

PLOUAGAT

## **AÏKIDO DU LEFF. ALAIN PEYRACHE DONNE UN STAGE AU KUBE**

24 SEPTEMBRE 2013

**M**algré un emploi du temps chargé, le grand maître Alain Peyrache, figure incontournable de l'aïkido, est venu se ressourcer en Bretagne (région qu'il adore) tout en proposant un stage itinérant en Finistère (Carhaix et Quimper vendredi et samedi). Son dimanche matin, Alain Peyrache l'a passé au Kube, lieu qu'il qualifie de « magique pour son sport ». Le maître a axé son cours pour les 40 pratiquants des Côtes-d'Armor présents sur l'enseignement de la self-défense, principalement au profit des débutants, avec pratique à mains nues et aux armes.

### **Progresser à son rythme**

L'Aïkido du Leff a, cette année, intégré la structure Ufolep. Le club accueille toutes les personnes, quels que soit leur âge et leur condition physique, car la progression de chacun est le résultat de son propre travail. Le fait qu'il n'y ait pas de compétition ni d'impératif à respecter un calendrier permet à chacun de commencer et de progresser à son rythme. À ce jour, l'association compte une quarantaine de membres. La rentrée est prometteuse au vu du nombre de personnes qui sont venues sur les tapis, tant chez les enfants, ados ou adultes.

*Contact Au Kube, les mardis et vendredis de 19 h 30 à 21 h. Site internet : <http://aikidoduleff.free.fr> ; e-mail : [aikidoduleff@free.fr](mailto:aikidoduleff@free.fr) Renseignements auprès de Patrick Sauger, tél. 06.79.11.90.52.*



LE TÉLÉGRAMME 24 SEPTEMBRE 2013