

L'Aïki-Taï-Dô, un art martial français accessible à tous

L'Aïki-Taï-Dô est un art martial sans compétition qui s'adresse à tous. Le club de Montigny fête ses 40 ans en avril.

« Nos élèves recherchent selon les cas, à retrouver de la mobilité au travers d'une activité peu exigeante physiquement, des outils pour se sortir de situations difficiles ou reprendre confiance en eux. Une dame qui vient de passer ceinture jaune m'a confié qu'elle n'avait jamais fait de sport et que ses enfants sont fiers d'elle. Certains parents nous disent que leurs enfants ont vraiment changé depuis qu'ils ou elles pratiquent l'Aïki-Taï-Dô. » Thierry Bosset, 63 ans, est président du club Aïki-Taï-Dô de Montigny depuis 2003. À son arrivée dans la ville en 1999, ce passionné en arts martiaux qu'il pratique depuis ses 9 ans, a été séduit par l'Aïki-Taï-Dô. En effet, la discipline ne comprend aucune compétition. Les séances allient des exercices de gymnastique préventive et de santé (assouplissements, postures, respiration et concentration) à des techniques de self-défense issues de la synthèse de plusieurs arts martiaux. Enfin, chaque entraînement s'achève par des conseils de secourisme (n° d'urgence, comment agir face à un accident, où trouver et comment utiliser un défibrillateur, par exemple) ainsi que les notions légales d'assistance à personne en danger. « L'originalité de la méthode repose sur cette trilogie, respectée à chaque entraînement. L'esprit du club, centré sur le partage, où il n'y a pas de « maîtres » mais uniquement des pratiquants, m'a plu et je suis resté depuis. »

Un art martial français

L'Aïki-Taï-Dô est un sport ouvert à tous, sans connaissance particulière. Il se pratique habituellement en salle d'arts martiaux et en kimono mais peut aussi se pratiquer en plein air en tenue normale. Il est adapté aux personnes qui souhaitent reprendre une activité, ne veulent pas



L'Aïki-Taï-Dô est une discipline alliant des techniques de divers arts martiaux, axée sur le bien-être et l'équilibre.

de compétition et pratiquer à leur rythme. Fondé en 1973 par Gilles Perrier, l'Aïki-Taï-Dô signifie éducation physique, mentale et morale. Cet art martial poursuit une vocation éducative pour tous, adultes et enfants, à qui il espère apporter bien-être et équilibre. La discipline compte une dizaine de clubs et 500 pratiquants en France. La progression est matérialisée par un système de ceintures comme dans les autres arts martiaux : jaune pour les débutants jusqu'à la ceinture bicolore rouge et noire qui donne le droit d'enseigner. Chaque passage de grade est une compétition contre soi-même. Le jour de l'examen, les élèves qui le désirent se déclarent eux-mêmes candidats. Chacun participe ainsi à sa progression. « Comme il n'y a pas de compétition, le seul résultat est la progression des élèves selon leurs niveaux. »

Les 40 ans du club

Le club de Montigny a été créé en 1985. Il fêtera ses 40 ans le 12 avril au gymnase Ladoumègue lors d'une journée de festivités. Au programme : le matin, des entraînements pour les adhérents et une initiation de deux heures ouverte à tous ; l'après-midi, place à un temps de convivialité. L'Aïki-Taï-Dô compte 44 adhérents (dont 30 % de femmes) encadrés par sept animateurs formés au club et tous bénévoles. Le club accueille les enfants à partir de 9 ans au créneau du samedi. L'adhésion à 135 € annuels inclut la licence et trois cours hebdomadaires. Des tarifs préférentiels sont

proposés aux familles, professionnels de santé et pompiers.

Les entraînements ont lieu :

- ◆ le mardi de 19h à 20h30 au gymnase Roger Rivière.
- ◆ le jeudi de 20h à 22h à la salle d'arts martiaux, de l'espace Marcel Guillon.
- ◆ le samedi de 14h à 16h au gymnase Roger Rivière.

Rens. : <https://aikitaido.fr/club-montigny-le-bretonneux/>

Stages sportifs au gymnase Jules Ladoumègue

La Ville propose des stages sportifs ouverts à tous les enfants pendant les vacances scolaires de février. Deux formules :

◆ **STAGE MINIPOUSSES** à destination des 4-5 ans : du 23 au 27 février inclus de 9h30 à 11h30

◆ **STAGE OMNISPORTS** pour les 6-15 ans : du 23 au 27 février et du 2 au 6 mars inclus de 13h30 à 17h30
Les inscriptions seront ouvertes depuis le lundi 26 janvier sur l'Espace Citoyen.

Renseignements auprès de la Direction des Sports : 01 39 30 30 70