



SECTION AIKIDO



L'aïkido est une discipline martiale non violente et dépourvue de compétition. Les techniques martiales de l'aïkido utilisent la force et la vitesse de l'adversaire sans s'y opposer. Elles vous permettront de contrôler n'importe quelle attaque avec aisance, décontraction et sans la moindre violence.

La pratique se fait à mains nues et est complétée par des techniques avec armes *jō* (bâton) *boken* (sabre) *tento* (couteau). Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant en retournant son agressivité et sa volonté de nuire contre lui.

L'aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toutes tailles et âges. Le but de la pratique est de s'améliorer, de progresser (techniquement, physiquement et mentalement) dans la bonne humeur. Ne sont enseignées que des techniques respectant le partenaire.

La pratique des activités au sein de la section suppose un équipement obligatoire devant être pris en charge individuellement (kimono).

L'activité AÏKIDO du CSADL se déroule le lundi et mercredi de 17h30 à 19h30
Quartier général FRERE 22 avenue LECLERC 69007 Lyon
Rez de chaussée du Bâtiment 21 – salle multi activité
(Se présenter au poste de sécurité muni d'une carte d'identité)



Responsable de l'activité : **Sébastien PERRAS**
Jean-Luc SEVILLA

csadl.aikido@gmail.com

csadl.secretaire@gmail.com

<https://www.csadlyon.com/presentation-des-activites>