

Les mille vertus de l'aïkido

De nouveaux pratiquants viennent enrichir le club d'aïkido. Une saison qui s'annonce bien. Le périscolaire, le forum des associations sportives, et la promotion de hauts gradés y sont certainement pour quelque chose.

A ce jour, à l'Aïkido-club de Yutz, soixante-cinq inscrits pratiquent cette discipline martiale, sans compétition, qui ne nécessite aucune force physique. Les techniques employées, harmonieuses et précises, révèlent une efficacité et une puissance étonnantes.

Jean-Michel Fumaneri, président de la structure de Yutz nous présente les bienfaits de cette discipline : « L'aïkido développe la vigilance, l'attitude, l'anticipation, le respect et bien d'autres choses. Apprendre à respirer est un des points forts de cette discipline. La respiration doit s'harmoniser avec les mouvements. Il faut travailler avec l'idée de réapprendre, éduquer, dynamiser son corps, en somme, à effectuer une remise en cause de soi-même. La vie trépidante que nous menons nécessite une activité parallèle qui soit en relation directe avec nos besoins. Cette discipline ne s'arrête pas à la sortie du dojo, elle rejaillit sur notre entourage, par notre manière d'être (le manifesté et le mental). »

En faisant abstraction de la compétition, l'aïkido n'est pas basé sur l'élitisme mais sur sa propre recherche en fonction de sa morphologie et de ses capaci-



Les cours d'aïkido ont repris au dojo Schuman, impasse Selver à Yutz. Photo RL

tés. Chacun se développe à son rythme. C'est pourquoi les inscriptions se font tout au long de l'année. « Au cours de l'année, des stages enfants et adultes permettent de rassembler une centaine de pratiquants afin de travailler tous ensemble avec d'autres professeurs. »

Créé le 15 janvier 1987 par Jean-Pierre Lafont, 6^e dan (brevet

d'état, conseiller d'enseignement national), le club se compose d'une section adultes pratiquant le mercredi de 20 h à 21 h 30, le vendredi de 19 h 30 à 21 h, et d'une section enfants dirigée par Jean-Michel Fumaneri, 4^e dan, Denise Rohr, 3^e dan, le mercredi de 19 h à 20 h, et le vendredi de 18 h 30 à 19 h 30.

Les cours sont dispensés au

dojo Schuman, impasse Selver à Yutz. À noter que le club fêtera cette année ses 30 ans d'existence.

Renseignements :
tél. 03 82 56 21 58,
06 75 96 73 39
ou 03 82 51 19 82.

Informations sur le site
www.aikidomanomyutz.net