

## La Milesse

### Le club d'aïkido mise sur les jeunes dès 11 ans

Trois questions à...

**Philippe Brisebourg,**  
professeur 4<sup>e</sup> dan au club Aïkido Ryu  
Antonnière.

#### Qu'est-ce que l'aïkido ?

C'est un art martial pur, ce n'est pas un sport. Nous ne pratiquons pas de compétition. C'est avant tout une philosophie, un art de vivre. Il s'adresse à tout le monde. L'aïkido aide à mieux se connaître, à avoir les pieds sur terre, à développer sa concentration, à éliminer son agressivité. C'est donc un véritable atout pour les jeunes, d'autant plus qu'ils apprennent plus vite que les adultes !

#### Quelles sont vos attentes pour la rentrée ?

Nous espérons que des jeunes nous rejoindront cette année. Nous disposons de trois créneaux horaires en soirée les lundis, mardis et jeudis au dojo milessois. Le club, qui existe depuis 2005, compte trente adhérents, dont 30 % de femmes.

#### Quelle est la tenue adaptée et que faut-il comme accessoires ?

Au début, un simple kimono suffit. Puis, lorsque les pratiquants obtiennent leur deuxième kiu (un grade), ils revêtent la tenue des aikidokas, composée d'une jupe (hakama), d'un sabre (bokken), d'un couteau en bois (tanto) et d'un bâton (jo). Ces accessoires ne servent surtout pas à blesser, mais à simuler des attaques.



*Philippe Brisebourg compte 35 années de pratique de l'aïkido. Pour la reprise, lui et le club souhaitent accueillir des jeunes, dès 11 ans.*

Néanmoins, ces armes peuvent être dangereuses.

**Portes ouvertes au dojo**, pour découvrir l'aïkido, les lundis 12 et 19 septembre, de 20 h à 21 h 45 ; les mardis 13 et 20, de 20 h 45 à 22 h ; les jeudis 15 et 22, de 19 h 15 à 21 h.  
Renseignements : <http://ara72.free.fr>