Puteaux Aïkido

Un maître en la matière

Professeur diplômé d'État et 6e Dan, Pascal Durchon s'appuie sur son expertise technique et pédagogique au rayonnement international pour former les pratiquants de Puteaux Aïkido, dans une démarche alliant harmonie et dépassement de soi.

Bien plus qu'un art martial. Pour Pascal Durchon, 54 ans, l'Aïkido est un art de vivre. *« Je me suis construit grâce à cette discipline »*, explique-t-il d'emblée. C'est en effet à 13 ans que son histoire d'amour avec cet art martial japonais débute, en suivant un ami dans un Dojo. *« Il n'en a fait que six mois et moi j'ai continué… »* Aujourd'hui, avec 40 ans de pratique, Pascal Durchon est à même de porter un regard objectif sur la discipline : *« C'est un art martial social, non-violent, qui permet d'évoluer dans une logique gagnant-gagnant*, ajoute-t-il. *Si l'on se trouve dans une situation de conflit, on apprend à la dépasser de façon à aller plus loin. On peut envisager l'attaque de l'autre comme une vague, sur laquelle il faut être capable de surfer de façon à ce que l'on puisse utiliser cette énergie. »*

Confiance et maîtrise de soi

Ce savoir-faire, Pascal Durchon le met depuis 3 ans à disposition des adhérents de Puteaux Aïkido, qu'ils soient adultes, adolescents ou enfants. *« Notre club, présidé par Anaël Blot, a été créé en 2004*, précise l'enseignant. *C'est une association dynamique avec 80 licenciés, encadrés par 2 professeurs diplômés d'État, Alice Feneyrols, 4e Dan et moi-même. Nous amenons progressivement nos adhérents à la ceinture noire, puis nous leur permettons de se perfectionner une fois arrivés à ce niveau. Nous évoluons dans une pédagogie différenciée en mêlant sur le tatami pratiquants aguerris et adhérents moins expérimentés. Quant aux débutants, on leur propose un cours adapté, en leur apprenant d'abord les gestes de sécurité basés sur les chutes avant et arrière. »*

Accessible à tous, l'Aïkido est aussi bien enseigné aux hommes qu'aux femmes, ces dernières représentant près de la moitié des licenciés du club de Puteaux. Confiance et maîtrise de soi, épanouissement et accomplissement sont généralement les bénéfices d'une pratique régulière. *« L'Aïkido représente un travail sur une vie entière*, conclut le professeur. *Cela participe à notre équilibre, à la fois physique et mental. »* Une harmonie unique pour un art martial incontournable.

Pascal Durchon, professeur, et Anaël Blot, président de Puteaux Aïkido à l'entraînement

Pascal Durchon, un expert reconnu

Expert fédéral, 6e Dan, formateur de juges fédéraux et d'enseignants, Pascal Durchon a été nommé par la Fédération française Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA) à la Commission spécialisée des grades Dan et grades équivalents. Cette commission, saint des saints de la discipline, a pour rôle d'étudier les demandes d'obtention de grades de haut niveau, du 5e au 8e Dan. « *C'est la reconnaissance d'une compétence en termes d'expertise et d'intégrité* », résume-t-il.

Que signifie Aïkido ?

Ai : union, unification, harmonie
Ki : énergie vitale
Do : voie, perspective, recherche

L'Aïkido peut donc se traduire par l'étude de la recherche de la coordination mentale et physique de l'énergie.

合気道

PUTEAUX AÏKIDO
2 allée du Marché
Président : Anaël Blot : 06 14 66 97 20
www.puteaux-aikido.com