



Aïki-Tai-Dô

- Self-Défense
- Secourisme
- Absence de compétition
- Santé

Équipe Sympathique et Dynamique

**Avec des Animateurs diplômés d'un
Certificat de Qualification Professionnelle**



ADULTES

Aïki-Tai-Dô L'Élan - 16, Rue du château d'eau 78650 Beynes

<https://aikitaido.fr/aiki-tai-do-lelan/>

[✉ aikitaido.elan@gmail.com](mailto:aikitaido.elan@gmail.com)

[☎ 06.62.35.03.22](tel:06.62.35.03.22)



Éric Fichant

Directeur Technique
Responsable Technique des adultes
Conseiller technique UFATD



Formateur chevronné



Gilles Tosseghini

Directeur Technique
Responsable Technique des enfants
Conseiller technique UFATD



Formateur confirmé

ENGAGEMENT MORAL

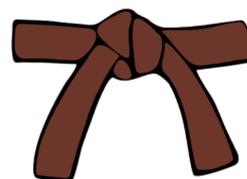
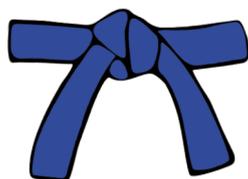
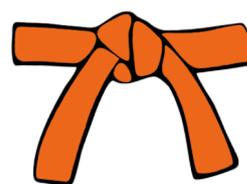
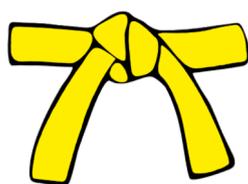
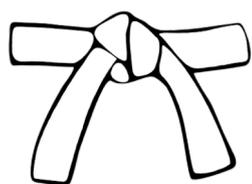
"Je n'utiliserai mes connaissances en Aïki-Taï-Dô qu'en cas de nécessité absolue et toujours comme moyen de défense.

Je tâcherai de ne pas être cruel(cruelle) ou orgueilleux(orgueilleuse) et je m'efforcerai d'avoir une vue claire sur toutes choses.

Je devrai me rappeler que seule la pratique quotidienne me donnera une réelle compréhension de mon art et une plus grande maîtrise de moi-même pour le bien des autres".

VISUELS ÉCUSSENS ET CEINTURES

CEINTURE PRATIQUANT



ÉCUSSENS ET CEINTURES CADRES



Initiateur



Initiateur confirmé



Initiateur chevronné



Formateur



Formateur confirmé



Formateur chevronné



Cadre

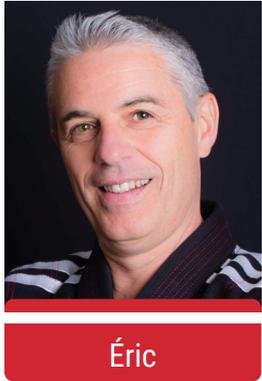


Conseiller technique
UFATD



Cadre senior

Directeur
Technique



Samedi

16h00 | 17h30
Cours pour tous niveaux



17h30 | 18h30
Cours des Cadres



Mardi

20h30 | 22h00
Cours pour tous niveaux



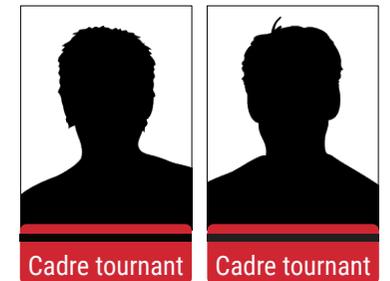
Jeudi

20h30 | 22h00
Cours pour tous niveaux



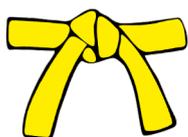
Vendredi

20h30 | 22h00
Cours pour tous niveaux



PROGRAMMES

Des CEINTURES de COULEURS d'Aïki-Taï-Dô pour les ADULTES



Objectif minimum pour Ceinture Jaune /Durée cumulée minimum : 1 trimestre*

A) Gym Préventive et de Santé

- Cérémonial
- Travail libre à main nue, en continu, sans période d'hésitation
- Travail libre aux bâtons long ET court
- Première chute (= bascule)
- Les 3 postures de base (gardes)

B) Self-défense

- "Porte qui s'ouvre" debout et à genoux (en l'absence de problèmes aux membres inférieurs)
- Enchaînement des 4 atémis
- 1^{er} Kata
- Enchaînement des 3 clés (Koté-Gaeshi, tenbim-nage, shio-nage)
- Koté-gaeshi et shio-nage avec "amenée" au sol

C) Secourisme, Hygiène et Sécurité

- PAS. Protection = 1) reconnaître les dangers, 2) protéger, 3) dégagement d'urgence en tirant par les poignets ou les chevilles
- Numéros des secours publics



Objectif minimum pour Ceinture Orange /Durée cumulée minimum : 2 trimestres*

A) Gym Préventive et de Santé

- Un échauffement complet de la tête aux pieds (10 à 20 éducatifs)
- Gymnastique de santé (quelques mouvements)
- 4 Éducatifs de préparation aux chutes
- 4 Marches
- Toutes les parades

B) Self-défense

- 12 Taï-sabaki (3 debout, 3 à genoux, de face et en garde de profil)
- Taï-sabaki par « double pivot »
- 2^{ème} Kata
- Techniques de boxe libre éducative (poing : direct, crochet, uppercut, swing. Pied : écrasant, fouetté, latéral, retourné)
- Enchaînement des 6 clés
- Koté-gaeshi et shio-nage avec chute et immobilisation
- Bâtons long ET court : 3 techniques de base (coup de haut en bas, coup de talon, pique bas)
- 3 premiers principes de boxe libre éducative (seul)

C) Secourisme, Hygiène et Sécurité

- Formulation d'un message aux secours publiques
- Règle générale des 4 R
- La victime s'étouffe : « claque », Heimlich, cas du nourrisson



Objectif minimum pour Ceinture Verte /Durée cumulée minimum : 4 trimestres*

A) Gym Préventive et de Santé

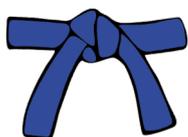
- Engagement moral
- Un échauffement complet de la tête aux pieds comprenant des assouplissements, des étirements, des abdominaux, avec des éducatifs incluant la respiration.
- Gymnastique de santé (tous les mouvements)

B) Self-défense

- 3^{ème} Kata
- 6 Principes de boxe libre éducative (seul et à deux)
- Les 6 clés de l'enchaînement avec projections
- 5^{ème} et 6^{ème} Séries, les techniques "seul"
- Randori (exercice pratique) souple à mains nues

C) Secourisme, Hygiène et Sécurité

- Dégagements des voies aériennes (chez une personne inconsciente par exemple)
- PLS
- Arrêt d'une hémorragie, d'une épistaxis



Objectif minimum pour Ceinture Bleue /Durée cumulée minimum : 6 trimestres*

A) Gym Préventive et de Santé

Tous les éducatifs de base, commencer à les identifier par famille (cf. mémento)

B) Self-défense

- 4^{ème} Kata
- 1^{er} et 2^{ème} Kata à deux
- 4^{ème} Série (6 dégagements et 4 défenses contre poignard)
en insistant surtout sur l'entrée (esprit de décision et fermeté) et l'atemi initial, moins sur la clé
- Randori (exercice pratique) souple contre poignard en caoutchouc, bâtons court et long

C) Secourisme, Hygiène et Sécurité

- Shiatsu "aider à recouvrer le souffle", indications, contre-indications
- Bouche à bouche et massage cardiaque dans la mesure du possible
- Principes de défibrillation automatisée externe



Objectif minimum pour Ceinture Orange /Durée cumulée minimum : 2 trimestres*

A) Gym Préventive et de Santé

Tous les éducatifs de base, en sachant les identifier par famille (cf mémento)

B) Self-défense

- 5^{ème} Kata
- Enchaînement des 4 atémis à deux
- Toute la quatrième série bien maîtrisée
- Enchaînement des 12 clés
- 5^{ème} et 6^{ème} Séries, seul et à deux
- Randori (exercice pratique) avec feintes (contre armes en caoutchouc)

C) Secourisme, Hygiène et Sécurité

- Conduite à tenir face à une plaie, une brûlure, un traumatisme, un malaise
- Kuatsus par percussion, indications, contre-indications



Pour obtenir le Diplôme Fédéral de Cadre qualifié pour l'enseignement de l'Aïki-Taï-Dô, se reporter aux conditions requises par l'Union Fédérale d'Aïki-Taï-Dô (UFATD).



12 CLÉS

| | | |
|-------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1 KOTE-GAESHI | 2 TENBIM-NAGE | 3 SHIO-NAGE |
| 4 YUKI-CHIGAÏ | 5 HIJI-KIME-OSAE | 6 IRIMI-NAGE |
| 7 KAITEN-NAGE | 8 IK-KYO | 9 SAN-KYO |
| 10 KOKYU-NAGE | 11 NI-KYO | 12 TENCHI-NAGE |

SECOURISME

NUMÉROS D'APPELS D'URGENCE



ABRÉVIATIONS

Que signifie P.A.S.

PROTEGER
ALERTER
SECOURIR

La règle des 4 R

- Laisser **R**eposer
- **R**ecouvrir
- Ne **R**ien donner à boire
- **R**éconforter

POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ

Étape 1



Étape 2



Étape 3



Étape 4





ORGANISATION

COMITÉ DE DIRECTION



**Florence
TOSSEGHINI**
Secrétaire



**Gilles
TOSSEGHINI**
Président



**Jean-Marie
BOUTET**
Trésorier



**ALEXANDRA
REY**
Secrétaire Adjoint



**Philippe
RIGAULT**
Vice -Président



**Éric
FICHANT**
Membre



**Jean-Marc
LELANDAIS**
Membre



**Hervé
JESTIN**
Membre

COMITÉ TECHNIQUE



Éric FICHANT
Directeur Technique



Gilles TOSSEGHINI
Directeur Technique
en charge des Enfants

NOS ORIGINES



Gilles PERRIER

Fondateur de l'Aïki-Taï-Dô

L'Aïki-Taï-Dô est un art martial français, créé en 1973 par Monsieur Gilles PERRIER, professeur d'Éducation physique et sportive, titulaire de l'Éducation Nationale, Spécialiste de sports de combat et de gymnastique éducative. Il est également titulaire de nombreux diplômes de professorat d'arts Martiaux, dont le Brevet d'État d'Éducateur Sportif 2^{ème} degré.

Pourtant, les pratiques de ces différentes disciplines le laisse insatisfait. Il souhaite échapper à la compétition et conserver l'efficacité des arts martiaux dans un cadre moral et éducatif explicite, ou l'entraide et le dévouement sont valorisés.

Après de nombreuses recherches, il crée donc l'Aïki-Taï-Dô.

DATES IMPORTANTES

- 1966** M. Gilles PERRIER fonde à Lalinde, l'Aïkido-Club de Dordogne, l'un des premiers clubs d'Aïkido du sud-ouest de la France.
- 1971-1972** Début de la mise au point de la méthode Aïki-Taï-Dô.
- 1973** Déclaration en sous-préfecture de Rambouillet (78) du Club d'Arts Martiaux de Maurepas dont l'objet est la pratique de l'Aïki-Taï-Dô. Parution au journal officiel.
- 1980** Agrément ministériel de l'association sportive du Club d'Arts Martiaux de Maurepas.
- 1984** Affiliation à la Fédération Française des Écoles d'Arts Martiaux FFEAM.
- 2003** Fête des 30 ans de la discipline, rassemble environ 350 participants.
- 2004** Affiliation des clubs d'Aïki-Taï-Dô à la Fédération Française Sports pour Tous et création de l'Union Fédérale d'Aïki-Taï-Dô (U.F.A.T.D.).
- 2013** Fête des 40 ans
- 2023** Fête des 50 ans

NOS DIPLÔMES

Tous les cadres sont titulaires du PSC1 (certificat prévention et secours civiques de niveau 1).



Diplôme de cadre qualifié pour l'enseignement de l'Aïki-Taï-Dô



5 animateurs sont titulaires du Certificat de Qualification Professionnel

CONTACTS

COMMENT NOUS CONTACTER



06.62.35.03.22



aikitaido.elan@gmail.com



Aikitaido Élan



Les animateurs sur le tatami

COMMENT S'INFORMER



Aikitaido Élan



Aikitaido Élan



<https://aikitaido.fr/aiki-tai-do-lelan/>



<http://www.ufatd.fr>

