

PLAN D'ACCES A MAAÏ DOJO

Les cours d'aïkicardio du lundi de 18h45 à 19h30 et d'aïki-bien être du mardi de 17h30 à 18h45 ont lieu à la salle intercommunale
Rue Michel d'Ornano
14 590 MOYAUX



Le mercredi les cours d'aïkicardio ont lieu de 18h45 à 19h30 à la salle multiactivités « Les Sorbiers »
chemin de chambray
14 100 GLOS



Renseignements et inscriptions

Yvan Baptiste
Tél : 06.80.56.01.54 / 06.65.38.96.42
maaidojo@voila.fr
<http://www.maaidojo.com>

D'autres créneaux pourront être mis en place en fonction du nombre de participants



En partenariat avec le Réseau
Régional de Cancérologie



MAAÏ DOJO propose des Activités Physiques Adaptées après Cancer



www.maaidojo.com

Partenaires :



Deux activités physiques adaptées :

En partenariat avec Onco-Basse Normandie le réseau Régional de Cancérologie, dans le cadre du projet I.M.A.P.A.C (Initier et Maintenir une Activité Physique Adaptée après un Cancer), le MAAï Dojo a mis en place un programme appelé Agatsu Aïki Cancer « Victoire sur soi-même contre le cancer à travers l'Aïkido ».

Aïki-Bien être : pratiquer une activité physique après un cancer en toute sécurité

L'Aïki-Bien être est un programme d'Activités Physiques Adaptées (APA) qui prend les aspects physiques, spirituels et philosophiques de l'Aïkido, art martial japonais, et l'applique à l'évolution personnelle du patient.

Les cours sont proposés aux personnes atteintes ou ayant été atteintes par un cancer ou toute autre pathologie mais aussi aux personnes en bonne santé.

Ils sont adaptés aux différentes pathologies et ne contiennent pas de chutes ni de déplacements à genoux.

Le programme contient des exercices d'étirements, de renforcement et de respiration.

Aïkicardio® : Renforcement cardiovasculaire et musculaire après un cancer

L'aïkicardio est réservé exclusivement aux femmes à partir de 16 ans et peut également accueillir des femmes qui ont eu un cancer. C'est un cours inspiré de mouvements de préparation générales et de stretching de l'aïkido. C'est une activité de remise en forme sur fond musical qui dure 45 minutes.

Sections animées par :



Les cours d'Aïkido sont assurés par Yvan Baptiste, responsable technique de Maaï Dojo, diplômé d'état d'éducateur sportif pratiquant et enseignant l'aïkido depuis 20 ans. En 2014 il a suivi une formation « sport après cancer » mise en place par la CAMI, afin de parfaire ses connaissances et d'acquérir les compétences reconnues en cancérologie pour accueillir des patients en phase de rémission.

Comment s'inscrire?

Les conditions d'admission : Pour pouvoir s'inscrire, un certificat médical de non contre indication est indispensable. Les cours peuvent accueillir 15 personnes maximum.

Le coût :

Aïki-bien être : Adhésion annuelle de 20 à 95€

Aïkicardio : Adhésion annuelle de 20 à 115€

Nb : Les tarifs comprennent la licence (35€).

Possibilité de prise en charge des trois premiers mois par notre partenaire le réseau régional de cancérologie (Onco BN).

Pourquoi ce programme?

Les cours d'Aïki-Bien être et d'AïkiCardio sont ouverts à tous et intègrent des personnes en phase de rémission d'un cancer.

Ce projet est une action starter pour la création d'une association sur le Pays d'Auge qui proposera différentes activités (activités physiques adaptées, ateliers en lien avec la pathologie...). Ces activités seront ouvertes à tous notamment aux personnes ayant des pathologies comme le cancer, le diabète ou les maladies cardiaques.



Pour quels objectifs?

Les objectifs principaux de « l'Aïki-Bien être et de l'AïkiCardio » sont d'œuvrer pour une meilleure qualité de vie en prévention primaire et en prévention tertiaire pour les personnes atteintes par un cancer, de maintenir le plus longtemps possible l'autonomie et de lutter contre la solitude.

L'Aïkido Bien être en phase de rémission permet de diminuer le risque de récurrence de 50%, de lutter contre la fatigue et de faciliter un retour à la vie sociale, familiale et professionnelle.

L'aïkido adapté permet aussi de travailler sur la mémoire, sur les gestes du quotidien et sur la prévention des chutes.

Des effets positifs sont observés tant au niveau physique qu'au niveau psychologique et social.

Avec les recommandations de leur encadrement médical, il s'agit de sensibiliser les patients aux bienfaits d'activités physiques compatibles avec leur pathologie. En effet l'activité physique ralentit les effets négatifs dus aux différentes pathologies et au vieillissement de l'organisme.