



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

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.

Quoi :

LE MOIS  
DES BONNES  
RÉSOLUTIONS

1 SÉANCE  
D'ESSAI  
OFFERTE

**AÏKIDOKA**  
jusqu'au 31 janvier 2020  
je parraine mes ami(e)s pour  
1 séance d'essai OFFERTE

Je m'inscris!

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

**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 1er au 31 janvier 2020.

### Qui :

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

### Comment :

- Pendant la période du 1er 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.
- Seul impératif pour participer à ces séances d'essai :
  - disposer de vêtements amples

---

## 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.**

---