

Art martial

L'aïkido arrive à Sèvres !

Après le judo, le karaté, le taekwondo... l'aïkido arrive au dojo de Sèvres, au gymnase des Cent-Gardes. Opposé à toute idée de violence et de compétition, l'aïkido se pratique comme un art.

Les écoles d'arts martiaux japonaises ont été créées par les maîtres de guerre, au lendemain de l'ère Meiji. L'un d'entre eux, O'Sensei Morihei Ueshiba, s'est inspiré de plusieurs techniques de combat, en y mêlant ses principes philosophiques, pour créer l'aïkido qui occupe aujourd'hui une place à part dans le domaine des arts martiaux. Comme l'explique l'aïkidoka Patrice Audren, enseignant diplômé de l'EPA-ISTA* et président bénévole du nouveau club de Sèvres : « *Ce n'est pas un sport, dans le sens où il n'y a pas de compétition. Ici, le culte du champion et de la performance n'existe pas, la finalité n'est pas de gagner une coupe ou un titre. La qualité de la technique s'apprécie, mais ne se mesure pas. Dans la pratique, l'aïkido n'est pas normalisé comme peuvent l'être le judo ou le karaté. Il y a des bases, bien sûr, mais pas de règle commune à tous, chacun évolue à côté de ses partenaires en fonction de son gabarit et de son rythme.* »

*Europe promotion aikido - International School of Traditionnal Aikido

Self défense et philosophie.

Pour autant, sur le tapis, l'aïkido reste une technique de combat et de self défense qui fournit une réponse efficace à toutes sortes d'attaques à mains nues ou avec des armes (sabre et couteau en bois, bâton, etc.), contre un ou plusieurs agresseurs. « *La technique martiale n'est qu'un outil, un moyen qui vise un autre objectif, celui du développement de soi.* » Dixit le grand maître fondateur de la discipline : « *Contrôler les autres est facile, se contrôler soi-même, beaucoup plus difficile.* » À méditer.

Lutter contre le stress. L'aïkido apprend à utiliser la force de l'adversaire pour mieux la retourner à son propre avantage. Hommes, femmes, enfants, ados, seniors, l'aïkido ne connaît pas de ségrégation d'âge, de niveau ni de sexe. Mieux, l'autre par sa différence enrichit

et fait progresser. Chacun s'exerce en fonction de ses capacités et selon ses objectifs et peut en adapter la pratique tout au long de sa vie. C'est une technique qui développe notamment la concentration, la coordination des mouvements du corps dans l'espace et la confiance en soi. C'est aussi un bon moyen de lutter contre le stress ou l'agressivité.

Pour participer, il suffit de se munir d'un kimono épais ou d'un survêtement, et d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aïkido. ■ A.V.D.P.

• **Les cours sont dispensés aux adultes et aux ados (dès 15 ans), le mercredi de 21 h à 22 h au gymnase des Cent-Gardes, 45 grande rue à Sèvres. Le premier cours d'approche est gratuit. Contact Patrice Audren : 06 08 64 79 73 et aikidosevres92@gmail.com**



Patrice Audren, président du nouveau club d'Aïkido de Sèvres.



Les Guincheuses cherchent cancanseuse

L'association Les Guincheuses, de Sèvres, cherche deux danseuses pour étoffer son groupe de french cancan. Il n'est pas nécessaire d'être cancanseuse professionnelle pour apprendre la technique enseignée par Monika Knap, chorégraphe et meneuse de revue. Les répétitions ont lieu une fois par mois dans la salle de boxe de Dynamic Sèvres. • Contact Morgane Aubry : 06 13 77 93 84 ou lesguincheuses@hotmail.fr

Canto de capoeira

L'association Canto de capoeira démarre ses cours avec la nouvelle année. Née sur le sol brésilien, la capoeira se situe à mi-chemin de la lutte, du chant, de la danse, de l'art martial et des rites. Le combat, toujours rythmé par le chant, s'appelle un « jeu ». Il se pratique autour d'une « roda », une ronde composée des capoeiristes qui chantent et suivent le rythme en frappant dans leurs mains. • Cours à partir de 15 ans, au gymnase des Cent-Gardes, le lundi et le jeudi de 20 h à 22 h. Un cours d'essai gratuit. Contacts : Ursula et Joao Canto au 06 10 35 03 03 ou joao@cantodecapoeira.fr ; www.cantodecapoeira.sevres.fr

Une équipe féminine de rugby à Sèvres

Le COS Manufacture Rugby vient de monter une équipe féminine adulte. Au nombre d'une douzaine, ces jeunes femmes très motivées s'entraînent le mercredi soir et le samedi matin au stade de la Fosse-Renaut. En attendant d'être rejointes par d'autres amatrices de l'ovale pour jouer à 15, les rugbywomen vont démarrer leur saison par des tournois de rugby à 7. L'équipe féminine recrute les Sévriennes à partir de 18 ans, mêmes débutantes. • Contacter Adrien Gatineau au 06 22 19 73 03 ou par mail : sevres-rugby@live.fr