

## Découvrir l'aïkido pendant tout le mois de septembre

Le club d'aïkido reprendra ses activités jeudi 6 septembre, à 19 h 15, au dojo. Pendant tout le mois de septembre, le club offre la possibilité d'essayer l'activité sans engagement.

« L'aïkido est un art martial japonais qui se pratique à mains nues ou avec des armes en bois », explique Annick Morand, secrétaire du club.

Ce qui le différencie des autres arts martiaux ? « Il n'existe pas de compétition. Avec l'aïkido, il n'y a pas un attaquant et un attaqué mais deux partenaires qui travaillent dans le respect et l'harmonie. »

Annick Morand assure que « grâce à l'étude de ses principes et de sa philosophie, c'est un moyen de connaissance et de développement personnel ».

La secrétaire du club d'aïkido poursuit : « C'est un art qui ne demande pas de qualités physiques particulières et qui peut être pratiqué par tous, dès l'âge de 14 ans. »



Régulièrement, le club organise des stages avec des maîtres (ici Léo Tamaki), qui viennent compléter l'enseignement proposé par Philippe Brisebourg, professeur d'aïkido, 4<sup>e</sup> dan.

CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

Contact : <http://ara72.free.fr>