

Trente participants au stage d'aïkido du club communautaire

« Nous mettons les installations du club au service du comité départemental et des clubs du département », confie Philippe Brisbourg, le président de l'ARA, le club communautaire d'aïkido. En effet, durant tout le week-end, l'aïkido club du Mans a organisé au dojo de La Millese, « un stage annuel ouvert à tous, un stage à la fois d'initiation et de perfectionnement », explique Jean-Marc Chamot qui dirige les opérations.

Une initiative ouverte aux juniors et aux adultes qui vont travailler sur la technique fondamentale, « avancer sur l'adversaire en déviant ses attaques et éviter les coups ». Une quantité non négligeable de postures et quelques parades de cet art martial traditionnel japonais sont passées en revue, et des situations avec le bokken (sabre japonais) sont également programmées. Au



Un moment de détente avant la concentration pour la trentaine de participants au stage d'aïkido.

final, un stage complet sur trois plages horaires, deux le samedi et une le dimanche matin.

Si vous demandez à Philippe Brisbourg de décrire sa discipline, il

la définit comme un art qui permet autant de se préparer physiquement « en mettant en avant les qualités de souplesse, de rapidité », que mentalement « comme

rester calme en toutes circonstances ». Une pratique dans la bonne humeur qui fait référence à la non-violence.

Si vous êtes intéressé par la pratique de l'aïkido et si vous avez manqué les portes ouvertes réalisées par le club au mois de septembre, il est toujours possible de rencontrer les responsables lors des entraînements au dojo de la Millese, route de la Gare.

Contacts. Tél. 02 43 40 14 00 ; e-mail : brisbourg.leroux@tele2.fr ; <http://ara72.free.fr>

■ Loto

Mardi 11 novembre, 14 h 30, salle François-Rabelais. Loto de l'ASM avec 35 lots dont un ordinateur portable, un téléviseur écran plat. Ouverture des portes à 13h30.