

Toute l'actualité du grand ouest > Châtelaudren - mardi 10 mars 2009

Les huit clubs d'aïkido se retrouvent en stage – Châtelaudren

mardi 10 mars 2009



Dimanche matin, une cinquantaine de pratiquants se sont réunis pour le stage mensuel des huit clubs d'aïkido du département se déroulait au dojo du Leff, avec le formateur des professeurs, Philippe Jacquet.

Patrick Sauger, le professeur du dojo du Leff, qui a créé sa section à la rentrée, compte déjà une vingtaine d'adhérents dont la moitié a moins de 18 ans. « **Notre sport est nouveau, créé au milieu du XX^e siècle. Nous n'avons pas de compétition, c'est un art de vivre, une philosophie associée à une technique de combat qui est une prévention contre la violence sous toutes ces formes** ».

Plusieurs techniques sont enseignées, à mains nues, avec des sabres en bois, bâton, couteau en bois, des techniques de respiration et de concentration « **tous ces exercices maintiennent le corps en bonne santé et à tous les âges** ».

Dojo du Leff, salle Le Cluziat, tél. 06 79 11 90 52 ; horaires des cours : le mardi et le vendredi à 19 h 30 (les premiers cours d'essai sont gratuits).