

L'aïkido, un levier d'épanouissement valorisé au collège

Le Républicain Lorrain - 03 avr. 2026 à 19:30 - Temps de lecture : 1 min

|



La démonstration s'est conclue par une remise de diplômes récompensant cette première démonstration publique. Photo Alain Jost

Lors des portes ouvertes du collège, les jeunes aikidokas ont présenté avec sérieux et enthousiasme le fruit de leur apprentissage de cette discipline japonaise alliant maîtrise de soi et respect de l'autre.

Pour beaucoup, il s'agissait d'une première expérience face à un public, relevée avec confiance et fierté. « C'est le plus beau jour de ma vie ! », confie Malo, jeune participant, traduisant l'enthousiasme partagé au terme de cette matinée. Encadrés par Muriel Rouillet, professeure d'EPS, 3e dan d'aïkido et titulaire du Brevet Fédéral, ils ont enchaîné chutes, techniques à mains nues ainsi que des exercices aux armes - bokken (sabre en bois), jo (bâton) et tanto (couteau en bois). Une prestation qui a su capter l'attention du public tout en mettant en avant leur progression et leur implication. Cette présentation a permis de rappeler les valeurs fondamentales de l'aïkido : respect du partenaire, contrôle de soi, concentration et esprit de coopération. Une discipline qui ne repose pas sur la compétition, mais sur l'harmonie et le développement personnel.

Cet événement s'inscrivait également dans le cadre du partenariat entre le collège Cassin et le club Aïkido Rombas Clouange, réunissant les jeunes de l'association sportive (UNSS) et ceux du club.