

# Le journal

LE RÉPUBLICAIN LORRAIN

# de Meurthe-et-Moselle

■ **LONGLAVILLE**

## Un cours (très) martial

Pour bien entamer l'année 2015, le club d'aïkido de Longlaville a organisé un stage sous la direction de Jean-Marc Chamot, 6<sup>e</sup> dan, enseignant au club d'Asnières (région parisienne), et avec la collaboration du club d'Aubange (Belgique).

Durant cette formation, l'intervenant a abordé la « martialité » par le travail de la présence, aussi bien physique que mentale.

Cette notion a été abordée par le biais de techniques à mains nues, où les partenaires ont dû enchaîner des prises en étant le plus précis possible. Le but de la première partie du stage était de comprendre comment maîtriser un adversaire en jouant sur la souplesse et l'adresse.

La deuxième moitié du rendez-vous s'est articulée autour du travail avec des armes. La trentaine de pratiquants pré-



Une quinzaine d'inscrits ont participé à cette formation proposée par Jean-Marc Chamot. Photo DR

sents a pris part à des exercices impliquant le sabre.

L'objectif de cette seconde partie était de saisir les similitudes existant entre les prises impliquant des armes et celles réalisées à mains nues, dans la discipline qu'est l'aïkido. Le cours s'est clôturé par un repas

pris en commun, où les pratiquants ont pu échanger leurs sentiments sur cette expérience.

En 2015, Jean-Marc Chamot reviendra à Longlaville, afin d'assurer un autre cours. En attendant les prochains stages organisés par le club, les personnes intéressées peuvent rejoind-

re toujours le club d'aïkido, en se présentant au dojo de Longlaville, les vendredis de 19h à 20h, pour les enfants, et de 20h à 21h30, pour les adultes.

**Renseignements**  
au 06 77 70 42 08 ou  
par mail à [Jeremy.rizza54@gmail.com](mailto:Jeremy.rizza54@gmail.com).

Le Vendredi 09-01-2015