



Les cours d'aïkido ont repris au dojo sous la direction de Bernard Guillou. Les jeunes étaient nombreux mercredi soir pour les premiers cours de la saison. Au programme de l'année, les techniques de cet art proche de la self-défense, qui permettent d'immobiliser un adversaire par des gestes précis réalisés sans agressivité, sans violence, pour créer un déséquilibre.

Une manière de vivre

« Il n'y a pas de notion de taille, de poids ou de puissance », explique l'entraîneur, « seul l'apprentissage des techniques permettra aux élèves de réaliser les diverses techniques, un jeune peut battre un ancien, plus puissant, c'est le but. Par contre, cela ne s'arrête jamais, on apprend toujours de quelqu'un d'autre, c'est une quête sans fin de la perfection ». Il reste des places pour les cours jeunes, de 9 à 14 ans le mercredi de 18h à 19h15. Il est possible de s'inscrire tout au long de l'année. Trois cours gratuits sont proposés pour prendre contact avec ce sport, un certificat médical est obligatoire.

Pratique Renseignements au 06.62.29.76.75.