

MARDI 25 JANVIER 2011 > 17H04

1  
2  
3



**DOSSIERS SPORT**  
TFC, PB86, ADA,  
Les Chamois, La  
Berrichonne,  
Club...

E-mail  
.....  
> mot de passe oublié  
> inscription



QUALITÉ

L'ESSENTIEL ACTUALITÉ FAITS DIVERS ECONOMIE SPORTS LOISIRS DOSSIERS TOUT IMAGE SERVICES TRIBU NR

recherche dans la NR **OK**

Filtrez par département FRANCE/MONDE INDRE INDRE-ET-LOIRE **LOIR-ET-CHER** DEUX-SEVRES VIENNE

Votre information locale :

Infos départementales

- Blois
- Le Blaisois
- Nord Loire
- Romorantin
- Sud Loire
- Vendôme

- 24 Heures
- Faits Divers
- Economie
- Education
- Environnement
- People
- Politique
- Vie Quotidienne
- Dernières minutes

**Dossiers**

- Diaporamas
- Appels à témoignages

• Avis d'obsèques

• Archives

**LES DOSSIERS**

- Blois :...
- Conseil municipal...
- Conseils d'agglo...
- Au coeur du Controis
- > Les dossiers Actualité

**► Votre Météo**

**LES ANNONCES**

- IMMOBILIER
- AUTOMOBILE
- EMPLOI
- BONNES AFFAIRES
- RENCONTRES
- LEGALES
- Déposer une annonce

**Les sites du groupe :**

- centreouest-immo.com
- centreouest-auto.com
- centreouest-emploi.com
- pro-marchespublics.com
- tv-tours.fr
- blois.maville.com
- chateauroux.maville.com
- niort.maville.com
- poitiers.maville.com
- tours.maville.com
- centre-presse.fr

Page d'accueil > Actualité > Infos Départementales > Les Bonnes Postures De L'aïkido

Loir et Cher | Le Blaisois | vineuil

## Les bonnes postures de l'aïkido

15/01/2011 05:36



*Un art martial accessible à tous les âges, où les techniques apprises visent à contrôler l'adversaire en canalisant sa force. - (dr)*

La récente soirée des trophées du sport (NR du 10 janvier) était notamment l'occasion de mettre en évidence des clubs sportifs à but non compétitif. Ce qui n'exclue surtout pas un réel engagement physique et technique, à l'image du club d'aïkido qui propose une pratique adaptée au plus grand nombre. Une formule à laquelle sont très attachés les animateurs du club local, le président Bertrand Grisel en tête.

**Un enseignant de haut niveau**

« Pour permettre une découverte de l'aïkido, nous organisons le mardi de 18 h à 19 h, un cours réservé aux adultes débutants. Ce que l'on peut qualifier d'aïkido-détente est une pratique douce mêlant les principes de l'art martial et la recherche d'une détente physique et morale, sans heurt ni torsion. » Il faut dire que l'aïkido vinolien a le privilège de compter dans ses rangs un enseignant de haut niveau en la personne de Patrice Morand, ceinture noire 5 e dan, mais aussi diplômé d'état et responsable technique national. Il est bien sûr l'homme de la situation pour animer les cours et en particulier celui du jeudi consacré à la pratique avec les « armes spécifiques » utilisées dans cette discipline, telles que le tanto, le jo ou le bokken. Là on y cultive notamment, placements et postures. Quelles que soient les techniques mises en oeuvre, toutes visent à « contrôler l'adversaire en canalisant sa force et son mouvement ».

**Contact au dojo lors des entraînements ou**  
<http://vineuil.aikido.free.fr>

Cor. NR : Michel Colin

Recommander

Soyez le premier de vos amis à recommander ça.



- 25/01/2011 11:21  
41 - Embellie sur le front de la sécurité routière
- 25/01/2011 08:45  
41 - ATHLÉTISME CHampionnats du monde handisport à Christchurch (Nouvelle-Zélande) Marie-Amélie Le Fur (AJBO) en or
- 24/01/2011 18:59  
41 - La délinquance a augmenté en 2010
- 24/01/2011 16:33  
41 - Jumelage à Saint-Laurent : les échanges s'intensifient
- 24/01/2011 15:47  
41 - Des jeunes s'engagent pour Saint-Claude-de-Diray

Toutes les dernières minutes

**Tours FC LIVE**  
Suivez les matchs en direct  
Cliquez ici pour accéder au live

A VOTRE AVIS ?

**Faut-il légaliser l'euthanasie ?**

- Mourir dignement devrait être un droit
- Il faut l'autoriser sous certaines conditions
- Ça existe déjà
- C'est contraire à la morale

Voter

- > Voir les résultats
- > Voir tous les A VOTRE AVIS ?



**LE TESTAMENT OBSÈQUES**

Découvrez notre contrat obsèques, simple, flexible et adapté à vos attentes.

Comment souscrire ?



**SOLDES CUIR CENTER**  
**JUSQU'AU 6 FÉVRIER**

Profitez de prix exceptionnels sur de nombreux modèles de canapés et fauteuils en cuir

Pour trouver votre magasin cliquez ici

**PRÉSENT À BLOIS DEPUIS 15 ANS**



De l'Or pour toutes les occasions - Achat et vente de lingots, pièces or et argent, bijoux, débris dentaire

[www.oretargent.net](http://www.oretargent.net)

Devenir annonceur

2060 86 - Droguee, violée et prise en photo par son mari



**LE TESTAMENT OBSÈQUES**

Découvrez notre contrat obsèques, simple, flexible et adapté à vos attentes.

[Comment souscrire?](#)



**SOLDES CUIR CENTER JUSQU'AU 6 FÉVRIER**

Profitez de prix exceptionnels sur de nombreux modèles de canapés et fauteuils en cuir

[Pour trouver votre magasin cliquez ici](#)



Investissez dans la SCPI Pierre Plus dans le cadre de l'assurance vie Generali Epargne.

[» Plus d'informations](#)



**Analyseur du Cholestérol**

Mesure en 2 mn votre taux Cholestérol Total HDLbon LDLmauvais Trig Gluc. Portable. CE IVD

[» Plus d'informations](#)



Vos commentaires (0)

**Donner votre avis**

Pour pouvoir commenter un article vous devez être membre de MA NR.

[Cliquez ici pour vous identifier](#)

[M'identifier](#)

[Si vous n'êtes pas encore inscrit cliquez ici pour créer votre compte](#)

[Créer mon compte](#)

CONTACTS MENTIONS LEGALES CONDITIONS GENERALES DE VENTE © LA NOUVELLE REPUBLIQUE 2011



**"On vous a surpris avec une promo"**  
**SOLDES JUSQU'AU 7 FÉVRIER**

Canapés, meubles, accessoires, embellissez votre intérieur et profitez de prix séduisants dans toutes les collections !

[Pour trouver votre magasin cliquez ici](#)

[" bijoux](#)

[est](#)



**Devenir annonceur Casting**

Devenez l'un des comédiens de la série « Camping Paradis »

[Cliquez ici pour accéder aux infos](#)

**LES DOSSIERS**



**Blois : réaménagement du...**

Trois projets pour un quartier : à l'horizon 2020, le secteur gare à Blois aura un nouveau visage. La concertation...



**Conseil municipal de Blois**

Compte-rendus et suivis des conseils municipaux, petites phrases, réactions...



**Conseils d'agglo de Blois**

Compte-rendus et suivis des conseils d'agglomération, communauté d'agglomération de Blois.



**Au coeur du Controis**

La communauté de communes du Controis ne cesse de prendre de l'importance... Tour d'horizon sur un territoire de dix...

**L'Actualité en vidéo**



**Karaté : championnat départemental à...**

00:00 / 00:52 la Nouvelle République menu



Philippe Daudin réagit après la table ronde organisée autour du projet de la future salle du Jeu de Paume



Le président de la FFBB Jean-Pierre Siutat soutien l'ADA Blois Basket



Guillaume Canet tourne discrètement à Dhuizon en Sologne

[» Toutes les vidéos](#)

**ACTUALITE**

- [24h](#)
- [Faits divers](#)
- [Economie](#)
- [Education](#)
- [Environnement](#)
- [People](#)
- [Politique](#)
- [Vie quotidienne](#)
- [Dernières minutes](#)
- [Diaporamas](#)
- [Dossiers d'actu](#)
- [Archives](#)
- [Avis d'obsèques](#)

**SPORT**

- [Athlétisme](#)
- [Auto moto](#)
- [Basket](#)
- [Courses à pied](#)
- [Cyclisme](#)
- [Football](#)
- [Handball](#)
- [Rugby](#)
- [Sports aquatiques](#)
- [Sports de combat](#)
- [Tennis et raquettes](#)
- [Volley](#)
- [Autres sports](#)
- [Diaporamas](#)
- [Dossiers de sport](#)

**LOISIRS**

- [24h](#)
- [Cinéma](#)
- [Concerts, spectacles](#)
- [Livres, cd, dvd](#)
- [Expos, musées](#)
- [Festivals](#)
- [Jeux vidéo](#)
- [médias](#)
- [Patrimoine, tourisme](#)
- [Sports et loisirs](#)
- [Théâtre et danse](#)
- [Diaporamas](#)
- [Dossiers de loisirs](#)



**La Nouvelle République du Centre Ouest - NRCO - La Nounou** sur Facebook

**DOSSIERS** 2,211 personnes aiment

Environnement Centre Ouest - NRCO La Nounou.

L'éolien dans la région

Ligne TGV Sud Europe

English corner

Coté maison

recettes de cuisine

Jardins

Piscines, lieux de baignade

Auto-moto

Equipes de sport régionales

**TOUT L'IMAGE**

Vidéos

**TRIBU NR**

88 votes

Vos réactions à l'actualité

René
Betty
Amine
Loïc
Alain

> la Nouvelle République sur Facebook

**PETITES ANNONCES**

[Consulter les annonces](#)

[Déposer une annonce](#)

**SERVICES**

[Abonnements NR](#)

[Services aux abonnés](#)

Flux RSS 