

6, 7 et 9

Ils font l'Anjou

À la rencontre d'acteurs
de la vie locale

10 et 11

Temps forts Brèves

12 et 13

Sports et loisirs L'aïkido

14

Travaux

15 à 18

Dossier Le Parc du végétal

19

Regards d'élus

20 à 22

Décisions Le budget 2006

23 à 25

Arrêt sur images

26 et 27

À votre service Le service hivernal

28 et 29

Sortir

30

Jeu-concours

L'esprit de l'aïkido séduit petits et grands

En Maine-et-Loire, cet art martial fait de plus en plus d'adeptes et regroupe plus de cinq cents passionnés. Plus qu'un sport, l'aïkido véhicule aussi des valeurs morales qui séduisent petits et grands : le respect, la non agressivité, l'ouverture d'esprit...



Ce magazine est diffusé à partir du 13 février. Prochain numéro le 10 avril.

«Maine-et-Loire, le magazine du Conseil général»

Hôtel du Département - Place Michel Debré -
BP 94104 - 49941 Angers cedex 09

Tél. 02 41 81 43 86 - fax 02 41 81 49 94

Internet : <http://www.cg49.fr>

Courriel : info@cg49.fr

Directeur de la publication : Christophe Béchu

Rédacteur en chef : Mathieu Garnier

Rédaction : Clémentine Foissy, Philippe Nédélec
avec la participation de Patrick Amara,
Inès Chapron, Nolwenn Moy, Thomas Rivallain et
Marie de Tournemire.

Cartographie : Philippe Dutertre

Coordination, secrétariat de rédaction et suivi de
fabrication : Clémentine Foissy

Régie publicitaire : Contact Plus - 02 41 72 21 38

Mise en page : Agence Paragraphe

Impression : Imaye Graphic - Laval

Tirage : 325 000 exemplaires

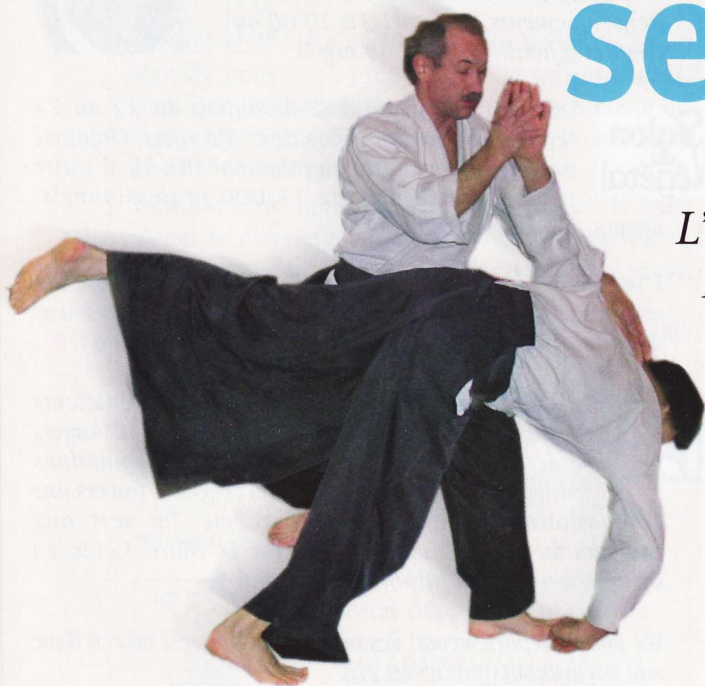
Dépôt légal : à parution

Tous droits de reproduction réservés

ISSN 1295 - 5329

En couverture : Le Parc du végétal fleurira en 2009 sur le site d'Angers-Avrillé. Porté par le Département, il servira de vitrine à toute la filière végétale de l'Anjou.
Visuel : l'entrée du parc © DR

L'esprit de séduit petits



L'aïkido fait de plus en plus d'adeptes. En Maine-et-Loire, cet art martial regroupe plus de cinq cents passionnés. Plus qu'un sport, l'aïkido véhicule aussi des valeurs morales qui séduisent petits et grands : le respect, la non agressivité, l'ouverture d'esprit...

«L'aïkido n'est pas un sport» vous disent les passionnés comme Joël Roche, entraîneur au club de la Croix Blanche à Angers et directeur technique régional : «le sport est généralement associé à la dualité et la rivalité. Des notions qui n'ont pas leur place dans l'aïkido».

La valorisation de chacun

Comme au judo, l'aïkidoka utilise des techniques de projection et d'immobilisation pour déséquilibrer et maîtriser son adversaire. Mais contrairement à lui, la discipline exclut toute idée de compétition. *«L'aïkido a pour objectif de valoriser chacun et non de s'affirmer au détriment de l'autre»*, poursuit Joël Roche. Des valeurs qui séduisent de plus en plus, notamment les femmes et les enfants. En Maine-et-Loire, l'aïkido compte plus de cinq cents adeptes. Comme Jean-Luc, 30 ans, d'Angers : *«le fait qu'il n'y ait pas*



L'aïkido s'effectue à mains nues ou avec des armes

Contact

Fédération française d'aïkido, aikibudo et affinitaires (FFAAA), ligue des Pays de la Loire - 02 41 25 24 78
www.aikido.com.fr

Fédération française d'aïkido et de budo (FFAB), ligue des Pays de la Loire - 02 51 12 66 13
www.ffab-aikido.fr

de compétition a été déterminant dans mon choix de ce sport» explique-t-il. Les aïkidokas ont l'occasion d'exprimer leurs talents lors des passages de grades (kyu et dan) et des nombreux stages départementaux, régionaux et même nationaux, encadrés par des délégués techniques chargés de l'enseignement. Mais l'ambition de l'aïkido ne s'arrête pas là. C'est une discipline sportive qui véhicule de nombreuses valeurs

l'aïkido et grands

L'aïkido en trois syllabes

Aï : union, unification, harmonie

Ki : énergie vitale

Do : voie, perspective, recherche

Détruire l'agressivité

Dans la pratique, la discipline vise à canaliser les forces de son adversaire par des techniques s'effectuant à mains nues ou avec des armes (le sabre ou le bâton). *«Il s'agit de détruire l'agressivité de l'autre en lui démontrant l'inutilité de son attaque»*. Amener son adversaire à la chute ou à l'immobilisation en canalisant ses mouvements, sa vitesse et sa force. Mais sans entrer en opposition, ni en s'imposant à lui.

Et à ce jeu-là, la seule force physique ne suffit pas. La discipline fait appel à de nombreuses autres qualités : la concentration, le calme, l'anticipation, la rigueur, la vivacité d'esprit, l'écoute, la capacité à évaluer rapidement des situations et à se réadapter en permanence. *«Il faut accepter que les choses évoluent»*, constate Joël Roche. *«Le principe, c'est d'opposer le relâchement à la puissance.*

C'est une sensation phénoménale». Et c'est aussi pour cela qu'il y a très peu de blessures à l'aïkido. *«La chute étant acceptée, elle est beaucoup moins stressante.»* ■



Photos © Nolwenn Moy

morales : le respect, la non-violence, l'harmonie, la non agressivité, l'ouverture d'esprit... Elles s'ajoutent à la droiture, au courage, à l'honneur, à la loyauté, d'autres valeurs communes à tous les arts martiaux. Toutes concourent au message de paix que veut véhiculer l'aïkido.

Les enfants sont de plus en plus nombreux à pratiquer cette discipline



Un peu d'histoire...

L'aïkido a vu le jour au Japon en 1925. Il a été fondé par le Maître Morihei Ueshiba (植芝盛平) (1883-1969). Pour lui, l'important n'était pas de vaincre un adversaire par la force. Au contraire, il voulait maintenir la paix et favoriser l'épanouissement de tous. Il fut le premier à englober cette dimension dans un art martial.

En 1946, les Américains interdirent la pratique de tous les arts martiaux au Japon. L'aïkido fut le premier art martial à recevoir l'autorisation de reprendre, en 1948, en

raison de sa tendance pacifiste. Dès lors, le nombre d'élèves ne fit qu'augmenter. Et c'est dans les années 50 que naquit l'aïkido moderne. Lorsque le Maître s'éteignit en 1969, l'aïkido s'était répandu à travers le monde. La France est aujourd'hui le pays où l'aïkido est le plus pratiqué.



© DR