



1983 - 2023 L'USO AIKIDO FETE SES 40 ANS

SAMEDI 15 AVRIL 2023
PALAIS DES SPORTS D'ORLEANS
de 15h à 17h

Stage gratuit ouvert à tous
(enfants, ados, adultes)



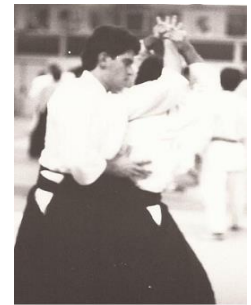
SPORT

SE METTRE À L'AIKIDO, L'ART MARTIAL DES SAGES

En haut du Palais des sports, sur le tatami, des combats méthodiques et pacifiques ont lieu plusieurs soirs par semaine. Pas de compétition en aikido, mais plutôt un apprentissage de l'art de la chute, et une lutte gracieuse et bienveillante. À l'USO aikido, le plus important club de la région pour la discipline, il y a 80 licenciés. Les enseignements (les lundis, mercredis, jeudis et vendredis soirs) sont donnés par des bénévoles hautement distingués par la Fédération nationale. Parmi eux, Michel Benard est colonisateur du club et 7^e dan, « L'Aïkido apporte de la souplesse et de la coordination dans les mouvements, explique-t-il. Il ne s'agit pas d'apprendre à se défendre, c'est autre chose. » Il est épaulé, dans les cours, par Bruno Both, président du club et 6^e dan, et Jacques Duboscq, coordinateur et 5^e dan. Abdellatif El Hachoumi, 4^e dan, s'occupe du cours dédié aux jeunes, qui a lieu le vendredi soir.

Pour découvrir ce sport venu tout droit du Japon, des initiations seront proposées au public tous les samedis après-midi du mois de janvier, de 14 à 16h. Pour compléter leur pratique, les amateurs d'aïkido peuvent également rejoindre le cours d'uki taiso, entre le pilates et le renforcement musculaire, le samedi de 14 à 15h.

Renseignements auprès de l'USO aikido, sur le site uso-aikido.fr ou par téléphone au 06 07 46 21 44



La pratique de l'aïkido à l'U.S. Orléans : un sport sans compétition

Certains sports visent leur magnificence dans l'harmonie, l'aïkido, une discipline à part, à ouvrir sa voie. Celle de la sérénité.



Renseignements : 06 07 46 21 44