

24/06/2014 à 05:00

## Charmes Aïkido : deux seniors ceinture noire premier dan

**Commencés en 2006, les cours d'aïkido pour les seniors rencontrent de plus en plus de succès. Les premiers élèves viennent de recevoir la reconnaissance de leur assiduité en accédant à la ceinture noire 1er dan.**

**Tags :** [Charmes](#)|[Education](#)|[Sport à l'école](#)|[Société](#)|[Distinction](#)|[Senior](#)|[Loisirs](#)|[Sortir](#)



Debout derrière leurs enseignants, Bernard Castanier et Christian Marchand ont reçu leur ceinture.

Les cours d'aïkido destinés aux seniors grands débutants, à partir de cinquante-cinq ans, ont commencé en 2006 et accueillent de plus en plus de retraités. Une douzaine de pratiquants suivent régulièrement les cours au sein du dojo du complexe sportif J-R-Simonin.

Cet art martial, qui se compose de techniques avec armes et à mains nues, utilise la force de l'adversaire. Il améliore la santé par le développement harmonieux de toutes les parties du corps, l'augmentation de la souplesse des articulations, le contrôle de la respiration, la relaxation et l'endurance. Les gens hésitent parfois, de crainte de tomber mais, pour les seniors grands débutants, il n'y a aucune technique ou chute dangereuse. Les cours sont très adaptés. « Le travail avec un partenaire ou avec des armes par exemple leur permet d'entrer sur une attaque définie. Cela les aide à affronter avec courage la vie avec toutes ses agressions », explique le professeur René Trognon, ceinture noire septième dan, aidé par Annie Couturaud et Christian Surmely, tous deux en possession du brevet fédéral.

Aujourd'hui, ils sont fiers de remettre cette première reconnaissance de tout ce qu'ils ont appris à deux élèves, fidèles depuis le début. Bernard Castanier, 64 ans a d'abord voulu faire un essai. Rugbyman durant vingt ans, il commente. « Cela ne m'a pas plu le premier jour mais j'ai continué et cela fait huit ans. J'ai beaucoup appris en calme et en sérénité ».

Christian Marchand, 72 ans, a aimé immédiatement grâce à la « gentillesse et à la sérénité. Pour moi qui n'ai jamais fait de sport, c'est un sport complet ».

Les cours sont dispensés le lundi de 16 h 45 à 18 h, et le mercredi de 18 h 30 à 19 h 45.