



- [Accueil](#)
- [Sport](#)
- [Arts martiaux](#)

## Tournefeuille Un stage d'aïkido pour démarrer la saison sur la voie de l'harmonie



### Gaëlle Sierra et Yannick Bouzerma animent le stage de ce dimanche. DDM

[Arts martiaux, Tournefeuille](#) Publié le 10/09/2025 à 05:13 [Correspondant de la rédaction de Haute-Garonne](#)

Le Comité Inter-Départemental de Midi-Pyrénées d'aïkido ouvre la nouvelle saison sportive avec un stage de rentrée qui se tiendra le dimanche 14 septembre à Tournefeuille. Fidèle à une tradition installée depuis plusieurs années, cette journée placée sous le signe de la convivialité et du partage rassemblera des pratiquants venus de plusieurs clubs de la région.

L'aïkido, art martial japonais fondé par Morihei Ueshiba au début du XXe siècle, est une discipline singulière dans le paysage des arts martiaux. Son nom se compose de trois idéogrammes : Aï (harmonie), Ki (énergie) et Do (voie). Loin d'encourager la confrontation directe, il met en avant la canalisation de la force adverse par des déplacements et des techniques de déséquilibre. L'objectif n'est pas de blesser, mais de neutraliser l'attaque, dans une recherche constante de maîtrise de soi et de respect de l'autre. "L'aïkido repose sur la non-violence et l'absence de compétition, il permet à chacun de progresser à son rythme, en travaillant sur l'énergie et la fluidité du mouvement", rappelle Yannick Bouzerma, enseignant d'aïkido et président du club de Seysses.

Yannick Bouzerma, 5e dan, enseignera aux côtés de Gaëlle Sierra, 3e dan, membre du club de L'Union. Ensemble, ils proposeront un temps d'échanges techniques sur les tatamis, ouvert aux pratiquants confirmés comme aux débutants. Au-delà de l'aspect sportif, l'événement sera aussi un moment de rencontre : le repas partagé du midi permettra aux différents clubs de renforcer leurs liens et d'accueillir les nouveaux venus dans une ambiance conviviale.

Trois clubs sont partenaires de l'initiative : Tournefeuille, Seysses et L'Union, tous affiliés à la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB). Pour les membres du Comité Inter-Départemental Midi-Pyrénées, la participation est gratuite.

Les inscriptions pour les cours annuels se font directement dans les clubs, sur présentation d'un certificat médical et avec le keikogi, la tenue traditionnelle. Pour les curieux qui souhaiteraient s'initier, la plupart des dojos proposent des cours d'essai sans certificat dans le cadre de parrainages.

Ce stage de rentrée sera l'occasion pour chacun de renouer avec la pratique après la pause estivale, mais aussi de découvrir une discipline qui conjugue exigence physique, bien-être et recherche d'équilibre intérieur. Il aura lieu au dojo situé 70 avenue du Général de Gaulle à Tournefeuille de 9h30 à 12h puis de 14h à 16h30.