

# 合氣道 AÏKIDO

VERNEUIL SUR VIENNE

(10 min de Limoges Ouest)

DOJO DU GYMNASE

## Cours Ados-Adultes

Les mardis à 19h00

## Cours Adultes

Les jeudis à 19h30



Enseignant  
**Eric BRICOUT**  
4e dan BF  
06.81.26.55.06

Assistant(e)s  
Joëlle BRICOUT 2e dan BF  
André NGUYEN 2e dan  
Floriane LEPINE 2e dan  
Christophe LE NINIVEN 1e dan  
Dylan REIX 1er dan

Technique de défense efficace par excellence, l'Aïkido consiste à utiliser l'énergie déployée lors de l'attaque pour guider, canaliser, et contrôler l'adversaire sans heurt, dans le but de l'immobiliser ou de le projeter.

L'Aïkido est un art martial sans compétition, non violent, ouvert à tous.



Plus d'informations sur le club et l'Aïkido

[www.aikidoverneuil.fr](http://www.aikidoverneuil.fr)

[aikirikou@orange.fr](mailto:aikirikou@orange.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique

VERNEUIL AÏKIDO CLUB

L'AÏKIDO privilégie l'esquive, dans un mouvement circulaire fluide, pour canaliser le mouvement, la vitesse, et la force de l'adversaire et les utiliser sans s'y opposer, pour finalement neutraliser sans heurt l'action engagée. La technique se conclut par une projection ou une immobilisation.

Activité physique complète, l'AÏKIDO sollicite tous les muscles et toutes les articulations. Les techniques se pratiquent debout ou à genoux sous forme de projections et d'immobilisations ; d'autres formes d'entraînement utilisent bâton et sabre, ou encore couteau, en bois.

L'AÏKIDO est aussi l'étude de techniques de respiration et de concentration et favorise détente et maîtrise de soi, pour une meilleure gestion du stress et des conflits.

En outre, l'absence de compétition permet à chacun ou chacune d'adapter son niveau d'effort à ses propres capacités rendant possible la pratique souvent jusqu'à un âge avancé, et en fait une activité ouverte à tous.



合氣道

合 Ai : Harmonie, Union  
氣 Ki : Energie, Esprit  
道 Do : Etude, Voie

License, certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'Aïkido et autorisation parentale obligatoires.

SNPI

# 合氣道 AÏKIDO

VERNEUIL SUR VIENNE

(10 min de Limoges Ouest)

DOJO DU GYMNASE

## Cours Ados-Adultes

Les mardis à 19h00

## Cours Adultes

Les jeudis à 19h30



Enseignant  
**Eric BRICOUT**  
4e dan BF  
06.81.26.55.06

Assistant(e)s  
Joëlle BRICOUT 2e dan BF  
André NGUYEN 2e dan  
Floriane LEPINE 2e dan  
Christophe LE NINIVEN 1e dan  
Dylan REIX 1er dan

Technique de défense efficace par excellence, l'Aïkido consiste à utiliser l'énergie déployée lors de l'attaque pour guider, canaliser, et contrôler l'adversaire sans heurt, dans le but de l'immobiliser ou de le projeter.

L'Aïkido est un art martial sans compétition, non violent, ouvert à tous.



Plus d'informations sur le club et l'Aïkido

[www.aikidoverneuil.fr](http://www.aikidoverneuil.fr)

[aikirikou@orange.fr](mailto:aikirikou@orange.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique

VERNEUIL AÏKIDO CLUB

L'AÏKIDO privilégie l'esquive, dans un mouvement circulaire fluide, pour canaliser le mouvement, la vitesse, et la force de l'adversaire et les utiliser sans s'y opposer, pour finalement neutraliser sans heurt l'action engagée. La technique se conclut par une projection ou une immobilisation.

Activité physique complète, l'AÏKIDO sollicite tous les muscles et toutes les articulations. Les techniques se pratiquent debout ou à genoux sous forme de projections et d'immobilisations ; d'autres formes d'entraînement utilisent bâton et sabre, ou encore couteau, en bois.

L'AÏKIDO est aussi l'étude de techniques de respiration et de concentration et favorise détente et maîtrise de soi, pour une meilleure gestion du stress et des conflits.

En outre, l'absence de compétition permet à chacun ou chacune d'adapter son niveau d'effort à ses propres capacités rendant possible la pratique souvent jusqu'à un âge avancé, et en fait une activité ouverte à tous.



合氣道

合 Ai : Harmonie, Union  
氣 Ki : Energie, Esprit  
道 Do : Etude, Voie

License, certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'Aïkido et autorisation parentale obligatoires.

SNPI