

Une pratique **expurgée** des techniques dangereuses

Une sollicitation harmonieuse de toutes les parties du corps permettant de retrouver **énergie**
souplesse musculaire et articulaire
mobilité et équilibre

Des relations harmonieuses avec autrui, sans violence, permettant d'**échapper** à la **solitude**

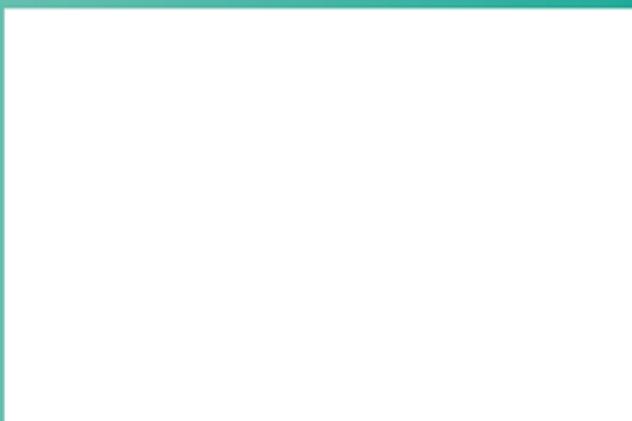
Une reprise de **confiance en soi** au sein d'un groupe **convivial**

Un travail sur la **respiration**

Un travail en harmonie avec un **partenaire**

Atelier Graphique Sylvie Brossols 06 89 61 85 78

Un club près de chez vous



La plupart des régions ont créé des sections adaptées. Adressez-vous à la Fédération qui saura vous guider et mettre à votre disposition des fascicules et films vous permettant de découvrir cette activité.

Fédération Française d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France



Une fédération agréée par le Ministère des Sports et reconnue par l'Aïkikai de Tokyo

Siège national :
Les Allées - 83 149 BRAS

04 98 05 22 28

ffab.aikido@wanadoo.fr

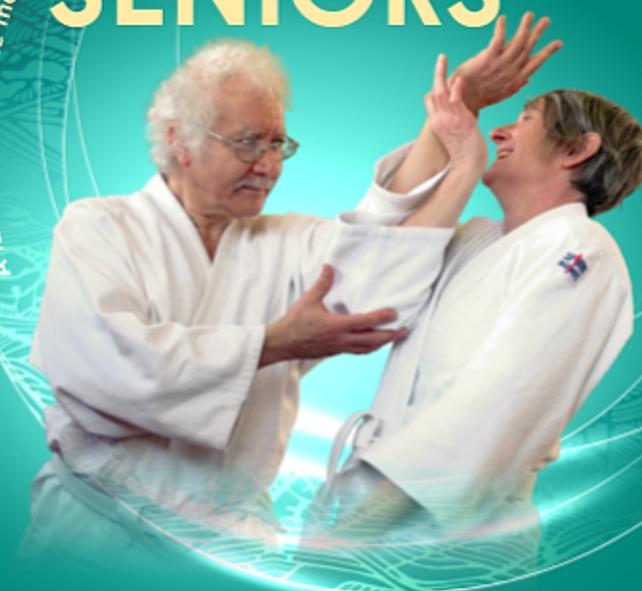
www.ffabaikido.fr

Coordonnateurs Commission Nationale Seniors Débutants : René Trognon et Jean-Luc Delaby
Crédit photos : Y.Spenle & J.-L. Delaby



À la FFAB, Cultivez le meilleur de vous-même

AÏKIDO SÉNIORS



Débutant de plus de 55 ans



Une progression douce et adaptée pour entretenir la santé et le bien-être à travers un art martial

Une démarche fédérale au service de la santé

Avec l'Aïkido seniors grands débutants, la FFAB développe une pratique santé préconisée par l'Etat (Instruction du 24/12/12, Ministère des Sports et de la Santé), prônant le recours aux Activités Physiques et Sportives comme thérapeutique non médicamenteuse.



Bouger et échapper à la solitude

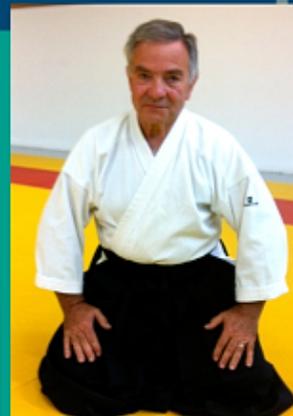
L'Aïkido est relationnel. On réapprend vite à toucher l'autre, à s'y adapter et à développer des techniques simples, belles et sans violence (Aï = harmonie).

Pour les seniors débutants, la pratique est adaptée. Point de chute brutale ni de mouvements pouvant causer problème (ex. : suppression du travail à genoux).

Chacun apprend à se connaître, à connaître ses limites et à accepter de ne pas les dépasser (« connais-toi toi-même », Socrate).

Christian Marchand

Qui aurait dit un jour que je mettrais un pied sur un tatami ?



L'heure de la retraite est arrivée m'ouvrant de nouveaux horizons et par ce biais, un ami m'a fait pousser la porte du Dojo de Charmes.

(...) Le Maître m'a tout de suite proposé un essai, en prenant grand soin de mon confort par la précision de ses gestes. (...)

A 65 ans, il n'est pas facile d'assimiler les termes techniques japonais de cette discipline, il faut de la persévérance, c'est une nouvelle gymnastique pour la mémoire. (...)

Et tous font preuve de patience incommensurable, de soutien moral, de générosité. C'est une grande famille, tout ceci fait que j'ai passé les uns après les autres les différents grades, jusqu'à obtenir récemment celui de premier Dan à 72 ans. (...)

Ma gratitude va envers mon Maître, tous les professeurs, hommes et femmes, ainsi que tous les participants qui se sont mobilisés pour me permettre d'être là où je suis. >>

Anne-Marie Aubert

J'ai 60 ans et je pratique l'Aïkido Senior depuis 2007



Je suis née avec un pied bot (...) qui m'a écartée de toute activité sportive.

A 50 ans, un cancer de la gorge a été diagnostiqué entraînant l'ablation des cordes vocales, de l'épiglotte. Trois ans plus tard, une récurrence nécessitait une nouvelle intervention, de la radio-thérapie, chimiothérapie et pose d'une sonde abdominale.

(...) A la fin du traitement, j'ai voulu reprendre le contrôle de mon corps. (...) Par hasard, j'ai assisté à une séance d'Aïkido, la seconde fois, j'ai essayé et la suivante, je me suis inscrite. J'ai averti mes partenaires de mes particularités physiques, tout s'est déroulé sans difficulté et en douceur, sans aucune gêne, même avec ma sonde.

Au fil du temps, j'ai récupéré du souffle, de la mobilité, de l'assurance. Interdite de sport, j'enchaînais les chutes !

Nous n'avons aucune compétition, juste une saine émulation entre nous pour nous perfectionner à notre rythme.

(...) Ni l'âge, ni le handicap ne sont des freins à la pratique de l'Aïkido. (...) de plus, je fais l'admiration de mes trois petites filles. >>

