

# FRANCE AIKIDO



## J'ose l'Aïkido et je m'inscris !



AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'AIKIDO ET  
DE BUDO

[ffabaikido.fr](http://ffabaikido.fr)

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

# FRANCE AIKIDO



L'Aïkido est un art martial traditionnel qui nous vient tout droit du Japon, non compétitif et qui se distingue par son approche harmonieuse et respectueuse.

Accessible à toutes et tous, quel que soit l'âge ou le profil, chacun peut y trouver sa place et débiter la pratique à tout moment. Nul besoin d'utiliser sa force, bien au contraire, car son aspect martial développe la confiance en soi et l'esprit de vigilance pour ne jamais être pris au dépourvu !

On y apprend des techniques d'auto-défense que l'on travaille avec un partenaire. L'objectif de la pratique n'est pas de blesser l'autre ni de le vaincre ; c'est la recherche du geste juste qui permet de déstabiliser son partenaire afin de désamorcer une situation de tension et ce dans le respect de l'intégrité physique des uns et des autres.

En ce sens, l'Aïkido est un art martial pacifique qui vise l'amélioration personnelle.



L'Aïkido se pratique  
en dojo.

Trouver un club FFAB  
près de chez vous !

## Rejoignez-nous !



Facebook : [ffab.aikido](https://www.facebook.com/ffab.aikido)  
France Aïkido  
Instagram : [ffab.aikido](https://www.instagram.com/ffab.aikido)  
[france.aikido](https://www.instagram.com/france.aikido)

[ffabaikido.fr](http://ffabaikido.fr)

Photo © Greg Hebert