



Campbon

Une école pour harmoniser le corps et l'esprit



Stéphane, à droite, apprend aux enfants à maîtriser leur corps, ici, en esquivant une attaque.

| CREDIT PHOTO : OUEST FRANCE

L'Association Ar Men, créée en 2006, propose des cours, ateliers et stages pour les adultes, et, depuis quatre ans, pour les enfants de 7 à 11 ans. Stéphane Ouairy-Lalande, diplômé FFSPT (fédération française sport pour tous), enseigne depuis vingt ans. Troisième dan en arts martiaux chinois, il continue à se former lors de nombreux séjours. Il est secondé par Annie Février, titulaire d'un brevet d'état musculation et fitness.

« **Méditation, chi-gong, yoga taoïste, tai-chi-chuan et arts martiaux sont des disciplines qui sont plus que jamais d'actualité pour être en forme, remuscler et assouplir son corps et évacuer le stress**, explique Stéphane Ouairy-Lalande. **Dans nos cours, les enfants apprennent à développer la confiance en eux de manière ludique et découvrent qu'il y a toujours une solution à la difficulté qu'ils rencontrent. Nous ensei-**

gnons des techniques qui seront utiles dans leur vie de tous les jours : s'assouplir, renforcer son corps, esquiver les obstacles, chuter sans se blesser et apprendre à se relever, savoir se dégager d'une saisie, maîtriser le coup de pied ou de poing, mais aussi se déplacer aisément dans tous types d'environnements, faire des acrobaties, respirer, se relaxer... Cette dernière partie est importante pour nous. »

Les cours ont commencé, mais les inscriptions sont ouvertes et il est encore possible de faire un essai jusqu'au 10 octobre. Pour les suivre, pas besoin de kimono.

Tous les mercredis, salle de Danse, rue des écoliers, enfants, 18 h 15, adultes, 19 h 15, adultes avancés, 20 h 30,

Contact. asso.armen@gmail.com ; tél. 06 61 45 19 42.