

Villeneuve-lès-Avignon

L'aïkido pour débutants



■ Ce premier stage était destiné aux débutants.

Le premier stage d'aïkido, organisé à Villeneuve-lès-Avignon par le comité interdépartemental Languedoc Pays Catalan, s'est déroulé au dojo du gymnase Jean-Alési.

À cette occasion, l'Aïkido-club villeneuvois a accueilli Lucien Merlet, 5^e dan, et Julien Cuny, 4^e dan. Les deux intervenants ont proposé un cours sur le thème kohaï-senpai (élèves débutants et avancés). Leur enseignement a été orienté vers les pratiquants les moins avancés afin de leur donner le goût de la découverte et de la pratique hors club. Les élèves plus avancés ont, eux, été invités à leur montrer le chemin à suivre dans l'esprit de l'aïkido ouvert à tous.

Utiliser la force de l'adversaire

Une trentaine de stagiaires, issus de la région et du Vaucluse, y a participé. Tout au

long de la journée, ils ont appris différentes techniques d'immobilisation et de projection leur permettant d'utiliser la force de l'adversaire pour le neutraliser. Tous ces gestes sont enseignés aux pratiquants sans volonté de destruction. Il s'agit là d'une règle fondamentale de l'aïkido. Un travail au jo (bâton) et au bokken (sabre) a également été proposé. Une manière de démontrer aux stagiaires le lien existant entre les techniques à mains nues et les mouvements aux armes.

Cette étude des armes constitue l'un des piliers de l'enseignement dispensé par la Fédération française d'aïkido et de budo à laquelle est rattaché le comité interdépartemental Languedoc Pays Catalan.

► Contact : Jean-François Bosc
au 06 14 95 64 99.

Site : aikido-villeneuve.fr.