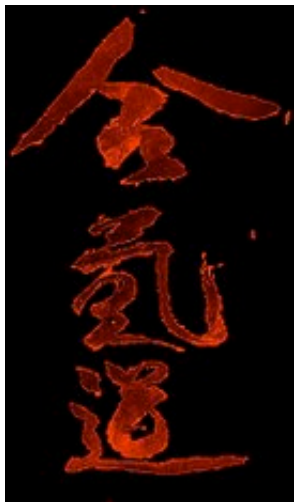


## Les Echandes comme un dojo



L'Aïkido club du FJEP METARE organise pour la 5ème année consécutive un stage régional Aïkido en plein Air, à la presqu'île des Echandes (Le Pertuiset) les 14-15 juin. Cet évènement clôturera la saison du Club stéphanois.

**Le stage étant payant, nous vous invitons à contacter Simon Crémieu-Alcan au 06 60 28 10 56 pour plus de renseignements.**

L'Aïkido est un art martial moderne et efficace associant les techniques à mains nues et la pratique des armes (Bokken, Jo, Tanto). Discipline physique et morale complète, elle permet d'associer maîtrise de soi et développement du corps : outre les techniques martiales, des exercices de respiration et de concentration permettent un travail en profondeur pour développer son énergie interne. Orientée vers une recherche approfondie, sa pratique commence dès les premières heures du jour, en pleine Nature par des exercices de relâchement, de respiration, de concentration. Durant la journée alternent des cours orientés sur les techniques à mains nues ou bien sur le travail des armes (bâton/sabre).

Ce stage annuel attire chaque année un nombre croissants de participants en provenance de toute la région lyonnaise. L'espace d'un Week-End la presqu'île, chère aux stéphanois amoureux de la Nature, est transformée en véritable Dojo d'Art Martial, avec une vie rythmée dès les heures les plus matinales par la pratique technique et les moments de vie commune des pratiquants. Il sera placé sous la direction de Xavier Boucher 4ème DAN (FJEP, St Etienne) et de Nicolas Seguin 3ème Dan (Oullins). Le premier pratique l'Aïkido depuis près de 20 ans. Formé auprès de Tamura Shihan, personnalité majeure de l'Aïkido au plan mondial et national, il a notamment pratiqué pendant 4 ans au Shumeikan Dojo fondé par Tamura Shihan dans le petit village de Bras situé dans le Var (83).



Aujourd'hui 4ème Dan, breveté d'état en éducation sportive, Xavier Boucher approfondit sa recherche et la

transmet aux pratiquants de la région en cherchant à respecter et à faire vivre ce que transmet Tamura Shihan. Il est encore formateur régional 1er et 2nd Dan et Ecole des cadres. Enfin, depuis 2008, il est rédacteur en chef de la revue Shumeikan, spécialisée sur l'approfondissement de l'Aïkido et support de la diffusion des enseignements de Tamura Shihan.



*" Les apports de ce stage en plein air sont multiples, précise l'Aïkido club, un moment de pratique intense et approfondi, c'est aussi un stage unique pour pratiquer dans un cadre familial, un moment de vie collective inoubliable, tout comme une rencontre magnifique avec la nature des bords de Loire."*

*" A cette pratique intense vient s'ajouter une vie collective des plus chaleureuses. Tout est organisé pour accueillir au mieux les familles des pratiquants. Pour certains les enfants pratiquent également ; quand aux autres, ils profitent pleinement des Echandes, avec son lot de baignades, balades, ou falaises d'escalades."*

Écrit par FI

[Fermer la fenêtre](#)