



L'aikido, un sport de combat non compétitif. Photos DDM.

Aïkido. Tous sur le pont. Le boken a chanté tout l'été

L'association Matsu. aikido a inauguré sa nouvelle saison au Dojo du 39 rue Emile-Zola à Castres.

Inauguration toute relative car l'association s'est attaché à maintenir des cours durant tout le mois de juillet et a repris la pratique au parc de Gourjade à partir du 16 août. Cette période d'été fut mise à profit pour « dégrossir » la pratique des armes et du boken en particulier.

Le boken est un sabre de bois, véritable arme durant la période médiévale au Japon, il est employé en aikido, notamment dans l'exécution des kumitachi (katas) et de leurs variantes.

La grande rigueur nécessaire à la pratique des armes permet de développer le contrôle de tous les paramètres propres à cette discipline : distance, vigilance, centrage, mais aussi la concentration, le goût de l'effort et de la discipline, le souffle et toutes les qualités physiques nécessaires à la pratique des arts martiaux.

Autant dire que les pratiquants de cet été vont entamer la nouvelle saison avec une énergie renouvelée.

LES COURS

Le cours du lundi (17h-19h) devient un cours mixte (enfants-adultes) au même titre que le cours enfants du mercredi (16h-

18h), par le seul engagement des adultes présents à ce cours durant toute la saison 2006-2007.

La participation active des adultes à ces deux cours permet un véritable échange entre générations, ainsi que la transmission vers les plus jeunes de nos élèves. La patience, l'écoute, mais aussi la fermeté et la rigueur sont mises à l'épreuve au contact des plus jeunes et c'est ainsi que nous, adultes, nous pouvons également progresser par l'amélioration de nos points faibles.

Les cours adultes tous niveaux ont toujours lieu les mercredis (18h-21h) au dojo de la rue Emile-Zola et le samedi matin (9h-12h) à la MJC de Lameilhé (104, rue Goya à Castres).

Un nouveau cours destiné aux plus avancés aura lieu le jeudi à partir de 18h.

Cours adultes : Mercredi de 18h à 21h, gymnase du centre, 39, rue Emile-Zola à Castres; samedi, de 9h à 12h, MJC de Lameilhé, 104, rue Goya à Castres.

Cours enfants : Mercredi de 16h à 18h, gymnase du centre, 39, rue Emile-Zola à Castres.

Cours mixte (enfants-adultes) : Lundi, de 17h à 19h, gymnase du centre, 39, rue Emile-Zola à Castres.

CONTACT : Jean-Luc au 05.63.35.09.08 / 06.17.06.65.99.