



Aïki-Taïso

FICHE 1 - JUILLET 2025

PROJET 2024-2028



QU'EST-CE QUE L'AÏKI-TAÏSO (RAPPELS) ?

SENS DU MOT

Taïso 体操 : 体 corps + 操 diriger/faire marcher/manœuvrer.

Aïki-Taïso : exercices préliminaires ou intégrés dans la pratique de l'Aïkido pour préparer son corps à la pratique.

UTILITE

Bienfaits pour le corps et la pratique
(état physique, dynamique de travail, lien avec les fondations et thèmes fédéraux, etc.).

MODERNITE

- facteur essentiel du maintien et du développement de la pratique ;
- facteur de richesse pour la pratique via les préparations traditionnelles et le développement et la recherche d'autres exercices (ouverture d'esprit, dialogue possible avec d'autres disciplines) ;
- facteur d'approfondissement de la pratique et de dynamisation possible de celle-ci.



QUAND PRATIQUER

- dans un cours d'aïkido et/ou dans un cours spécifique ;
- et/ou chez soi, dehors, seul ou à plusieurs !

PUBLIC CONCERNE

- aikidokas désirant approfondir leurs connaissances ;
- non-aikidokas soucieux de leur santé et leur bien-être.



EXERCICES POSSIBLES

- préparations traditionnelles ;
- exercices possibles : seul ou à deux, avec arme ou sans arme, travail au sol ou pas, etc., avec tous les niveaux d'intensité et de difficultés possibles, selon les objectifs et le public recherché et/ou présent, dans un dojo ou sur autres surfaces... ;
- exercices avec un éventail très large en lien avec l'Aïkido car il ne s'agit pas d'une discipline à part, à proprement parler (même si ensuite chacun peut développer les exercices qui lui paraissent utiles ou opportuns dans ses propres cours ou sa pratique personnelle, dès lors que cela a du sens pour soi).



LES OBJECTIFS DE LA COMMISSION

Valoriser l'héritage culturel et historique de l'Aïkido.

Défendre les valeurs et spécificités de notre Fédération sur la base de la transmission faite par Maître TAMURA, à travers notamment les préparations traditionnelles, mais pas que.

Encourager la pratique régulière d'exercices spécifiques (en cours d'Aïkido) ou en-dehors) pour renforcer la condition physique, l'endurance, la souplesse, la respiration et la coordination. Les objectifs sont :

- d'améliorer la qualité et l'efficacité de notre pratique ;
- de pratiquer longtemps en respectant son intégrité ;
- de maintenir la mobilité et l'équilibre ;
- et plus de conserver et améliorer la santé et bien-être de tous.

LES PROJETS POUR 2024-2028

PRODUCTION D'ÉLÉMENTS POUR TOUS LES LICENCIÉS ET ENSEIGNANTS (PHOTOS, VIDÉOS...)

✓ **PREPARATIONS DITES « TRADITIONNELLES »** (pratiquées par Maître Tamura) : (re)diffusion de vidéos, explications relatives à ces préparations sous différents aspects.

✓ **EXERCICES DE PREPARATION DU CORPS EN LIEN AVEC L'AÏKIDO** (hors préparations précédentes) : exercices relatifs aux groupes musculaires et articulaires, respiratoires, tests et exercices de préparation physique, récupération d'après-cours, notamment.

MAINTIEN (VOIRE DÉVELOPPEMENT) DU STAGE ANNUEL tournant dans les différentes Liges + incitation des Liges à en organiser d'elles-mêmes)

L'ÉQUIPE 2024-2028



Kamel
BOUSSABOUA



Jean-Gabriel
BRANDO



Yoann
GUILLE
Kinésithérapeute
du sport



Isabelle
MURAT
Sage-femme



Emmanuelle
RANCHOUP



Marc
RIEBERT
Ostéopathe