

| HORBOURG-WIHR |

L'aïkido pour les enfants

Le dojo de la salle Kastler a accueilli plus de 60 enfants et adultes encadrants pour un stage de la Ligue d'Alsace d'aïkido, dimanche 13 mars.

Sous la direction de Patrick Sakhr, un stage aïkido a été animé par David Mondy, enseignant au club de Horbourg-Wihr, dimanche 13 mars. Au total, plus de 60 enfants y ont pris part. Ceci, sans compter les adultes encadrants.

En matinée, les différents enseignants des clubs de la région se sont retrouvés pour débattre sur le thème des « immobilisations » et leur application avec les enfants. L'après-midi, les enfants se sont mesurés aux techniques proposées dans une ambiance studieuse et amicale.



Si l'aïkido est un sport encore méconnu du grand public, il a de nombreux (jeunes) adeptes !

Des attaques qui ne sont pas portées

L'aïkido est un sport encore trop méconnu car, sans compétition, il ne s'impose pas dans les médias. Ce n'est pas un sport de combat mais un art martial.

C'est un système de défense redoutable visant à rendre un attaquant inoffensif en détournant son geste à son désavantage. Sur le tatami, les attaques ne sont pas portées et le travail d'apprentissage se fait en souplesse, évitant ainsi toute blessure.

Le but recherché n'est ni de vaincre, ni de lui infliger des coups, mais de neutraliser l'agresseur.

De par sa nature, l'aïkido est accessible aux hommes car il est basé sur un ensemble de techniques très efficaces qui permet à chacun de s'épanouir, de progresser à son rythme et de développer des capacités d'adaptation et de maîtrise de soi.

Il l'est également aux femmes, car l'aïkido ne nécessite pas de force physique, l'efficacité des techni-

ques reposant sur le placement du corps et la souplesse. De fait, ces composantes en font l'art martial le plus adapté aux femmes.

Pour les enfants, la coordination des mouvements et la concentration se complètent pour leur permettre de se familiariser avec des techniques élaborées.

Les armes, quant à elles, sont des supports pédagogiques efficaces pour parfaire l'apprentissage des techniques à mains nues. L'aïkido permet à chacun de prendre cons-

cience de son corps et de développer motricité, dynamisme, équilibre et souplesse en travaillant les déplacements et les techniques de chute.

PRATIQUER Si la pratique de l'aïkido vous intéresse, vous trouverez la liste des clubs en consultant le site de la Fédération française aïkido, aikibudo et affinitaires (www.aikido.com.fr) et celui du club d'Horbourg-Wihr (www.aikido-horbourg-wihr.net). Ce dernier propose deux séances d'essai gratuites.

À la découverte de l'aïkido

Dimanche 13 mars, le dojo de la salle Alfred Kastler a accueilli plus de 60 enfants et adultes encadrants pour un stage de la Ligue d'Alsace d'aïkido.

SOUS LA DIRECTION de Patrick Sakhr, le stage a été animé par David Mondy, enseignant au club d'aïkido de Horbourg-Wihr. En matinée, les différents enseignants des clubs de la région se sont retrouvés pour débattre sur le thème « les immobilisations, comment les aborder avec des enfants ? » et l'après-midi les enfants se sont mesurés aux techniques proposées dans une ambiance amicale.

L'aïkido est encore trop méconnu, car, sans compétition, il ne s'impose pas dans les médias. Ce n'est pas un sport de combat mais un art martial. C'est un système de défense redoutable visant à rendre un attaquant inoffensif en détournant son geste à son désavantage. Sur le tatami, les attaques ne sont pas portées et le travail d'apprentissage se fait en souplesse, évitant toute blessure. Le but recherché n'est ni de vaincre l'autre, ni de lui infliger des coups, mais de neutraliser son



Beaucoup de monde sur le tatami. PHOTO DNA

agression.

Par sa nature, l'aïkido est accessible aux hommes car il est basé sur un ensemble de techniques très efficaces, qui permet à chacun de s'épanouir, de progresser à son rythme et de développer des capacités d'adaptation et de maîtrise de soi. Il l'est également aux femmes, car il ne nécessite pas de force physique, l'efficacité des techniques reposant sur le placement du corps et la sou-

plesse. Ces composantes en font l'art martial le plus adapté aux femmes. Pour les enfants, la coordination des mouvements et la concentration se complètent pour leur permettre de se familiariser avec des techniques élaborées. Les « armes », quant à elles, sont des supports pédagogiques efficaces pour parfaire l'apprentissage des techniques à mains nues.

L'aïkido permet à chacun de

prendre conscience de son corps et de développer motricité, dynamisme, équilibre et souplesse en travaillant les déplacements et les techniques de chute. La liste des clubs est disponible sur le site de la fédération FFAAA. Le club d'Horbourg-Wihr propose deux séances d'essai gratuites. ■

► Contact : www.aikido-horbourg-wihr.net