



## Opération « *Portes ouvertes à mi-saison* »

### Sommaire

Opération « <i>Portes ouvertes à mi-saison</i> » .....	1
Volet 1 : .....	2
<i>Communication à l'attention de la presse et des extérieurs</i> Opération « <i>Portes ouvertes en Janvier, mois des bonnes résolutions, il n'est jamais trop tard...</i> » .....	2
Quoi : .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
(insérer ici l'affiche pour l'extérieur).....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Objectifs : .....	2
Durée de l'opération : .....	2
Qui : .....	2
Comment : .....	2
Annexe : contexte de l'opération.....	3
Présentation de l'Aïkido .....	3
L'Aïkido en Région Hauts de France.....	4
Volet 2 : .....	5
<i>Communication à l'attention de nos pratiquants</i> : Opération « <i>Aïkidoka, j'aime, je parraine</i> » .....	5
Quoi : .....	5
Objectifs : .....	5
Durée de l'opération : .....	5
Qui : .....	5
Comment : .....	6

## Volet 1 :

### Communication à l'attention de la presse et des extérieurs

#### Opération « Portes ouvertes en Janvier, mois des bonnes résolutions, il n'est jamais trop tard... »

- **Argumentaire à relayer auprès des journalistes locaux (Voix du Nord, France Bleue, etc.) en amont, pendant et après l'opération.**
- **Répondeur France bleue 03 2000 59 62**

**En milieu de saison, ouvrir les clubs d'Aïkido de la région au public pour une séance d'essai gratuite.**

#### Objectifs :

1. Inciter à venir découvrir l'aïkido et ses bienfaits
2. favoriser l'adhésion de nouveaux pratiquants en milieu d'année.
3. plus largement, mieux faire connaître un art martial pacifique, un art de vivre

#### Durée de l'opération :

Les séances d'essai s'étaleront du 1<sup>er</sup> jusqu'au 27 janvier 2018.

#### Qui :

Les 41 clubs de la région Nord-Pas-de-Calais avec leurs pratiquants comme ambassadeurs.

#### Comment :

- Pendant la période du 01 au 27 Janvier, à mi-saison, toutes les personnes désireuses de tenter une séance d'essai, quels que soient leur sexe et leur âge, pourront se présenter aux portes des dojos pour une séance d'essai d'aïkido. Séance gratuite et sans engagement dans le club de leur choix.
  - Seuls impératifs pour participer à ces séances d'essai, gage de sécurité et de sérieux :
    - disposer de vêtements amples
    - et fournir un certificat médical récent autorisant la pratique de l'aïkido.
-

# Annexe : contexte de l'opération

## Présentation de l'Aïkido

### Définition

- L'Aïkido est un art martial japonais créé par Morihei Ueshiba au milieu du XXe siècle et qui compte aujourd'hui de nombreux adhérents dans le monde.
- Il peut être compris comme un **système éducatif**. Il s'appuie sur des principes ancrés dans une pratique martiale visant **l'épanouissement personnel, physique et émotionnel**.
- **Forme de self-défense**, cette discipline se compose de **techniques avec armes ou à mains nues**.
- Que signifie le mot *Aïkido* et comment le traduire :

**AI : union, unification, harmonie**

**KI : énergie vitale**

**DO : voie, perspective, recherche**

*Aïkido* peut donc être traduit par  
**« recherche pour l'unification des énergies vitales »**

- Contrairement aux autres arts martiaux comme le karaté ou le Tae Kwan Do, **l'Aïkido ne vise pas à vaincre son adversaire mais à dissuader son attaque** et, si attaque il y a, à retourner l'énergie déployée par l'agresseur contre lui, sans toutefois l'anéantir. C'est donc un art martial non-violent qui vise à établir la paix.
- **Comme il n'est question ni de vainqueur ni de vaincu, l'Aïkido ne pratique pas la compétition.**
- **Il se pratique en club où tous ensemble, hommes, femmes, avancés et débutants de tous âges se côtoient dans des échanges physiques fraternels sous la direction d'un maître.**
- Il existe, là où c'est nécessaire, des cours spécifiques pour les Enfants et les Seniors.

### Son intérêt aujourd'hui

Dans le monde d'aujourd'hui, (menaces diverses, stress au travail...), exercer régulièrement **une pratique martiale est un atout indispensable et génère de multiples bienfaits.**

1. L'Aïkido apprend à :

développer **souplesse, rapidité, musculature**

**rester calme en toutes circonstances**

- respecter la distance de sécurité, trouver l'ouverture, se placer, gérer plusieurs attaques simultanées, faire face à l'éventualité d'attaques de toutes sortes
2. Il favorise l'évacuation des tensions et permet une meilleure réaction dans les situations d'agression.
  3. Il développe également des facultés de concentration et de maîtrise de soi et apporte une certaine confiance en ses propres capacités.
  4. Il a aussi pour but de développer l'endurance et la résistance à la fatigue et d'augmenter le dynamisme.

*Pour quel public ?*

**L'Aïkido s'adresse à tous les publics sans exception. Hommes, Femmes, Enfants, Seniors.**

## L'Aïkido en Région Hauts de France

*Instances régionales :*

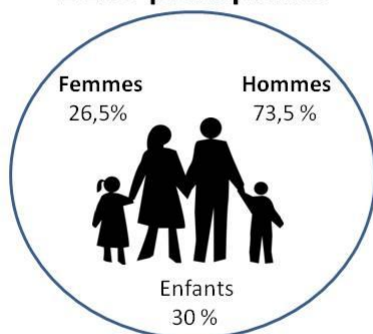
La récente réunion des ligues Nord-Pas-de-Calais et Picardie en une seule Ligue des Hauts de France se concrétise aujourd'hui par la création d'une instance régionale regroupant les comités interdépartementaux des deux sous-ensembles.

**L'initiative de l'opération « Aïkidoka : j'aime, je parraine » revient à la Ligue du Nord-Pas-de-Calais et sera menée tambour battant.**

*Ligue d'Aïkido Nord-Pas-de-Calais en quelques chiffres-clés :*



**1 250 pratiquants**



**Âge des pratiquants :**  
De 4 à 79 ans

## Données de cadrage

Saison 2016-2017



**Chiffres pour votre club**

Nom du club :  
Nb pratiquants :  
Hommes :  
Femmes :  
Enfants :  
Amplitude des âges :

## Volet 2 :

### Communication à l'attention de nos pratiquants : **Opération « Aïkidoka, j'aime, je parraine »**

**AIKIDO**  
LIGUE  
HAUTS-DE-FRANCE

合気道

fdd

Je m'inscris!

1 SÉANCE D'ESSAI OFFERTE

LE MOIS  
DES BONNES  
RÉSOLUTIONS

**AÏKIDOKA**  
jusqu'au 27 janvier 2018,  
je parraine mes ami(e)s pour  
**1 séance d'essai OFFERTE**

Des vêtements amples et un certificat médical récent autorisant la pratique de l'aïkido sont impératifs.

#### Quoi :

***Janvier, mois des bonnes résolutions, il n'est jamais trop tard !***  
**En milieu de saison, ouvrir les clubs d'Aïkido de la région au public pour des séances d'essai offertes.**

#### Objectifs :

1. Inciter à venir découvrir l'aïkido et ses bienfaits
2. Par le parrainage, inviter vos amis ou vos proches à tenter l'Aïkido
3. Favoriser l'adhésion de nouveaux pratiquants en milieu d'année.
4. Plus largement, mieux faire connaître un art martial pacifique, un art de vivre

#### Durée de l'opération :

Les séances d'essai s'étaleront du 01er au 27 janvier 2018.

#### Qui :

Vous êtes les meilleurs ambassadeurs de l'Aïkido : votre expérience et l'enthousiasme qui vous meut sur les tatamis sont les meilleurs arguments pour être les parrains d'une telle opération. Vous choisirez qui vous souhaitez inviter dans votre entourage à ce rendez-vous de la mi-saison.

## Comment :

- **Aïkidoka, homme ou femme, vous parrainez un ou plusieurs amis ou proches et les invitez à une séance d'essai d'aïkido.**
  - **Une séance gratuite et sans engagement**
  - **Dans le club de son choix.**
- Votre parrainage se fera sous la forme d'un coupon que vous remplirez et que vous adresserez en désignant le ou les invité(e)(s) au responsable de votre club de rattachement.

<p><i>Je participe, on gagne !</i></p> <p>Après ma séance d'essai GRATUITE, je remplie mon coupon de participation pour peut-être GAGNER :</p> <div style="text-align: center;"><p><b>1 CADEAU</b> fileul ou fileule</p><b>+</b><p><b>1 CADEAU</b> parrain ou marraine</p></div> <p><small>Tirage au sort le 3 février 2018. Règlement affiché dans les clubs participants ou sur aikido-nordpasdecalais.fr</small></p>	<p><i>J'aime, je parraine !</i></p> <p><b>Filleul(e)</b></p> <p>Nom : _____ Prénom : _____ Mobile : _____ e-mail : _____ CP : _____ Ville : _____ Dans quel club as-tu fait ta séance d'essai ? : _____ Envisages-tu de t'inscrire ? <input type="radio"/> OUI <input type="radio"/> NON</p> <p><b>Aïkidoka</b></p> <p>Nom : _____ Prénom : _____ Mobile : _____ e-mail : _____ Membre du Club de : _____ Ville : _____ N° licence 2017/2018 : _____</p>	<p><b>COUPON DE PARTICIPATION à remplir et à remettre au responsable du club après votre séance d'essai.</b></p>
--	--	--

- Rappel : Seuls impératifs pour participer à ces séances d'essai, gage de sécurité et de sérieux :
  - disposer de vêtements amples
  - et fournir un certificat médical récent autorisant la pratique de l'aïkido.
- En échange de cette invitation, un tirage au sort sera effectué le 3 février 2018 pour désigner qui, des participants à l'opération, parrain et invité(e)(s), recevra un cadeau.