

## EPA - ISTA

Ecole Internationale d'Aïkido

[www.aikidocotesdarmor.net](http://www.aikidocotesdarmor.net)



### AIKIDO PENVÉNAN

Halle des sports, rue des Promenades  
(derrière la mairie).

**Le mardi et jeudi :** de 19h30 à 21h00 (ados-adultes),  
Mardi : 18h30 à 19h30 (jeunes 12/14 ans).

**RENSEIGNEMENTS :** Philippe JAQUET  
Tél. 06 81 48 34 61 ou [aikido22cda@aol.com](mailto:aikido22cda@aol.com)



### AIKIDO BÉGARD

Salle d'Arts Martiaux près du Club House  
du CSB (MJC / Stade de foot).

**Le mardi de 20h00 à 21h30** (ados-adultes).  
**Le jeudi de 19h30 à 21h00** (ados-adultes).

**RENSEIGNEMENTS :** Eric DUBOIS  
Tél. 06 80 46 51 24 ou 02 96 92 87 58.



### AIKIDO GRÂCES

Salle Omnisports de Grâces,  
3 place André Bardoux.

**Lundi :** de 18h45 à 19h45 (cours enfant 10/14 ans).  
**Lundi et jeudi 19h45 à 21h15** (cours ados-adultes).

**RENSEIGNEMENTS :** Marie Laure TAILLEUR  
Tél. 06 70 38 52 86 ou [aikidograces@free.fr](mailto:aikidograces@free.fr)



### AIKIDO ST-BRIEUC PLÉRIN

Dojo du Sépulcre (ASPTT).  
**Le mardi de 19h00 à 20h00**  
(enfant 10/14ans) et le mardi et jeudi  
de 20h00 à 21h30 (ados-adultes).

**RENSEIGNEMENTS :** [aikido.saintbrieuc@free.fr](mailto:aikido.saintbrieuc@free.fr)  
Jean-Pierre PEREIRA 06 87 74 82 61  
Rémy EOUZAN 06 23 45 33 13



### AIKIDO PLOUHA

Dojo de Plouha  
Complexe sportif.

**Le lundi :** Enfants de 18h30 à 19h30  
Adultes 19h30 à 21h00.

**RENSEIGNEMENTS :** Guillaume HENRIOT  
Tél. 06 19 87 69 48 ou [guillaumelo@yahoo.fr](mailto:guillaumelo@yahoo.fr)

## EPA - ISTA

Ecole Internationale d'Aïkido

[www.aikidocotesdarmor.net](http://www.aikidocotesdarmor.net)



### AIKIDO LOUANNEC

Salle de loisirs/sports  
(à côté de la bibliothèque).

**Le mercredi :** de 19h30 à 21h00 (Femmes, hommes et jeunes  
à partir de 13 ans) - **Le vendredi :** de 19h15 à 20h45

**RENSEIGNEMENTS :** Michel VINET  
Tél. 06 29 31 06 82 ou [michelvinet31@yahoo.fr](mailto:michelvinet31@yahoo.fr)



### AIKIDO CHATELAUDREN

Dojo du Leff - ALCA

**Le mardi et vendredi :** de 19h30 à 21h00 (ados-adultes).  
**Le vendredi :** de 18h30 à 19h30 (Enfants à partir de 10 ans)

**RENSEIGNEMENTS :** Patrick SAUGER  
Tél. 06 79 11 90 52 ou [aikidoduleff@free.fr](mailto:aikidoduleff@free.fr)



### AIKIDO CALLAC

ACCA

**Le mardi et vendredi :** de 19h45 à 21h15 (adultes)  
**Le mardi :** de 18h30 à 19h30 (enfants)

**RENSEIGNEMENTS :** Renan LETOURNEUX  
Tél. 02 96 45 50 24 ou [apirenan@yahoo.fr](mailto:apirenan@yahoo.fr)



### AIKIDO LANVELLEC

Ancienne école

**Le lundi et samedi :** de 9h30 à 11h30.  
**Le jeudi :** de 19h00 à 21h00.

**RENSEIGNEMENTS :** Bernard COATANHAY  
Tél. 02 96 35 15 20 ou [bernard.coatanhay@wanadoo.fr](mailto:bernard.coatanhay@wanadoo.fr)



### AIKIDO TREGUIER

Rue du Phare de la Corne  
(face à la caserne des pompiers)

**Le Mercredi :** Adultes de 19h30 à 21h00

**RENSEIGNEMENTS :** Erwan GUELOU  
Tél. 06 30 55 88 71 ou [guelou.erwan@hotmail.fr](mailto:guelou.erwan@hotmail.fr)

合気道

Venez essayer  
l'Aïkido



Inscriptions  
TOUTE  
L'ANNÉE

10 dojos à votre disposition

Penvénan  
Lanvellec  
Plouha

St-Brieuc / Plérin  
Louannec  
Chatelaudren

Bégard  
Callac

Grâces  
Tréguier



## EPA - ISTA

Ecole Internationale d'Aïkido

[www.aikidocotesdarmor.net](http://www.aikidocotesdarmor.net)

## Une technique de combat

### Un art martial original unique



« Plus on tape fort dans un mur avec la tête, plus on se fait mal ».

Autrement dit, l'agresseur se retrouve en face de sa

propre agressivité. Ce qui n'existe pas dans les autres pratiques martiales, occidentales ou orientales.

L'aïkido ne peut pas être comparé aux arts martiaux sportifs dont la finalité est une coupe ou un titre.

Tout le monde tend vers la perfection ; la voie (Do) est infinie, un objectif que l'on atteint jamais.



### Self Défense

Art martial, l'aïkido fournit une réponse efficace à toutes formes d'attaque : à mains nues, avec armes (couteau, bâton, sabre, etc, ...) contre un ou plusieurs agresseurs.

La technique martiale n'est qu'un outil, un moyen, pas un objectif. Ce dernier est le développement de soi-même à l'aide de techniques martiales.

« Contrôler les autres est facile, se contrôler soi-même, beaucoup plus difficile ». Fondateur de l'aïkido.



## Un «Art»

### L'Aïkido n'est pas un sport mais un art



Hommes, femmes, enfants, ados, séniors... pas de ségrégation, d'âge, de niveau, de sexe... Sans compétition, pas de culte du champion ou de la performance.

*La qualité s'apprécie mais ne se mesure pas.*

L'aïkido est sans compétition : chacun s'exerce en fonction de ses capacités et selon ses objectifs. On adapte la pratique tout au long de sa vie.



## Une philosophie (Do)



Produit de la culture orientale, issu du Zen et du Tao, l'aïkido donne au pratiquant l'opportunité de s'enrichir de repères et de notions nouvelles.

Le partenaire n'est pas un concurrent ou un adversaire, mais un compagnon de route.

### Non violence

Comment réagissons-nous face à une agression verbale, gestuelle, physique ?

Les techniques martiales potentiellement dangereuses utilisées pendant les séances habituent les pratiquants aux agressions.



### Valorisation des différences

Pas de norme en aïkido. On est tous différents, on a tous un aïkido adapté à soi, et c'est pourquoi le pratiquant d'aïkido ne cherche pas à être le meilleur, le champion... car l'autre par sa différence l'enrichit et le fait progresser.

