



Les pratiquants du dojo d'ORGÈRES ont la possibilité de participer aux différents stages nationaux ou internationaux.

Des stages inter Dojos sont également organisés au cours de l'année dans toute la France. Nous nous rassemblons alors à plusieurs Dojos pour pratiquer sous la direction des divers enseignants.



Dojo : salle Monique Peltier

## SAISON 2025-2026

### Cours Adultes :

A partir de 14/15 ans

De septembre à juin ( même pendant les vacances scolaires ).

Le mardi: 19h30 à 21h00 tous niveaux.

Le mardi: 21h00 à 21h30 cours élèves avancés.

Le mercredi: 18h30 entraînement libre et préparation grades.

Le jeudi matin: 06h00 à 07h00 tous niveaux

Le samedi: 09h30 à 11h00 tous niveaux.

Le samedi: 11h00 à 11h30 cours élèves avancés

Entraînement libre 30 minutes avant et après chaque cours avec la présence de l'enseignant.

**Inscription Adultes: 140 euros**  
( Licence + assurance comprises)



Stage de fin d'année en bord de mer à Lannion



武産合気

# Aïkido



## ORGÈRES

Tél: 06.47.10.40.41

06.75.54.62.31

Facebook: aikido iwama ryu orgères

Email: aikidorgeres35@gmail.com

# L'Aïkido

合気道



Aï pour signifier l'unité, l'harmonie. Ki pour désigner l'énergie vitale. Do pour représenter la voie.

L'Aïkido a été créé en 1942 à Iwama au Japon par Maître Morihei UESHIBA. Réputé comme expert dans différents arts martiaux traditionnels, il élaborait des techniques consistant à s'harmoniser avec l'attaqué plutôt que de s'y opposer. L'entraînement de l'aïkido, basé sur des techniques exécutées fermement mais sans intention agressive, amène donc le pratiquant à maîtriser l'aspect martial de la discipline, tout en conservant ces notions d'harmonie et de non violence. L'aïkido ne comporte pas de compétition et s'adresse à tous. Hommes, femmes et enfants peuvent le pratiquer sans aucune aptitude particulière.

L'aïkido préconise un comportement non destructeur. L'idéal est de neutraliser un adversaire en évitant de lui causer de graves traumatismes.



Les cours adultes sont assurés par **Marc HAZIZA** (6ème Dan Iwama Takemusu Aïkido - Ufolep). Marc a commencé l'Aïkido en 1989. Elève de Daniel TOU-TAIN pendant plus de 30 ans, il a séjourné dans le dojo du fondateur à Iwama (Japon), en tant qu' "uchi deshi" (élève interne) de maître Morihiro SAÏTO. Il enseigne depuis près d'une trentaine d'années et participe régulièrement aux stages nationaux et internationaux. Il poursuit à présent son étude en lien avec d'autres enseignants. Ensemble, ils animent des inter Dojos dans toute la France.



L'aïkido est un art martial, et c'est ce qui le différencie d'un sport. Les objectifs en sont distincts. Puissant et complet, il ne nécessite pas l'usage de la force ou de la violence. Vous progressez à votre rythme. Lorsque vous le pratiquez, petit à petit, vous découvrez qu'il existe des centaines de techniques, à mains nues et aux armes, très précises et efficaces. L'enseignement donné cherche à se conformer à celui du fondateur et comporte l'étude :

## Le dojo d'Orgères

- du TAIJUTSU (techniques à mains nues)
- du BUKI WAZA (sabre et bâton)
- du BUKI DORI (mains nues contre armes)
- des entraînements avec d'autres Dojos

L'atmosphère du Dojo d'Orgères est très agréable: lumière, dimensions, cadre extérieur. La pratique y est sincère et conviviale. Les pratiquants d'Orgères peuvent s'entraîner librement avant et après les cours avec la présence de l'enseignant. Ils peuvent ainsi revoir certains points de leur technique et préparer s'ils le souhaitent un passage de grade.