



*La santé durable par une activité physique  
hors normes, **l'Aikido**  
Plus qu'un art martial, une philosophie de vie*

**Carl Schmitt**

Professeur HEIG-VD, Responsable de la filière Microtechnique  
Enseignant 5<sup>ème</sup> Dan Aïkido Yverdon-les-Bains

**Conférence Activité Physique, Innovation-Santé**

**La santé durable dans le sport associatif**

7 novembre 2019, Yverdon-les-Bains

# L'Aïkido

## Art martial humaniste

### Art martial japonais

Fondé par *Morihei Ueshiba* entre 1925 et 1969 à partir de l'enseignement des écoles anciennes d'arts martiaux de combat et de l'art du sabre

L'Aïkido est né de la rencontre entre ces techniques martiales et une réflexion spirituelle et philosophique de *Morihei Ueshiba* sur le sens de la pratique martiale à l'ère moderne

合  
氣  
道

Trois kanji et leur signification

*Ai* : l'harmonie

*Ki* : l'énergie, la puissance

*Do* : la voie, le chemin

L'Aïkido peut alors être compris comme étant  
*la voie de la concordance des énergies*



# L'Aïkido

## Art martial humaniste

- L'Aïkido n'est pas une pratique pour apprendre à se battre
- Ses techniques sont basées sur le principe de la légitime défense et de la non-violence
- Elles utilisent la force et l'énergie de l'adversaire afin de provoquer sa chute ou son immobilisation
- Elles ne visent pas à vaincre un ennemi, mais à maîtriser et annuler son attaque
- Il n'y a pas de de compétition en Aïkido
- L'accent est mis sur le développement personnel sans notion de victoire ou de défaite
- Il est pratiqué ensemble par femmes et hommes de toutes tailles et âges, sans catégorie, tous niveaux confondus, débutants et avancés



# L'Aïkido

## Activité physique

- L'Aïkido exige souplesse, rapidité, musculature, endurance, technique, concentration ... et surtout de rester calme en toutes circonstances
- L'absence de compétition est un facteur de préservation il y a peu de blessure en Aïkido
- Se situe au centre d'une famille d'activité du mouvement



Yoga



Tai-Chi



Aïkido



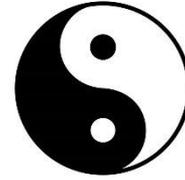
Judo



Jiu-Jitsu



Tango



- Développe la confiance en soi et une juste attitude
- Faire du sport est une alternative, un complément aux psychologues
- L'Aïkido est un régulateur du sommeil, un ressourcement
- Les rituels de préparation à la pratique de l'Aïkido sont des facteurs déstressant
- Participe à la remise en forme d'anciens sportifs, d'ancien judoka par exemple
- Aïkido Kids : j'aime bien l'Aïkido car on ne perd jamais
- Morihei Ueshiba O Sensei a écrit : *pratiquer l'Aïkido avec joie et bonne humeur*

C'est une notion bienveillante pour tous : les enfants en développement, les adolescents en difficulté, les adultes en perte de vitesse, lutter contre la sédentarité, le surpoids, ... et maintenir la santé durable pour toutes celles et ceux qui vont bien



\* méditation zen ikebana calligraphie

- L'Aïkido est transgénérationnel
- La pratique, sans catégorie, toutes personnes ensemble, est un facteur de cohésion sociale
- Le dojo est un lieu de rencontre, de contact (physique et social), de tolérance et d'entraide
- Le partage d'activités orientales, du Japon en particulier, est un apport multiculturel \*



# L'Aïkido

Utilité public

- Police ouest lausannois - Stage d'initiation oct. 2019  
Pour les formateurs en sécurité personnel



# Sport associatif

## Jû Nan Kan Aïkido Dojo Yverdon-les-Bains

- Le Dojo est l'infrastructure principale, il est l'équivalent d'une association
- 214 Dojo en Suisse, 29 dans le canton, 8 à Lausanne, 2 à Yverdon-les-Bains
- 22 fédérations : 3 principales comprenant 11 à 36 Dojo, 4 de 5 à 10 Dojo, 15 de 1 à 4 Dojo  
source [www.aikido.ch](http://www.aikido.ch)
- *Aïkido Yverdon-les-Bains* association à but non lucratif constituée le 1<sup>er</sup> Mars 2014
- *Jû Nan Kan* Dojo inauguré le 5 novembre 2016  
Ce nom signifie le lieu de la souplesse

Seul Dojo permanent d'Aïkido à Yverdon-les-Bains

柔  
軟  
館

Jû : la souplesse

Nan : doux

Kan : le lieu, la salle, l'école



# Jû Nan Kan Aïkido Dojo

## Start-Up

- Investissement privé : montant de l'aménagement et des travaux **CHF 38'000** sans compter les heures **bénévoles** de travail

- Aides publics :



- la commune et son service des sports **CHF 6'000**  
la Loterie romande (Fonds du sport vaudois) **CHF 5'000**

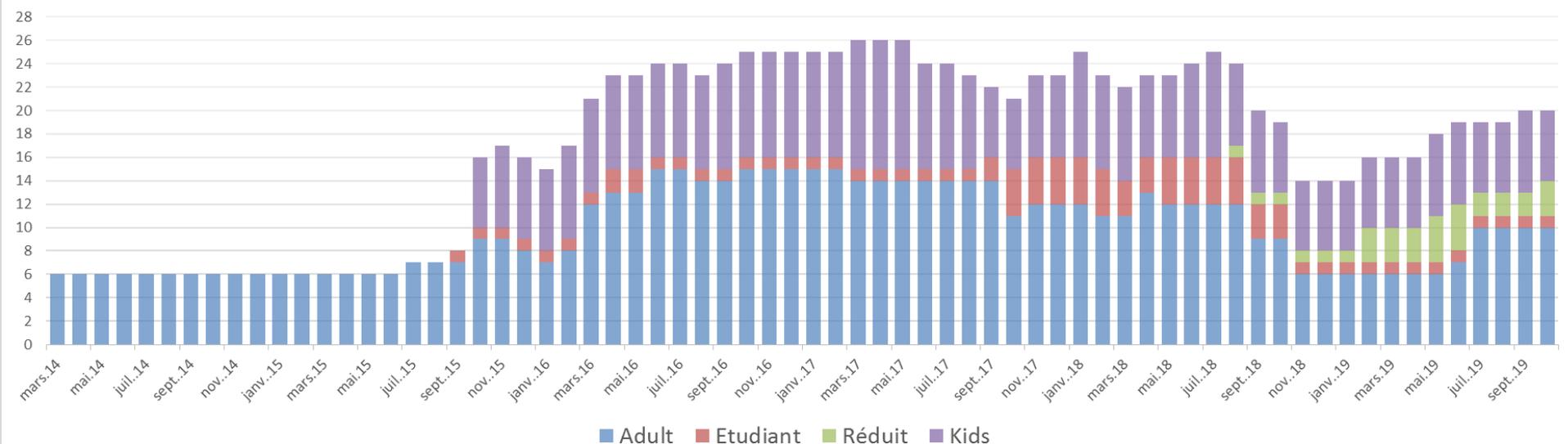
- Budget annuel de fonctionnement : **CHF 25'000**

Aide communale à la location :  
**CHF 3'000**

CHARGES			PROFITS		
Loyer	StreetBox 1'585/mois	19 020	Cotisations Ad.	10x80x12	9 600
Electricité	Ville Yverdon	750	Cotisation Et.	2x50x12	1 200
Entretien	Nettoyage, désinfection	300	Cotisation Enf.	8x50x12	4 800
Assurances	ECA+RC	370			15 600
Media	Annuaire + Web	475			
Pub, annonces	La Région	300	Sous location Gym.	100/mois	1 200
Affiche	Reprographie	100	Sous location K.	440/mois	5 280
Equipement	Divers, décoration	300			
Gestion CCP	Poste	80	Subvention		3 000
Remboursement	Equipement dojo	3 000			
Réserve		385			
Total Charges		25 080	Total Produits		25 080
Bonus		0	Perte		0
<b>Total</b>		<b>25 080</b>	<b>Total</b>		<b>25 080</b>

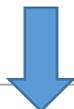
- Survivre, c'est recruter et garder des membres, et trouver des sous-locataires

HISTOGRAMME DU NOMBRE DE MEMBRES



Des membres qui contribuent par des cotisations, revenu principal

... pour une association en (pleine) santé



# Jû Nan Kan Aïkido Dojo

Sport associatif

- Recruter des membres, c'est faire de la publicité, distribuer des flyers

**SPÉCIAL YVERDON-SUD**

**CHAMPS-LOVATS 11**

**ECOLE D'AÏKIDO**  
Champs lovats 11 / box 25, 1400 Yverdon  
*Plus qu'un Art Martial, une philosophie de vie...*  
L'Aïkido a pour principe la légitime défense, et la non violence. Praticué ensemble, hommes et femmes, sans catégorie, tous niveaux confondus.  
Cours adultes et enfants dès 10 ans.  
Dojo à sous-louer. [www.aikido-yverdon.ch](http://www.aikido-yverdon.ch)  
078 798 72 74 [aikido.yverdon](http://aikido.yverdon.ch)

Journal La Région 02.06.2016

**AÏKIDO** le seul art martial où personne ne perd...

Rejoins-nous!

**柔道館**

**COURS ENFANTS DÈS 10 ANS**  
[www.aikido-yverdon.ch](http://www.aikido-yverdon.ch)  
078 798 72 74

Brochure gratuite à colorier pour la prévention du trafic, 2019

**Aïkido**  
Yverdon-les-Bains  
[www.aikido-yverdon.ch](http://www.aikido-yverdon.ch)

**Plus qu'un art martial, une philosophie de vie**  
Cours hebdomadaires

Mardi **18h30-21h00**  
2 cours adultes  
Jeudi **17h30-18h30**  
Cours enfants  
**18h30-21h00**  
2 cours adultes  
Samedi **09h30-11h00**  
Sur inscription  
1 cours adultes

**Cours d'essai gratuits**  
**Salle à sous-louer**

Rue des Champs-Lovats 11  
Box 25, Yverdon-les-Bains

Info: Carl Schmitt 078 798 72 74  
[info@aikido-yverdon.ch](mailto:info@aikido-yverdon.ch)  
[www.aikido-yverdon.ch](http://www.aikido-yverdon.ch)

Flyer

- Être présent sur le Web et les réseaux sociaux



[www.aikido-yverdon.ch](http://www.aikido-yverdon.ch)



[aikido.yverdon](https://www.facebook.com/aikido.yverdon)

# Jû Nan Kan Aïkido

Sport associatif

- Faire des présentations des journées portes-ouvertes des cours d'initiation



Portes-ouvertes



La Suisse bouge – Yverdon 2017



Festival des associations sportives 2019

- Sports HEIG-VD  
Tarifs réduits pour les étudiant-e-s et tout le personnel  
<https://sport.heig-vd.ch/>



Passeport Vacances 2019



HEIG-VD 2015

Conférence APIS

<http://www.conference-apis.ch/> La santé durable dans le sport associatif

Recruter des membres, faire de la publicité, alimenter les réseaux, organiser des présentations, participer à des conférences (APIS)

Tout bien tout ça, mais *c'est conventionnel, il y a des coûts et le bénévolat a des limites ... il faut INNOVER*

*Développer des nouveaux outils de marketing, de communication, de plateforme d'échange, de visibilité, d'actions participatives, de collaborations institutionnelles ... créer une philosophie de la santé*

En innovation, La HEIG-VD est active dans bien des domaines, y compris la santé avec

### Un groupe transversal au service de la santé

Plateforme d'échange et de collaboration entre les partenaires impliqués dans la recherche de solutions



Dans le même esprit ?

### Un groupe transversal au service des (petites) associations qui vise l'objectif de la santé durable

**Définir la problématique et les partenaires** : la cité, les managers d'association et du sport, les médecins du sport, les sociologues  
 Est-ce qu'on ne touche que les personnes déjà actives  
 Comment motiver les jeunes, les adultes, les seniors, les sédentaires  
 Comment fidéliser dans une société du touche-à-tout, de la consommation rapide  
 les politiques  
 les technologues

...

...

### ***A retenir***

#### De l'Aïkido

Tous ensemble sans catégorie, ni genre

Sans compétition

Ma santé durable garantie

Avec de l'activité physique + du développement personnel + du lien social

#### Dans un dojo

Infrastructure légère

Lieu de contact à caractère multiculturel

Point de rencontre et de tolérance

***Petites associations sportives : Impact économique minimal pour un bénéfice maximal***

***Problème : il faut survivre et rester en santé***

***Conclusion : il faut innover dans la manière et dans les outils pour atteindre le public***

An aerial photograph of a large, blue, textured surface, possibly a pool or a large-scale construction site. The surface is covered in a fine, repeating grid pattern. The lighting creates a gradient of blue, from a lighter, almost white-blue in the foreground to a darker blue in the background. A yellow and orange strip is visible along the top edge of the frame.

***Présentation et démonstration***

***13h30***