

Agglomération → Vivre son pays

PRÉMILHAT

Nouvelle activité : un cours d'aïkido

Un cours d'aïkido traditionnel est proposé dans le cadre de la nouvelle salle municipale de sports. À l'origine de cette initiative, une association (Taamtam dojo) dirigée par Gérard Duquesne, ceinture noire d'aïkido traditionnel, professeur diplômé de l'ISTA (International school of traditional aïkido).

Art martial japonais original et non violent, l'aïkido traditionnel n'utilise pas la force physique et il n'y a pas de compétition. De ce fait, explique Gérard Duquesne, il peut être pratiqué par les deux sexes à partir de l'âge de neuf ans.

Sans heurt, ni destruction

« Contrairement aux sports de combat dits d'opposition, cette disci-



GÉRARD DUQUESNE. Le professeur (à gauche) aux prises avec un de ses élèves lors d'une démonstration.

pline vise à neutraliser sans heurt ni destruction l'intention agressive de l'adversaire. L'objectif de

l'étude est de conduire à l'autonomie à travers la recherche de soi (Aï : union, Ki : énergie, Do :

rechercher sa voie) ».

Le professeur insiste sur la notion d'art martial : « Si dans un sport, on atteint quelquefois ses limites, dans un art, on ne peut que progresser ». Il compte associer à son enseignement d'autres disciplines également basées sur la maîtrise de l'énergie, essentiellement le taï-chi et le qi gong. Cette activité qui s'inscrit dans le cadre d'une association loi 1901, avec un professeur bénévole, sera pratiquée à la salle des sports les vendredis soirs, de 19 à 21 heures. L'inscription inclut deux autres cours à Montluçon avec le même professeur. ■

➔ **Contact.** Renseignements : 06-21-20-38-25 ou zenitud@gmail.com - www.premilhat.aikido.free.fr