



La section Aikido Iwama du Club Chevry 2 a été créée en 1984 par Jean-Jacques Delgay, 5ème dan Aikido Iwama.

Iwama Ryu, qui signifie en japonais « école d'Iwama », est l'Aikido qui a été enseigné au dojo d'Iwama par le fondateur de l'Aikido, Morihei Ueshiba, où celui-ci perfectionna son art lors des 25 dernières années de sa vie. Morihiro Saito, son plus proche élève à Iwama, pratiqua quotidiennement sous sa direction pendant plus de vingt-quatre ans et à la mort du fondateur se vit donner la responsabilité du dojo d'Iwama par la famille Ueshiba. Maître Saito s'efforça de transmettre fidèlement l'enseignement de l'Aikido traditionnel tel qu'il lui avait été enseigné par Morihei Ueshiba et ainsi de préserver son héritage.

Quatre caractéristiques définissent l'Aikido enseigné à Iwama par le fondateur :

- l'importance accordée à la pratique des armes ;
- un nombre de techniques particulièrement important comprenant de nombreuses variantes ;
- l'importance accordée au travail lent et formes de base ;
- le réalisme martial.

Le fondateur de l'Aikido se consacra à l'étude des armes lors de sa retraite dans le petit village d'Iwama. Son entraînement aux armes avait lieu tous les matins. Aussi, fort peu d'élèves eurent la chance de les étudier sous sa direction. Ceci explique la faible importance accordée à la pratique des armes dans beaucoup de styles d'Aikido. Le fondateur accordait au contraire à cette pratique une importance égale à celle de la pratique à mains nues et nous perpétuons cet enseignement.

A chaque cours, la pratique commence par l'étude des armes - Aiki-Ken (Bokken = sabre en bois) et Aiki-Jo (Jo = bâton) - et se poursuit par l'étude à mains nues (Tai-Jutsu). Le parallèle entre la pratique des armes et à mains nues est continuellement utilisé pour expliquer les mouvements et le placement du corps.

Le travail des techniques de base (Kihon) a une grande importance dans la pratique d'Iwama. Dans ce type de travail, le pratiquant se laisse saisir sans complaisance par son partenaire, et s'assure de la précision dans l'exécution de la technique. Ce type de pratique a trois objectifs :

- Préparer le pratiquant à la puissance et la détermination d'une attaque réelle ;
- Assurer l'assimilation de tous les détails ;
- Construire des bases solides pour une pratique dynamique qui est abordée lors de la progression.

QUI PEUT PRACTIQUER L'AÏKIDO IWAMA ?

L'enseignement est adapté à tous les âges et la progression est rendue plus visible par des passages de grades.

L'Aïkido est un art traditionnel japonais, développé à partir de techniques de self-défense et du maniement d'armes des anciens samourais. Son aspect martial rend les techniques redoutables, si elles sont bien réalisées.

La pratique de l'Aïkido Iwama assure une activité physique diversifiée, développant les muscles, la respiration, la souplesse des articulations, l'équilibre, les réflexes et l'agilité. Elle procure ainsi :

- un développement physique et mental
- la maîtrise de soi
- la neutralisation de l'agressivité
- la réduction du stress
- une meilleure perception de l'environnement.

ORGANISATION

Tous les cours se déroulent au Dojo Jean-Luc Rougé (Gymnase des Goussons).

Quatre fois par an un stage est organisé dans le Dojo Jean-Luc Rougé, sous la direction de Daniel Toutain Senseï, 6ème Dan Iwama-ryu. Ces stages attirent des pratiquants de toute la France et aussi de l'étranger. D'autres stages d'art martiaux peuvent être aussi organisés tout au long de l'année.

Tenue pour la pratique : kimono blanc avec une ceinture blanche jusqu'au niveau 1er kyu ou avec une ceinture noire et un hakama à partir de shodan (1er Dan). Des zoris (sandales) sont obligatoires pour aller du vestiaire au tatami.

Matériel : bokken (sabre en bois), jo (bâton en bois), tanto (poignard en bois) pour la pratique des armes. Il est possible, au début, d'utiliser les armes mises à disposition au Dojo.

ENSEIGNANT(E)S

Dojocho:

Christian Le Guénédal 4^{ème} Dan Iwama-ryu et 3^{ème} Dan Aïkido Japon

Assistant(e)s :

Nicole Deheunynck 3^{ème} Dan Iwama-ryu (Présidente de la Section)

Francisco Araujo 3^{ème} Dan Iwama-ryu

Gilles Cagnet 2^{ème} Dan Iwama-ryu

Bruno Hay 2^{ème} Dan Iwama-ryu

HORAIRES (Adultes – Ados)

Lundi: 20h – 22h

Jeudi: 20h – 22h

Samedi: 9h – 10h30 et 14h – 15h15 (Entraînement libre / Préparation aux examens)

Accueil et inscription toute l'année.

FRAIS D'INSCRIPTION et ADMISSION

Adultes : 250 €

Débutants (première année) / Étudiants / Jeunes (14+ ans) : 185 €

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aïkido

www.aikidogif.com

CONTACT: aikidogif@outlook.com / 06 62 69 60 95 (Nicole)

Gymnase des Goussons, Allée du Mail, 91190 Gif-sur-Yvette