

**Nous proposons une quinzaine d'heures de cours d'aïkido, lai batto ho et d'assise silencieuse par semaine au Dojo-Ecole de l'Est Parisien.** Le lai batto ho et l'assise sont les pratiques complémentaires de l'aïkido dans l'étude et l'affinement de la voie martiale.

Nous intervenons également au Gymnase Cour des Lions dans le 11<sup>e</sup> et au Centre d'animation Place des Fêtes Paris 19<sup>e</sup>. Nous organisons de nombreux stages de formation, évènements, déplacements.

**L'apprentissage passe par la formation corporelle**, il s'agit d'associer la nécessité du centrage et de relation à l'autre spécifique à cet art martial avec la tonicité et la détente corporelle qui assurent la réponse adéquate à une situation de conflit.

Au-delà de leur aspect martial, les techniques sont des outils pour développer la coordination selon des axes et des directions. La technique est basée sur la posture et les déplacements. Dans la pratique en contact avec autrui, le potentiel corporel se développe, une forme de détermination se pose, la respiration se met en place et la vitalité émerge.

**La pratique des armes (bokken sabre en bois et le jyo bâton en bois) est essentielle.** Elle permet d'approfondir les principes martiaux de vigilance, de distance, de timing. Pour cela, le lai batto ho (voie du sabre) et l'assise silencieuse (posture de centrage) sont également préconisés comme pratiques complémentaires à l'aïkido.

**Cette méthode structurée au sein de notre école permet à chacun de cheminer** ; de l'enfant vers l'adulte en passant par l'adolescent ; du débutant vers le confirmé ; de l'est parisien vers les dojos de la communauté internationale. Le cadre du dojo (lieu où on étudie la voie) permet d'établir clairement des règles de fonctionnement communes. Ainsi, nous sommes parti prenante de l'entretien, de l'aménagement, de l'atmosphère qui règne dans le dojo et de la qualité de notre accueil et de ce que nous partageons. Notre pratique est « encadrée » de clauses de respect mutuel qui empruntent à l'exercice de la politesse, de règles d'hygiène, « du bon sens ». Le dojo est un lieu de vie où l'on met en acte un « art de vivre ».

Aujourd'hui, nous accueillons pour l'aïkido plus de 140 pratiquants et nous accompagnons

depuis plus de douze ans dans le quartier plus spécifiquement les jeunes dans leur évolution vers la vie d'adulte.

**Avec un programme spécifique, nous formons des fukushidoins (instructeurs) , des yudanshas**

(ceintures noires), et recevons des

**Uchi dechi**

s (élèves à demeure).