

Vous êtes ici : Aïkido et les femmes > PORTES OUVERTES DU 2 AU 17 MARS 2024



## PORTES OUVERTES DU 2 AU 17 MARS 2024

### JOURNEE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES DU 2 AU 17 MARS 2024



La Commission Nationale Féminine (CNF) réitère les journées portes ouvertes à destination des femmes (les hommes sont également les bienvenus) à l'occasion de la journée internationale des droits des Femmes.

C'est l'occasion, une fois de plus, de faire découvrir l'aïkido au grand public tout en affirmant les valeurs d'égalité de notre discipline martiale. Au-delà d'amener des femmes à la pratique de notre discipline, c'est aussi un moyen de parler de l'Aïkido et d'y intéresser les médias ou les pouvoirs publics au travers d'une communication, avec l'appui des clubs et des Ligues, que nous voulons fortes.

Ces journées portes ouvertes se dérouleront cette année sur 2 semaines incluant 3 week-end, à savoir du **samedi 2 au dimanche 17 mars 2024 inclus**.



A cette occasion, la FFAB propose aux clubs qui souhaitent participer à ces portes ouvertes de bénéficier gratuitement de l'assurance fédérale. Les femmes, comme les hommes et les enfants, qui viendront s'initier à l'aïkido seront ainsi assurés même sans certificat médical.

#### Attention pour bénéficier de cette assurance, votre inscription est nécessaire.

Chaque club inscrit pourra ainsi bénéficier de la couverture fédérale pour **1 à 3 créneaux** qu'il aura choisis durant cette semaine. Ce(s) cours de découvertes pourra(ont) se dérouler à l'occasion d'un créneau d'entraînement habituel ou, si les clubs le préfèrent, être mis en place à l'occasion d'un entraînement exceptionnel.

Pour vous inscrire, vous pouvez directement le faire en ligne en [cliquant ici](#)

Vous pouvez également nous renvoyer rempli le bulletin d'inscription téléchargeable ici même à [feminines@ffabaikido.fr](mailto:feminines@ffabaikido.fr) ou à l'adresse suivante : Youlika MICHALSKI, 51 rue de l'Abbaye, 59120 LOOS.

Attention merci de vous inscrire avant le **dimanche 26 février 2024**.

#### DES OUTILS MIS A DISPOSITION :

Pour promouvoir cet événement localement, vous disposez les outils suivants et téléchargeables ici même :

- Des affiches promotionnelles pour l'évènement,
- Un dossier de presse avec une sélection de photos - [CLIQUEZ ICI](#)
- Une vidéo promotionnelle - [CLIQUEZ ICI](#)
- Une autre vidéo promotionnelle à télécharger - [CLIQUEZ ICI](#)
- Des vidéos réalisées par la CRF Flandres Artois (à diffuser sans modération) :

Vidéo 1 [CLIQUEZ ICI](#)

Vidéo 2 [CLIQUEZ ICI](#)

Vidéo 3 [CLIQUEZ ICI](#)

Vidéo 4 [CLIQUEZ ICI](#)

Vidéo 5 [CLIQUEZ ICI](#)

#### LANCEMENT DES PORTES OUVERTES

Les Ligues, CID qui le souhaitent, peuvent également mettre en place un stage à l'occasion de ces portes ouvertes. Ce stage peut être animé par des techniciennes et techniciens locaux ou des CID ou Ligues voisines, des échanges peuvent être organisés... Nous laissons à chacun le loisir de créer son propre événement.

Nous comptons sur votre mobilisation et votre créativité !

Afin de réaliser un bilan de ces portes ouvertes, vous pouvez d'ores et déjà télécharger ici :

- Un bilan à remplir pour les portes ouvertes,
- Un bilan à remplir pour le stage de lancement des portes ouvertes

Avec la participation de l'Agence ATHENA – Guy Boscagli



Vous trouverez également en téléchargement :

- Bulletin d'inscription 2024 [CLIQUEZ ICI](#)
- 2024 Bilan Portes Ouvertes [CLIQUEZ ICI](#)
- 2024 Bilan Porte Ouvertes Stages [CLIQUEZ ICI](#)





L'Aïkido, une école de vie

Journée internationale des droits des femmes

**DÉTERMINATION**

www.ffabaikido.fr

Copyright: Jean-Louis



[TELECHARGER ICI](#)



L'Aïkido, une école de vie

**INTEGRITE**

Journée internationale des droits des femmes

www.ffabaikido.fr

Créat photo Cédric CHORT



 Télécharger le fichier

## QU'EST CE QUE L 'AIKIDO ?



L'Aïkido est un art martial Japonais, art de la paix ; il est basé sur le principe de non force, de non opposition face à l'attaque auquel est confronté le pratiquant. Le principe est de guider l'attaque, le mouvement du partenaire vers un déséquilibre pour l'amener, soit à une chute, soit à une immobilisation. Cette discipline martiale, contrairement à beaucoup d'autres, a la particularité de ne pas connaître la compétition, l'objectif étant avant tout un dépassement de soi même et non un dépassement de l'autre.

L'Aïkido de par ses principes est particulièrement adapté à un public féminin. Sa pratique permet très objectivement de développer non seulement des compétences physiques (mobilité du corps, disponibilité, rapidité des mouvements, "écoute", adaptation à l'autre...) mais aussi un "savoir être"

En effet, l'Aïkido fondé également sur un travail de respiration, favorise la détente du corps et de l'esprit, il permet de développer la confiance en soi, le bien-être, d'aborder de façon plus sereine et de dépasser les appréhensions face à un contact physique ou à un éventuel conflit.

## STAGE EN COTE D'AZUR POUR LES JOURNEES PORTES OUVERTES



Une quarantaine de pratiquants se sont retrouvés autour de l'enseignement de Mireille Hebert et Anne-Laure Gaillard pour le stage organisé le 18 Mars 2023 par la commission régionale féminines du CID Côte d'Azur Corse et c'est une belle réussite pour notre petit territoire !

Fédération Française d'Aïkido et de Budo - Aïkikai de France -  
244 Route de Brue-Auriac – Les Allées - 83149 BRAS -  
Tel. 04 98 05 22 28

Agrément ministériel Jeunesse et Sports N° 06 S 83 du 7 octobre 1985 et du 3 décembre 2004

Association reconnue d'utilité publique

Membre de la Fédération Européenne d'Aïkido et reconnue par le Hombu Dojo de l'Aïkikai de Tokyo.

La FFAB est l'une des deux fédérations constituant de l'Union des Fédérations d'Aïkido, seul organisme habilité à délivrer des grades dan reconnus par l'Etat Français.

[Plan du site](#) | [Mentions Légales](#) | Copyright © - F.F.A.B. -

