

GILLES RETTEL, 5^e DAN

L'aïkido côté pro

Professeur et membre actif de la fédération française d'aïkido, aikibudo et affinitaires, le Malouin Gilles Rettel pratique cet art martial depuis 35 ans...

Les saluts, l'échauffement... Un cours d'aïkido commence par de longues minutes de ce qui semble être un véritable cérémonial... Le frottement des hakama (jupes-pantalons noires traditionnelles) et le glissement des corps sur le tatami imposent déjà le respect. Cet art martial japonais est récent puisque né pendant la Seconde Guerre mondiale. « On en retire rapidement des bénéfices, assure Gilles Rettel : maîtrise, confiance en soi... » Des notions qui prennent tout leur sens dans les situations de stress. L'aïkido est à l'origine un combat qui fait appel à des techniques efficaces. D'où la présence parmi les jeunes pratiquants de Morgane, 14 ans. Plutôt timide, elle vient ici pour prendre confiance en elle, apprendre à « se défendre ». Mais elle vient aussi pour « se détendre »...

Du Jutsu... au Do

C'est que sur le tatami, nulle trace de violence, juste des corps

qui tombent, roulent, après avoir reçu ce qui paraît une caresse ou un effleurement. « Tous les gestes peuvent se faire en puissance ou en douceur, en subtilité, poursuit Gilles, le partenaire est là pour donner des repères. L'aïkido est une discipline de la communication, de la relation... Le mouvement se construit à deux, autour des frappes, des saisies, des projections. Les rapports de force n'ont aucun intérêt... Les outils pédagogiques que l'on utilise - le jo (bâton), le bokken (sabre) et le tanto (couteau) - servent à préciser la distance et la réactivité. » Contrairement au judo ou au karaté, il n'y a pas de compétition en aïkido. Depuis sa création, l'art a beaucoup évolué vers l'épanouissement de l'esprit à travers la maîtrise du corps. « On est passé du Jutsu, qui relève du conflit, de l'efficacité pure, au Do qui signifie le développement personnel, l'harmonie avec la nature. » La sérénité et l'assurance de Gilles Rettel arguent en sa faveur... Il n'y a plus qu'à essayer ! ■



Manuel Clauzier

L'aïkido prône le respect, l'écoute, la vigilance... et la non-violence !

➔ L'aïkido peut se pratiquer dès l'âge de 12-13 ans. Quelques mois suffisent pour y prendre plaisir. Cours les mardis et jeudis au Creps de Dinard, de 19 h 30 à 21 h. **Contacts : 06 21 33 12 49 - www.aikido-dinard.com**

K'BAROCK est une école qui forme des artistes professionnels prêts à intégrer les comédies musicales françaises et américaines, avec une méthode pédagogique innovante. Elle vient d'ouvrir une antenne à Saint-Malo. La formation se déroule sous la forme de stages intensifs d'une semaine toutes les 5/6 semaines. Admissions sur dossier à partir de 14 ans (les candidats doivent pratiquer au moins une des disciplines artistiques suivantes : danse, chant ou théâtre). **Détails et inscription : www.kbarock.com contact@kbarock.com**

Les Ateliers d'écriture de **LA MAISON DES POÈTES ET DES ÉCRIVAINS** reprendront le 17 mars,

(jusqu'à fin juin), 5 rue du Pélicot intra-muros. Leur finalité est de permettre à chacun de se découvrir par l'écriture, voire de se raconter s'il le souhaite, de découvrir l'autre également pour ainsi partager des moments rares. Aucune compétence d'expression écrite n'est nécessaire pour profiter pleinement des bienfaits de ces ateliers. **Infos : Maison des Poètes au 02 99 40 28 77**, du mardi au samedi entre 14 et 18 heures. Nota. Evelyne Plantier sera secondée activement par Marie-Hélène Ovazza, à l'œuvre à ses côtés depuis plusieurs années.

TEMPO DANSE organise le mardi 16 mars à partir de 19 h 15 un stage de valse pour débutant. Ce stage s'adresse aux futurs mariés, mais aussi à

toutes les personnes souhaitant valser correctement. Lieu : salle de Château-Malo, rue Paul Cézanne. Tarif : 10 euros par personne. **Inscriptions au préalable au 06 81 73 12 37 ou par courriel : tempo.danse@club-internet.fr Infos : www.tempo.danse.overblog.com**

L'UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE propose deux conférences.

- Le 26 mars : **la littérature française avant la décolonisation**, par Michèle Touret, professeur à l'université de Rennes 2.
- Le 28 mai avec pour thème : **les navigateurs illustres de l'antiquité**, animée par Philippe Cérighelli. Ces deux conférences

se tiendront à 14 h 30, 9 bis rue de Bonneville. **Infos : 02 99 40 55 65.**

L'ACADÉMIE MALOINE D'ARTS PLASTIQUES

anime des ateliers-cours "Histoire de l'art" dans les locaux de l'Université du Temps Libre, rue de Bonneville (de 19 h à 20 h 30). Prochains rendez-vous :

- Le 15 mars : **la couleur au filtre de la science et le japonisme ou la révélation de la couleur décorative** (Edgar Degas, Van Gogh, Gustave Caillebotte).
- Le 23 mars : **couleur, souffrance et mouvement.**
- Le 6 avril : **couleur, matière, géométrie et abstraction.**

Infos : 02 99 56 22 30. Courriel : amap.saint-malo@wanadoo.fr