

**AIKIDO**

Co. M3199

## O.S. Croix-Blanche : harmonie et équilibre



*Joël Roche (au centre) entouré de ses élèves*

Dans le monde des arts martiaux, l'aïkido tient une place à part puisque le concept de compétition en est totalement absent. Entre épanouissement physique et mental, l'aïkido est une méthode d'éducation complète où la seule qualité requise est une envie de « recherche ». Présente sur Angers depuis plus de vingt-cinq ans, la section aïkido de la Croix-Blanche compte actuellement soixante-quinze membres dont quinze de moins

de 18 ans, à qui il est proposé plusieurs niveaux de pratique, du débutant au confirmé. En plus des techniques à mains nues, l'aïkidoka est initié à la pratique de certaines armes, le ken (sabre) et le jo (bâton). Leur utilisation n'a pas un but offensif, mais aide le pratiquant à percevoir les plans, les lignes, à améliorer son timing : l'aïkido n'a pas, en effet, pour objectif final la destruction de l'adversaire, mais au contraire, un

échange d'énergie propre à désamorcer l'agression et à évacuer la situation de conflit. Dans ce sens, cette discipline ne demande ni condition physique particulière, ni souplesse spectaculaire, ni puissance extraordinaire.

Ainsi, au-delà de l'aspect sportif, l'aïkido est-il un véritable mode de vie, accessible à tous dès 10 ans.

**Contact : Tél. 02 41 48 75 66.**