

# Les jeunes combattants à la recherche de la maîtrise de l'aïkido

Les arts martiaux dunois se partagent le dojo municipal. Le mercredi après-midi, ce sont les jeunes adhérents de l'aïkido-club de Châteaudun qui prennent possession du tatami. Après avoir bien évidemment salué les maîtres avant de monter.

Chaque semaine, une dizaine d'enfants âgés de 6 à 13 ans

se retrouvent au dojo, habillé de leur kimono. Et, durant une heure, les jeunes écoutent attentivement Christian Sortant, ceinture noire cinquième dan. « Cela fait deux ans que je suis au club. J'ai le même nombre de jeunes. Ils viennent pour le côté art martial et cela permet à certains de trouver un équilibre et de gérer

leur trop plein d'énergie. », souligne-t-il.

Une des grandes différences avec les autres arts martiaux tels que le judo ou le karaté est le fait qu'il n'y a pas de compétition en aïkido. Certains doivent aimer ce côté. « Ils n'ont pas la contrainte de se dire qu'ils doivent partir tel ou tel week-end. »

Comment s'organise alors un entraînement sous la houlette de Christian Sortant ? « Je débute toujours par un échauffement articulaire, puis ensuite des techniques de base ainsi que les déplacements à deux sur le tatami. » Les objectifs de l'aïkido sont d'abord de passer les ceintures de couleur (les mêmes que tout art martial). Puis, ensuite, de maîtriser les techniques, son corps et l'espace. Les enfants âgés

de 10 à 13 ans découvrent également l'aïkido avec les armes : le bâton et le sabre en bois.

Si comme le souligne l'enseignant dunois, les séances d'entraînement sont relativement calmes, une fois en cours adultes à partir de 14 ans, les entraînements gagnent en intensité. Les enfants du mercredi ont hâte d'y arriver.

F. H.



HIER. Les jeunes pratiquants, en présence de leur entraîneur, Christian Sortant, ceinture noire cinquième dan.

## PROFIL

### Louan, 10 ans ceinture jaune-orange

En 2005, il ne savait pas vers quelle activité se diriger. Puis, son oncle, licencié dans un club d'aïkido, lui a parlé de son sport et Louan a décidé d'essayer. Depuis, il s'entraîne toutes les semaines à raison d'une heure. « C'est mon premier sport. Il faut être toujours attentif mais pour l'instant ce n'est pas trop dur physiquement. » Son entraîneur, Christian Sortant, le confirme. À partir de 14 ans, on rentre dans le vif du sujet.

Pour le moment, Louan est

Il a  
débuté la  
pratique  
de l'aïkido  
en 2005



ceinture

jaune-orange. Son objectif est d'atteindre la noire. « Je change de ceinture tous les ans. Si je continue, peut-être que vers 16 ans, je serai ceinture noire. » Avant d'arriver au « graal » des arts martiaux, Louan doit continuer à travailler. « Le plus dur, ce sont les techniques de défense. »