



Commission n Aïkitaïso

18 Novembre 2023

AÏKITAÏS

Le Zen en mouvement pour retrouver équilibre et santé

Une méthode douce et complète de développement physique et mental accessible à tous



Les bienfaits de l'AÏKITAÏSO

- Amélioration de **L'ÉQUILIBRE ET DE LA COORDINATION**
- Prise de conscience **DU CORPS** et de l'importance **DE LA RESPIRATION**
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE** et postural
- Amélioration du **RELÂCHEMENT** et de la **SOUPLESSE**
- Développement de la **MOBILITÉ** et de **L'ÉNERGIE**

AïkiTaïso

Un club près de chez vous

Fédération Française d'Aïkido et de Budo Aïkikai de France

Siège National :
Les allées - 83149 BRAS
04 98 05 22 28
ffab.aikido@wanadoo.fr

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

A la **FFAB**, libérez le meilleur de vous-même

www.ffabaikido.fr

FFAB OFFICIEL

Yoann Guillé, Claude Jacob, Olivier Pichon, Eric Bayet

Objectifs de la Commission

- **Présenter l'Aïkitaïso**
 - ✓ Définir, échanger sur les pratiques
 - ✓ Identifier les spécificités
- **Promouvoir l'Aïkitaïso au sein de la ligue et des CD**
- **Développer la pratique et l'enseignement de l'Aïkitaïso, amener de nouveaux pratiquants**
- **Evaluer les besoins des clubs**
- **Organiser : stages, support....**

Actions fédérales

Coordinateur national : Kamel Boussaboua

- **Onglet d'info sur le site FFAB : lettre de la CNAT, stages, documentation**
- **Recensement des pratiquants possible si la pratique Aïkitaïso est identifiée à l'inscription des pratiquants**
- **Prochain stage national :**
 - 2 & 3 mars 2024 : Gignac (Occitanie)**
 - ✓ Certification possible à l'issue du stage (mise en situation et examen)**

Retours sur le stage national en mars 2023

Coordinateur national : Kamel Boussaboua

- **55 participants**
- **Pratiquants d'aïkido ou non**
- **Diversité des pratiques : ame no tori fune, ba duan jin, makko ho, do-in, qi-gong...**
- **15 candidats certifiés**
- **Stage extrêmement enrichissant**

Actions effectuées en ligue

- Page disponible sur le site de la ligue

The screenshot shows a web browser displaying the website for the 'Commission Aiki-Taiso'. The browser's address bar shows the URL: <https://aikidobretagneffab.bzh/la-ligue/le-bureau-technique/commission-aikitaizo/>. The website header includes the logo 'Aïkido EFAB BZH' and a navigation menu with items: 'LA LIGUE', 'AÏKIDO', 'LES STAGES', 'RESSOURCES', and 'LIENS'. A 'Contactez-nous' button is also visible. Social media links for Facebook, Instagram, and YouTube are present. The main content area features the text 'Commission Aiki-Taiso' and 'Les membres de la Commission'. A dropdown menu is open under 'LA LIGUE', listing: 'Qui sommes nous?', 'Où pratiquer?', 'Le Comité Directeur', 'Le Bureau Technique', 'Les Commissions' (with a right arrow), and 'Groupes affiliés'. The 'Les Commissions' dropdown is further expanded to show 'Aiki-Taiso', 'Enfants / Jeunes', and 'Parité / Mixité'. Below this, five members are listed with their roles: Eric Bayet (Coordinateur), Alexandre Colas (Membre), Olivier Pichon (Membre), Yoann Guille (ACT), and Claude Jacob (ACT). The footer of the page contains the text 'La commission a pour objectif de'.

Actions effectuées en ligue : 2

- **Organisation d'un stage dédié : demande faite aux CD**
 - ✓ 35 : créneau 1 h sur un stage le 11/11
 - ✓ 22 : pas d'action spécifique
 - ✓ 29 : pas d'action spécifique
 - ✓ 56 : pas d'action spécifique
- **Recensement BZH :**
 - 14 réponses, au moins 9 clubs semblent proposer des cours spécifiques
 - Pas d'évolution vs clubs recensés en 2022 ?

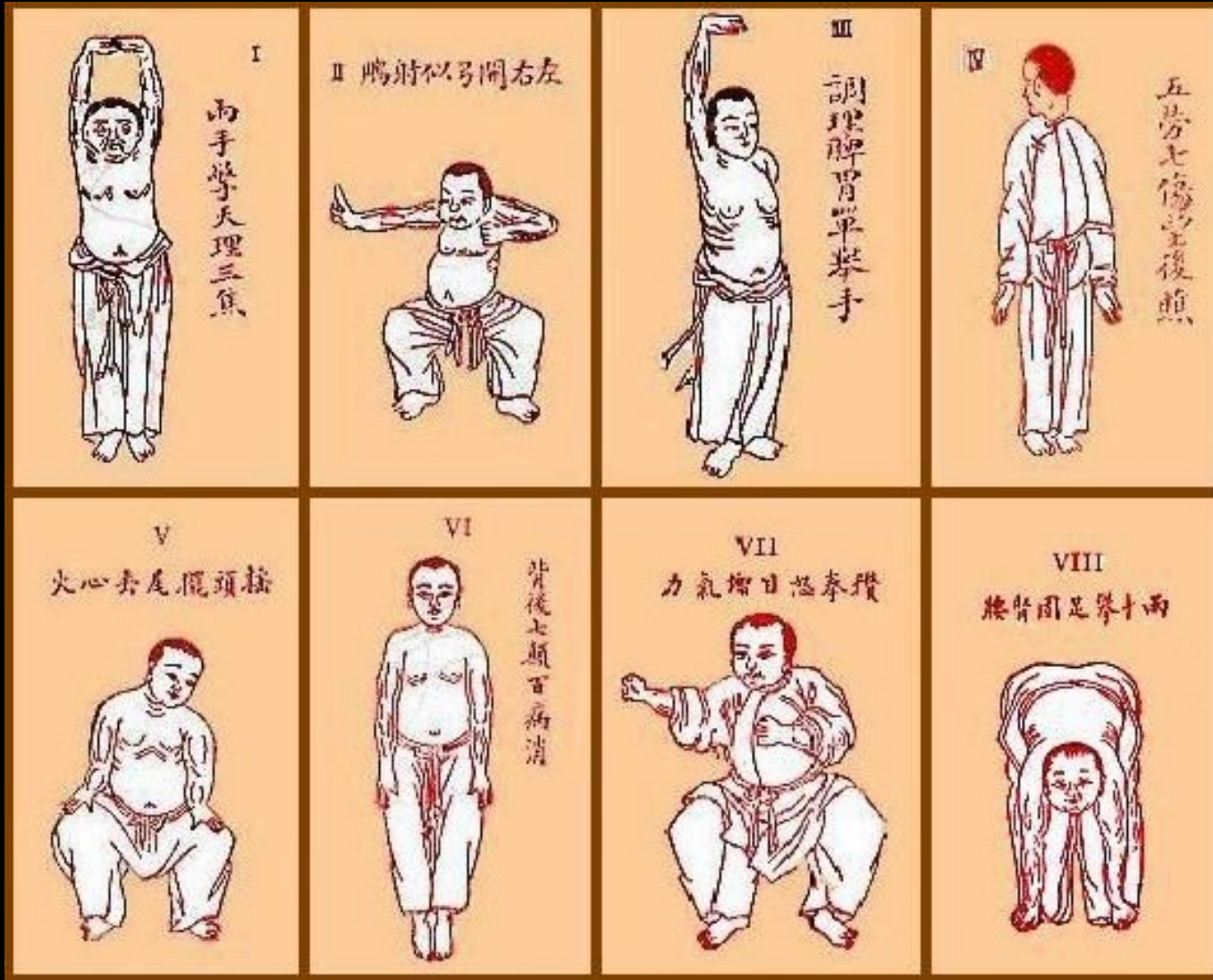
Réponses au questionnaire

Club	Cours	Contenu
Quimper	non	
Hennebont	non	
Uzumaki Dojo (Plonevez)	1 cours	Taï Chi, Do In, méthode Feldenkrais, autres...
Lesneven	2 cours	Renforcement musculaire, assouplissement
Aouen (Perros)	1 cours	Conscience du corps, Do In, Taï Chi, Ba Duan Jin...
Mélesse	non	
Plélan le Grand	non	
Guipavas	non	
Domloup/Chantepie	2 cours	Ba Duan Jin, étirements, déplacements, travail awase...
Loudéac	1 cours	
Saint Pol	2 cours	Aïkitaïso, Sport santé, Qi Gong...
Morlaix	2 cours	Aïkitaïso, Sport santé, Qi Gong...
Plescop	1 cours ?	
Aïkido club du Ponant	1 cours ?	section aïkitaïso

Actions en ligue : propositions

- Proposer un espace dédié à l'Aïkitaïso sur le site de la Ligue
 - ✓ Identifier les bonnes idées
 - ✓ Créer un groupe d'échange au sein de la Ligue
- Fiches action créées pour l'EDC
- Rassembler les ressources qu'on peut partager
 - ✓ Éléments fournis par la fédé
 - ✓ Vidéos
 - ✓ Dépliants Sport santé et Aïkitaïso
 - ✓ Données de blogs

Appel aux idées/contributions



Commission n AikiTaïso

18 Novembre 2023

Merci !

Commission Aikitaïso

Annexes

Arguments pour ouvrir un cours

- Augmenter le nombre d'adhérents
- Demander d'éventuelles subventions (santé, seniors)
- Proposer une transition vers l'Aïkido
- Proposer un approfondissement pour tous pratiquants (aïkidokas et autres)
- Public visé
 - ✓ Recherche d'une pratique santé
 - ✓ Pratique douce avant d'essayer l'aïkido
 - ✓ Lien social ?
- Passerelle vers le Sport Santé