

# LE SELF DEFENSE

Cette activité se pratique à l'ASRY depuis 11 années, initiée par Louis RENAUDEAU. Alain VIGNAULT en assure les cours depuis 7 ans, assisté de Patrick MEUNIER, Jean-Paul FRANCHETEAU et Christian GUIBERT.

Le self défense puise son concept dans les arts martiaux, d'où un bienfait pour le corps et le mental.

L'enseignement est adapté aux + de 60 ans avec des concepts simples ,logiques, efficaces . Une pratique régulière permet aux adhérents d'affiner leurs techniques et leurs automatismes.

Tout cela permet de parfaire sa condition physique, de faire appel à sa mémoire, de se concentrer.

Les bienfaits sont de plusieurs ordres :

- entretien physique et renforcement de la souplesse
- développement de la confiance en soi
- amélioration du sens de l'équilibre et de la sécurité (appréhension des chutes)
- anticipation d'un danger et réactions sans panique.

Le déroulement de chaque séance :

échauffement  
études de techniques  
étirement.

L'activité convient à toutes et à tous, quelque soit l'âge...

Une activité tonique, efficace... sans oublier la convivialité de rigueur à l'ASRY.

Chaque lundi (hors vacances scolaires) au DOJO, impasse Guillemot de 12h à 13h15.

Tenue : tee-shirt, legging ou pantalon de survêtement, pieds nus sur les tatamis...

Tout se passe dans le respect de l'autre (qui n'est pas un adversaire, mais un partenaire) .