

# Domloup. Des portes ouvertes féminines pour l'aïkido



Comme l'année dernière, à l'initiative de la fédération (FFAB), le club d'aïkido de Domloup organise des portes ouvertes : lundi 9 et vendredi 13 mars aux heures habituelles des cours (19 h – 21 h) et mercredi 11, de 18 h à 19 h 30, à l'occasion d'un cours spécial.

Ces cours, spécialement destinés à faire découvrir l'aïkido aux femmes sont proposés par la fédération à l'occasion de la journée de la femme, ils sont néanmoins accessibles à tous.

L'aïkido est un art martial japonais, art de la paix, basé sur le principe de non force, de non-opposition face à l'attaque auquel est confronté le pratiquant. Le but est de guider l'attaque, le mouvement du partenaire, vers un déséquilibre pour l'amener, soit à une chute, soit à une immobilisation. Cette discipline martiale, n'a pas de compétition. L'objectif étant le dépassement de soi et non un dépassement de l'autre.

L'Aïkido est particulièrement adapté à un public féminin. Sa pratique permet de développer non seulement des compétences physiques, mobilité du corps, disponibilité, rapidité des mouvements, écoute, adaptation à l'autre... Mais aussi un savoir être car fondé sur un travail de respiration. Il favorise la détente du corps et de l'esprit, développe la confiance en soi et permet de dépasser les appréhensions face à un contact physique ou à un éventuel conflit.

À noter que le club d'aïkido de Domloup proposera un cours enfants à partir de l'année prochaine animé par Gérard Dominé.

