

Le Shorinji Kempo quoi ?

Un invité au nom de Shorinji Kempo fait son entrée au gymnase Joliot-Curie. Connaissance.

L'arrivée de cet hôte, à l'appellation si peu familière, n'est pas passée inaperçue. Mais, rassurez-vous ! Il s'agit d'une synthèse d'arts martiaux chinois et japonais et un système de self-défense efficace. Ses adeptes apprennent des techniques de remise en forme basées sur des massages et l'utilisation de multiples prises : coups de poing, coups de pied, dégagements, projections ou immobilisations sur des saisies.

Dans le passé, il se pratiquait uniquement au siège de l'Etoile sportive des Champioux, rue du Moulin-Sarrazin. Depuis cette rentrée, il vient d'acquiescer sa résidence secondaire au gymnase Joliot-Curie où il y est enseigné chaque mardi, tout en continuant à être dispensé dans les locaux de l'ESC.

C'est Didier Chaigneau qui assure ces cours. Il a découvert cet art martial en 1983. « C'est



un sport qui apporte beaucoup de bien-être social, car il se fait toujours avec un partenaire. Au-delà de l'apprentissage de la technique de self-défense, le Shorinji Kempo permet de créer des liens d'amitié », explique ce professeur de 3^e dan. L'an dernier, 22 adultes, dont 6 femmes, ont adhéré à cette section de l'ESC. Deux d'entre eux, Daniel Sostres et David Vandebeuque, ont participé à la rencontre mondiale de cette discipline qui s'est tenue du 23 au 25 juillet à Bali (Indonésie). Utilisé par les moines boudd-

histes, en complément de la méditation zen pour se maintenir en bonne santé et se défendre à mains nues, le Shorinji Kempo, resté longtemps confidentiel, est aujourd'hui une discipline pratiquée par tous : adultes, adolescents, femmes et hommes.

Historiquement, il est né, en fait, de la volonté d'un homme, So Doshin, qui décida, après 17 ans passés en Chine, de codifier et d'organiser les techniques que lui avaient enseignées, de manière disparate, ses maîtres chinois. Cette décision fut prise lorsque, de retour au Japon en 1946, il découvrit son pays plongé dans un profond désarroi après guerre. Il s'appuya donc sur sa connaissance des arts martiaux pour enseigner un sport conçu, non pour se battre ou vaincre un adversaire, mais pour apprendre le contrôle de soi et trouver un équilibre physique et mental. Aosaka Sensei fut ensuite mandaté par So Doshin pour développer le Shorinji Kempo en France et en Europe à partir de 1972.

● A.S

Les cours se déroulent le mardi de 20h à 21h30 au gymnase Joliot-Curie (petit primaire, entrée rue de Maully) et le samedi de 9h30 à 12h au siège de l'ESC, 64, rue du Moulin-Sarrazin, tél. : 01 39 61 11 66.
Site web : www.esc-argenteuil.com