



---

# Kannagara Aikido - Partenariat CSE

Propositions de collaboration Sport Santé pour votre entreprise

---

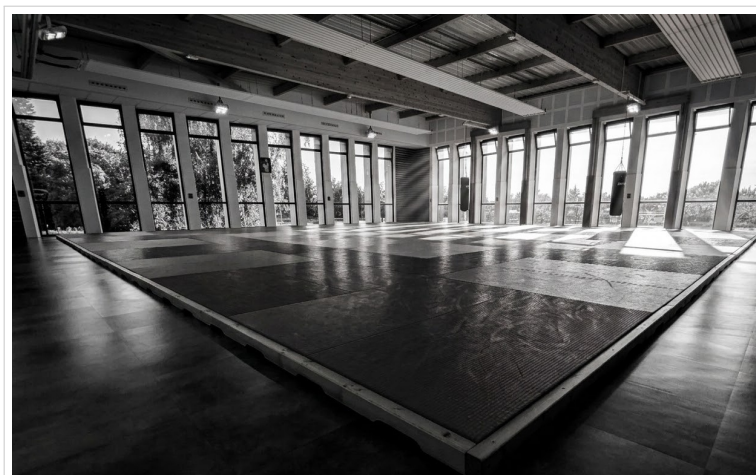
Document à destination des Comités Sociaux et Économiques des entreprises de Saint-Quentin-en-Yvelines

---

Ce document est une invitation à échanger. Les pistes présentées ici sont des points de départ, pas des conditions figées - nous sommes ouverts à construire ensemble quelque chose qui corresponde vraiment aux besoins de vos collaborateurs.



## Kannagara en quelques mots



Kannagara Aïkido est un club fondé en **1990 à Guyancourt**, affilié à la **Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB)** et agréé Jeunesse et Sports. Nous accueillons une cinquantaine de licenciés - enfants, adultes, seniors - dans un esprit de rigueur et de bienveillance.

Nous pratiquons le lundi et le jeudi soir au gymnase Maurice Baquet (Mail des Gravieres, Guyancourt) :

- Enfants (7-14 ans) : 18h30 - 19h30
- Adultes : 19h30 - 21h30

Le gymnase est **au coeur de Saint-Quentin-en-Yvelines**, accessible en quelques minutes depuis les principaux sites d'entreprise du bassin d'emploi.

**Inscription en cours d'année** : l'adhésion est calculée au prorata des mois restants dans la saison. Pas besoin d'attendre septembre.

### Notre équipe pédagogique

Le club est dirigé techniquement par **Jean-Marc Chamot**, maître **7e Dan**, l'un des plus hauts grades civils en France pour l'aïkido. Il a débuté au début des années 1970 auprès d'André Nocquet, premier élève interne étranger du fondateur de l'aïkido. Il s'est ensuite formé auprès du maître Tamura Nobuyoshi. Quatre enseignants certifiés FFAB complètent l'équipe : Nacer Chekkaba, Thierry Montfort, Germain Chamot et Sébastien Huet.



## Qu'est-ce que l'aïkido ?



Art martial japonais créé dans la première moitié du 20<sup>e</sup> siècle, l'aïkido repose sur un principe simple : **utiliser l'énergie de l'adversaire plutôt que de s'y opposer**. Pas de compétition, pas de catégories de poids, pas de champion ni de perdant. Chaque séance est un travail à deux, coopératif et exigeant.

Le terme le dit bien : **Aï** (harmonie) - **Ki** (énergie) - **Dō** (voie).

La force physique n'est pas un avantage, l'âge n'est pas un obstacle, et les débutants sont accueillis quel que soit leur niveau de départ.

**Ce que les pratiquants en retirent concrètement** : une meilleure gestion du stress, plus de souplesse et de conscience corporelle, de la confiance en soi, et le plaisir de pratiquer dans un groupe qui se respecte.

## Ce que l'aïkido apporte à vos collaborateurs





L'aïkido s'adresse à tous les profils sans distinction - commerciaux, ingénieurs, managers, administratifs :

- **Gestion du stress** : la pratique impose de "vider" le mental, de ne pas anticiper. Les pratiquants le confirment dès les premières séances
- **Conscience corporelle** : posture, souplesse, coordination. Des bénéfices concrets pour lutter contre la sédentarité des postes de travail
- **Cohésion** : l'aïkido ne se pratique pas seul. Chaque séance se fait avec des partenaires de tous niveaux, et des liens se créent naturellement entre personnes qui ne se côtoient pas au bureau
- **Accessibilité** : pas de condition physique requise, pas de tenue imposée pour commencer
- **Lâcher-prise** : dans un environnement exigeant, l'aïkido offre un espace où le pratiquant apprend à ne pas forcer, à ne pas résister

Et parce qu'il n'y a aucune compétition, aucune pression de résultat - l'aïkido est l'une des rares activités où des collègues peuvent pratiquer ensemble sans créer de hiérarchie sportive.

## Quelques pistes pour travailler ensemble

Ces idées sont là pour nourrir la discussion. Elles sont modulables, combinables, ou remplaçables par d'autres selon vos priorités.

### Faciliter l'accès des collaborateurs au club

La piste la plus simple : une **convention tarifaire CSE × Kannagara** qui offre aux salariés de votre entreprise un accès au club à tarif préférentiel. Le tarif est cumulable avec vos subventions sport existantes. L'inscription est possible à tout moment de l'année, avec une cotisation proratisée.

### Tarifs indicatifs avec convention CSE :

	Tarif plein	Tarif CSE -15%	Tarif CSE -20%
Adulte	245 euros/an	208 euros/an	196 euros/an
Enfant (7-14 ans)	185 euros/an	157 euros/an	148 euros/an

*Tout compris : licence FFAB, assurance sportive, accès à tous les cours, stages fédéraux. Remise -10% supplémentaire à partir de la 3e inscription du même foyer.*

Le niveau de remise dépend du nombre d'adhésions annuelles (-15% dès 5, -20% dès 10, -25% dès 20). Le CSE peut prendre en charge tout ou partie de l'adhésion, proposer un bon de réduction, ou laisser le salarié s'inscrire directement.

## Faire découvrir l'aïkido sur votre campus



Nos enseignants peuvent venir à vous : un atelier de 1h30 sur le temps du déjeuner ou en fin de journée. Pas besoin de tatamis pour commencer, une salle dégagée suffit.

Cette première expérience, vécue entre collègues dans un cadre familial, suffit souvent à déclencher l'envie de poursuivre.

## Une conférence avec Jean-Marc Chamot



Jean-Marc a plusieurs décennies de pratique et d'enseignement. Il parle avec aisance de la philosophie des arts martiaux, du leadership par l'exemple, de la prise de décision sous incertitude. Une conférence d'une heure peut résonner bien au-delà du cercle des sportifs.

## Un renforcement d'équipe "dans l'esprit du dojo"

Pour une équipe ou un service : une demi-journée autour des valeurs de l'aïkido - écoute, adaptation, confiance, intelligence collective. Pas de performance sportive, pas de compétition : juste l'expérience de travailler ensemble autrement.



## Un atelier self-défense et confiance en soi



Un programme dédié aux collaboratrices : anticipation, gestion de l'espace, confiance en soi, techniques de dégagement. L'aïkido est la discipline idéale pour cela - la force physique n'y est pas un avantage.

## L'aïkido pour les enfants de vos collaborateurs



Kannagara accueille aussi les **enfants dès 7 ans**, les lundis et jeudis de 18h30 à 19h30. Discipline, confiance en soi, gestion des conflits, motricité : l'aïkido pour les enfants représente bien plus qu'un sport.



### Pourquoi l'aïkido plaît aux parents :

- **Zéro compétition** : pas de pression de résultat, pas de classement. Chaque enfant progresse à son rythme
- **Discipline et respect** : le salut, l'étiquette du dojo, le respect du partenaire sont au coeur de chaque séance
- **Confiance en soi** : la progression par les grades et la maîtrise des chutes (ukemi) construisent l'assurance
- **Gestion des conflits** : l'aïkido enseigne à désamorcer plutôt qu'à frapper
- **Concentration et motricité** : travail des déplacements, de la coordination, de la latéralité

**Le CSE peut subventionner l'adhésion enfant** exactement comme une activité loisirs classique. Le tarif famille est cumulable : -10% dès la 3e inscription du même foyer.

**Pour les événements CSE**, nous proposons aussi :



- **Atelier découverte enfants** lors de l'arbre de Noël ou de la fête des familles (45 min - 1h, jusqu'à 20 enfants)
- **Mini-stage vacances** pendant les congés scolaires (5 demi-journées, jusqu'à 15 enfants)
- **Atelier parent-enfant** : découverte à deux, en binôme, lors d'un événement famille (1h30, jusqu'à 15 binômes)

## Ce que nous pourrions faire pour commencer

Il n'est pas nécessaire de tout décider immédiatement. Voici une façon simple d'avancer :

1. Un échange pour se connaître - comprendre vos priorités, vous présenter concrètement ce que Kannagara peut apporter
2. Une séance découverte au dojo ou sur votre campus, pour les membres du CSE ou les collaborateurs intéressés
3. Nous construisons à partir de là une proposition qui correspond vraiment à vos besoins

---

## Contact

Sébastien Huet Kannagara Aïkido - Guyancourt (78) Tél. : 06 37 92 75 37 Email : aikido.kannagara.guyancourt@gmail.com Site : <https://kannagara.fr>



## Pour nous contacter



**Fanny Jacquemier**

Présidente

06 76 48 16 01



**Sébastien Huet**

Trésorier & Enseignant

06 37 92 75 37

[aikido.kannagara.guyancourt@gmail.com](mailto:aikido.kannagara.guyancourt@gmail.com)

[kannagara.fr](http://kannagara.fr)

---

