

Les sports

le Penthièvre - 37 - Jeudi 7 mai 2009

ARTS MARTIAUX - AÏKI-CLUB DE SAINT-BRIEUC

Goût de l'effort et convivialité

Le Club d'Aïkido briochin a été créé en 1980, bientôt 30 ans. C'est Toshiro Suga qui fut le premier entraîneur.

L'Aïki-Club de Saint-Brieuc aura trente ans en 2010. Le premier enseignant était Toshiro Suga (1980-1985). Bertrand Berthelo s'est vu confié ensuite l'enseignement de cette discipline, l'Aïkido. Il en fait son activité professionnelle.

Aujourd'hui quatre disciplines sont enseignées.

A l'origine le club ne proposait que l'Aïkido. Puis en 1997 s'est ouvert la section laïdo, ont suivi la création d'une section Yoga et en 1993 s'est créée l'association « Taïchi-Club de Saint-Brieuc ». Ces disciplines sont enseignées par Bertrand Berthelo.

150 licenciés

Alors que l'association compte 86 adhérents en 1995, ils sont aujourd'hui 150 dont une grande majorité qui pratique l'Aïkido.

L'Aïkido est un art de la non-violence, un art martial qui ne propose pas de compétition. C'est une méthode d'éducation complète accessible à tous, à partir de l'âge de 7 ans. Cette discipline permet un développement harmonieux du corps, coordination, équilibre et réflexes.

Avec des techniques efficaces

soit à mains nues, contre un ou plusieurs adversaires ou encore avec des armes, comme le sabre (bokken), le bâton (jo) ou le couteau (tanto). Au niveau mental, cela permet de travailler la respiration et la concentration, cela favorise l'ancrage et une meilleure disponibilité corporelle et c'est aussi une action sur le stress.

L'aïdo est l'art de couper en dégainant le sabre. La pratique du sabre japonais d'organiser, de canaliser l'énergie pour se développer en tant qu'individus.

Le Tai Chi Chuan est une relaxation gestuelle. Des techniques qui conviennent aussi bien aux plus jeunes qu'aux plus âgés, aux actifs qu'aux personnes n'ayant plus d'activités professionnelles.

Le Yoga d'inspiration Tibétaine. Cette discipline conduit à un apaisement des tensions, une prise des consciences du corps et une circulation plus libre de l'énergie.

Les enseignants

Bertrand Berthelo qui a découvert l'Aïkido en passant dans la rue. « Je passais dans la rue avec un copain Hervé Rouxel. Nous li-



Un stage d'Aïkido et d'aïdo avait lieu vendredi et samedi. Il était animé par Bertrand Berthelo (5e dan) et Jean-Pierre Pigeau (6e dan) et ouvert à tous les adhérents des Côtes-d'Armor.

sons la pancarte et nous rentrons. Le professeur Toshiro Suga nous propose d'essayer et nous prête un kimono. Nous essayons, nous sommes revenus et nous n'avons jamais arrêté depuis. Nous en avons même fait notre profession, moi à Saint-Brieuc et Hervé Rouxel est en Floride ».

Bertrand Berthelo est 5e dan Aïkido, 3e dan laïdo. Il est professeur diplômé d'Etat d'éducateur sportif et est salarié de l'association. Il assure la totalité des cours des 4 disciplines à l'exception du samedi matin. Les autres enseignants sont Maryse Morin, 3e dan Aïkido. Cette dernière est présidente du

comité départemental et secrétaire de la ligue de Bretagne d'Aïkido, de la fédération d'Aïkido et de Budo. François Le Devehat, 3e dan Aïkido, qui remplace le professeur principal en son absence. Georges Rouxel 1er dan Aïkido qui est le président de l'association Aïki-Club Saint-Brieuc.

Découvrir

« Il suffit d'entrer et de regarder et nous rejoindrons sur le tatami où le respect de l'autre, le goût de l'effort riment avec convivialité et plaisirs et trois séances de découverte sont proposées avant inscription ».

Les heures des cours et les contacts.

Aïkido. Enfants : mercredi de 16 h 30 à 17 h 30, samedi de 10 h 30 à 11 h 30 ; **Adolescents :** mercredi de 17 h 30 à 18 h 30 ; **Adultes :** lundi de 19 h 15 à 20 h 30, mercredi de 18 h 30 à 20 h, vendredi de 12 h 30 à 13 h 30 et 19 h 15 à 20 h 45.

laïdo : lundi soir de 20 h 45 à 21 h 45.

Tai Chi Chuan : lundi de 17 h 30 à 18 h 15 (débutants ouvert à tous), 18 h 15 à 19 h, Mercredi de 20 h à 20 h 45 (débutants ouvert à tous), 20 h 45 à 21 h 30, 21 h 30 à 22 h, vendredi de 17 h à 17 h 50 (débutants ouvert à tous).

Yoga : vendredi de 13 h 45 à 14 h 45 et de 18 h à 19 h.

Contacts : Aïki-Club Saint-Brieuc, 12 bis rue Notre Dame, 22000 Saint-Brieuc ; Tel. 02 96 68 96 23. Site : <http://aïkidosaintbrieuc.com/>