

BULLETIN AÏKIDO

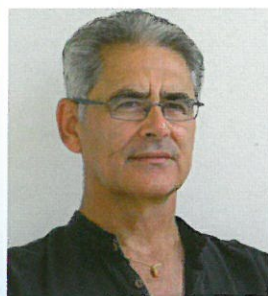


LIGUE MIDI-PYRENEES d'AÏKIDO et de BUDO

Fédération Française d'Aïkido-Budo

Octobre 2010 - N°3

LE MOT DU PRÉSIDENT



Après un temps de latence qui a perduré un peu plus que prévu, notre journal de Ligue est enfin prêt pour vivre une nouvelle saison.

C'est une très bonne chose !

Ce journal fait partie intégrante du Département Communication et du budget consenti en Assemblée Générale Ordinaire pour sa parution. Notre partenaire CTAM/FUJI en est d'ailleurs le principal soutien financier et nous le remercions de sa confiance.

Ce journal est utile, au moins une fois par saison pour l'instant, pour faire le lien avec nos licenciés, nos clubs mais aussi avec tous ceux qui entendent parler, pour la première fois, d'aïkido et de budo et avec ceux qui ne nous connaissent pas encore et qui seraient tentés, à travers ces pages, d'aller plus avant dans cette merveilleuse discipline martiale.

Ce journal de 12 pages, gratuit, tiré en 5000 exemplaires, comporte un certains nombres d'articles sur la vie de l'aïkido et des clubs FFAB dans la région Midi-Pyrénées ; vous y trouverez en particulier la liste de tous les clubs FFAB de la ligue, le calendrier des stages proposés cette saison et des articles divers sur nos stages, événements et autres inédits.

Ce journal est bien sûr « ouvert ». En particulier à tous ceux, partenaires et diffuseurs, qui se sentent proches de

son message et qui veulent nous soutenir ; à tous ceux qui désirent nous aider à le faire vivre, en participant à sa rédaction, par l'envoi d'articles de fond sur l'aïkido, sur les stages en ligue ou en club, sur des thèmes autour des armes ou sur la philosophie, des articles de médecine physique sur le corps humain, d'autres sur les nouvelles fédérales, tout cela pour la meilleure compréhension de notre discipline martiale...

Bien évidemment, vos critiques constructives seront toujours les bienvenues pour améliorer le contenu et le contenant de ce journal.

Je me permets un conseil à nos lecteurs : après avoir découvert ce journal et après l'avoir lu, confiez-le à un ami ou à quelqu'un qui ne connaît pas encore l'aïkido... ce geste simple donnera certainement l'occasion, à ce nouveau contact, de venir éventuellement nous rejoindre dans un de nos clubs !

Pour terminer, je voudrais remercier toute l'équipe du Comité Directeur et du Département Communication, sans exception, pour ce travail bénévole et tous ceux qui nous aident, par les articles qu'ils nous adressent.

***Je souhaite bonne et longue vie à cette nouvelle revue.
Bonne lecture à tous.***

Au plaisir de se retrouver sur les tatamis de la région.

Raymond SOLANO

Président de Ligue

Membre du Comité Directeur Fédéral

SOMMAIRE

Tamura Sensei	2-3
Stage Tamura Sensei à Tarbes	4-5
Stage jeunes à Brommat en Calardez	6-7
Stage de la Commission féminines fédérale	8
Thermorégulation et activité physique	9
Les stages de ligue	10
Les clubs en Midi-Pyrénées	11



Bulletin annuel - Octobre 2010 - Tirage à 5000 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 : Raymond Solano (p. 1)
Jean-François Sarrazin (p. 2, 3 photos du Japon)
Michel Larribère (p. 3 photos Tarbes)
Claudine Blin (p. 4 et 5)
DreamCatcher © (p. 4 et 5)
Pascale Taltavull (p. 1, 6, 7, 8)
Philippe Micoud (p. 6)
Marie-Christine Verne (p. 8)

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 : 1745 route de Toulouse, 31470 Sainte Foy de Peyrolières - secretaire@aikido-midipyrenees.org - Site internet : aikido-midipyrenees.org

TAMURA SENSEI

Nous avons tous eu l'occasion d'approcher Maître Tamura lors des nombreux stages qu'il a dirigés.

Pour ma part, certains événements de ma vie m'ont amené ces dernières années à le rencontrer un peu plus que je ne l'aurais imaginé.

Je peux en quelques lignes livrer mes impressions...

En 2003 et 2004, j'ai résidé à Aix en Provence suite à une mutation professionnelle. L'éloignement m'a obligé à m'organiser sur le plan familial comme pour l'activité du club. Néanmoins, j'ai saisi l'opportunité qui m'était offerte d'assister aux cours dispensés par Maître Tamura au Shumeikan par ma nomination à trente minutes de Bras.

Une fois installé en Provence, j'ai donc eu la chance de suivre les cours du mardi et du mercredi à Bras et de profiter également avec plaisir de l'enseignement de Luc Bouchareu le jeudi à Aix.

De Bras, je garde en mémoire l'atmosphère feutrée et accueillante du dojo et le sentiment de respect qu'il inspire de par ses proportions, son architecture intérieure et sa lumière diffuse. Un lieu qui invite au travail sur le tatami à la rencontre de Maître Tamura.

Aux premiers pas dans le dojo, on se sent un peu étranger au groupe bien établi d'habitues, pour certains de très longue date. Puis, en observant l'activité autour de Maître Tamura, on se fond très vite au groupe en participant aux tâches communes de l'entretien du dojo où chacun trouve sa place pour passer le chiffon, balayer le tatami et remettre de l'ordre après les cours.

Par ce mimétisme on devient, à son tour un habitué du dojo et de l'incontournable et traditionnelle soirée après cours qui s'étire plus ou moins tard autour de spécialités culinaires apportées par les pratiquants ou préparées par Madame Tamura.

Les séances pouvaient accueillir douze pratiquants (je n'ai pas connu moins) comme une quarantaine lorsqu'un club décidait de faire un déplacement groupé. La moyenne étant de vingt personnes, nous étions tous assurés d'être au contact de Sensei au moins une fois pendant la séance et de bénéficier d'une correction plus personnalisée. En fait, l'ambiance de travail était très différente de celle des stages en raison de la fréquence des cours et de la proximité de Sensei due au petit nombre de pratiquants dans ce dojo de taille modeste.

Le contact était plus chaleureux, il passait plus de temps avec chacun de nous et la correction qu'il nous apportait me semblait plus appuyée car elle venait en continuité des cours précédents.

Les soirées rituelles hors tatami étaient complémentaires des cours et Maître Tamura ne manquait jamais de s'attabler pour partager ces moments avec nous. Il était très convivial, à l'écoute des autres et s'adressait à tout le monde sans distinction, en petit groupe ou en tête à tête, ponctuant son discours, parfois des récits personnels, d'éclats de rire. Ces soirées orchestrées par Madame Tamura étaient vraiment sympathiques et restent dans mes souvenirs indissociables des cours. Mon retour à Tarbes mis fin à cette belle expérience qui m'a permis d'apprécier Sensei sur et en dehors du tatami.

Quelques années plus tard, en 2008, j'ai eu l'excellente surprise d'être inscrit (cadeau familial !) au voyage organisé en octobre à Tanabé pour le dixième congrès international de l'Aikido.

Ce séjour prévoyait, en compagnie de Monsieur et Madame Tamura, une dizaine de jours de visites touristiques dans le sud ouest du pays suivie d'une semaine d'Aikido à Tanabé. Cette dernière se composait de cours dispensés par quinze Maîtres différents, dont le Doshu et bien entendu Maître Tamura, clôturée par une démonstration internationale à Kumano.

Pendant ce séjour j'ai pris toute la mesure de la simplicité et des qualités humaines du couple Tamura.



Ils étaient en permanence attentifs et bienveillants pour l'ensemble du groupe, toujours soucieux de l'organisation. Je me souviens de Sensei nous comptant à la montée dans le bus à chaque départ, inquiet de ne surtout pas oublier quelqu'un ou bien aidant le chauffeur à charger nos bagages dans les soutes.



A l'hôtel, ils étaient chaque soir, parfois tard, parmi nous à discuter autour d'un verre dans une ambiance bon enfant. Ils étaient sans nul doute pour beaucoup dans la cohésion et l'excellente ambiance du groupe.

Lors de la visite du temple des 47 rônins à Ako, un petit groupe s'était formé spontanément autour de Maître Tamura qui commentait les fresques retraçant l'histoire des rônins peintes sur le pourtour du temple. Madame Tamura constatant que seulement une partie du groupe pouvait profiter des explications de son mari emboîta le pas et commenta à son tour les fresques pour le reste du groupe.

La complicité de ce couple toujours attentionné pour leur entourage a été de mise durant tout notre séjour et a contribué à le rendre inoubliable. Leur compagnie était un réel plaisir.



TANABÉ
Sensei devant
la stèle en
mémoire
d'O Sensei
devant la gare



La semaine consacrée à l'Aikido était tout aussi prometteuse que les visites touristiques que nous avons vécues et Tanabé était devenu, le temps du congrès international, le « temple » de l'Aikido. On y croisait dans chaque rue des pratiquants venus des quatre coins du globe que l'on retrouvait en cours sur les tatamis (entre 1000 et 1100 participants au stage du Doshu).

Maître Tamura a été très remarqué lors du cours qu'il a dirigé, par sa technique incisive, précise et déconcertante de naturel et de simplicité. Il est le seul Sensei que nous ayons vu chuter en tant que uké travaillant avec un stagiaire. Des pratiquants nous ont fait part de leur étonnement quant à la technique aboutie de ce grand Maître et de la chance que nous avions de l'avoir comme Sensei.



Stage du Doshu

Il est resté très discret et pourtant très présent pour faire valoir son école. La démonstration internationale de Kumano était le point d'orgue de cette semaine consacrée à la pratique. Trente cinq pays devaient présenter chacun deux minutes d'Aikido dans un cadre traditionnel strict devant le Doshu, des personnalités locales et les personnalités du monde de l'Aikido dont Maître Tamura.



démonstration de Kumano

Le principe retenu par les instances organisatrices voulait qu'un pays soit représenté par une seule fédération et ce n'était pas la nôtre qui avait été retenue pour représenter la France.

Tamura Sensei qui n'acceptait pas cet augure et tenait absolument que l'Aikido qu'il enseignait soit représenté par des pratiquants

de sa fédération, engagea des discussions en haut lieu pour obtenir un créneau dans le programme des démonstrations.

J'avais la chance d'être parmi les quatre personnes désignées pour la prestation, étant uké de Robert Dalessandro et Robert Le Vourch uké de Jean-Yves Le Vourch. A quelques heures de l'ouverture des festivités nous étions dans l'incertitude totale, à la fois tendus à l'idée d'être écartés et fébriles à l'idée d'accéder au tatami tant attendu.



Finalement, grâce à la ténacité de Jean-Yves Le Vourch aux cotés de Maître Tamura, un compromis a été obtenu par l'accord d'une prestation de la FFAB, juste place de notre fédération parmi toutes les autres.

Nous avons réalisé notre prestation en même temps que Monaco, représenté par Guy Boscagli et Aleksandar Krainer. Journée inoubliable !

Les souvenirs des moments partagés avec le groupe en compagnie de Sensei me reviennent à l'évocation de ce voyage, la découverte émouvante d'Hiroshima, la cérémonie à la mémoire d'O Sensei et sa sépulture, les visites de monuments, les rencontres, Tanabé ville natale d'O Sensei...

Maître Tamura était visiblement très heureux de retrouver des proches appartenant à son histoire lors du séjour et de son passage dans cette ville symbolique. Je garde en mémoire la longue conversation qu'il a eue avec le Doshu la nuit tombée à Kumano ou sa joie de retrouver Sugano Sensei et Yamada Sensei au restaurant et leurs éclats de rire.



Sensei et le Doshu



Yamada et Sugano Sensei



Plus récemment nous avons eu l'honneur d'accueillir Maître Tamura et son épouse pour le stage national à Tarbes en février 2010. Rien ne laissait présager que la maladie l'emporterait quelques mois plus tard.



Il était satisfait de l'accueil dans notre région et heureux, comme à l'accoutumée, d'être parmi la foule des pratiquants qui le suivait depuis si longtemps.

Nous avons tous apprécié son enseignement, essayant chacun de saisir un geste ou une indication qui nous aide à mieux comprendre son message. Il s'est prêté de bonne grâce à la petite cérémonie avec le maire et à la remise de cadeaux qui étaient pour nous tous un petit retour de ce qu'il nous donnait.

Au cours du repas du soir, il a fait son traditionnel tour de table s'assurant que tout allait bien pour l'ensemble des convives, s'arrêtant ça et là pour une petite discussion teintée d'humour.

Voyant Lolès, l'un de mes élèves grand gaillard et rugbyman accompli, se régaler de profiteroles, Sensei est venu vers lui pour lui apporter son propre dessert en lui disant d'un large sourire appuyé d'un clin d'œil, « tu es costaud il faut que tu manges ».



C'était encore une fois la manifestation de sa gentillesse, de son humour et de l'attention naturelle qu'il portait en toutes circonstances aux personnes qui l'accompagnaient.

Jean-François Sarrazin

STAGE TAMURA SENSEI

Tarbes - 13 et 14 février 2010

MERCI
AUX TARBAIS...



... POUR LEUR
SAVOIR FAIRE

Je me dirige vers Michel, un aikidoka de Tarbes, et je lui demande comment s'organise un stage de cette envergure :

Tout d'abord, il faut savoir que la ligue Midi- Pyrénées, il y a, à peu près 8 mois, nous a sollicité pour s'occuper de l'organisation d'un stage avec Tamura Sensei. Comme nous avons organisé un stage similaire en 2003, nous avons l'expérience de ce genre de chose et nous avons accepté.



La première difficulté est de trouver une salle pouvant accueillir environ 400 personnes. Qui dit salle dit tout ce qui va avec : sanitaires, vestiaires, salles pour poser les sacs...

La deuxième difficulté, et pas la moindre, est de trouver les tatamis. Nous nous sommes adressés au comité départemental

du judo, aux clubs des environs, au STAPS qui possèdent un dojo. Et puis, il y a le transport des tapis, plusieurs voyages avec un transpalette pour les mettre en place, pour le démontage un grand merci à l'oncle de Kylian (*un adhérent du club*) qui est dépanneur et qui nous a bien aidé avec son camion plateau.

Tout ça, disons que c'est « le gros œuvre ». Ensuite, il faut prévoir l'accueil de Maître Tamura, chercher le petit cadeau pour lui et sa femme, prévoir un restaurant pour environ 50 personnes le samedi soir, aller à l'office du tourisme pour avoir des brochures pour les hôtels et les restos pour les participants, mettre en place un fléchage pour trouver facilement le dojo (*non, tous les aikidokas n'ont pas de GPS*).

Le club tiens à remercier les magasins Leclerc qui nous ont offert l'eau qui vous a désaltéré à la fin du stage.

Le club remercie également la ligue Midi-Pyrénées, en particulier Isabelle, qui nous a établi une liste pour ne rien oublier. (*L'expérience de l'organisation*).

Un grand merci à Michel, Olivier, Philippe et tous les adhérents du club de Tarbes, plus un merci particulier à Jean-François (l'enseignant du club) qui a caché son inquiétude en s'impliquant un peu plus que tout le monde.

Francis Fabre



LES « DÉBUTANTS » ET L'AÏKIDO

Dans la banlieue toulousaine, 6h du matin, le réveil sonne, les yeux bouffis de sommeil, je me lève. Petit déjeuner. Départ vers Tarbes pour participer à un stage d'aïkido dirigé par Maître TAMURA (8^{ème} dan de l'aïkikai de Tokyo).

Accueil chaleureux du club d'aïkido de Tarbes qui a organisé sa venue. Tous les membres du bureau de la ligue Midi-Pyrénées sont présents pour l'accueil des pratiquants.



En apercevant les zoris rangés le long des tatamis, je comprends que la montagne n'est pas très loin.

A la fin du stage, je décide de demander ses impressions à un(e) jeune débutant(e). Je m'approche d'Aurélié, jeune aikidoka du club de Tarbes.

**Bonjour, depuis quand as-tu commencé l'aïkido ?
Connais-tu Maître Tamura ?**

Bonjour, j'ai commencé l'aïkido en septembre au club de Tarbes. Je sais que Maître Tamura est le représentant de l'aïkikai de Tokyo en France, je sais surtout que ça a été un élève de maître Ueshiba (fondateur de l'aïkido).

Qu'est-ce qui t'as amené à l'aïkido ?

J'ai toujours eu une attirance pour le Japon, pour sa culture et j'ai aimé l'esprit de l'aïkido, son côté non brutal tout en étant martial, une martialité qui se met en place par la souplesse, la fluidité des mouvements. Et puis, l'aïkido on l'apprend tout au long de sa vie, on ne sait jamais tout complètement.

Après avoir parlé avec Aurélié, jeune débutante, je me dirige vers Vincent qui, lui, est un peu plus âgé (en aikido). Ça fait maintenant 2 ans qu'il pratique assidûment cet art martial.

Salut Vincent, pourquoi fais-tu de l'aïkido ?

Bonjour Francis Il y a plusieurs raisons : Par l'aspect non compétitif, beaucoup d'art martiaux actuels sont dénaturés par la compétition - ayant fait du Judo plus jeune, c'était un aspect qui était beaucoup mis en avant. L'aïkido est aussi un des seuls arts martiaux ayant traversé les siècles par le biais de Maître Takeda, puis Maître Ueshiba sans être altéré. En cela, il nous mets en contact avec le Japon médiéval - étant passionné par le Japon, ça compte évidemment beaucoup à mes yeux. On retrouve aussi cela dans le travail des armes. Enfin j'apprécie l'aspect philosophique et non violent de cet art martial.

Que représente Maître Tamura pour toi ?

Tamura Sensei est un des derniers disciples de O'Sensei en vie ; il représente un lien direct vers l'enseignement du fondateur. Il représente donc un aikido authentique. C'est un grand privilège de pouvoir disposer de son enseignement.



Que penses-tu de l'échauffement ?

Son échauffement est assez différent de celui qu'on pratique au dojo de Fonsorbes ; en cela il apporte donc beaucoup. Certains exercices restent toutefois un peu abstraits pour moi notamment au niveau de la respiration.

Es-tu gêné par le nombre de participants ?

Au dojo de Fonsorbes, on est habitué à avoir beaucoup de place pour pratiquer. Dans ce genre de stage, c'est

Un stage comme aujourd'hui, qu'est-ce que ça t'apporte ?

Je pense que tous les stages sont très intéressants. Aujourd'hui, c'est un peu particulier, Maître Tamura est une personne charismatique et respectée pour sa pratique de l'aïkido, j'ai (nous avons) beaucoup à apprendre de lui, en regardant son travail, en relevant les petits détails qui font que l'on comprend mieux la technique, et dans un stage de Maître Tamura il y a beaucoup de monde, ce qui permet de créer un échange avec les autres, quel que soit leur grade, tout le monde est disponible.

J'ai une dernière question, Aurélié, comment as-tu ressenti l'échauffement proposé par Maître Tamura ?



Original. J'ai beaucoup aimé ces exercices de respiration, même si je ne comprends pas tout, je sens que c'est important. Dans le club, nous pratiquons certains mouvements respiratoires, après, tout est dans une recherche personnelle. J'ai également aimé la préparation de toutes les articulations, les mains, les doigts, les pieds.

A la fin, quand Maître Tamura fait toutes ces chutes, courtes, longues et sans bruit, c'est assez impressionnant. On voit qu'il nous reste du chemin à parcourir.

Merci, au revoir, Aurélié.

Au revoir, Francis.

tout l'inverse ! C'est donc un peu déconcertant. Certains mouvements sont impossibles - chutes par exemple. Je ne regrette pas d'être allé au stage le dimanche matin ou le nombre de participants était inférieur.



Que t'apporte un stage de masse comme celui-ci ?

Etre en contact et disposer de l'enseignement d'un grand maître d'aïkido comme Tamura Sensei est un grand privilège. D'autre part se retrouver entre passionnés d'aïkido de tous horizons est toujours instructif - j'ai même travaillé avec un jeune de 10 ans !! De plus le niveau général dans ce genre de stage est élevé - plusieurs hauts gradés (M. Benard, H. Avril etc...) et beaucoup de shodan, nidan. Pour un débutant comme moi, c'est très enrichissant.

Au revoir Vincent. Merci.

Au revoir Francis.

BROMMAT EN CALARDEZ

Haut lieu de l'Aïkido et de l'Amitié

Le stage jeunes a pris de la hauteur et de l'ampleur



Depuis maintenant 6 ans, les enfants, les adolescents et leurs enseignants ont pris leurs quartiers le week-end de Pentecôte dans le haut Aveyron, à Brommat.

Ce stage a fait suite à celui organisé pendant près de 20 ans à Temple sur Lot, stage départemental, puis fédéral inter régional avec l'Aquitaine, puis national en Aveyron et enfin devenu régional puisque la fédération a préféré d'autres intervenants à ceux souhaités par les pratiquants et les organisateurs.



Jean-Luc Fontaine

C'est donc la Ligue Midi-Pyrénées qui a pris en charge cette année la partie financière du stage, c'est-à-dire les déplacements et les vacations des Chargés d'Enseignement National (CEN), l'organisation étant toujours prise en charge par Pascale Taltavull, Vice-Présidente et Chargée d'Enseignement Régional auprès des jeunes et Isabelle Cimolino.

Le stage de cette année avait un goût très particulier car deux de nos enseignantes, fidèles participantes depuis de nombreuses années, nous ont quitté la saison dernière : Marie-Jo Marty du club de Colomiers et Marie-Pierre Sorensen du club de Prayssac. Cette année **137 enfants et adolescents** et 94 adultes sont venus des « **4 coins de l'hexagone** », pour ce stage organisé par la Ligue Midi-Pyrénées.

2 médecins Marc Hung de Villeneuve-sur-Lot et Catherine Carnet de Colomiers ont assuré le suivi des quelques bobos survenus ça et là lors du stage. Pas de blessés, ni de malades, mais leur présence rassure tout le monde, petits et grands.

6 régions : Pays de Loire, Centre, Aquitaine, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées.

10 départements : Loire-Atlantique, Loiret, Lot-et-Garonne, Alpes-de-Provence, Bouches-du-Rhône, Vaucluse, Hérault, Tarn-et-Garonne, Lot-et-Garonne et la Haute-Garonne représentant 25 clubs dont **8 de Midi-Pyrénées** : Colomiers, Fonsorbes, Lauzerte, L'Union, Les Mazades, Prayssac, Saint-Jean et Tournefeuille.

Il manquait cette année le club d'Irigny parti avec Richard Duffours missionné à La Réunion et celui de Sébazac qui n'a pas pu s'organiser financièrement et matériellement pour venir.



Michel Bénard



Le lieu est verdoyant... et s'il ne pleut pas pendant trois jours, comme cette année, toutes les conditions sont réunies pour que tous se retrouvent dans ce lieu magnifique pour passer trois jours de rencontres et de convivialité autour de l'Aïkido.

Le dojo est immense, **près de 800 mètres carrés de Tatamis...** et les années fastes, une grange comme on en trouve dans les montagnes, assez vaste pour accueillir tous les enseignants, est un dojo supplémentaire pour suivre les cours de Michel Venturelli.

Les Intervenants CEN et responsable de région : Jean-Luc Fontaine, Michel Bénard et Jean-Paul Brunel forment le club des 4 mousquetaires avec Michel Venturelli.

Les jeunes sont répartis par groupe de 16 pour les cours d'Aïkido et pour les activités diverses proposées par le centre (tir à l'arc, boules aveyronnaises, bowling) ou par les animateurs BAFA, recrutés par la Ligue parmi des jeunes pratiquants de Colomiers (ping-pong, parcours de santé et ballade en forêt, jeux divers,...).

Les cours d'Aïkido sont animés et encadrés par Jean-Luc, Michel Bénard, Jean-Paul, Michel Venturelli ainsi que par les enseignants des clubs parmi les plus gradés. Parmi les enseignants de Midi-Pyrénées, Christophe Bocognani de Tournefeuille et Francis Rivière de Colomiers ont assuré 2 cours chacun, Francis Fabre de Fonsorbes et Pascale Taltavull de Colomiers ont assuré un cours eux aussi.

Michel Venturelli, a animé la 4^{ème} école des cadres de Midi-Pyrénées avec ses cours pédagogiques qu'il a, encore un fois, améliorés et perfectionnés.



Michel Venturelli

Pour la troisième année, un groupe spécifique « **préparation de grades dan** » a été mis en place pour les 1^{er} kyu, jeunes et adultes.

Cette situation d'ultime révision avec d'autres enseignants et d'autres partenaires est appréciée des candidats et futurs candidats.

Mickaël Lee de Tournefeuille, Ben Nkouka et Catherine Carnet de Colomiers ont obtenu leur shodan et Gaëlle Sierra de L'Union son nidan lors du dernier passage de grades à Toulouse.

Les veillées sont animées par les animateurs du centre pour les plus jeunes tandis que les plus grands et les adultes se retrouvent sur le tatamis sous la direction des CEN.



Jean-Paul Brunel

Les enfants et les adolescents sont logés dans des gîtes encadrés par un ou plusieurs adultes par logements de 4 à 6 personnes.

Cette année, le centre était réservé uniquement pour nous et nous avons pu ainsi bénéficier de la totalité des logements sans restrictions.

Les repas se font en 2 services avec un self à disposition pour les entrées et les desserts, les plats étant servis sur les tables... avec adaptation des menus pour des régimes spéciaux si besoin.

Tous les intervenants sont repartis avec des souvenirs alimentaires de la région.

Les enseignants ont remis à chaque jeune de leur club un diplôme et un tee-shirt avec un dessin de Francis Rivière et le Logo de la commission jeunes de Midi-Pyrénées... et beaucoup de souvenirs dans la tête.

Isabelle Cimolino
Pascale Taltavull



LE STAGE DE LA COMMISSION FÉMININE FÉDÉRALE

Pour favoriser la diversité et ouvrir de nouveaux horizons aux pratiquants, la Commission Féminine Fédérale organise chaque année un stage démontrant l'implication des femmes dans l'aïkido.

Localisé tous les deux ans à Shumeikan¹, il a regroupé (les 6 et 7 mars 2010) une quarantaine de participants dont dix hommes et trente femmes originaires du Nord, du Centre, du Sud-Ouest et du Sud.



Hébergés sur place, les stagiaires ont suivi l'intégralité des cours proposés sur deux jours. L'appétence des pratiquants pour ce stage est motivée par une volonté de se perfectionner, sous la direction d'un expert (55 %). De bonnes conditions de pratique (25 %) liées à la qualité de la structure d'accueil et à l'effectif restreint viennent renforcer ce moment privilégié de formation (20 %). Ces données sont issues de l'enquête réalisée en mars 2007 selon une configuration identique.

Ce stage s'est déroulé **en alternance sur les tatamis et en salle de réunion.**

Lors des cours du matin deux référentes féminines² ont pris en charge un entraînement d'une heure. Tamura Sensei, avec une pointe d'espièglerie, a délivré son enseignement en toute simplicité invitant les stagiaires à poursuivre leur progression.

Hors temps de pratique, une réunion conviant les référentes et dirigée par Marie-Christine Verne formalisait le bilan des actions menées et définissait les projets futurs de la Commission Féminine. Elle a ensuite donné lieu à une information et un échange constructif entre pratiquants.

Les axes présentés par la Commission concernaient l'engagement des femmes dans l'aïkido à travers une communication sur la présence des féminines dans la discipline, le développement de leur rôle au sein des instances régionales, l'incitation à assurer des démonstrations, conduire ou organiser des stages au niveau régional et/ou fédéral.

A ce titre, le prochain stage national, ouvert à tous, est prévu sur **trois jours en Bretagne** avec la participation de **Mariko Takamizo Sensei** de l'Aïkikai de Tokyo.



Quelle que soit la formule retenue, les instants de détente et de convivialité recherchés par les aikidokas hommes, femmes, débutant(e)s ou confirmé(e)s sont préservés comme par exemple le pot de l'amitié lors du stage de Coulaines [72] ou bien le repas festif agrémenté d'un rock endiablé avec les amis d'Annecy pour celui de Bras [83].

***Plutôt qu'un long discours,
venez donc en juger par vous-même !***

Maria Martinez

LES APSARAS

**restaurant
spécialités
indochinoises**

**vente à emporter
livraisons à domicile**

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

¹ Vous trouverez à Shumeikan (Bras) diverses propositions de stages ouverts à tous les niveaux.

² Liste des référentes par zones géographiques, pour l'Ouest : Armelle Blancheil, le Sud-Ouest : Maria Martinez, l'Est : Dominique Massias, le Centre Nord : Nathalie Gerin-Roze, le Centre Sud : Béatrice Barrère, le Sud : Rumiko Tamura.

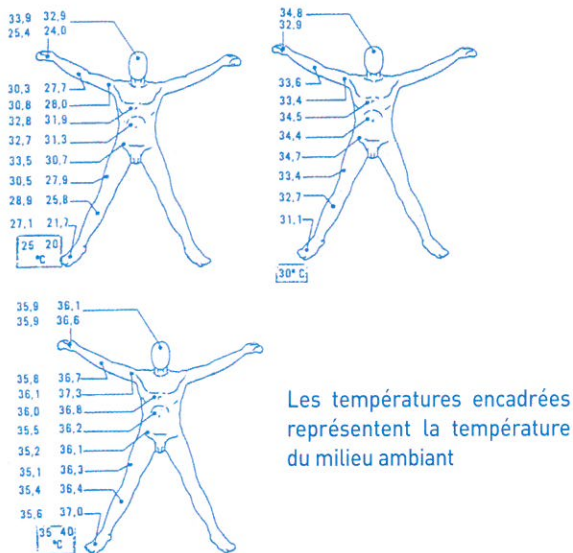
THERMORÉGULATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

La température centrale (viscères et muscles) est d'environ 37°, constante, l'homme étant un « homéotherme », avec des petites variations selon les rythmes circadien et hormonal et selon l'activité physique.

La température de la peau varie en fonction de la topographie et de la température du milieu extérieur. Elle est d'environ 35° et permet d'ajuster la température du noyau central au plus près de 37°.

La thermorégulation a pour but de maintenir la température centrale constante.

Température de l'enveloppe selon la topographie :



LIMITES DE L'HOMÉOTHERMIE :

Il existe des températures centrales critiques (hautes ou basses) au-delà desquelles les mécanismes de régulation thermique ne peuvent plus maintenir la température centrale constante. Lorsqu'elles sont dépassées, l'organisme atteint une température létale en hypothermie (26 ou 27°) ou hyperthermie (41 ou 42°).

La température ambiante de neutralité thermique, c'est-à-dire celle pour laquelle il n'y a pas de lutte contre le chaud ni contre le froid dépend de l'habillement (25° à 28° sans habillement, 20° à 22° habillé) et de la nature du milieu ambiant (immergé dans l'eau : 33°).

LUTTE CONTRE LE FROID :

- Régulation hypothalamique :

La diminution de la température du sang et des tissus en dessous de 37° stimule l'hypothalamus postérieur qui commande une vasoconstriction cutanée (ce qui diminue les pertes de chaleur par la peau) et un frisson qui est une contraction musculaire isométrique qui augmente le niveau métabolique et produit de la chaleur. Ces deux mécanismes font remonter la température centrale. Le frisson thermique s'arrête en deçà de 33° de température rectale et est inhibé par l'altitude.

- Régulation humorale :

Les catécholamines sécrétées par les surrénales provoquent une glycolyse et une lipolyse qui entraînent une thermogénèse.

Les hormones thyroïdiennes augmentent le métabolisme oxydatif qui induit aussi une thermogénèse.

- régulation active par l'activité musculaire :

L'exercice physique à 75% de la VO₂ max suffit à ramener l'organisme en homéothermie mais ce rythme ne peut être maintenu longtemps. De plus le brassage d'air ou d'eau froide que cet exercice entraîne augmente la déperdition de chaleur cutanée par convection.

- Isolation thermique par les vêtements :

Ils diminuent la conduction, la convection et la radiation, compte tenu de la température de l'air corrigée en fonction de l'exposition au vent.

LUTTE CONTRE LE CHAUD :

- Régulation hypothalamique :

L'augmentation de la température du sang au-dessus de 37° stimule l'hypothalamus antérieur qui commande une vasodilatation cutanée (ce

qui augmente les pertes de chaleur par la peau) et une activation des glandes sudorales (ce qui augmente les pertes de chaleur par évaporation).

- Rayonnement électromagnétique :

Les pertes de chaleur par « radiation » ou rayonnement infrarouge (sans support de matière donc) représentent 60 % des pertes totales de chaleur au repos, à condition que le milieu ambiant ait une température inférieure à celle du corps.

- Convection :

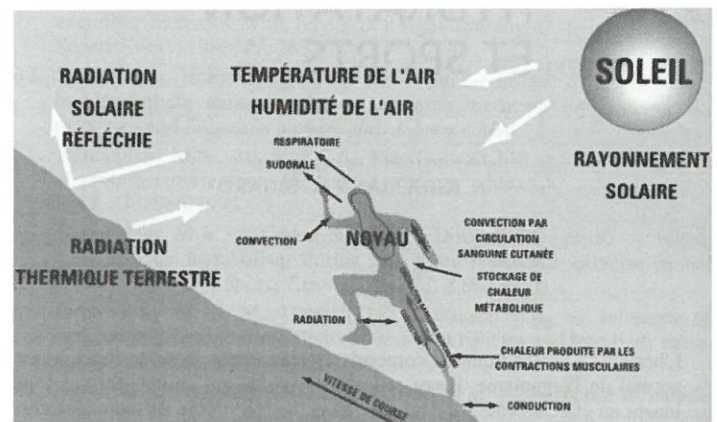
C'est le transport de la chaleur au contact d'un fluide plus froid en mouvement, comme l'air en milieu extérieur et l'eau lorsque l'on nage. Elle se fait grâce à la circulation sanguine cutanée.

- Conduction :

Les pertes de chaleur par conduction, c'est-à-dire par transport de proche en proche au contact d'un solide immobile plus froid représentent avec la convection 20 % des pertes de chaleur.

- Evaporation :

Elle représente 20 % des pertes de chaleur au repos. Avec une élimination de 585 kcal par litre d'eau évaporée, l'évaporation est le seul mécanisme de thermolyse disponible en cas de température ambiante supérieure à la température corporelle. Celle-ci est fortement limitée voire impossible en cas d'atmosphère humide.



Mécanismes physiques d'échange de chaleur (d'après Costill et al, 2006)

THERMORÉGULATION ET EXERCICE MUSCULAIRE :

Le muscle a un faible rendement. De ce fait, il produit de la chaleur (métabolique), de façon quasi instantanée et proportionnelle à l'intensité de l'exercice physique. La température musculaire est supérieure à la température rectale et œsophagienne. Une heure d'exercice à 50 % de VO₂ max entraîne une augmentation de température rectale de 1,5° et à 75 % de VO₂ max une augmentation de 2,5°. La thermolyse se déclenche avec inertie, ce qui entraîne un stockage de chaleur au niveau du muscle, avec certains effets bénéfiques :

- diminution de la viscosité des tissus.
- augmentation de l'élasticité des tendons, diminution du risque d'élongation ou de rupture musculaire ou tendineuse.
- augmentation de la conduction nerveuse.
- modification de l'activité enzymatique musculaire.
- favorisation de l'apport d'O₂ au muscle par déplacement de la courbe de dissociation de l'hémoglobine vers la droite.

L'inertie de la thermolyse a comme effet adverse principal l'accumulation de chaleur qu'il est nécessaire d'évacuer à l'issue de l'exercice. Cette phase d'élimination de la chaleur a une durée variable proportionnelle à l'intensité et la durée de l'exercice.

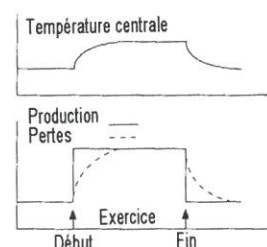


Fig. 6-1. - Évolution de la production, des pertes de chaleur et de la température centrale au cours d'un exercice musculaire d'intensité constante

(d'après Lacour et al, 1994)

suite page 12 >>>

STAGES POUR TOUS

Michel BENARD - 6^{ème} DAN

17 octobre 2010 Tarbes
10 avril 2011 Colomiers

Jean-Luc BERGONIER - 5^{ème} DAN

Jean-François FABRE - 4^{ème} DAN

14 novembre 2010 Sébazac

Henri AVRIL - 6^{ème} DAN

20 mars 2011 Tournefeuille

FORMATION ENSEIGNANTS-JUGES

Jean-Pierre PIGEAU - 6^{ème} DAN

27-28 novembre 2010 Colomiers

STAGES ECOLE DES CADRES

Marie-Christine VERNE - 5^{ème} DAN

19 décembre 2010 Cornebarrieu
27 mars 2011 Portet/Garonne
8 mai 2011 Pibrac

BREVET FEDERAL

Serge SANS - 5^{ème} DAN

Jean-François FABRE - 4^{ème} DAN

11-12 décembre 2010 (module 1)
Roques/Garonne
12-13 mars 2011 (module 2) Fonsorbes

BIFA

Jean-François FABRE - 4^{ème} DAN

Christophe SANUY - 4^{ème} DAN

24 avril 2011 Muret

MISES EN SITUATION 1^{er} DAN

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

24 octobre 2010 6 mars 2011
5 décembre 2010 17 avril 2011
9 janvier 2011

MISES EN SITUATION 2^{ème} DAN

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

5 décembre 2010 - 6 mars - 17 avril 2011

RENCONTRES 3^{ème}/4^{ème} DAN

Michel BENARD - 6^{ème} DAN

16 octobre 2010 Tarbes
9 avril 2011 Colomiers

SÉMINAIRES HAUT NIVEAU RÉGIONAL

Henri AVRIL - 6^{ème} DAN

24 octobre 2010 L'Union
9 janvier 2011 L'Union

STAGE ENA

30 janvier 2011 Fonsorbes

STAGE JEUNES ET ENSEIGNANTS ECOLE DES CADRES

11-12-13 juin 2011 Brommat

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

EXAMENS

1^{er}/2^{ème} DAN

19-20 février 2011
21-22 mai 2011

3^{ème}/4^{ème}

12-13 février 2011
18-19 juin 2011

Brevet Fédéral

28-29 mai 2011 Fonsorbes

BIFA

5 juin 2011 Pibrac

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
1745 route de Toulouse 31470 Sainte Foy de Peyrolières

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

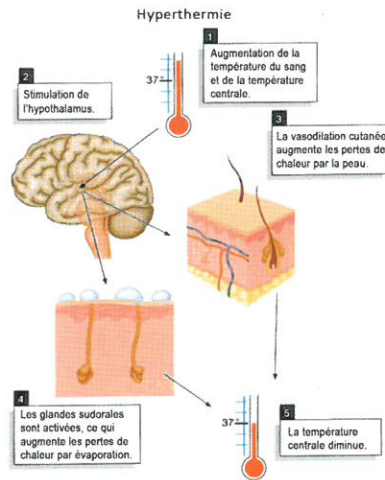
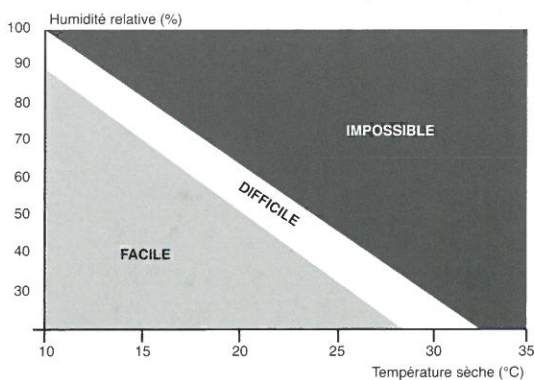
LES CLUBS EN MIDI-PYRÉNÉES

- 09 Ariège**
Saint-Lizier Ecole d'aïkido 09
Saint-Paul de Jarrat Ecole Aïkido et Budo Ariégeoise
Seix 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 Aïkido Club Bozoulais
Millau Aïkido des Causses
Sebazac Aïkido Sebazac
Villefranche de Rouergue 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 Airbus Toulouse
Colomiers Union Sportive de Colomiers Aïkido
Cornebarrieu Cornebarrieu Arts Martiaux
Fonsorbes Avenir Fonsorbaïs Aïkido Taï Chi Chuan
Lacroix-Falgarde Aïkikai de Toulouse
Launac Launac Section Aïkido
L'Estelle de Saint-Martory Ecole Commingeoise d'Aïkido
L'Union Aïkido Club de L'Union
Martres Tolosane Aïkido Martres Tolosane
Muret Aïkido Club de Muret
Pibrac Centre d'Aïkido de Pibrac
Portet/Garonne Arts Martiaux Portet
Roques/Garonne Aïkido Roquois
Roquettes Aïkido Roquettes
Saint Jean Arts Martiaux de Saint-Jean
Seysses Aïkido Seyssois
Toulouse (31200) Aïkido Club des Mazades
Toulouse (31500) Aïkido Budo Club
Toulouse (31500) Le Dojo d'Oc
Tournefeuille Aïkido Club de Tournefeuille
S. Touzot (05.61.93.47.14)
P. Taltavull (06.70.29.78.44)
P. Belenguer (06.86.75.89.55)
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-L. Carrasco (05.61.85.75.15)
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 Aïkido Club Auscitain
Auch Club d'Aïkido et Budo Gascon
Condom Aïkido Club Condomois
Gimont Aïkido Gimont Budo
Thoux Les Arts du Levant
P. Jayr (05.62.63.16.48)
C. Pericard (05.62.07.63.50 ou 06.73.58.34.98)
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 Matsu Aïkido
Lavaur 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 Aïkido Club de Moissac Castel
Moissac Ecole Culturelle d'Arts Martiaux
Lauzerte Lauzerte Aïkido
Montauban Montauban Budo
St Antonin Noble Val Judo Club Caussadaïs 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)

LA THERMOLYSE AU COURS DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Elle se fait principalement :

- par le biais de la vasodilatation cutanée qui entraîne une convection sanguine (passage du noyau vers l'enveloppe) et un échange de chaleur en surface. La thermolyse par convection et conduction est possible en cas d'ambiance froide, mais le pourcentage de perte de chaleur par radiation devient très faible à l'exercice en comparaison de celle au repos.
- par la perte d'eau évaporée au niveau de la peau (perspiration par les pores de la peau, perte insensible, et par la sudation au niveau des glandes sudoripares) et des voies aériennes supérieures. Cette perte d'eau dépend du pouvoir évaporatoire de l'ambiance (température, degré d'hygrométrie, force du vent), de l'intensité de l'exercice, de sa durée et du niveau d'entraînement du sujet. Le sujet bien entraîné ou acclimaté à la chaleur perd plus d'eau car sa température seuil de déclenchement de la sudation est plus basse et ses glandes sudorales hypertrophiées, multipliées et plus sensibles au neuromédiateur acétyl choline. Ceci permet un moindre stockage de chaleur dès le début de l'exercice (meilleure thermolyse) mais aussi une plus grande exposition au risque de déshydratation.
- la perte d'eau évaporée peut être rendue difficile voire impossible même pour des températures relativement peu élevées si l'humidité relative est élevée, comme dans une salle fermée en hiver. Par exemple, à 20°, la perte de chaleur est difficile à 50% d'humidité et impossible à partir de 70%.



LA THERMOLYSE EN AMBIANCE CHAUDE :

Les deux mécanismes physiologiques de refroidissement de l'organisme, vasodilatation cutanée et évaporation sudorale aboutissent à une perte hydrique se traduisant par une hypovolémie en l'absence d'hydratation. Le maintien de la pression veineuse centrale et pression artérielle étant prioritaire sur la thermo-régulation, cette situation aboutit à une diminution de la vasodilatation cutanée et donc à une augmentation de la température centrale.

ACCIDENTS :

Lorsque les mécanismes de thermorégulation ne parviennent pas à maintenir l'homéothermie soit par défaillance de ceux-ci soit par non compensation des pertes liquidiennes qu'ils entraînent, des accidents surviennent :

- coup de chaleur = hyperthermie d'effort. Survient en cas de défaillance des mécanismes de thermorégulation (la sudation s'arrête). Augmentation malicieuse de la température.
- collapsus cardiovasculaire par diminution non compensée de la volémie ;
- accidents mineurs : crampes musculaires et tendinites favorisée par le déséquilibre ionique qui accompagne les pertes sudorales, épuisement lié à la chaleur à cause de la baisse de la pression artérielle due à la déshydratation, céphalées, altération des performances physiques et intellectuelles (mémoire à court terme, temps de réaction). Il suffit d'un déficit de 1% du poids corporel pour observer les premières altérations physiques et intellectuelles.

Docteur Catherine Carnet
Fabrice Marion-Latard

Service EFR et Médecine du Sport (Hôpital Larrey)
PHD (Docteur en Physiologie)

FUJI
SPORT

Comptoir Toulousain des Arts Martiaux

25 Rue de la République 31300 Toulouse

tél: 05 61 59 40 75 / Fax: 05 61 42 72 03

Mail: yakasa@orange.fr

www.fujisport-toulouse.com