

Aïkido : les enfants ont repris le chemin des tatamis - Rosporden

vendredi 14 octobre 2011



Les cours d'aïkido pour les 9-14 ans ont débuté. Bernard Guillou enseigne aux enfants les grands principes de cet art martial de self-défense, à commencer par les techniques d'immobilisation, sans heurt et sans force. **« Quel que soit le gabarit ou la taille de la personne, il s'agit d'apprendre à utiliser la force de l'autre, à chercher le déséquilibre pour finir en projection. »**

Ulysse, Concarnois de 12 ans, entame par exemple sa 5^e année. L'aïkido lui plaît car on y apprend de nombreuses techniques. **« J'aime bien utiliser le *boken* [une sorte de sabre] et participer à des combats au sol. Il faut bien maîtriser les déplacements, les positions, à genoux. »**

Ulysse est aussi sensible au cérémonial de ce sport. **« Il y a des règles à appliquer à chaque cours. On salue d'abord le *kamiza* et on le resalue en fin de cours pour lui dire au revoir et le remercier car c'est lui qui a créé l'aïkido. »** Ulysse se rend au dojo avec son frère, Gorwenal, adepte aussi de ce sport.

Camille, Tourchoise de 13 ans, pratique depuis quatre ans. Elle commence à maîtriser certaines techniques et se souvenir de leurs intitulés, des termes assez compliqués. **« Ce sont des séries de trois mots en japonais ; j'en oublie certains, sur la cinquantaine de techniques apprises. »**

Elle apprécie cette discipline car elle véhicule des valeurs qui lui semblent essentielles. **« La notion de respect des autres, c'est très important. On doit par exemple ne pas faire des mouvements trop brusquement, ne pas résister dans un combat et surtout être très concentré, en écoutant les consignes du professeur. »**

Cours le mercredi soir, de 18 h à 19 h 15. Contact : tél. 06 62 29 76 75. Stage départemental, le 6 novembre, à Gouesnou