Une discipline accessible à tous

Chaque mercredi, *l'écho républicain* vous propose de découvrir une association de l'arrondissement dunois. Aujourd'hui, le club d'aïkido à Châteaudun.

Châteaudun, lundi. Tony Sanchez, président et professeur du club d'aikido.

Pas d'entrée sur le tapis, sans saluer le tatami puis le portrait de l'inventeur de l'aïkido, Morihei Ueshiba, et enfin son partenaire. « L'estime des autres et le respect du rituel sont des notions très importantes », a insisté lundi Tony Sanchez, président et professeur du club d'aïkido de Châteaudun depuis 2003.

Pendant le cours, ceintures blanches et noires, hommes et femmes, de tous poids et tout âge, se rencontrent sans distinction. Car s'il reste un art martial, l'aïkido n'est pas un sport de combat. L'aïkido se compose de techniques aux armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. En fait, dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. « Chacun évolue à son niveau. Il n'y a pas d'histoire de poids ou de taille, on s'adapte au gabarit de l'autre, et on lui prend sa force », a expliqué le professeur. « Le propos n'est pas de détruire l'agressivité par la violence ni par la supériorité physique. Au contraire, il tend à rétablir une communication avec l'attaquant, en canalisant son agressivité. »

UN MAÎTRE JAPONAIS

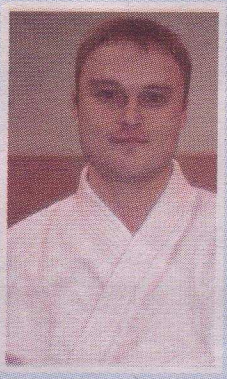
L'aïkido est une pratique de défense, et donc dénué de tout esprit de compétition. Par conséquent, c'est aussi un sport tout public. Le club compte d'ailleurs des adhérents âgés de 14 ans à 62 ans, et rencontre notamment un franc succès auprès des femmes. « Dans l'aïkido, il n'y a rien à prouver. C'est un mode de penser », a poursuivi Tony Sanchez. Ces principes trouvent d'ailleurs des répercussions au quotidien. « C'est un sport qui canalise l'agressivité, aide à gérer les conflits et apporte confiance en soi. On apprend à respecter son partenaire, on tient compte des faiblesses des uns et des forces des autres. Pour les enfants, c'est une méthode éducative, qui sociabilise, apprend à gérer les différences, et enseigne les règles de la vie. »

Le club d'aïkido dunois s'apprête à célébrer les trente ans de sa création. Pour l'occasion, il accueillera, les 23 et 24 février, maître Séki, enseignant au centre mondial de l'aïkido, à Tokyo (Japon). « C'est une référence au niveau technique. Ses fonctions sont équivalentes, par analogie à un sport comme le football, à un délégué technique au niveau d'une fédération internationale », a précisé Tony Sanchez. « Sa présence à Châteaudun est quelque chose d'incroyable. »

Maître Séki viendra proposer deux jours de stage, et pour l'occasion, des clubs venus de toute la France seront rassemblés à la salle Foucault, à Châteaudun. Quelques pratiquants italiens et japonais seront également présents. « Les élèves sont eux-mêmes émerveillés. Aucun n'est allé au Japon. Alors que le Japon vienne à eux, c'est exceptionnel ! »

LUDIVINE QUÉDEVILLE

En aparté... « Cela m'a apporté la sérénité »



Bertrand Archambault
membre

Bertrand Archambault, 32 ans, pratique l'aïkido au club de Châteaudun depuis quatre ans. Il le souligne de but en blanc : « Je suis un non violent. » Ce qui l'a motivé à pratiquer cet art martial, « c'est le principe d'utiliser la force de l'adversaire pour le vaincre, justement sans qu'il y ait de notion de frappe. »

Pour Bertrand Archambault, ces quelques années de pratique d'aïkido lui ont déjà été bénéfiques. « En cas de conflit, cela m'a apporté la sérénité et la confiance en moi. » Mais outre ces aspects positifs, Bertrand Archambault reconnaît tout de même que « c'est un sport qui demande des années de pratique. L'apprentissage de la première année est assez difficile. Cela consiste surtout à ne pas se faire mal en tombant, et à se défaire des attaques. »

En quatre années d'apprentissage, il est devenu ceinture bleue. « Je passe la marron en juin », a-t-il également ajouté, avant de souligner que « le club d'aïkido est un endroit très convivial, où l'on apprend à se connaître les uns les autres ».

Créé il y a 30 ans

Le club d'aikido de Châteaudun a été fondé en 1978 et fêtera **ses 30 ans** les 23 et 24 février.

Il compte **35 adultes et 20 enfants**.

Les cours ont lieu au dojo municipal, 8, rue Pasteur à Châteaudun.

Tarif à l'année : 130 € pour les adultes et 75 € pour les enfants.

Renseignements au 06.62.43.62.38 ou http://www.aikido-chateaudun.fr