

# VILLARS L'aïkido, un sport qui favorise l'évolution des personnes handicapées

**D**epuis le mois de septembre, la section aïkido compte dans ses rangs de nouveaux pratiquants. Ils sont une douzaine de membres, âgés de 20 à plus de 60 ans, handicapés mentaux, issus de l'Association L'Envol, à venir pratiquer l'aïkido, une fois toutes les deux semaines, sur les tatamis du dojo villardaie.

C'est sous l'impulsion de Christian Jakubowski, président du comité départemental et responsable de la section aïkido de Villars, que ce projet et ces cours, adaptés aux personnes ayant un handicap mental, ont vu le jour. Ce sont Christian Jakubowski, Luc Mathevet et Alain Marcou-

rait qui encadrent les séances se déroulant de 14 h 30 à 16 heures. « Les cours reposent sur le travail de l'équilibre, la coordination, le repère dans l'espace et la communication avec autrui » commente Luc Mathevet. Les personnes encadrantes sont unanimes : « chez certains, il y a une réelle évolution, ils deviennent plus autonomes et prennent confiance en eux. » ■

## Pratique

Renseignements :  
Philippe Garnier  
Services d'Accompagnement à la Vie Sociale  
Association L'Envol  
tél. 07 61 75 09 39



■ Pour les pratiquants, l'aïkido « est un sport complet ». Photo Baptiste Salomoni