

BULLETIN AIKIDO



LIGUE MIDI-PYRENEES d'AÏKIDO et de BUDO Fédération Française d'Aïkido-Budo

Octobre 2011 - N°4

EDITO

Le bulletin de Ligue est entre vos mains ; vous y tombez peut-être dessus comme une bouteille à la mer ! Peu importe ! Ouvrez-le, parcourez-le, essayez de comprendre, intéressez-vous, proposez votre aide et faites-le tomber dans d'autres mains !

La période des vacances a laissé place à celle d'une belle reprise d'activité dans tous les dojos de la région. Retourner sur les bancs de l'école... c'est parfois nécessaire ! C'est l'occasion pour nous de vous faire revenir à la source pour évoquer ou vous expliquer ce qu'est l'Ecole Nationale d'Aïkido (ENA), au profit de laquelle le stage de cette année a affiché « complet » !

Selon votre niveau, votre âge, vous trouverez aussi à travers ces pages, des ficelles pour « passer des caps », donner un sens à votre pratique, vous éveiller à l'enseignement, accompagner les plus jeunes dans la découverte de l'aïkido, préparer un grade... Une occasion de plus de rappeler que derrière chaque cours dispensé, il y a un professeur qui transmet. Bien évidemment et encore cette saison, la Ligue vous propose un calendrier bien rempli, auquel viendront se rajouter tous les stages organisés par les Clubs affiliés de la région, dont nous vous joignons aussi la liste.

L'actualité fédérale, les avancées de divers projets seront également abordées et traitées par nos représentants fédéraux locaux.

Enfin et de telle sorte que chacun d'entre nous soit disposé à passer une saison ZEN et remplie de réussite, nous essayerons de vous aider à mieux appréhender les mécanismes du stress !

C'est avec entrain que toute l'équipe de Ligue se joint à moi pour vous souhaiter une bonne lecture et une saison intense !

Que tous les bénévoles qui œuvrent à nos côtés dans tous les dojos de la région soient assurés de nos plus chaleureux encouragements. Un grand merci également à tous ceux qui ont contribué à ce journal.

**« Ne crains pas d'avancer lentement,
crains seulement de t'arrêter »**

Magali BOUSSAC

Responsable Département Communication

SOMMAIRE

Nouvelles Fédérales	3-4
Yamada Sensei en Midi-Pyrénées	5
Autour de l'enseignement	6
Former des enseignant(e)s	7
Stage jeunes à Brommat en Calardez	8-9
Le stress des passages de grade	10-11
Stage ligue au profit de l'ENA	11
Qu'est ce que l'ENA ?	12
Les résultats d'examens	13
Les stages	14
Les clubs en Midi-Pyrénées	15

合氣道

Bulletin annuel - Octobre 2011

Tirage à 3000 exemplaires

Directeur de la publication : Raymond Solano - Président

Comité de publication : Robert Delong,
Magali Boussac,
Raymond Solano,
Pascale Taltavull,
les membres du Comité Directeur de la Ligue

Diffusion du Journal : Airbus,
Air France,
Continental,
le CROS,
i-BP Toulouse,
à tous les adhérents lors des stages.

Crédits photos : Ligue Midi-Pyrénées Aïkido et de Budo
Raymond Solano (photos Yamada Sensei)
Pascale Taltavull, Sébastien Touzot (photos Jacky).

Mise en page et impression : Imprimerie des Capitouls
31130 Flourens - Tél. 05 61 24 48 34

Document imprimé sur papier PEFC
provenant de forêts gérées durablement.



Ligue Midi-Pyrénées d'Aïkido et de Budo

Secrétariat : 7 rue de L'Ousseu - 31830 Plaisance du Touch - secretaire@aikido-midipyrenees.org - Site internet : aikido-midipyrenees.org



COMPTOIR T O U L O U S A I N D E S A R T S M A R T I A U X

25, Rue de la République 31 300 Toulouse

Tél : 05 61 59 40 75 - Fax : 05 61 42 72 03

E-mail : yakasa@orange.fr

www.fujisport-toulouse.com

Le magasin est ouvert du mardi au samedi :

de 10 heures à 13 heures

et de 14 h 30 à 18 h 30

NOUVELLES FEDERALES



Chers aikidokas,
licenciés FFAB de ligue.

Voici quelques nouvelles fédérales sur la politique nationale au sein de l'aïkido et sur ses divers projets fédéraux prévus pour la saison 2011/2012.

A) AU NIVEAU NATIONAL :

- 1) Le fonctionnement Fédéral :** Un changement s'est opéré au niveau du fonctionnement fédéral avec une nouvelle mise en place lors de l'AGO extraordinaire du 21/11/2010. Voté à l'unanimité des Présidents de Ligue, une nouvelle organisation renforce la structure dirigeante en y associant notamment le Département Technique avec un poste de Président délégué et quatre postes de Vice-présidents : l'un chargé de l'administration, l'autre des finances, le troisième de la Technique, le quatrième attribué au Co-président de la CSDGE actuel. Le Département Communication disparaît pour devenir une Commission dépendante du Bureau Fédéral. Un Bureau exécutif, composé du Président Fédéral, du Président délégué, du Secrétaire Général et du Trésorier Général, plus souple, traitera les affaires courantes et urgentes. Le reste des statuts sont identiques en dehors de ces modifications statutaires autorisant une gouvernance plurielle et plus efficace de nos instances.
- 2) Grades Aïkikai :** La fédération désire renforcer ses relations avec l'Aïkikai du Japon, inviter des experts Japonais. Elle proposera au Doshu une liste d'experts FFAB pour obtenir qu'ils puissent délivrer un grade aikikai au sein de la FFAB, en sachant que cela ne sera possible que si le postulant à un tel grade possède le grade équivalent validé par la CSDGE.
- 3) Charte Graphique Fédérale :** Une nouvelle charte graphique est mise en place avec la transformation couleur du logo fédéral relooké qui améliore l'image Fédérale au niveau de la communication. Les affichettes fédérales ont été repensées également dans cette même synergie. Elles seront distribuées aux clubs en début de saison.
- 4) Projet d'extension de l'Ecole Nationale d'Aïkido (ENA) de Bras :** L'extension de BRAS est un projet qui va de l'avant. Le bâtiment de Bras va s'agrandir d'une aile supplémentaire et servira, dans l'avenir, à certains stages et de lieu de formation pour le Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) en plus des activités propres de l'ENA. Une demande de subvention (CNDS) a été demandée pour ce faire.

B) LES PROJETS FÉDÉRAUX POUR LA SAISON 2011/2012 :

- 1) Les stages :** Le Bureau Technique, avec l'accord du BD et du CD Fédéral, positionnera six stages 3^{ème} / 4^{ème} dan au lieu de trois, avec un seul CEN par stage. De même, la formation du Brevet Fédéral

(BF) passera de deux stages à trois pour être plus efficiente qualitativement, valorisant ainsi ce BF.

- 2) Au plan formation :** Un dernier examen de Brevet d'Etat BE1 aura lieu à Reims en octobre 2011 et BE2 au même endroit en Avril 2012. A terme, les BE seront abrogés le 1^{er} Mai 2012. Ces BE seront toujours en vigueur au plan légal. Ces BE1 et BE2 seront remplacés dans l'ordre par le DEJEPS inscrit au niveau 3 du Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) et par le DESJEPS inscrit au niveau 2 du RNCP.

Le CQP, Certificat de Qualification Professionnelle, diplôme de branche correspondant à un emploi de salarié à temps partiel (300 heures par an au maximum), sera mis en place et assuré, en interne, par la FFAB à partir de 2011/2012 ; il donnera droit à rémunération avec un devoir de formation continue de 14 heures à justifier tous les 5 ans pour son renouvellement. A noter, que le candidat titulaire d'un Brevet Fédéral, avec trois années d'expériences attestées par la ligue régionale, sera allégé de la formation, en centre, de trois unités de valeur capitalisables pour les épreuves certificatives et du stage pédagogique.

- 3) Journée portes ouvertes :** Comme pour la saison dernière, le B.D. fédéral propose une date à choisir par les clubs dans la semaine allant du 12 au 18 septembre 2011. Les clubs opteront pour une seule journée. A prévoir et bien sûr avertir le fédéral pour des raisons de prise en charge de l'assurance fédérale.
- 4) Divers :** Les clubs recevront à la rentrée un pack publicitaire avec des affiches et des flyers. De même, sur proposition de la Commission Communication et avec l'accord du CD fédéral, sera mis à disposition des clubs un passeport « allégé » débutant, pour une ou deux saisons. Un passeport, non obligatoire, version « luxe » pour ceux qui voudront un beau passeport sera mis en vente. Le passeport actuel reste d'usage et conforme pour ceux qui veulent le garder en l'état. On en reparlera le moment venu. Une journée commémorative en mémoire et en hommage de Maître Tamura est également prévue le 4 septembre 2011 et à partir de 2012 sera prévue par le fédéral le 2 mars. Ceci pourra se traduire par une minute de silence, un cours ou un stage. A vous de voir !
- 5) Aide au Japon :** Envoyer vos dons à titre individuel à une association d'Etat ou à titre de clubs selon les directives fédérales que vous avez reçues dans vos clubs... pensez-y, il est encore temps !

LA CSDGE : OÙ EN EST-ON ?

Vous n'êtes pas sans savoir que les Co-fédérations FFAB et FFAAA tentent depuis de longs mois déjà, sans y parvenir, à trouver un compromis acceptable sur l'actuel règlement des grades. Devant cette situation embarrassante, le ministère des Sports a chargé Francis Didier, Président de la Fédération de Karaté, de mettre en place un nouveau règlement des grades calqué sur celui du Karaté. Lors des réunions du 19 octobre et du 5 novembre 2010, le ministère a fait savoir, par son missionné, que ce nouveau règlement des grades était à prendre en l'état et qu'il correspondait mieux aux exigences légales et gouvernementales des passages d'examens. Pierre Grimaldi, Président de la FFAB, s'est donc trouvé devant une alternative difficile à gérer, avec une manœuvre très restreinte où pas grand-chose ne pourra être réellement changé lors des discussions à ce sujet. Le Ministère ne nous laisse pas le choix : soit, nous allons dans le sens qui nous est imposé ; soit, nous refusons et nous sortons du système légal en devenant une structure isolée et non conventionnelle pendant,

de fait, tous nos acquis : examens de grades d'état, brevet d'état, reconnaissance des structures gouvernementales, agrément fédéral, budgets et CNDS consentis à ce jour par le ministère etc... Après de longs échanges contradictoires au sein du Bureau Directeur et Technique Fédéral, puis du Comité Directeur Fédéral, Pierre Grimaldi, Président de la FFAB, a voulu un vote démocratique lors de l'AGO Fédérale des Présidents de Ligue afin d'obtenir de « ses troupes » l'accord d'une signature d'un tel projet révolutionnaire pour le groupe des aikidokas français et de la FFAB en particulier, si aucune autre possibilité n'était envisageable ou trouvée, en dernier ressort. A l'unanimité des votes, cet accord lui a été consenti pour faire au mieux, en fonction de la situation.

Ne pas signer un tel nouveau projet pouvait avoir d'autres conséquences négatives possibles pour notre fédération. Pierre Grimaldi, en Président responsable, ne pouvait pas prendre et

envisager une telle menace éventuelle pour notre devenir proche. Il était important de vous confier ces quelques explications sur le « comment et le pourquoi » d'une telle décision Fédérale qui en a perturbé plus d'un. Au sujet du projet, des questions ce sont posées : « Aurons-nous un examen d'état qui sera fractionné en plusieurs ateliers ou modules avec des unités de valeurs acquises ou à représenter ? Allons-nous perdre le jugement unique sur un passage de grade linéaire et d'un seul tenant comme il s'est toujours réalisé jusqu'à ce jour ? » Autant de questions légitimes qui méritaient une réponse nette et précise ! En réunion du 3 février 2011, 4 techniciens des deux fédérations se sont réunis pour apporter une première réflexion sur les propositions du projet de l'examen et de son déroulement en ateliers qui n'enthousiasmait personne. Une nouvelle réunion, le 15 avril, avec JP Bouchout, Inspecteur Général des sports, et Vincent Bihet, fut programmée pour le CNDS de l'extension de Bras. Il y fut abordé le dossier CSDGE et le projet de règlement (promis pour le 31 décembre 2010 !) qui n'était toujours pas présenté aux Co-fédérations. On y apprit des choses : « le règlement sortira sous 15 jours et ce dernier pourra être modifié dès lors que le texte entre dans un cadre juridique acceptable ». Grande avancée ! Aussi, une lettre datée du 30 Mai 2011 fut adressée au Directeur des sports, par Pierre Grimaldi et Michel Prouvéze, pour préciser les conclusions de la réunion du 13 avril à savoir : reconnaissance de la spécificité de chacune des Fédérations, ce qui écarte définitivement la fusion de ces dernières ; une volonté réciproque d'un examen global, et non en

ateliers ou modules, avec 4 juges à parité, ainsi que la notation indépendante de chaque juge. Enfin... le projet tant attendu est présenté aux Co-fédérations début Juillet pour une correction et des observations à donner dans le mois. Une correction FFAB a été apportée par nos responsables nationaux dans le sens des conclusions de la réunion du 13 avril dernier. Espérons que le ministère les acceptera. Un autre épisode de cette saga... A suivre... ! En attendant, les 7 avril et 27 Juin, la CSDGE actuelle, encore en vigueur en l'absence d'un nouveau texte, s'est réunie par deux fois pour valider, sans encombre, tous les grades sur examen, sur dossier, par équivalence et les grades haut-niveau. Une bonne chose en commun et pour tous à signaler !

Voilà en quelques lignes les renseignements qu'il me semblait bon de soumettre à votre lecture et appréciation. J'en profite pour féliciter tous les candidats reçus aux examens d'Etat et leurs enseignants. Je vous souhaite, après ces grandes vacances, une excellente saison 2011/2012. En espérant vous retrouver nombreux dans nos différentes manifestations de Ligue. En attendant, au plaisir de se retrouver sur nos tatamis.

Amicalement.

Raymond SOLANO

Président de Ligue Midi-Pyrénées FFAB
Membre du Comité Directeur Fédéral FFAB

AU REVOIR JACKY

Après une longue bataille contre la maladie, Jacky FERRE, nous a quitté le 28 juillet 2011. Raymond Solano, Président de Ligue et le Comité Directeur, présentent de très sincères condoléances à sa famille.



Adieu Monsieur le Professeur

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Jacky Ferré à la suite de sa longue maladie. Jacky était professeur d'Aïkido, de Tai Chi Chuan et de Qi Gong au sein de la Martial Arts Society depuis plus de 15 ans. Nous retiendrons de lui sa passion et détermination à enseigner un art martial vivant et non stéréotypé dans des codes et conventions. En Aïkido, à l'instar de Maître Tamura dont il suivait les principes, pour Jacky un art martial se ressentait avant tout. Quant au Tai Chi Chuan, pour lui c'était plus qu'une simple pratique, c'était une philosophie de vie.

Diplômé de la faculté de médecine traditionnelle chinoise de Pékin, il aimait retourner régulièrement en Chine, parfois en amenant ses élèves... Ce pays reconnaissait d'ailleurs ses compétences, la presse écrite et la télévision allant même jusqu'à lui consacrer des reportages. Régulièrement, il invitait des experts chinois, le plus fidèle étant Liang Chao Qun.

Jacky aimait les voyages, mais ce train là est arrivé trop tôt, beaucoup trop tôt... Bon voyage Jacky.

Yūsha yo nemure, repose en paix courageux guerrier.



Sébastien TOUZOT
AIRBUS AISA MARTIAL ARTS SOCIETY

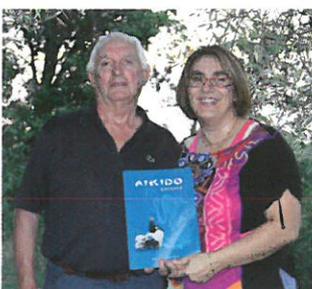


Jacky,
Tu as passé des moments difficiles, mais je ne me souviendrai que des moments joyeux et de fous-rires, passés ensemble aux stages jeunes à Blois et à Temple-sur-Lot avec tes farces de potache bien relayées par Marie-Jo qui te donnait la réplique... Tu avais même déridé Michel Gillet !

Nous avons toujours gardé les « cours de sophrologie » que tu avais mis en place avant les repas...

Ciao Jacky

Isabelle CIMOLINO



En tant que Président de ligue, je suis heureux de vous annoncer la sortie récente du livre « Aïkido enfants ».

Pour les auteurs c'est toujours un moment attendu et émouvant. Après de nombreuses années de maturation, Michel Venturelli, Chargé d'Enseignement National (CEN) en recherche perpétuelle dans ce domaine et Pascale Taltavull, Vice-Présidente de ligue et Chargé d'Enseignement Régional Jeunes, ont mis leurs compétences en commun pour enfin finaliser cet ouvrage.

Ce dernier sera très utile pour tous les enseignants jeunes, mais également pour tous les pratiquants d'Aïkido.

Vous pouvez le trouver à la ligue au prix de 24 € (+ frais de port).

Félicitations aux deux coauteurs pour cette belle réalisation.

Raymond SOLANO

YAMADA SENSEI 8^{ème} DAN EN MIDI-PYRÉNÉES

Pour la première fois, depuis le décès de Tamura Sensei, c'est un autre ushideshi de 0 Sensei que nous recevons dans la région. Maître YAMADA réside aux Etats-Unis, plus précisément à New York où se trouve son dojo.

Maître Yamada, invité depuis de nombreuses années aux stages de Lesneven et de La Colle sur Loup, a assuré des cours en alternance avec Maître Tamura.



Il a été adoubé par Maître Tamura pour le représenter au niveau de l'Aïkikaiï, ce qu'il a fait, l'automne dernier, avec la délégation de la FFAB, et en présence de Madame Tamura.

C'est lui maintenant qui fait passer les grades Aïkikaiï ou peut déléguer cette mission à des CEN FFAB, 6^{ème} et 7^{ème} dan.

Grâce à lui, les relations avec l'Aïkikaiï ont été très cordiales et constructives et doivent perdurer au fil des années futures. La FFAB a été officiellement invitée au congrès de la FIA (Fédération Internationale d'Aïkido) en automne 2012 pour les 80 ans de l'Aïkikaiï.

C'est donc un grand honneur pour la Ligue Midi-Pyrénées d'accueillir :

Maître Yamada pour un week-end fin janvier 2012

avant qu'il ne parte animer des stages à Bras puis le stage CEN/CER à Lyon.

QUELQUES DÉTAILS PRATIQUES :

MAISON DU JUDO à Toulouse :

Samedi 28 janvier : stage pour tous

Matin : 9H - 10H : cours avec Jacques Bardet
10H - 12H : cours avec Yamada Sensei

Après-Midi : 15H - 16H : cours avec Jacques Bardet
16H - 18H : cours avec Yamada Sensei

ATTENTION : le stage sera payant pour tous : 25 € pour ½ journée ;
35 € pour toute la journée.

Certificat médical et licence FFAB obligatoires

DOJO DES BOULBÈNES à Fonsorbes :

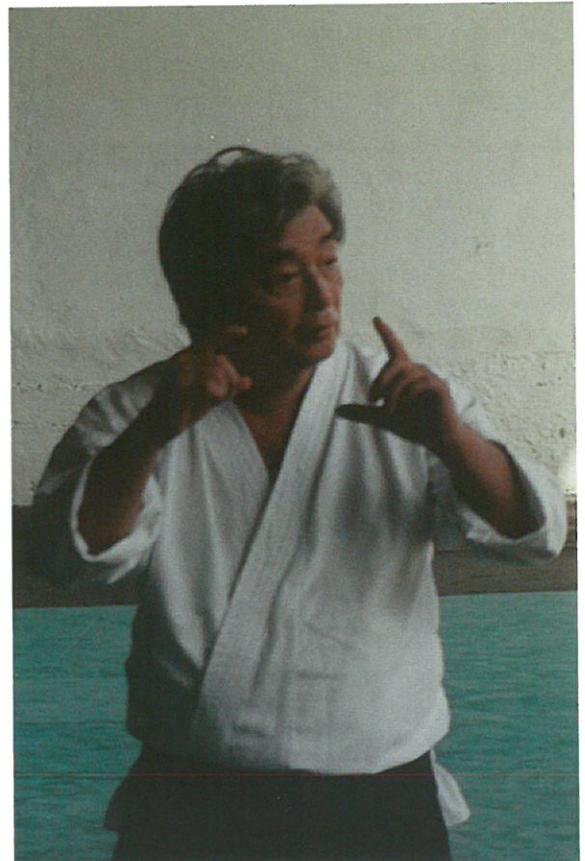
Dimanche 29 janvier : réservé aux enseignants

Matin : 10H - 12H : stage avec Yamada Sensei

Stage gratuit pour les enseignants présents le samedi, sinon le prix sera de 25 € pour la matinée.

Certificat médical et licence enseignants FFAB obligatoires

Nous comptons sur votre présence.



AUTOUR DE L'ENSEIGNEMENT

Depuis quelques années, une tendance se fait jour dans le monde du sport et des activités physiques. Nombreux sont ceux qui pratiquent une activité physique hors des clubs et des structures fédérales. Refus des contraintes et liberté de pratiquer dans un cadre jugé rigide (horaires contraignants, prise de licence, compétitions...). Si cette approche est possible en course à pied, en cyclotourisme ou dans les nouvelles disciplines de glisse, par exemple, cela reste peu envisageable dans les arts martiaux en général et en Aïkido en particulier.

L'apprentissage technique et l'ouverture culturelle pour les disciplines traditionnelles mais aussi la sécurité des pratiquants nécessitent une structure et des enseignants formés et compétents tant techniquement que pédagogiquement. Qui sont ces enseignants ? C'est ce que nous allons tenter de dire dans les lignes qui suivent. Tout d'abord, il me semble important de tordre le cou à une idée reçue et trop répandue. Enseigner relèverait d'un don ! Si l'origine du goût pour l'enseignement est à rechercher dans la personnalité de celui qui s'y destine, il n'y a rien de « divin » ou de « surnaturel » dans cette démarche. **Enseigner nécessite des compétences. Celles-ci s'apprennent !** On apprend le métier de boucher, de boulanger, d'ingénieur.



Enseigner, s'apprend aussi. Le « feeling » et la bonne volonté ne suffisent pas mais les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être sont autant d'outils d'enseignement disponibles pour peu que l'on se donne la peine de les chercher. A cet effet, la Fédération Française d'Aïkido et de Budo et ses Ligues -ses organes déconcentrés- ont mis en place de nombreuses formations et diplômes.

Le premier niveau de formation est représenté par le **Brevet d'Initiateur Fédéral d'Aïkido**. Vient ensuite le **Brevet Fédéral**. Enfin, les **Brevets d'Éducateur Sportif de premier et de deuxième degré**, bientôt remplacés par les **Diplômes d'État** et **Diplôme d'État Spécialisé de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire et du Sport**¹. Toute cette panoplie a pour objectif de permettre à tous ceux qui ont un intérêt pour l'enseignement de se former progressivement, à leur rythme et d'accéder aux plus hauts niveaux de qualification de la manière la plus naturelle et la plus individualisée possible. C'est le rôle de la fédération et de ses structures de former ses cadres. La Fédération Française d'Aïkido et de Budo remplit parfaitement cette fonction. Si la fédération met tout en place pour que les cadres de plus en plus nombreux et mieux formés ouvrent de plus en plus de clubs pour y dispenser un enseignement dont la qualité va croissante, le pas reste parfois difficile à franchir pour certains pratiquants, enseignants potentiels. Prendre en charge un club, je devrais écrire un dojo, est toujours un engagement important. C'est vrai. La première crainte est souvent de se dire qu'on va cesser de « faire de l'Aïkido », que l'on va arrêter de pratiquer pour « regarder les autres », que l'on va devenir une espèce de « Monsieur Loyal » passif et donc mettre un terme à sa propre progression technique. Heureusement, il n'y a rien de plus faux ! Enseigner est une

formidable opportunité de continuer à progresser. C'est l'étape qui permet de structurer ses propres apprentissages, de se les approprier, de les « digérer » pour les présenter de manière optimale à d'autres passionnés. « **Les hommes apprennent en enseignant** » a dit Sénèque, qui n'a pas, selon mes sources, fait beaucoup d'Aïkido. Et puisque j'en suis au stade des citations Joseph Joubert a affirmé qu'« **Enseigner, c'est apprendre deux fois** ». Dès lors, pourquoi hésiter à s'investir dans l'enseignement ? Les pratiquants-élèves sont le miroir de la pratique de leur professeur qui s'il a l'humilité de les regarder se verra avec ses propres qualités et... défauts. Autant de pistes de réflexion, autant de « problèmes » à résoudre, autant de solutions à trouver qui viendront enrichir la pratique de l'enseignant. C'est en pratiquant avec ses élèves que le professeur continuera de progresser mais aussi de faire progresser ses élèves par les sensations kinesthésiques et proprioceptives qu'il leur permettra de ressentir.

Enfin, les élèves ne manqueront pas de lui poser des questions et lorsqu'il n'aura pas la réponse -souvent !- il devra réfléchir, rechercher afin de remplir sa mission à la fois technique, culturelle et philosophique. Parce que toute connaissance est une réponse à une question ! Le thème de travail national des deux dernières saisons est « **Pratique et Enseignement** ». Ces deux dimensions sont profondément imbriquées. Elles ne forment même, on l'aura compris, qu'une seule et même chose. Une dernière citation, de Gaston Bachelard cette fois, « **Qui ne continue pas d'apprendre est indigne d'enseigner** ».



Chaque saison, la ligue Midi-Pyrénées met en place un calendrier extrêmement fourni où chacun peut, selon ses possibilités, ses envies, ses attentes et ses besoins, trouver les moyens de progresser en tant que « **pratiquant** » comme en tant qu'« **enseignant** ». Tout est donc, je l'espère, en place pour favoriser le dynamisme de notre région et de ses pratiquants.

J'espère que ces quelques lignes maladroites auront donné à quelques-uns l'envie de franchir le pas vers l'enseignement.

¹ On consultera pour plus d'informations les sites web de la ligue Midi-Pyrénées (<http://aikido-midipyrenees.org>) ou de la fédération (<http://www.ffab-aikido.fr>). Il n'est pas interdit de demander directement à l'un des responsables régionaux toujours présents sur ou à proximité des tatamis lors des stages.

Jean-François FABRE

Chargé d'Enseignement Régional
Membre du Comité Directeur Fédéral FFAB

FORMER DES ENSEIGNANT(E)S

L'encadrement des activités sportives tend vers une professionnalisation de plus en plus prégnante et l'enseignement au sens large, de l'Aïkido en particulier ne déroge pas à la règle. Pour ce faire, des formations professionnalisantes sont proposées : les Brevets d'Etat d'Educateur Sportif d'Aïkido 1^{er} et 2^{ème} degrés (prochainement remplacés respectivement par le Diplôme d'Etat Jeunesse Education Populaire et de Sports « Aïkido, Aïkibudo et Disciplines Associées » et le Diplôme Supérieur d'Etat Jeunesse Education Populaire et de Sports « Aïkido, Aïkibudo et Disciplines Associées »), le Certificat de Qualification Professionnelle « Assistant Professeur Arts Martiaux » mention Aïkido sous certaines conditions d'exercice.

A ces dispositifs de formation diplômante ou qualifiante s'ajoute un perfectionnement des enseignants à travers l'Ecole des Cadres. Cette formation programmée par les ligues est organisée à raison de 6 jours sur 2 ans. Si la continuité est l'un des facteurs impactant sur l'efficacité du dispositif, un autre critère déterminant concerne le choix de l'intervenant(e) chargé(e) de conduire le stage et la pertinence de sa proposition pédagogique.

C'est ainsi que Marie-Christine Verne, CEN 5^{ème} dan, a animé la dernière Ecole des Cadres en Midi-Pyrénées. Auparavant, elle avait été invitée à diriger un stage pour tous démontrant ses compétences.



Concernant l'Ecole des Cadres, Marie-Christine, quel a été ton projet pédagogique ?

A partir des souhaits des enseignants recueillis par Jean-François Fabre - CER de la Ligue, et pour conduire ces deux années d'échanges au sein de l'Ecole des Cadres en Midi-Pyrénées, un thème par saison a été choisi avec un lien entre les deux saisons bien entendu. Ensuite, ces projets ont été déclinés : chacune des trois interventions annuelles proposant une recherche spécifique. Avant de poursuivre, il est nécessaire de préciser que le thème fédéral "Pratique & Enseignement" a

présidé au long cours à ces stages : être au cœur de la formation continue des enseignants suppose de recevoir une formation pour améliorer ses compétences à enseigner certes, mais aussi de continuer à s'auto-enseigner par la pratique elle-même. La première saison abordait le structurel, la seconde le sens. C'est le cercle vertueux de notre progression : incarner d'une part la pratique sous l'aspect technique en évoquant la justesse, la précision, la sincérité, l'esprit du rôle d'Aïté.... Pour l'enseignant, il convient de se soucier de cette nature formelle, d'envisager comment l'enseigner, l'accompagner et l'évaluer. Incarner donc d'une part la pratique, et d'autre part, donner une visée à cette forme en invoquant les fondamentaux, les objectiver pour rendre opérationnel ce duo : forme et fond, les lier ensemble par la continuité, oui simplifier, clarifier pour revenir à l'essentiel.

Prenons l'exemple d'une journée de stage dont le thème était : Quel est le sens des fondamentaux dans l'enseignement ?

Une recherche a été présentée sur quatre axes : la situation initiale et la vigilance (zanshin), le changement de direction et la continuité (taisabaki), la disponibilité et la réversibilité (kaeshi), l'unité corps, décision, souffle et la puissance (kokyu ryoku). Précisons maintenant le déroulement de ce module de formation articulé autour des principes suivants : pratiquer, rechercher, expérimenter et évaluer. La journée débutait par un cours construit sur le thème du stage afin de mettre en éveil la recherche. Ensuite, les stagiaires échangeaient par groupe sur un des aspects : échange théorique dans un premier temps pour s'accorder sur les termes, pour formuler clairement ce que l'on ressent puis échange pratique en second lieu pour aboutir à une proposition concrète d'enseignement. En après-midi, chaque membre volontaire enseignait à l'ensemble des stagiaires le point développé. Des phases de synthèse évaluaient les propositions. Toute cette démarche a permis de voir des personnes enseignante et pratiquante présentes tout au long de ces stages s'investir dans la recherche, questionner leur propre pratique alors qu'elles élaboraient une transmission pour d'autres.

Maria MARTINEZ

Responsable Commission Féminines



**LA BANQUE
QUI DONNE ENVIE D'AGIR**

CHAMBRES - BAR - RESTAURANT

**Auberge
La Bergerie**

05 62 91 87 79

Mathieu & Marie Laure Grandsimon
La Seoubé - 65710 CAMPAN
email : labergeriecampan@aol.com
www.labergeriecampan.fr

BROMMAT EN CALARDEZ

Haut lieu de l'Aïkido et de l'Amitié

Le stage jeunes continue son essor



Quelques chiffres :

250 inscrits dont 141 jeunes, dont 90 de Midi-Pyrénées - 42 enseignants dont 22 de Midi-Pyrénées

7^{ème} dan : 1 ; 6^{ème} dan : 3 ; 5^{ème} dan : 2 ; 4^{ème} dan : 8 ; 3^{ème} dan : 8 ; 2^{ème} dan : 12 ; 1^{er} dan : 9

3 animateurs du centre ; 5 animateurs recrutés par la Ligue Midi-Pyrénées ; 2 médecins attitrés ; 2 kinés connus

36 cours d'1h15 à 1h30 soit 54 heures environ.

ÇA C'EST BROMMAT !

Chaque année, les anciens reviennent de plus en plus nombreux et de nouveaux clubs découvrent ce stage réputé par la qualité des intervenants et de son organisation !

Comme le disait le Président, Raymond Solano, lors de sa venue pour la première fois en Aveyron : « *c'est le bout du bout du monde... mais cela vaut la peine de découvrir ce lieu si magnifique et agréable* », surtout quand le soleil est de la partie comme cette année.

Le club des 5

Les intervenants, CEN et autres hauts gradés, sont tous venus... et revenus, certains après une importante opération plus ou moins proche.

Jean-Luc Fontaine, quinze jours après une opération de la hanche a tenu à être présent, même avec des béquilles et l'aide d'un de ses élèves, Christophe Balsan.

Jean-Paul Brunel avec un genou tout neuf a pu assurer tous les cours qu'il a perfectionné entre temps, son travail aux armes devenant au fil des années toujours renouvelé et amélioré.

Michel Venturelli, le « pape » de l'enseignement enfants et adolescents, très en forme cette année, dopé par ses recherches et la sortie prochaine du livre « Aïkido Enfants », a présenté ses dernières mises au point, bousculant toutes les habitudes et les routines.

Elles en ont déconcerté plus d'un.... mais s'avèrent tellement plus simples et plus faciles pour pratiquer sans forces et avec souplesse.

« L'Aïkido, c'est simple quand on accepte de travailler sur « action-réaction » pour permettre de créer le déséquilibre... tout cela expliqué très simplement aux jeunes (et aux enseignants) avec beaucoup d'images très parlantes : « *la fée clochette* », ...

Richard Duffours après une escapade outre-mer la saison dernière, a retrouvé très vite ses marques dans ce stage qu'il a déjà beaucoup fréquenté.

Michel Bénard (appelé quelquefois « cherchez l'intrus ») a toujours plaisir à participer à ce stage où il se sent bien, et assure lui aussi, ses cours, plus facilement avec les plus grands, mais accepte sans problèmes les 9 ans « confirmés », même après une séance de balnéo qui les a un peu fatigués et endormis !

La carte de France

Les départements sont de plus en plus nombreux à venir : le Rhône, le Lot et l'Aveyron (avec le retour du club de Sébazac et le nouveau venu du club de Villefranche de Rouergue), portant à 13 départements présents en sus des anciens, Loire Atlantique, Loiret, Lot-et-Garonne, Alpes de Haute-Provence, Bouches-du-Rhône, Vaucluse, Gard, Hérault, Tarn-et-Garonne et Haute-Garonne.

En tout 28 clubs dont 9 de Midi-Pyrénées : Colomiers, Fonsorbes, Lauzerte, l'Union, Les Mazades, Prayssac, Sébazac, Tournefeuille et Villefranche de Rouergue.

St Jean a été représenté par Raymond Solano, n'ayant pas pu venir, faute d'enfants et d'enseignants disponibles et Muret, absent depuis

quelques années, représenté par le CER Jean-François Fabre et Christine.

Aïkido et loisirs

Il est toujours agréable de voir au fil des années, des jeunes, qui ont commencé avant leur dixième année, revenir même à leur majorité, toujours fidèles à ce stage.

Un cours spécial pour eux et les 1^{er} kyu a été mis en place afin de les mettre en situation de préparation de leur grade dan prochain ou plus lointain.

Ce cours a toujours du succès, certains adultes les rejoignant pour faire une dernière révision avant leur passage... et leur réussite comme celle d'Audrey Meffray de Fonsorbes, au 3^{ème} dan et André Laumond de Sébazac au 4^{ème} dan.

Devant le nombre d'inscrits : 250 dont 141 enfants et adolescent(e)s, la Ligue a recruté 5 animateurs pour encadrer les jeunes lors des repas et soirées et organiser des animations tout au long de la journée. Le centre de Brommat ayant toujours ses animateurs affectés à certaines activités en place : tir à l'arc, bowling, quilles aveyronnaises,...

Malgré un changement de Direction, l'accueil a été aussi chaleureux et sympathique. Philippe et Sandra ont assuré avec efficacité la suite de Jean-Marc et de Cécile et se sont très vite mis au courant de nos habitudes.

Le centre de remise en forme, dont on n'utilise que la balnéo et un peu le squash, a été ré ouvert après une fermeture de 2 saisons et les enfants et accompagnateurs ont pu l'utiliser.

Cette interlude entre 2 cours d'aïkido ou d'activité a été apprécié par les pratiquants (les plus jeunes n'étant pas admis pour des raisons de sécurité évidentes, même si Maîtres Nageurs et surveillants étaient présents).

Aïkido



Comme chaque année, les CEN ont assuré leurs cours pendant ces deux jours, Michel Venturelli encadrant la 4^{ème} école des cadres de la région.

Ils se sont partagés aussi les cours du soir rassemblant, après le repas, ados, adultes pratiquants et enseignants.

Comme chaque année aussi, des enseignant(e)s des clubs, parmi les plus gradé(e)s, ont assuré un cours à un des groupes d'enfants, en complément d'un cours avec un CEN.

Cette année, nous avons privilégié les enseignant(e)s des clubs de Midi-Pyrénées, tout en gardant, un cours à chaque « ancien » de ce stage : Marc Hung, le plus ancien (il faisait partie depuis le début des stages organisés à Temple-sur-Lot), Bruno Both d'Orléans, Eric Martin de Saint-Herblain, Gilbert Clerc, l'ancien de Belfort, de Sauviane, Annie Duffours d'Irigny et Charlie Morelle de Château-Arnoux.



Parmi les enseignants de Midi-Pyrénées :

Francis Rivière, enseignant à Colomiers, a animé le cours prépa DAN, dans lequel, un de ses ados, titulaire depuis cette saison du 1^{er} kyu, a pu mesurer ce qui l'attendait pour préparer, la saison prochaine, son shodan. Seul ados de 16 ans avec les jeunes adultes et certains enseignants, il s'est « régalé » à se « frotter » à plus âgés que lui.

Francis a continué le travail de Michel Venturelli, de recherche du déséquilibre par l'extension :

- sur saisie katatedori, shihonage omote : uke étant sollicité au moment du contact, le pivot des hanches désaxe et disperse sa force, l'unité ainsi faite, l'extension prolonge cette action, le déséquilibre obtenu, tori exécute la technique sans difficulté.

- sur saisie ryote dori, shihonage est proposé. Francis précise que la construction de la technique est identique, donc on s'aperçoit que la première main par le pivot et l'extension vient se placer sous la main qui saisit le poignet, le déséquilibre réalisé, uke ne peut que suivre l'action de tori.

- puis les pratiquants sont sollicités pour une révision, en s'appuyant sur le thème de la séance. Certains devaient passer leur grade le week-end suivant et cette situation leur a permis ainsi de pratiquer « en situation » une ultime révision.

À noter que Francis, a proposé, comme chaque année, des dessins dont l'un figure sur le tee-shirt remis à la fin du stage à tous les participants, avec un diplôme pour les enfants.

Christophe Bocognani, enseignant auprès des ados à Tournefeuille, a assuré un cours auprès des plus âgés des ados, niveau confirmé après avoir rejoint le stage dimanche matin au lendemain d'une soirée musicale dans la région.

Préparation : exercices à base de jeux de « touche touche » tout d'abord avec les mains vers les chevilles, puis vers les genoux et enfin aux épaules.

Mise en évidence des principes de kamae, shisei et de maai (garde, présence, stabilité, attitude) nécessaires à la bonne réalisation de l'exercice, mais aussi de rapidité et d'engagement physique et d'anticipation.

Puis enchaînements de diverses techniques :

Tachi waza kata dori ikkyo avec comme consignes d'essayer de garder la notion de mobilité de kamae (garde), de tai sabaki (déplacements) et d'anticipation malgré la saisie.

Tachi waza katate dori ikkyo et ai hammi kote gaeshi : poursuite du travail avec mise en évidence des similitudes entre les deux techniques et de latéralisation des attaques gauche ou droite, même mouvement

global de tori (presque). Donc, recherche d'une cohérence dans l'enchaînement des deux techniques.

Tachi waza ai hammi katate dori iriminage : mise en évidence des similitudes avec le travail précédent ainsi que des différences comme le maai et le déplacement qui changent.

Tachi waza ai hammi katate dori kokyu nage : poursuite du travail et rappel des notions de coordination kamae... et les situer dans l'exécution de la technique.

Venant après les duos célèbres Romulus et Remus, Castor et Polux pour l'histoire ; Starski et Hutch, Guy Lux et Sophie Garnier pour la télé... **Francis Fabre** et **Pierre Sellier**, binôme d'enseignants à Fonsorbes ont assuré une animation auprès des ados de 14/15 ans, avec brio...et duo ...

Francis : *nous avons eu des ados que nous ne connaissons pas, ce qui...*

Pierre : *...est intéressant de « travailler » avec des enfants que nous...*

Francis : *...découvrons, nous avons proposé une saisie en...*

Pierre : *...katate dori et avons travaillé sur une forme...*

Francis : *...qu'ils ne sont pas habitués à faire.*

A la fin du cours, les ados et les quelques assistants adultes présents, étaient ravis d'avoir passé une heure en compagnie de ce « binôme » qui se complète bien... et pour cause !

André Laumond de Sébazac avec les 11/12 ans a fait son cours sur le stade de football.

Les ados ont apprécié le travail des armes : initiation, prise en main du jo et travail à deux.

Sur un temps relativement court, ils ont vu que la distance n'est pas la même que le travail à main nues et ensuite ce sont des situations où il faut être ni trop loin ni trop proche, il faut s'adapter à l'autre et suivre. Suivant le rôle qu'ils tenaient, initiateurs ou attaquants, ils ont réussi ce qu'André leur a demandé, à savoir : être disponible, être vigilant tout en ayant un travail souple sans être figé.

Christophe Laumond a accepté, au « débotté » de faire un cours en binôme avec **Éric Martin**, blessé. Il s'est fort bien débrouillé auprès des plus jeunes, quelquefois un peu turbulents et peu concentrés. Son expérience dans son club de Sébazac et sa préparation du BE, lui ont été utiles dans ce cas.

Pascale Taltavull, CER Enfants de la Ligue et enseignante au club de Colomiers a fait rechercher les déséquilibres arrières sur saisie kata dori par le groupe des 10/11ans. Une fois la technique comprise, elle a pu mettre du dynamisme en faisant pratiquer les enfants en tournant à tour de rôle.

3 générations dans un même stage

Tous les anciens ont retrouvé avec plaisir ce cadre magnifique et très convivial et les nouveaux ont découvert un stage où tout le monde se plait à pratiquer avec tout le monde, avec beaucoup d'humilité et de naturel comme souvent les enseignants « enfants » savent le faire.

Plusieurs cadres sont venus en famille et les petits enfants ont pu remettre les cadeaux de fin de stage à leur « papi » ou « mamie ».

Non seulement Brommat rassemble les clubs venus de diverses régions de France, mais réunit aussi 3 générations de pratiquants, ce qui prouve bien que l'Aïkido peut se pratiquer à tout âge... évidemment pas de la même manière !

C'est une démonstration concrète que les anciens apportent leur pratique au service des plus jeunes et que tous peuvent pratiquer ensemble l'Aïkido.

Isabelle Cimolino
Pascale Taltavull



LE STRESS DES PASSAGES DE GRADE

Le stress - encore appelé « syndrome général d'adaptation » - est la réponse de l'organisme face à une agression physique ou émotionnelle destinée à le préparer à la fuite ou à la lutte. Se retrouver blessé et entouré de prédateurs affamés en pleine jungle après un accident d'avion aboutira pour certains à des performances incroyables dans la faculté de grimper aux arbres et pour d'autres à une apathie et un abandon.

Il faut bien comprendre que la réponse adaptative, synonyme de « stress », se déroule en trois phases successives qui dépendent de notre vécu psychologique. La mémorisation d'un événement agressant passé, le grand nombre de tâches à accomplir simultanément et l'intensité de notre motivation sont autant de facteurs directement impliqués dans la réponse adaptative du fait des connexions anatomiques entre les zones cérébrales de la formation de la mémoire, celles qui régulent l'humeur, celles qui produisent des hormones et celles qui envoient un influx nerveux directement vers les organes périphériques. Des effets délétères surviennent lorsque la situation stressante est vécue comme intense ou répétée. Dans tous les cas, la réponse adaptative est grosse consommatrice d'oxygène, impulsive et limite la capacité de concentration nécessaire à la réalisation de tâches difficiles.

1 - La première phase est celle de « l'alerte ». C'est la réponse immédiate au facteur agressant. Elle dure de quelques minutes à une heure. Une cascade de réactions neurochimiques aboutit à une très grande performance physique : la fréquence et la force contractile du cœur augmentent, les vaisseaux du cœur, des poumons, du cerveau et des muscles squelettiques se dilatent au détriment des vaisseaux des autres organes, augmentant la température et le rendement des muscles de l'action, les bronches se dilatent, la respiration devient plus ample et plus rapide, la consommation d'oxygène augmente, le foie transforme son glycogène en glucose (carburant de haut rendement), les douleurs disparaissent. Tout concourt à augmenter la performance physique immédiate et la vigilance. D'un point de vue strictement physiologique, le facteur agressant stimule l'hypothalamus (petite glande située au milieu du cerveau) qui active de façon automatique le système nerveux autonome noradrénergique (dit « sympathique ») qui à son tour stimule les organes effecteurs, c'est-à-dire ceux qui vont participer à la fuite ou à la lutte contre l'agresseur, et induit la sécrétion d'adrénaline par la médullosurrénale (zone centrale de la glande surrénale située au dessus des reins) qui est une hormone extrêmement puissante sur le cœur.

2 - Dans un deuxième temps, si le facteur stressant persiste, les structures cérébrales activent une autre série de réactions chimiques et hormonales aboutissant à la sécrétion de cortisol par les glandes surrénales et d'hormones thyroïdiennes. C'est ce qu'on appelle « la phase de résistance ». Il s'en suit une fabrication de glucose à partir des protéines et des graisses, qui est catabolisé pour produire l'énergie de la cellule musculaire. Toutes ces réactions ont pour but de produire le carburant nécessaire à la réalisation de la performance de façon prolongée. Jusque là, tout va bien encore ! Ces hormones exercent de plus un « rétrocontrôle » de leur propre production, c'est-à-dire que lorsqu'elles atteignent un certain niveau elles provoquent l'arrêt de leur propre production, ce qui est très important car cela évite que le système ne s'emballe. Pendant la phase de résistance, le cortisol provoque aussi une diminution de l'immunité et de l'inflammation, ce qui peut être délétère lorsque le stress est fréquent ou prolongé. C'est le cas de l'étape suivante, celle du mauvais stress.

3 - La troisième phase, donc, est celle de « l'épuisement » ou stress chronique, qui survient lorsque les corticoïdes induits par le stress prolongé n'exercent plus leur rétrocontrôle. Le cortisol

continue alors à être produit sans aucun freinage, devient excessif, les réserves énergétiques de l'organisme s'épuisent, la fatigue s'installe, l'immunité diminue, les fonctions de prise de décisions et de jugement s'altèrent, le risque d'infections, de maladies cardiovasculaires augmente ainsi que les troubles digestifs, les dermatoses, les maladies inflammatoires, l'obésité, le diabète de type 2 et l'affinité du cerveau envers les drogues. A ce stade, l'organisme est beaucoup moins apte à subir un stress aigu, comme un passage d'examen ou n'importe quelle contrariété. Le risque de dopage à ce stade augmente également, de façon physiologique.

4 - Les anomalies : il arrive que le stress aigu devienne douloureux et incontrôlable, aboutissant à une réponse immédiate tout à fait inadaptée comme la panique, l'inhibition, les tremblements incoercibles. Contrairement aux « stressés chroniques », ces personnes peuvent souffrir de ce que les psychiatres nomment « un trouble anxieux » dans lequel ils sont incapables de relâcher leur vigilance et d'affronter l'incertitude de l'avenir et les petits stress quotidiens. Biologiquement l'activation du système sympathique est excessive et les systèmes basés sur la sérotonine dérèglés- la sérotonine est un neurotransmetteur impliqué dans le contrôle moteur, la douleur et le cycle nyctéméral (veille sommeil).

Ainsi vient le point de vue du psychiatre : il faut gérer son stress car c'est lui qui détermine la performance. Le bon stress est celui qui est léger et non chronique, puisqu'il permet la bonne réponse à l'agression. Il faut éviter le stress chronique (la phase d'épuisement) et le trouble anxieux. Pour Mr. Lazarus, c'est l'évaluation cognitive de la menace, c'est-à-dire l'appréciation personnelle de la situation stressante, qui permet une évaluation de notre capacité à faire face et celle-ci détermine l'intensité du stress. Tout simplement parce que la perception du stress et le déclenchement de la phase d'alerte se font dans les mêmes régions primitives du cerveau. Le seul moyen de contrôler la réaction, c'est donc de modifier la perception du stress. Lorsque je me juge incapable, la réaction de stress (biologique) sera marquée, si je me juge capable elle sera faible ou nulle. Qu'il s'agisse d'un rendez-vous d'embauche, d'une exposition à une tempête ou aux bêtes féroces décrites plus haut ou d'une compétition sportive, bien que les enjeux soient radicalement différents, les mécanismes du stress sont les mêmes et il est possible de parvenir au bon stress, car il est nécessaire à une bonne performance.

Comment gérer le stress ? Les personnes souffrant de trouble anxieux peuvent bénéficier de thérapies comportementales et cognitives, de médicaments antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de nouvelles technologies d'environnement virtuel permettant de les habituer au facteur stressant afin de les désensibiliser. Progressivement, la personne réagit moins intensément au facteur agressant, quel qu'il soit. Les non anxieux, c'est-à-dire la majorité des pratiquants de l'aïkido, qui désirent réussir leur passage de grade, situation parfois associée à la peur de l'échec, réussiront d'autant mieux qu'ils jugeront l'épreuve surmontable. Les techniques comportementales et cognitives de gestion du stress décrites par les psychiatres du sport peuvent les y aider. Il s'agit d'une véritable préparation mentale. En langage clair, il faut diminuer l'improvisation et augmenter les automatismes, de façon à ce que la faculté à accomplir des gestes

techniques ne soit pas parasitée par la situation nouvelle que constitue un jury dans une grande salle à gradins avec des spectateurs attentifs et silencieux.

- 1 - **Le stress sera moins fort si la situation est moins nouvelle**, donc déjà vécue. Il faut donc la provoquer à l'avance par des simulations répétées, de type « mise en situation », de façon à mettre en mémoire le déroulement du passage. Moins il y aura de tâches nouvelles à accomplir le jour J, moins il y aura de stress. De même, multiplier les partenaires à l'entraînement est bénéfique de façon à devenir adaptable à un partenaire inconnu le jour du passage.
- 2 - **Connaître les objectifs** (savoir ce que le jury attend) à l'avance et les accepter dans sa tête comme réalistes.
- 3 - **S'entraîner aux gestes techniques attendus**, les répéter par visualisation mentale en plus des entraînements de façon à les rendre automatiques le jour de l'examen, pour augmenter la capacité à faire face.
- 4 - **Adopter une stratégie personnelle de confiance en soi et d'estime de soi, de combativité** face aux pressions extérieures. Savoir que la motivation et le niveau d'aspiration sont améliorés par les succès préalables et le soutien de l'enseignant et de l'entourage. Renforcer le positif, imaginer la réussite.
- 5 - **Remettre en cause ses jugements de valeur et ses croyances stressantes** (« être apprécié de tous », « la performance fait la valeur de l'individu », « réussir à tout prix »)

6 - **Mettre en place les modérateurs de stress que sont les règles d'hygiène de vie**, non seulement pour éviter le stress chronique que pourrait induire une vie professionnelle ou familiale débordante, mais de façon à être au meilleur de sa forme le jour du passage : une diététique saine, respect des temps de repos et de relaxation par divers moyens (piscine, lecture, loisirs divers, randonnée dans la nature, sophrologie, taïchi, yoga...), de sommeil flash, suppression des anxiogènes que sont le tabac et l'alcool, entretien d'une activité physique régulière, entretien des relations sociales, bonne gestion de l'emploi du temps, se détendre et bien dormir.

7 - **Eventuellement, régulièrement et avant le passage de grade, pratiquer la technique d'autocontrôle** : respiration ventrale, relaxation musculaire, sophrologie, hypnose, développement de la conscience de soi et visualisation mentale.

Enfin, en cas d'échec à l'examen, il faut dédramatiser, débriefer et repérer les erreurs de jugement et les idées stressantes qui ont pu générer une angoisse de performance, profiter du retour d'expérience et des erreurs des autres, rester positif et se préparer à nouveau pour le prochain passage.

Catherine CARNET

SOURCES : « LA GESTION DU STRESS DE PERFORMANCE SPORTIVE », DR CHRISTIAN BOURBON, SERVICE DU PR. D. RIVIÈRE, MÉDECINE DU SPORT CHU TOULOUSE. CNRS LE JOURNAL. ANATOMIE DU STRESS. LE STRESS PSYCHIQUE EN SPORT, PAR P. MOST. CYCLISME ET PRÉPARATION MENTALE, PAR LE DR J.C. SEZNEC.

STAGE LIGUE AU PROFIT DE L'ENA



L'ENA : tout le monde de l'aïkido connaît ce sigle, mais pour les nouveaux adhérents, cela ne fait qu'une abréviation de plus. Les lecteurs de SESERAGI ne sont pas tous des « anciens » (aïkidokas), bon nombre de nouveaux pratiquants ne connaissent pas l'**Ecole Nationale d'Aïkido**. Dans chaque région, chaque année sont organisés des stages ENA pour récolter des fonds, pour gérer les différentes dépenses liées à l'entretien et restauration du site de Bras où se situe le dojo Shumeikan. Le 30 janvier, dans notre belle région de Midi-Pyrénées, a eu lieu un stage ENA. Quoi de plus naturel que ce stage soit dirigé par

un CEN 6^{ème} dan d'aïkido : Henri Avril. Tous les aikidokas présents (au dojo de Fonsorbes, un des plus grand de la région) ont pu apprécier l'enseignement de Henri et sa disponibilité. Il est à noter une renaissance de notre art martial, car sur la centaine de participants, plus d'un tiers étaient des nouveaux pratiquants. A la fin de la journée, en rangeant les keikogi trempés de sueur dans le sac, tout le monde s'est donné rendez vous l'an prochain pour un stage ENA, et dans quelques jours pour un nouveau stage ligue.

Francis FABRE

LES APSARAS
restaurant
spécialités
indo-chinoises
vente à emporter
livraisons à domicile



www.lesapsaras.com
10 avenue de Toulouse - 31240 L'Union - 05 62 79 78 17

OPTIQUE
MONTICELLI



Centre Cial Saint-Caprais
31240 L'UNION
Tél. : 05 61 74 13 69

34, Av. Castelnaud
31380 MONTASTRUC
Tél. : 05 61 84 11 11

QU'EST CE QUE L'ENA ?

L'Ecole Nationale d'Aïkido est l'association qui gère le dojo de Tamura Shihan, appelé « SHUMEIKAN ». Au début des années 90, notre fédération avait presque 10 ans d'existence, les stages pour tous rassemblaient beaucoup de monde depuis de nombreuses années et depuis longtemps Maître Tamura avait le souhait de créer une école, ouverte à tous, rassemblant un nombre limité de pratiquants afin de pouvoir accorder plus d'attention à chacun d'eux lors de la pratique. Bien sûr, à l'époque il y eu certaines polémiques quant au lieu, à l'investissement mais je crois qu'il était primordial de donner à notre maître l'outil qu'il désirait pour développer son art, un certain nombre d'entre nous voulions l'accompagner dans cette démarche quel que soit le lieu. Après de nombreuses recherches, l'hôtel des Allées au village de Bras, dans le Var (83), a retenu l'attention des dirigeants. La superficie du terrain et la proximité par rapport au domicile de Tamura Shihan convenaient parfaitement. L'achat eut lieu en janvier 1992 et les activités au dojo ont commencé presque aussitôt.

Pendant 2, 3 ans, les stages se déroulèrent dans l'ancienne salle de restaurant sur un nombre restreint de tatamis et étaient très souvent associés à des travaux de rénovation. Je suis sûr que quiconque a connu cette période doit en avoir gardé un peu de nostalgie car nous avons vraiment le sentiment de commencer une aventure.

En 1995, l'inauguration du nouveau dojo eut lieu réunissant plusieurs centaines de pratiquants dans le grand jardin arrière où s'est tenue la cérémonie en souvenir de Tamura Shihan en septembre dernier, 15 ans après.

Depuis cette date, l'école accueille régulièrement, en stage ou en cours hebdomadaire, une quarantaine de pratiquants. L'hébergement et l'accueil des pratiquants se sont également améliorés petit à petit grâce à la construction de petits dortoirs, de chambres de deux, d'une salle de réunion et d'une cuisine fonctionnelle. La finalité de ce dojo a été très souvent expliquée par Maître Tamura, je ne peux que vous renvoyer aux diverses explications qu'il a données encore récemment dans la revue SHUMEIKAN, bordereau d'abonnement ci-après. Néanmoins, brièvement, voici les grandes lignes. Tamura Shihan a voulu que ce soit l'endroit où l'on étudie l'Aïkido tel qu'il lui a été légué par O Sensei, le fondateur, cherchant à répondre à la question : « *Qu'est-ce que l'homme, comment doit-on vivre et quel est le sens de la vie ?* » Je le cite à partir d'un de ses premiers écrits de 1991 à ce sujet, n'étant pas sûr que cet article soit encore disponible. « [...] Face à l'essor très rapide de notre discipline, nous manquons cruellement de véritables enseignants et les conséquences de ce phénomène doivent apparaître clairement aux yeux de ceux qui savent voir. L'Aïkido est une voie de perfectionnement de l'homme. Il ne suffit pas de posséder le Brevet d'état ou d'avoir l'aval de son professeur pour enseigner. Vous qui avez la charge d'enseigner, n'êtes vous pas conscients de ces limites ? Certains penseront sans doute qu'ils n'ont pas ce genre de problèmes, puisque leurs élèves sont satisfaits de leur enseignement. Qu'ils continuent donc à suivre la voie comme il leur chante, mais qu'ils sachent aussi qu'ils n'ont pas eu de liens étroits avec nous. Ceux que nous voulons rassembler en ce Dojo sont ceux qui se heurtent à des problèmes... [...] L'Aïkido est la voie qui permet à chacun de devenir son propre Maître. Mon souhait est donc que chacun, au dojo, découvre ce qu'il doit faire, spontanément et sans l'aide de personne. La volonté d'agir et l'attention sont des choses très importantes, par exemple : nettoyer les toilettes lorsque cela est nécessaire ou encore arracher les mauvaises herbes du jardin lorsqu'il le faut ». **Tamura Shihan**

Ce dojo a toujours fonctionné en harmonie avec la fédération, en complément des autres stages. Ainsi certains d'entre nous sommes impliqués dans la FFAB en tant que Chargés d'Enseignement, président de ligue ou autre mais également impliqués dans l'école.

Aller à Shumeikan est une façon globale de vivre notre discipline tout au long d'une journée sur plusieurs jours sans arrière-pensée d'obtention de grades, de diplôme, de pouvoir. Shumeikan est le

lieu privilégié pour cela car je pense qu'ouvrir des dojos, augmenter le nombre de licenciés est nécessaires ; il serait en effet absurde d'oublier la raison d'être de notre travail. Aujourd'hui, Tamura Shihan n'est plus mais je pense qu'il est indispensable de continuer à faire vivre ce lieu. Vous trouverez ci-dessous le site de l'école vous donnant tous les renseignements nécessaires et les moyens d'aider cette école si vous êtes intéressés pour vivre votre pratique de l'Aïkido différemment des cours hebdomadaires habituels. www.ena-aikido.com Pour faire vivre cet enseignement, nous pouvons également développer le même projet en région toulousaine, construire un vrai dojo et vivre la même aventure si vous le désirez en complément des activités de la ligue. Ce n'est pour l'instant qu'un souhait mais toutes les idées sont les bienvenues.

Henri AVRIL

Chargé d'Enseignement National

[...] L'avenir n'est pas limité à un seul dojo, Ce premier dojo devrait servir de maison mère et les élèves formés en ce lieu pourraient aller ouvrir d'autres maisons, plus riches d'expériences, en d'autres lieux. » Tamura Shihan

<p>Nouvelle revue d'AïKIDO</p> <p>La revue Shumeikan est dédiée à l'Aïkido et offre une réflexion en profondeur sur les valeurs, la technique et l'enseignement de l'Aïkido, ainsi qu'un support à la diffusion de l'enseignement de Tamura Shihan.</p> <p>2 formules d'abonnement au choix</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abonnement revue : 4 € par N° (2 numéros minimum, soit 8€ minimum) • Adhésion annuelle ENA : 16 € (Vous soutenez le dojo et participez aux activités) <p>CONSULTEZ SUR : www.ena-aikido.com</p>	 <p>Diffusée sous abonnement ou Diffusion comprise dans l'adhésion ENA</p>
--	--

Deux formules : achat de la revue au numéro (8€ mini) ou bien adhésion à l'ENA (16€ an)	
ACHAT de NUMEROS SPECIFIQUES	ADHESION ENA
4 euros par numéro (2 numéros minimum)	16 euros par an
Numéros achetés (Cocher les N° souhaités):	Année en cours 2009 -2010 :
Numéro 1 : plus disponible	L'adhésion inclut les numéros 4 et 5 de la revue Shumeikan (janvier et juin 2010). L'adhésion est nécessaire pour participer aux stages organisés au Shumeikan Dojo (Bras-Sud de la France)
Numéro 2 : <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> J'adhère à l'ENA pour 2009-2010 (16€)
Numéro 3 : <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> J'adhère à l'ENA comme bienfaiteur (154€)
Numéro 4 : <input type="checkbox"/>	TOTAL A PAYER :
Numéro 5 : <input type="checkbox"/>	TOTAL GENERAL A PAYER :

NOM
 Prénom : Numéro de Membre ENA (eventuel):.....
 SIGNATURE :

A remplir : Si modifications

Adresse :
 Code Postal : Ville :
 Pays :
 Date de naissance :
 N° Tél : Adresse @mail :
 Club : et Ligue d'appartenance :

Chèque à l'ordre de l'E.N.A. Réception le : A.R. le
 Ou pour faciliter le virement de la cotisation de l'Etranger : code IBAN :
 FR76 3000 4001 0100 0100 8922 893 - BIC : BNPAFRPPAMS

LES RÉSULTATS D'EXAMENS

SHODAN - 1^{er} DAN

Jacques AZEMA	École Aïkido 09
Thomas BEYNE	ABC
Jean-André BOURDEAU	Prayssac
Patricia CAZANOBE	Tarbes
Jean DIAZ	Aïkikaiï Toulouse
William DODE	Villefranche-de-Rouergue
Denis DURAND	Saint-Jean
Sandy FERNANDES	Montauban
Nelly-Johanna GAUTHIER	Lauzerte
Céline GRAVAGNE	École Aïkido 09
Jérémie GRESSIER	Muret
Bruno GUIBERT	Roques/Garonne
Landry LAROSE	Pibrac
Samuel LARROUY	Prayssac
Jérémy LOUGARRE	Roques/Garonne
Maxime ROZWADOWSKI	ABC
Marc SERVY	Aïkido des Causses
Patrick TENDON	ABC
William TOSI	Aïkikaiï Toulouse

NIDAN - 2^{ème} DAN

Florian BOITREL	Aïkikaiï Toulouse
Catherine CALMES	Aïkido des Causses
Gilles GUEGUEN	Lauzerte
Christophe MIGLIERINA	Aïkido des Causses
Mario MIRAMON FERNANDEZ	Fonsorbes
Jean-Michel RUCHE	Saint-Jean
Pierre SELLIER	Fonsorbes
Patrick SERRE	Lauzerte
Isabelle VALLÈS-BEAUDOUIN	Saint-Jean

SANDAN - 3^{ème} DAN

Vincent AMADE	Aïkikaiï Toulouse
Anthony AH SOU	Roques/Garonne
Alain MARTINEZ	Montauban
Audrey MEFFRAY	Fonsorbes
Claudine SERPAUD	Fonsorbes

YONDAN - 4^{ème} DAN

Jean-Paul BROUARD	Prayssac
Isabelle CIMOLINO	Colomiers
Martine GEOFFROY	Aïkido des Causses
Pascal GEOFFROY	Aïkido des Causses
Albert GONTRAN	Aïkikaiï Toulouse
André LAUMOND	Sébazac
Raymond SOLANO	Saint-Jean

GRADES HAUTS NIVEAUX

GODAN - 5^{ème} DAN

Jean-François FABRE	Muret
Francis RIVIERE	Colomiers
Jean-François SARRAZIN	Tarbes

ROKUDAN - 6^{ème} DAN

André Maurial	Roques/Garonne
---------------	----------------

ROKUDAN - 6^{ème} DAN AÏKIKAIï

Henri Avril	Aïkikaiï Toulouse
-------------	-------------------

BIFA

Nelly-Johanna GAUTHIER	Lauzerte
Elisabeth LEFEVRE	Muret

BREVET FEDERAL

Pascal BUTELLI	Fonsorbes	Mario MIRAMON FERNANDEZ	Fonsorbes
Laurent DENILLE	Martres-Tolosane	Jean-Michel RUCHE	Saint-Jean
William DODE	Villefranche de Rouergue	Lise SELLIER	Muret
Murad KURBANOV	Aïkido et Budo Gascon	Pierre SELLIER	Fonsorbes
Coralie MAYNADIER	L'Union	Claudine SERPAUD	Fonsorbes
Audrey MEFFRAY	Fonsorbes	Patrick SERRE	Lauzerte

BREVET D'ETAT

1^{er} degré

Philippe ROULIN	Saint-Jean
Christophe PERICARD	Aïkido et Budo Gascon

2^{ème} degré (spécifique)

Jean-François FABRE	Muret
---------------------	-------

LES STAGES DE LA SAISON 2011-2012

STAGES POUR TOUS

Jacques BONEMAISON - 7^{ème} DAN

16 octobre 2011 Fonsorbes
1 avril 2012

Henri AVRIL - 6^{ème} DAN

4 décembre 2011 Condom

Antoine SOARES - 5^{ème} DAN

26 février 2012 Tournefeuille

STAGE YAMADA SENSEI - 8^{ème} DAN

28-29 janvier 2012

28 janvier 2012 Maison du Judo - Toulouse
29 janvier 2012 (enseignants) Fonsorbes

PREPARATION NATIONALE 3^{ème}/4^{ème} DAN

Luc BOUCHAREU - 6^{ème} DAN

12-13 novembre 2011 Fonsorbes

STAGES ECOLE DES CADRES

René TROGNON - 7^{ème} DAN

11 décembre 2011
4 mars 2012
20 mai 2012

BREVET FEDERAL

Serge SANS / Jean-François FABRE - 5^{ème} DAN
Roques/Garonne

26-27 novembre 2011 (module 1)
14-15 janvier 2012 (module 2 + CQP)
10-11 mars 2012 (module 3 + CQP)

EXAMENS

1^{er}/2^{ème} DAN

18-19 février 2012
2-3 juin 2012

3^{ème}/4^{ème} DAN

11-12 février 2012
16-17 juin 2012

Brevet Fédéral

12-13 mai 2012

MISES EN SITUATION 1^{er} DAN

Robert DELONG - 5^{ème} DAN - Saint-Jean

23 octobre 2011 15 avril 2012
18 décembre 2011 6 mai 2012
8 janvier 2012

MISES EN SITUATION 2^{ème} DAN

Philippe VANHAMME - 4^{ème} DAN - Saint-Jean

23 octobre - 18 décembre 2011 - 15 avril 2012

RENCONTRES 3^{ème}/4^{ème} DAN

Jacques BONEMAISON - 7^{ème} DAN

15 octobre 2011 Fonsorbes
31 mars 2012

SÉMINAIRES HAUT NIVEAU RÉGIONAL

Henri AVRIL - 6^{ème} DAN

2 octobre 2011 L'Union
18 mars 2012 L'Union

STAGE ENA

29 avril 2012 Tournefeuille

STAGE JEUNES ET ENSEIGNANTS ECOLE DES CADRES

26-27-28 mai 2012 Brommat

Pour les autres stages : consultez notre site
aikido-midipyrenees.org

INFORMATIONS :

Pour les 1^{er}/2^{ème} DAN

Les dossiers doivent impérativement être reçus **deux mois avant la date de l'examen.**

Secrétariat Ligue Midi-Pyrénées Aïkido et de Budo
chez Claudine Serpaud
7 rue de L'Ousseu - 31830 Plaisance du Touch

Pour les 3^{ème}/4^{ème} DAN

Les dossiers doivent impérativement être reçus **deux mois avant la date de l'examen.**

FFAB - Les Allées 83149 BRAS

LES CLUBS EN MIDI-PYRÉNÉES

09 Ariège	Saint-Lizier Saint-Paul de Jarrat Seix	Ecole d'aïkido 09 Ecole Aïkido et Budo Ariégeoise Aiki Dojo de la Montagne	R. Delong (05.61.96.77.62) J. Bartolo (06.64.52.45.92) R. Gayraud (05.61.66.08.95)
12 Aveyron	Bozoul Millau Sebazac Villefranche de Rouergue	Aïkido Club Bozoulais Aïkido des Causses Aïkido Sebazac Aïkido Villefranche	J-L. Rosello (05.65.48.80.09) P. Geoffroy (05.65.62.10.93) A. Laumond (05.65.74.93.82) W. Dodé (05.65.45.22.99)
31 Haute-Garonne	Blagnac Cadours Colomiers Cornebarrieu Fonsorbes Lacroix-Falgarde L'Estelle de Saint-Martory L'Union Martres Tolosane Muret Pibrac Portet/Garonne Roques/Garonne Roquettes Saint Jean Seysse Toulouse (31200) Toulouse (31500) Toulouse (31500) Tournefeuille	Airbus Toulouse Les Chemins d'Iwama Aïkido Union Sportive de Colomiers Aïkido Cornebarrieu Arts Martiaux Avenir Fonsorbais Aïkido Tai Chi Chuan Aïkikai de Toulouse Ecole Commingeoise d'Aïkido Aïkido Club de L'Union Aïkido Martres Tolosane Aïkido Club de Muret Centre d'Aïkido de Pibrac Arts Martiaux Portet Aïkido Roquois Aïkido Roquettes Arts Martiaux de Saint-Jean Aïkido Seyssois Aïkido Club des Mazades Aïkido Budo Club Le Dojo d'Oc Aïkido Club de Tournefeuille	S. Touzot (05.61.93.47.14) J-L. Carrasco (05.61.85.75.15) P. Taltavull (06.70.29.78.44) P. Belenguer (07.86.41.85.32) Bureau du CAM (06.89.94.74.30) C. Pommarede (05.61.91.32.94) F. Fabre (05.61.91.57.16) H. Avril (05.62.71.19.31) J-Y. Dugerie (06.61.18.35.05) G. Sierra (05.61.84.14.43) N. Guiton (06.21.76.75.63) J-F. Fabre (06.86.57.40.36) P. Magro (05.61.06.56.43) C. Sanuy (05.61.51.69.73) P. Lauga (06.70.71.07.61) A. Maurial (05.62.20.10.10) J-L. Crammaussel (05.62.20.21.08) R. Solano (06.13.31.90.59) Y. Bouzerma (05.34.48.90.05) P. David (05.61.35.75.91) P-P. Brun (06.89.54.29.76) J.M. Dessapt (jeanmarc.dt@gmail.com) C. Bocognani (05.61.85.96.11)
32 Gers	Auch Auch Condom Gimont Thoux	Aïkido Club Auscitain Aïkido et Budo Gascon Aïkido Club Condomois Aïkido Gimont Budo Les Arts du Levant	P. Jayr (05.62.63.16.48) M. Cellier (05.62.63.32.10 ou 06.60.32.60.95) P. Fior (05.62.28.33.99) L. Foltran (06.80.05.09.31) M. Salle (05.62.07.91.78) P. Lauga (06.70.71.07.61)
46 Lot	Prayssac	Club d'Aïkido Prayssacois	J-A. Bourdeau (06.71.24.75.23)
65 Hautes-Pyrénées	Tarbes	Aïkido Club Tarbais	J-F. Sarrazin (05.62.34.41.87)
81 Tarn	Castres Lavaur	Matsu Aïkido Aïkido Club Vauréen	J-L. Portet (05.63.35.09.08 ou 06.17.06.65.99) D. Sopik (05.63.41.94.66)
82 Tarn-et-Garonne	Castelsarrasin Moissac Moissac Lauzerte Montauban St Antonin Noble Val	Aïkido Club de Moissac Castel Ecole Culturelle d'Arts Martiaux Lauzerte Aïkido Montauban Budo Judo Club Caussadais Section Aïkido	P. Mathes (06.78.00.61.36) P. Chaubart (06.09.82.34.40) G. Gueguen (06.71.32.29.98) B. Carrie (05.63.20.06.31) P. Delage (05.63.30.65.53)

Avantage client de :

6342€*

sous condition de reprise



INSIGNIA OPC

SON CARACTÈRE IMPRESSIONNÉ.

Chassis FlexRide®

Adaptive 4x4

www.opel.fr

2.8 V6 turbo 325 ch

Design exclusif OPC



Wir leben Autos.

LABEGE MOTORS

ROUTE DE LABEGE - 31670 LABEGE - TEL : 05 61 000 777

Wir leben Autos : Nous vivons l'Automobile. * Avantage client sous forme d'une aide à la reprise de 4 000 €, d'un avantage équipement de 1 550 € et d'un contrat d'entretien Opel** "3 ans ou 60 000 km" offert, d'une valeur de 792 €. Reprise de votre ancien véhicule d'une puissance réelle inférieure ou égale à celle du véhicule acheté aux conditions générales de l'Argus™ + 4 000 € TTC. Pour les véhicules hors cote Argus™, reprise de 4 000 € uniquement. ** La garantie constructeur de deux ans est incluse dans la durée indiquée du contrat d'entretien. Conditions détaillées dans le contrat client disponible chez votre Distributeur / Réparateur agréé Opel. Tarif du contrat d'entretien valable à partir du 17/01/11. Offres réservées aux particuliers, non cumulables avec les autres promotions en cours, valables pour toute commande et livraison d'une Opel Insignia OPC neuve avant le 30/09/11 chez les Distributeurs Opel participants. Tarif au 15/07/11. Conso mixte gamme Insignia (l/100 km) : 4.3/11.3 et CO₂ (g/km) : 115/265. Modèle présenté : Opel Insignia OPC au prix conseillé de 38 258 €, aide à la reprise et avantage client déduits.

NOUVELLE AVEO, SO DESIGN & SO ÉQUIPÉE⁽¹⁾



Équipements de série

- 5 portes
- Radio CD MP3 avec prise auxiliaire
- Régulateur de vitesse
- Vitres AV électriques
- 6 airbags
- Contrôle électronique de trajectoire ESC
- Assistance au freinage d'urgence
- Banquette AR 2/3 - 1/3
- > Garantie 3 ans ou 100 000 km⁽²⁾

Chevrolet vous présente sa nouvelle citadine : l'Aveo. Avec son design racé et expressif, son intérieur soigné et moderne, la nouvelle Chevrolet Aveo a tout pour vous faire succomber. Jugez plutôt : 5 portes et de nombreux équipements de série comme une radio CD MP3 avec prise auxiliaire, un régulateur de vitesse, des vitres avant électriques ou encore 6 airbags et le contrôle électronique de trajectoire ESC.

Alors n'attendez plus et venez découvrir la nouvelle Chevrolet Aveo !

www.chevrolet.fr
www.facebook.com/chevroletfrance



LABEGE MOTORS

ROUTE DE LABEGE - 31670 LABEGE - TEL : 05 61 000 777

⁽¹⁾ So design & so équipée : Tellement stylée & tellement équipée. ⁽²⁾ Au premier des deux termes échu, selon les conditions du manuel de garantie et d'entretien. Gamme Nouvelle Aveo essence - conso mixte (l/100 km) de 5.5 à 6.8 et émissions de CO₂ (g/km) de 129 à 159. MY12.