



**ECOLE LA SOURCE**

( Classes de CE2 – CM1 – CM2 )

**Jeudi 16h00 – 17h00 /  
17h00-18.00 (selon demandes)**

L'Aïkiryu est un art martial de paix issu de l'Aïkido.

Il apprend aux enfants à résoudre un conflit sans violence, dans un esprit où la confrontation, grâce à des techniques, devient un moyen de créer une relation harmonieuse avec un partenaire.

Il n'y a pas de combat mais des simulations dans lesquelles les enfants cherchent, dans leur corps, comment guider et construire pour agir avec l'autre, avec justesse et engagement.

Cet art assouplit autant qu'il structure et permet aux enfants de se repérer dans leur corps, dans un espace, et de prendre conscience de son fonctionnement (chaînes articulaires, ouvertures/fermetures, respiration) et de mieux se coordonner.

L'atelier se déroule sur une heure.

Le début du cours est un échauffement qui assouplit et dynamise l'ensemble du corps.

L'apprentissage des roulades apprend ensuite à assouplir et dynamiser le corps qui s'apprivoise dans le contact au sol.

Puis les enfants sont amenés à réaliser un certain nombre de techniques qui apprennent à guider un partenaire dans l'espace tout en gérant sa tenue et son déplacement.

L'atelier se terminera généralement pas un temps de relaxation.

Cet atelier est proposé par David Fusco-Vigné, 4<sup>e</sup> Dan d'Aïkiryu à la Fédération d'Aïkiryu et des Arts du Geste et enseignant d'Aïkiryu depuis 2001.

**Tarifs : 80€/trimestre – 150 €/semestre - 220€/an**

**1<sup>er</sup> trimestre : du 9/9 au 6/12**

**2<sup>ème</sup> trimestre : du 9/12 au 20/3**

**3<sup>ème</sup> trimestre : du 23/3 au 19/6**