

**L'Aïkido est un Art Martial japonais** basé sur des mouvements circulaires destinés à projeter et à contrôler l'attaquant sans dommage.

A partir d'une attaque simulée, l'Aïkido banalise l'attaque et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : ne pas fuir, faire face à l'attaquant avant de se déplacer et d'esquiver.

Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie de l'attaquant plutôt que sur la force physique.

Les pratiquants développent un ensemble de principes et d'attitudes visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.

合気道



*Le plaisir de la pratique, sans compétition, cet art martial est ouvert à tous...*



*Il est également adapté aux femmes qui souhaitent s'initier aux techniques de défense.*



*L'aïkido est recommandé pour développer la coordination des mouvements.*



**L'aïkido est un art martial idéal pour apprendre la concentration et canaliser l'énergie des enfants**



**Les enfants peuvent débiter à partir de 7 ans**

*Les valeurs éducatives de l'aïkido participent à l'éducation de l'enfant : respect du lieu où l'on pratique, respect des règles et des partenaires.*



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO  
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Gymnase Marguerite YOURCENAR  
Rue Victor Schoelcher  
67150 ERSTEIN

Renseignements & inscriptions sur place  
par téléphone au 06 30 39 27 82  
mail : pierre.wendler@free.fr



**P**our ceux qui souhaiteraient nous rejoindre, rien de plus simple :

2 essais sont libres et gratuits, il vous suffit de vous présenter quelques minutes avant le début de l'entraînement de votre choix, muni d'une tenue décontractée (survêtement, pantalon tee-shirt...).

Si vous souhaitez quelques informations supplémentaires, n'hésitez surtout pas à nous contacter, nous nous ferons un plaisir de répondre à toutes vos questions.

### Les horaires d'entraînement

#### Adultes:

Mardi de 20h15 à 21h45

Vendredi de 20h15 à 21h45

#### Jeunes:

Mardi de 19h00 à 20h00

Vendredi de 19h00 à 20h00

*Pas de cours pendant les congés scolaires*

**Les cours reprennent  
mardi 6 septembre 2022**

### Les tarifs / saison septembre à juin

**Adultes :** 165,- €

**Etudiants :** 135,- € (sur justificatif)

**Jeunes :** 115,- € de 14 à 17 ans

**Enfants :** 105,- € de 7 à 13 ans

### Responsable technique et enseignant

Pierre WENDLER 5° dan BF-CQP

### Enseignant adultes & jeunes :

Alain DEPERSIN 2° dan BF

