

CAUDÉРАН

Un week-end consacré à la pratique de l'aïkido

La section aïkido de la maison de quartier Agja, à Bordeaux Caudéran, a organisé, mi-mars, des séances d'initiation gratuites, mises en place notamment dans le cadre de la Journée internationale pour les droits des femmes. Les filles dès 8 ans et les femmes étaient donc particulièrement visées et elles ont répondu présentes, puisque cette initiative a attiré une centaine de personnes au gymnase de l'espace Jean-Bégarie.

L'aïkido est un art martial de défense japonais. Il permet de mieux se connaître et d'apprendre à se défendre en utilisant la puissance et la force de son adversaire.

Pendant une heure et demie, Pascal Medan, professeur diplômé d'État 5^e dan Aïkikaiï Tokyo, qui enseigne cet art à l'Agja, a expliqué différentes tech-

niques de défense face à une possible attaque d'un agresseur. Après une démonstration effectuée avec un homme jouant le rôle de l'agresseur, chacune des nouvelles pratiquantes a pu pratiquer, accompagnée d'un élève expérimenté.

Les cours adultes ont lieu lundi et jeudi de 19 à 21 heures, les cours adolescents (à partir de 12 ans) le lundi de 18 à 19 heures et les cours enfants (à partir de 7 ans) le jeudi de 17 h 45 à 18 h 45. L'inscription peut se faire à tout moment en cours d'année. Un cours d'essai gratuit peut être réalisé. Des initiations gratuites sont prévues tout au long du mois de juin.

L. H.

Inscription : sur le site www.agja.org ou par téléphone 05 56 08 67 79.



Pascal Medan, professeur diplômé d'État, fait une démonstration avant que les novices ne se lancent. L. H.