

**YUTZ** Association sportive

# L'Aïkido club en fait toujours plus



L'aïkido est une discipline dépourvue de compétition, ouverte à tous à partir de 6 ans. Photo RL

**Le club fondé en 1987 se développe dans son nouvel écrin, le dojo du complexe Schuman. Il continue de prospérer en qualité technique, en effectif, en diversité de sections (enfants, ados et adultes). Avec l'aïki-taïso, sa gamme d'activités s'est enrichie.**

**R**iche en pratiquants gradés (77 adhérents), le club d'aïkido évolue sous le contrôle de Jean-Pierre Lafont, 6<sup>e</sup> dan aikikai de Tokyo, chargé d'enseignement national. Les cours des sections ados et enfants sont dispensés par Jean-Michel Fumaneri (4<sup>e</sup> dan), Daniel Gaspers (1<sup>er</sup> dan), Denise Rohr (3<sup>e</sup> dan), Jean-Marie Ridacker (2<sup>e</sup> dan), Stéphane Marseille (2<sup>e</sup> dan) et Bruno

Brocca (3<sup>e</sup> dan).

Discipline dépourvue de compétition, l'aïkido permet de développer un travail sur soi-même. La rigueur des techniques, la richesse des exercices et le respect de l'étiquette amènent les pratiquants à se contrôler, se connaître et s'affirmer. Un art de vivre proposé à partir de 6 ans, jusqu'à 70 ans, voire plus !

## L'aïki-taïso, quèsaco ?

Une nouvelle activité est enseignée cette année : l'aïki-taïso, basé sur des mouvements de pratiques de santé traditionnelles japonaises. Ses exercices consistent en du stretching, des assouplissements, du renforcement musculaire, des déplacements, des coordinations, du travail énergétique, du qi gong, de la re-

laxation. Une pratique agréable dans une ambiance apaisante et conviviale. Bon pour le corps et l'esprit, l'aïki-taïso s'adresse à tous, sans limite d'âge.

Le club yussois s'intègre dans les stages départementaux de base, la préparation des ceintures noires, les rencontres des jeunes par âges, ainsi que dans les stages de masse organisés par la Ligue et le Département.

Un séjour a eu lieu dans les Vosges, au village de La Bourgonce. Des pratiquants locaux ont été rencontrés, sous la tutelle de Jean-Pierre Lafont.

Renseignements auprès de Sébastien Ribatto (06 63 21 71 96), de Jean-Michel Fumaneri (06 75 96 73 39) ou de Marc Bourgogne (06 87 43 14 22).