

Entraînement - Respect - Discipline - Auto-défense

Venez pratiquer l'aïkido tous les mercredis de 15h00 à 16h30 à la salle de danse, dès le 17 septembre.

L'aïkido est un art martial japonais caractérisé par de grands mouvements circulaires et des techniques qui demandent un minimum de force. Ce système d'entraînement physique, de techniques et d'une philosophie de vie est une méthode d'auto-défense efficace, où on met l'emphase sur la posture, les mouvements, une fluidité et un tempo correct..

On ne résiste pas à la force de l'agresseur. Si on est poussé, on pivote avec la force de l'autre; si on est tiré, on redirige la force vers l'autre. Puis on applique une technique pour projeter ou immobiliser l'agresseur. Comme on utilise la force et l'énergie de l'attaquant pour se défendre, qu'on soit fort ou faible, petit ou grand, homme ou femme, jeune ou vieux, on peut pratiquer l'aïkido.

L'aïkido est un moyen efficace d'auto-défense pour tous, puisqu'il se base sur le principe de non-résistance; une personne plus petite peut donc se défendre contre l'attaque de quelqu'un plus grand et plus fort.

De plus, l'aïkido est un art martial où l'entraînement du corps et de l'esprit se font simultanément. Cet entraînement est donc excellent pour la forme physique générale, la posture, la flexibilité, et la relaxation.

Denis Chartrand, 4e dan (4* niveau de ceinture noire) enseigne l'aïkido à Louis-Riel depuis plus de 5 ans. Ces cours, d'une valeur annuelle d'au moins \$ 600 vous sont offerts gratuitement. Cependant, pour passer son test à la fin de l'année, il faudra verser 50\$ ou 60\$ (dépendant du niveau) à Aïkido Yoshinkan Canada.

L'aïkido, la voie de l'harmonie.