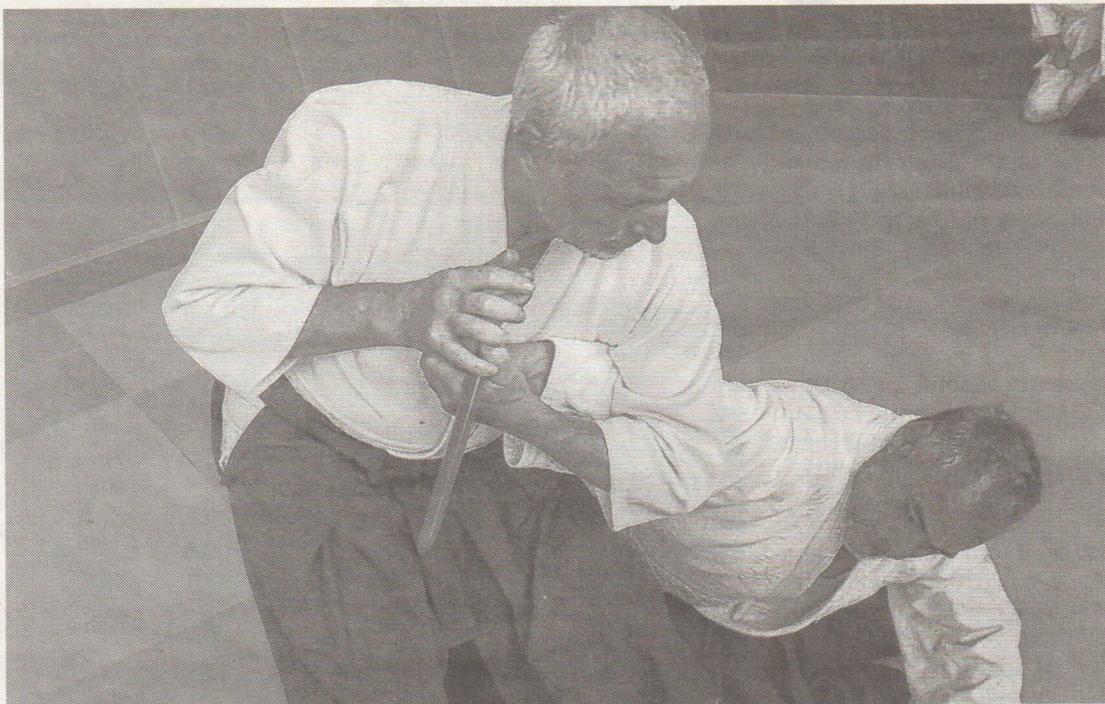


LANEUVEVILLE-DEVANT-NANCY

# L'Aïkido, un art de vivre



Rendez-vous en septembre au groupe scolaire de la Madeleine pour la reprise des cours.

**L'aïkido a le vent en poupe ! Ce sport séduit de plus en plus d'adeptes, notamment grâce à la philosophie de vie qu'il promeut. Sur la métropole, plusieurs dojos l'accueillent, comme à la Madeleine.**

**A**vec une quarantaine de pratiquants répartis sur trois dojos à Tomblaine, Jeandelaincourt et Laneuveville, l'activité Aïkido connaît un beau succès.

« On peut commencer à pratiquer vers 12-13 ans et à tous les âges, jusqu'à un âge avancé. Chacun pouvant travailler à son niveau et selon ses capacités » assure Jacques Faivre, qui encadre l'activité. Après le salut traditionnel, la séance débute par des exercices de préparations similaires à ceux effectués pour le voga, avant de se poursuivre

par des hypothèses d'attaque (main nue, couteau, bâton, sabre...) où l'on apprend à utiliser la force de l'adversaire pour le maîtriser. Traditionnellement, la séance se conclut par des exercices d'assouplissement suivis du salut.

Dans l'aïkido, le travail est basé sur la concentration, la respiration, la relaxation, la perception de l'autre et des énergies qu'il mobilise. Pour l'enseignant, l'Aïkido est une méthode réaliste de défense anti-agressions, à l'opposé des techniques « magiques » de self-défense qui ne font que tromper les personnes sur leurs réelles capacités, en les mettant objectivement en danger.

« C'est une discipline de santé et d'entretien physique accessible à tous où, notamment, le principe central de non-résistance rend durable et optimise les acquis de la pratique tout au long de la

vie. Outre un art de vivre au quotidien, l'aïkido est également une philosophie qui permet de découvrir des cultures ancestrales pleines d'enseignements » explique Jacques Faivre. Il précise que, par essence, l'aïkido exclut radicalement toute idée de compétition.

Dans le cadre de ses projets de rentrée, la section de la MJC participera à l'événement « Lan'Aventure Multisports » organisé par l'OMS le 9 septembre à Laneuveville et, un peu plus tard, en janvier à un stage international d'aïkido traditionnel. Les entraînements se déroulent tous les mardis de 20 h 15 à 22 h au groupe scolaire de La Madeleine.

➤ Pour de plus amples renseignements, se connecter sur le site [www.aikido-54-nancy.com](http://www.aikido-54-nancy.com)