

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-immobilier.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 vinilien 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

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



"Canapés canapés 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'agglô de Blois

Compte-rendus et suivis des conseils d'agglopolys, 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 La Nouvelle République du Centre Ouest - NRCO - La Nounou.


Environnement
L'éolien dans la région
Ligne TGV Sud Europe
English corner
Coté maison
recettes de cuisine

TOUT L'IMAGE

Vidéos
TRIBU NR
B&W
Ile of Man
MONTE
MONTA


René


Betty


Amine


Loïc


Alain

Jardins
Piscines, lieux de baignade
Auto-moto
Equipes de sport régionales

> la Nouvelle République sur Facebook

PETITES ANNONCES

[Consulter les annonces](#)

[Déposer une annonce](#)

SERVICES

[Abonnements NR](#)

[Services aux abonnés](#)

Flux RSS 