

BULLETIN AIKIDO



LIGUE MIDI-PYRENEES d'AïKIDO et de BUDO

Fédération Française d'Aïkido-Budo

Octobre 2012 - N°5

EDITO



L'Olympiade d'été de Londres 2012 vient de s'achever en se soldant, mi-août, par 34 médailles, dont onze d'or, et une septième place sur l'échiquier sportif mondial, pour la France. Saluons cette très belle performance. Félicitations aux sportifs de très haut-niveau qui nous ont donné du plaisir, mais aussi des exemples à suivre dans le courage, la détermination, la

persévérance et le dépassement de soi. Une véritable communion dans le sport s'est révélée lors de ces jeux.

Une pensée amicale et tous nos vœux également de réussites à nos sportifs des jeux paralympiques qui débiteront fin Août.

La fin de cet événement planétaire annonce également la fin des vacances qui se terminent, pour la plupart d'entre nous. C'est la rentrée pour tous et le début des activités qui reprennent, tous azimuts, pour la plupart.

J'espère que vous avez tous fait le plein d'énergie, de bon air et de santé et que vos motivations, pour cette reprise de septembre, restent intactes.

Notre « bulletin de Ligue » s'ouvre sur une nouvelle saison qui termine une Olympiade et qui en débute une autre de quatre ans.

Le début d'une nouvelle olympiade est toujours un moment fort et particulier à ne pas manquer pour le monde sportif et les arts martiaux. En effet, pour notre Région et nos Départements, mais aussi à tous les niveaux de nos organismes nationaux, des élections vont être organisées pour élire ou réélire les membres des Comités Directeurs et leurs Présidents. Excellentes élections à tous !

Le Comité Directeur de Ligue a décidé de se parer d'une approche éditoriale un peu différente, en augmentant le nombre de pages du

Bulletin et en ouvrant ses articles sur divers sujets intéressant la vie de notre Ligue et de nos clubs. La parole sera donnée à nos licenciés qui pourront s'exprimer sur la découverte de notre art et de leur expérience en club et autres sujets divers. Les articles de fond subsistent. Bonne lecture et surtout, une fois lu, transmettez ce « bulletin » à vos amis.

Je voudrais remercier nos partenaires qui, pour certains, nous font confiance depuis plusieurs années déjà, avec satisfaction. Nous apprécions, à sa juste valeur, leur contribution et leur aide financière au profit de la communication de notre discipline martiale. Grâce à leur mécénat, notre bulletin gratuit peut perdurer et évoluer constamment.

Il est temps de se projeter sur notre prochaine saison Aïkido avec détermination et allant. 2012/2013 va débiter avec son flot d'événements sur notre région. Le calendrier Ligue, que vous découvrirez dans ce document, permettra à chacun de réserver, sur son planning, les dates essentielles des divers stages proposés. La liste de tous les clubs régionaux est également à votre disposition. Vous pourrez trouver, aisément, un club FFAB, près de chez vous. Le meilleur accueil vous sera fait par les Présidents de clubs et leurs enseignants.

Nous souhaitons que cette nouvelle saison soit aussi bien remplie que les précédentes. Nous espérons que nous aurons autant de plaisir à nous retrouver, aussi nombreux et motivés, sur nos tatamis régionaux pour partager, avec plaisir et joie, cet art merveilleux qu'est l'Aïkido mais, également, pour construire ensemble l'Aïkido régional.

Belle rentrée de septembre à tous.

Raymond SOLANO

Président de la Ligue Midi-Pyrénées (FFAB)

Membre du CD fédéral (FFAB)

SOMMAIRE

Un grand Sensei en Midi-Pyrénées	3-4
Un club une histoire	5
Grades	6-7
Mémoires d'un 1 ^{er} kyu	7
Les séniors et l'Aïkido	8-9
Stage jeunes à Brommat en Calardez	10-11
Stage de Mise en situation 1 ^{er} Dan « Shodan »	11
Le traumatisme musculaire	12
Shoshin l'esprit du débutant	13
Stage de la Commission Féminine Nationale	14-15
Les résultats d'examens	16
Les stages	17
Les clubs en Midi-Pyrénées	18

合氣道

Bulletin annuel - Octobre 2012

Tirage à 2000 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
© Bruno Germain (photos Yamada Sensei p.4-5)
Christophe Maupoux - Raymond Solano - Club de Fonsorbes - Claudine Serpaud - Pascale Taltavull.

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 TOULOUSAIN DES ARTS MARTIAUX

25, Rue de la République 31300 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

UN GRAND SENSEI EN MIDI-PYRÉNÉES

YAMADA Senseï, 8^{ème} dan, qui exerce actuellement à New-York, déjà connu par bon nombre de nos licenciés FFAB qui suivaient les stages d'été, où TAMURA Senseï et YAMADA Senseï, amis, partageaient ces cours, nous a fait l'honneur et l'amitié de sa présence pour deux stages nationaux. Il était invité, en France, par notre Fédération.

Le premier s'est déroulé à Toulouse le 28 janvier et le second à Fonsorbes le 29 janvier, sa proche banlieue, avec un stage pour tous le samedi et pour les enseignants le dimanche matin. Cette mission fut confiée, par le fédéral, à la Ligue Midi-Pyrénées.



La semaine suivante, YAMADA Senseï, à Lyon, allait retrouver pour un stage les CEN, CER et Présidents de Ligue. Parallèlement, était prévue la visite de Michel CHAUVÉAU, Inspecteur de la Jeunesse et des Sports, responsable de la mise en écriture du nouveau règlement de la CSDGE. Un autre moment fort de la vie fédérale avec une réunion « au sommet » de tous les responsables fédéraux, autour de leur Président, Pierre GRIMALDI, et des membres du Bureau Directeur, du Bureau Technique et du Comité Directeur Fédéral. Un grand moment de communion, d'échanges et de partage, en plus d'une pratique commune avec YAMADA Senseï.

A Toulouse, cette réunion en force, de près de 400 stagiaires et d'environ 100 enseignants à Fonsorbes, très belle rencontre de l'aïkido, fut une démonstration patente de leur réponse massive, à notre appel, et de l'intérêt qu'a suscité la visite de ce grand Maître Japonais, de réputation mondiale. Au plan local, cette importante présence a prouvé à nos observateurs, s'il en était besoin, notre existence concrète, mais aussi notre force régionale. Tous nos visiteurs et invités ont été impressionnés, selon leurs propres termes, par le nombre, la tenue, le respect du silence avant le salut, le travail sur tatami, le rangement des armes, des zoris..., la discipline

et la correction des stagiaires dans le dojo en début et fin de stage, etc. Des constatations et des faits qui ne peuvent que faire plaisir aux organisateurs... Nous avons eu la visite d'Henri FRUTOS, Vice-Président du Comité Olympique, Président de la Ligue du Judo, représentant le Président du Comité Régional Olympique Sportif (CROS), Guy DEBUISSON qui s'est excusé ; de l'adjoint au Maire de Toulouse, François BRIANÇON, responsable des sports qui ont, tous deux, pris la parole. Frédéric RAME, Directeur Régional de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale, invité, s'est excusé étant occupé par ailleurs en nous souhaitant succès et bon stage. Gérard FREYSENSE, journaliste de la Dépêche du Midi, journal régional, a pris des photos et nous a fait un article sympathique. François GUINLE, caméraman de TV TLT, a filmé longuement et Samuel PRIEUR, journaliste de TV TLT, nous a proposé et a réalisé une émission de 13 minutes sur l'Aïkido dont le lien se trouve sur notre site de Ligue. Un nombreux public était sur les gradins pour supporter les stagiaires ou découvrir cet art et ce Maître. Une ambiance agréable, sérieuse et studieuse parvenait des tatamis. Une rencontre mixte, d'enfants, de seniors et de vétérans empreinte de camaraderie, émanait des stagiaires. Échanges, partage, bonheur de pratiquer, plaisir des retrouvailles avec des copains de tatamis ont largement présidé au cours de ces deux belles journées. Nous avons, de fait, assisté à une grande et belle fête de l'Aïkido comme on aime la savourer ensemble et dans la joie !

Un grand merci sincère et appuyé aux Présidents et aux Enseignants de nos clubs départementaux de la part du Comité Directeur de Ligue. Un grand merci à toutes celles et à tous ceux qui sont venus de loin, voire de très loin, nous



rejoindre pour partager cet événement. Nous avons eu plaisir à vous revoir et à vous accueillir du mieux que possible dans notre belle Région. Étaient également présents dans ce grand stage : Jean-Paul AVY, CEN, responsable de la Commission Technique fédérale, Michel PROUVEZE, CEN, Co-président de la CSDGE. Tous deux ont rencontré, en ma présence, le Président de Ligue FFAAA, Serge SOCIRAT de passage, pour lui expliquer les raisons de ce stage exclusif à la FFAB (Il est à noter, de plus, qu'objectivement les places auraient manqué pour plus de stagiaires, les 1000 m² de tatamis étant très largement couverts par nos propres licenciés) ; Francis LABARDIN, Trésorier Général fédéral ; Monique GUILLEMARD, responsable de la communication fédérale ; Madame Rumiko TAMURA, notre invitée que nous avons eu plaisir à retrouver. Jacques BARDET, CEN, est intervenu par deux fois dans ce stage, avant YAMADA Senseï. Je le remercie pour sa belle prestation, appréciée de tous. Autour de lui, en plus des CEN précités, se trouvaient : Robert LE VOURC'H, CEN, accompagnateur de notre hôte de marque de Paris à Lyon qui est resté une dizaine de jours auprès de Maître YAMADA; Henri AVRIL, CEN, notre brillant interprète ; Michel BENARD, CEN, toujours présent dans notre ligue pour les grandes occasions ; Marie-Christine VERNE, CEN, responsable fédérale des Féminines et Serge SANS, CEN, responsable des formations BF, que nous connaissons bien, ainsi qu'Antoine SOARES, CEN, qui sera notre prochain invité sur la Ligue. A signaler également la présence du Président de Ligue FFAB de la région Aquitaine, Michel CADIOU, ainsi que Marc CESSIO, Président de la Nouvelle Calédonie, accompagné de son CER, Paul Robert CHAMBIGE, venus de très loin, que je remercie de leur présence. Notre partenaire FUJI/CTAM, invité gracieusement, était aussi parmi nous avec un stand.

Nous avons fait au mieux pour être à la hauteur des attentes fédérales mais aussi de tous nos hôtes afin de rendre leur

séjour agréable. Nous espérons y être parvenus. Enfin, grâce aux nombreux stagiaires, nous avons pu couvrir l'ardoise budgétaire prévisionnelle importante de départ, avec un solde à la faveur de la Ligue. Ce dernier, servira pour des actions de Ligue au bénéfice de nos licenciés.

Je voudrais également remercier tout particulièrement Isabelle CIMOLINO, responsable de la logistique de ce stage, à qui j'avais confié cette mission d'organisation. Elle a été, pour moi, d'une aide précieuse et de tous les instants. Je ne



peux passer sous silence l'aide de tous les membres du Bureau Directeur, Jean-François FABRE, Pascale TALTAVULL, Claudine SERPAUD, Magali BOUSSAC, André MAURIAL, Christophe SANUY et de tous les membres du CD présents sur site, le jour du stage, avec certains de leurs élèves, pour nous aider à son bon fonctionnement et déroulement. Enfin, merci également aux Maires de Toulouse, Pierre COHEN, et de Fonsorbes, Pierre DUPLANTE, de nous avoir accueillis sympathiquement dans ces deux beaux et grands dojos.

Une pensée sympathique et méritée à nos trois photographes Bruno, Magali et Fabien qui ont filmé et photographié ces moments, pour leurs belles photos et leurs DVD sur cet événement régional.

Pour un coup d'essai et une première dans le genre, ce fut un succès commun, partagé par tous, grâce à une synergie commune et à une détermination exemplaire de l'ensemble de nos clubs FFAB.

***Un grand bravo à tous !
Nous sommes comblés !
A tous, un grand MERCI !***

Raymond SOLANO

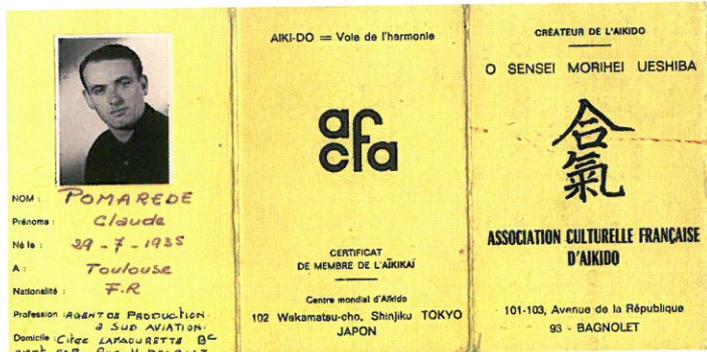
*Président de Ligue Midi-Pyrénées FFAB
Membre du Comité Directeur Fédéral FFAB*



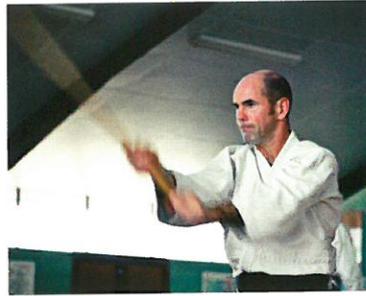
UN CLUB... UNE HISTOIRE...

La naissance, l'histoire, la vie d'un club d'Aïkido... pour cela je vais aller voir celui qui l'a créé.

- Salut Claude, ça va ?
- Salut Francis, oui et toi ?
- Dis moi, le club d'Aïkido de Fonsorbes... comment ça a commencé ?
- J'ai commencé l'Aïkido en 1967, j'ai connu les premiers stages internationaux à Villefranche de Rouergue avec Maître Tamura. Tiens ! Regarde mon passeport, il est signé par maître Tamura. Je travaillais à Toulouse et j'allais au club d'aïkido de Camille Guiral.

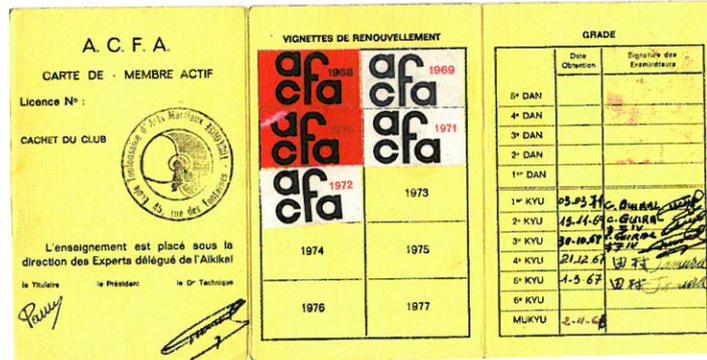


Le mardi les cours sont effectués par Henri Avril, un « nouveau » venu dans la région, il restera 3 ans, puis Henri s'en va créer un club à Lacroix Falgarde. Ensuite et jusqu'à ce jour,



c'est Philippe Vanhamme qui dirige les cours le mardi et jeudi. Le mercredi, les enfants se retrouvent sur les tatamis, encadrés par Francis, Pierre et Claude. Le fondateur, les enseignants, tout ça ne fait pas un club, il faut aussi des pratiquants. Depuis mainte-

nant plus de 20 ans, les adhérents sont fidèles au rendez-vous, ils se retrouvent au dojo des Boulbènes pour pratiquer dans la bonne humeur cette discipline martiale. Le club étant affilié à la FFAB, il profite des stages de Ligue qui sont distillés dans le dojo. Parmi les stages annuels, qui sont toujours intéressants, il y eu des moments inoubliables :



- Au début des années 2000, 3 jours de cours pour les enseignants sous la direction de Maître Tamura.
- Pendant ces 3 jours, pour les adhérents du club, le cours du jeudi sous la direction de Gilbert Millat.
- Et dernièrement, un cours enseignant dirigé par Maître Yamada.

En 1983, j'ai créé le club d'Aïkido de Fonsorbes, avec Ginette (sa femme) qui gérait les inscriptions. En 1994 j'ai conçu une section enfants. Nous étions installés dans un préfabriqué, il fallait commencer à faire le ménage pour enlever un peu de poussière.

Je ne peux pas terminer cette page sans vous parler des stages club. Ces stages ne sont pas là pour contrer les stages ligue, mais simplement pour amener aux pratiquants des connaissances supplémentaires en Aïkido, pour faire connaître des enseignants différents, pour compléter les stages ligue. A tout cela se rajoute, la convivialité, le petit « pot de l'amitié » pour les passages de kyu, les « petits repas » avec les enseignants des stages programmés...

L'Aïkido, oui ! Mais dans la joie et la bonne humeur.

2003, le club a 20 ans, la ville grandit, les effectifs grossissent, la création d'un bureau plus étoffé s'impose. Claude se met un peu en retrait, il assure les cours le jeudi et continue à enseigner aux enfants le mercredi.

Bienvenu au club...

Francis FABRE

LA BANQUE QUI DONNE ENVIE D'AGIR

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

GRADES

« Ils ne sont pas importants », « L'Aïkido, ce n'est pas les grades ! »... et pourtant, de quoi parlent deux aikidokas qui se rencontrent -et ce quasi systématiquement- ?

Des grades. Fédéraux ou Aïkikaiï.

De ceux qu'ils vont passer, de ceux qu'ils aimeraient passer. Des leurs et de ceux des autres...

Toujours avec ce mélange d'excitation et de culpabilité qui fait le sel des sujets tabous !

Les pratiquants « lambda », ceux qui ne portent pas encore le « Graal-ceinture noire » autour de leur taille, avouent facilement l'attraction que revêt pour eux cette marque.

Les plus gradés assénant de leur côté que les grades ne sont pas importants... généralement jusqu'à ce qu'ils soient à leur tour concernés par un dan de plus !

Il est tout aussi dommageable pour la pratique et l'état d'esprit de l'Aïkido de dire que les grades ne sont pas importants que de dire qu'ils sont essentiels.

Seulement, ils ne doivent pas être considérés comme des fins en soi, des trophées à faire figurer en bonne place dans le salon, ou une distinction que devrait la fédération à ses adhérents en échange d'un certain nombre de cotisations versées, ne cédon pas au consumérisme ! Ce ne sont pas non plus des certificats d'assiduité au dojo, ou un moyen de flatter l'ego, ou encore un moyen de prendre une parcelle de pouvoir... ni même la possibilité de justifier le temps passé hors du foyer vis à vis de son conjoint !

Que sont les grades ? D'où viennent-ils ? A quoi servent-ils ? Mais aussi quelles sont leurs limites ?

Nous ne ferons que proposer quelques pistes de réflexion, chacun ayant des idées très précises sur cette dimension particulière des arts martiaux japonais.

Nous n'aborderons pas non plus tous les systèmes de hiérarchie imaginés dans le monde des arts martiaux, ils sont trop nombreux et variés.

Les dan n'ont pas toujours existé.

A une époque où la valeur martiale s'évaluait sur les champs de bataille, ils n'étaient pas nécessaires !

Le premier « système » hiérarchique fut celui dit de Menkyo.

« Men » vient de « Manka », être libéré et de « Kyo », autorisé.

Il s'agissait de certificats de transmission. Ce système, instauré au XVI^{ème} siècle, est encore utilisé aujourd'hui dans certaines écoles traditionnelles.

Le Maître discernait à son disciple cette distinction attestant que ce dernier était désormais digne de transmettre à son tour ce qu'il avait appris, voire d'en proposer une vision originale.

Cette échelle était généralement composée de quatre niveaux : Shoden, Chuden, Okuden et Kaiden. A ce dernier niveau, l'élève avait atteint le niveau du Maître, d'un point de vue technique mais aussi d'un point de vue moral.

Le Menkyo Kaiden serait l'équivalent des grades dan les plus élevés.

Actuellement, les Maîtres portent le titre de Shihan.

Mais peu d'entre nous seront concernés...

Et puis c'est un titre, non un grade, donc « hors sujet »...

C'est Jigoro Kano -le fondateur du judo- qui a imaginé de créer et de décerner des dan.

Cette idée a ensuite été reprise par l'ensemble des arts martiaux japonais.

A quoi sert de passer un dan ?

Je les perçois comme un « rite de passage ».

Le pratiquant va d'une certaine manière « changer de statut », sa progression déjà structurée par les kyus, va se trouver renforcée par les dan, sa relation au groupe va s'en trouver raffermie pour un bénéfice commun à l'individu et au groupe lui-même.

Les premières années de pratique seraient comparables à l'enfance -époque privilégiée des apprentissages de base-, l'épreuve du passage de grade nous permettant d'intégrer l'« âge adulte », où tout reste à prouver !

Passer -enfin- son Shodan, puis les dan suivants, c'est être reconnu par ses pairs, sa société, son microcosme. **Avoir obtenu le Shodan c'est commencer « à faire de l'Aïkido »** parce que nous en possédons les outils. Même si nous ne savons pas encore trop quoi faire de ces outils, par quel bout les prendre...

De même que l'on a à prouver continuellement, dans la société globale, que l'on est un adulte, un citoyen, une personne responsable intégrée à la société, il en va de même du « Yudansha » (celui qui a sa ceinture noire) qui doit poursuivre sa quête, se maintenir sur le chemin, sur la Voie, sans jamais cesser sa recherche.

Comme sur un vélo, si on ne pédale plus, on finit par tomber...

Mais les dan, lorsqu'ils sont décernés ne sont rien que des repères, comme les phares dans la nuit des navigateurs.

Et il n'y a pas d'intérêt à s'arrêter près d'un phare.

L'essence de la philosophie bouddhiste, creuset de notre discipline, n'est-elle pas de privilégier le voyage à la destination ?

Le grade n'est là que pour nous confirmer que nous allons dans la bonne direction. L'essentiel est de poursuivre le voyage.

Ces repères ne sont pas des repères que pour le pratiquant, ils le sont aussi pour le professeur et pour les cadres techniques pour mettre en place une pédagogie, des stratégies d'enseignement mieux adaptées.

Arriver au premier dan, le shodan -le début- demande des efforts, voire de l'abnégation.

Trop souvent, des pratiquants se présentent aux épreuves de passages de grades après trois années de pratique pour le Shodan (puis deux de plus pour le Nidan, etc...).

Si ces limites ont été fixées, c'est parce qu'il fallait bien mentionner dans le cadre d'un système fédéral encadré par les lois françaises du Ministère des Sports, une durée minimale entre les différents dan.

Ces autorisations de se présenter semblent hélas parfois devenir une règle, une norme qui voudrait que s'effectue une présentation « automatique » au Shodan, au Nidan...

Une participation à trois stages validants, peut-être à quelques « mises en situation » préparant aux grades dan pour la bonne conscience et le grade est jugé « mérité ».

Il suffirait alors de se présenter...

S'il y a le moindre doute mieux vaut ne pas se présenter et différer la « prestation ».

Les samourais ne partaient pas au combat sans y être préparés...

Il faudra de la volonté pour continuer de progresser. Rien n'est jamais donné. Rien n'est définitif. Paradoxalement, on assiste trop souvent pour le Nidan à des prestations inférieures à celles des Shodan ! Les candidats ont perdu de leur fraîcheur, de leur enthousiasme sans que cela soit remplacé par une progression sensible.

Se remettre en question. Toujours et toujours plus, au fil de la pratique et des dan éventuels.

Le grade dan n'est pas à considérer comme un capital que l'on aurait « placé » et qui, de lui-même, engendrerait progression et grades suivants. Comme des actions judicieusement placées en Bourse !

Par respect pour soi-même, pour son professeur, pour ses partenaires de club, pour sa famille, pour les juges, chacun ne devrait se présenter qu'après un réel travail en profondeur, dont la sincérité serait visible au premier coup d'œil, dès la montée sur le tatami.

Tamura Sensei, lors des examens de grades Aikikaiï, portait une attention toute particulière à l'instant même où les candidats montaient sur le tapis. Dès cet instant, l'attitude de ces derniers pouvait être cruciale dans le jugement de Sensei.

Avoir mis tout en œuvre pour atteindre son meilleur niveau parce qu'un réel travail aura été fait est le plus sûr moyen de ne pas sortir déçu du tatami, quel que soit le résultat obtenu et de faire de cette épreuve un événement riche dans la vie du pratiquant.

Un grade doit correspondre à une transformation de l'individu pas à un « nombre d'annuités » !

Il serait dommage de considérer les grades comme de simples récompenses. C'est puéride.

Un grade n'est pas un « bon-point », une récompense, comme celle donnée à un enfant pour l'encourager à poursuivre ses efforts.

Pour utiliser le langage de la psychologie, la motivation externe, celle qui se base sur ce que peut apporter l'activité et non sur l'activité elle-même, conduit toujours à une impasse à plus ou moins long terme.

Pratiquer un art martial a pour objectif d'« Être » (être un budoka, ou faire le nécessaire pour le devenir) en développant Shin (esprit, cœur, âme), Ghi (la « technique ») et Taiï (le corps) ; non pour « Avoir » sa ceinture noire pour flatter son ego et briller en société lors des dîners mondains.

L'habit ne fait pas le moine...

« Ce n'est pas le grade qui fait le pratiquant mais le pratiquant qui fait le grade. »

Peut-être a-t-on perdu de vue que, traditionnellement, **ce n'est pas l'élève qui demande à se présenter mais le professeur qui juge de cette opportunité.**

Cette attente permettrait parfois de « calmer les ardeurs » égotistes de certains et de ralentir une course vers un grade fantasmé peu propice au travail sincère parce que désintéressé.

Jean-François FABRE

Chargé d'Enseignement Régional

MÉMOIRES D'UN 1^{er} KYU

C'est pour suivre ma compagne de l'époque, qu'un soir de septembre 2009, je suis entré pour la première fois dans un dojo d'Aïkido. Certes, pas pour ce budo que je ne connaissais pas mais pour mieux comprendre son engouement pour cette discipline.

Gamin, j'avais goûté aux joies des entraînements d'un autre art martial, le judo. Mais la ceinture jaune fièrement obtenue, mon club m'a initié au côté obscur de ce sport : la compétition. Il aura fallu 30 ans pour que je remonte sur un tatami. Aux mots « **art martial de la paix sans compétition** », tous les ingrédients étaient réunis pour un essai.



Cela fait 3 ans que j'essaye. Au début, mon approche était plus la découverte d'un nouveau sport qu'une initiation à un budo. Mes entraînements furent ludiques. Je ne comprenais pas ce qui était dit. Je me suis laissé guider par le plaisir qui grandissait. Puis, en écoutant, en lisant, en pratiquant, j'ai intégré qu'il ne s'agissait pas d'un sport mais d'une discipline, un art qui nécessite travail et rigueur.

A raison de 3 entraînements par semaine, des stages de ligue, et d'un peu de travail à la maison, j'ai découvert une nouvelle dimension de la pratique de l'Aïkido : le hakama (sorte de jupe culotte noire ou bleue marine). Au début perturbant, bien que convoité et porté fièrement, il est devenu une évidence. L'enfiler c'est devenir pratiquant, amorcer ma concentration et mon travail de placement.

Depuis je suis devenu ce pratiquant assidu que je ne comprenais pas 2 ans plus tôt. L'été dernier j'ai suivi 3 semaines de stage et cette année autant que possible. La diversité d'explications et de partenaires est pour moi essentielle, source d'enrichissement et de remise en question. A tel point que j'ai connu un passage à vide de 2 mois pendant lequel je ne mettais pas un pied devant l'autre. J'avais besoin d'assimiler ces 2 premières années d'apprentissage. J'ai compris que les modifications entreprises sur mon corps trouvaient écho sur ma personnalité. Je m'assouplis tout en développant mon assurance.

Ces 3 années se sont conclues par un passage de grade « surprise » dans lequel j'ai mis partiellement en pratique l'enseignement de mon prof, Jean-François FABRE : un travail dynamique sans prise de tête et dans la bonne humeur.

Si l'Aïkido est devenu pour moi une école de la vie, un travail sur soi, il ne serait pas possible sans nos partenaires, nos miroirs sur le tatami.

A l'heure de ce 1^{er} bilan, je tiens à remercier mon aïte pour cet examen, Lise SELLIER, qui a fait quelques heures sup. pour m'y préparer.

Christophe MAUPOUX

LES SENIORS ET L'AÏKIDO

OSER MONTER UNE SECTION "SENIOR GRANDS DÉBUTANTS" OSER S'INSCRIRE À UN COURS "SENIORS GRANDS DÉBUTANTS"

Les seniors en Aïkido, ne sont pas forcément des vétérans avec un nombre important d'années de pratique, mais peuvent commencer l'Aïkido à partir d'un certain âge (en général 55 ans).

La différence entre les vétérans et les seniors grands débutants, est que les premiers connaissent la discipline et se sont maintenus en forme physique en continuant à pratiquer tandis que les seconds découvrent l'Aïkido et souvent n'ont plus fait de sport depuis plusieurs années.

Nous avons dans les clubs, des vétérans qui continuent à pratiquer, et qui n'envisagent pas d'aller dans un cours spécifique pour les "seniors". Il est important de leur proposer d'ouvrir une section "seniors grands débutants" afin qu'ils puissent apporter la connaissance obtenue lors de leurs années de pratique, à des débutants seniors.

Le fait d'être soi-même senior, leur permet de ressentir plus facilement les problèmes physiques de leurs élèves.

Il est important aussi, pour tous les enseignants, quelque soit leur âge, d'avoir quelques notions concernant les problèmes spécifiques aux seniors qui ne peuvent pas toujours suivre la pratique de plus jeunes.

Pour cela il faut avoir quelques notions préalables

Qu'est-ce qu'un senior ?

Évolution physique - Vieillesse classique

Définition (Faculté de médecine de Strasbourg)

"Le vieillissement correspond à l'ensemble des processus physiologiques et psychologiques qui modifient la structure et les fonctions de l'organisme à partir de l'âge mûr..."

Effets du vieillissement sur l'organisme

Diminution de la masse maigre et majoration de la masse grasse en particulier viscérale.

Diminution de Compliance thoracique qui entraîne une augmentation du travail ventilatoire compensée par une augmentation de la fréquence respiratoire.

Augmentation de la pression artérielle. Apparition possible souvent de diabète.

Le vieillissement musculaire se traduit par une diminution de la densité des fibres musculaires (principalement de type II) entraînant une dégradation de la force musculaire.

La dégradation articulaire est caractérisée par l'arthrose.

Le vieillissement osseux se traduit par une réduction de densité minérale osseuse (ostéopénie, particulièrement chez la femme)

Diminution de la résistance, de la vitesse, de la souplesse et de la coordination des mouvements.

Troubles de l'équilibre en station debout entraînant une démarche moins assurée. L'instabilité posturale est due à l'augmentation des temps de conduction des nerfs périphériques

Diminution des capacités perceptives : altération de la vue et de l'ouïe. Diminution de la capacité aérobie.

La diminution de la sensibilité des récepteurs de la soif (osmorécepteurs) et les modifications du métabolisme de l'arginine vasopressine (AVP) rendent compte au moins en partie de la diminution de la sensation de la soif chez les personnes âgées.

Résurgence de traumatismes antérieurs. Le corps se souvient de tous les traumatismes qu'il a subi depuis la naissance.

Les accidents de circulation automobile type "coup du lapin" ressortent à partir d'un certain âge. De même que les chutes de la vie courante ou lors de sports comme le ski, se réveillent plus souvent à ce moment là.

En Midi-Pyrénées, nous avons souvent affaire à des séquelles du rugby, surtout pratiqué longtemps et à certains postes parmi les plus exposés. Les hernies discales se rappellent aux anciens joueurs.

Évolution psychologique

"On observe souvent une diminution importante du réseau social chez la personne âgée. Des pertes relatives à la capacité de déplacement et à celle d'interaction avec l'environnement sont subies par la personne âgée et l'amènent à limiter ses contacts avec l'extérieur et à se renfermer sur elle-même..." [1]

On constate que la mise à la retraite, normale ou imposée, est souvent un moment difficile, même quand la retraite est préparée.

"Les sociologues insistent sur la notion de construit social: le vieillissement est lié au regard de la société, aux normes qu'elle se donne." [2]

Nous constatons que les personnes qui ont gardé un lien social, une activité bénévole, au service des autres, ou un hobby prenant surmontent plus facilement ce moment dépressif.

On remarque qu'il y a de plus en plus d'activités mises en place, dans les collectivités territoriales avec des groupes de "retraite active" comportant des activités intellectuelles, culturelles et sportives, d'amicales des anciens de diverses entreprises, de groupes de 3^{ème} âge, de repas dansants,... afin de permettre à tous ceux qui veulent, ou qui peuvent de se retrouver dans une activité qui leur permet de sortir de chez eux.

Le seul problème indiqué par les sociologues dans le paragraphes précédent est qu'ils sont mis dans une "catégorie".

Évolution mentale

Le vieillissement du système nerveux se traduit par une augmentation des temps de réaction et par une réduction modérée des performances mnésiques concernant l'acquisition d'informations nouvelles. Mais elle n'explique pas les éventuels troubles de mémoire qui peuvent survenir.

Les cours aux seniors grands débutants

Il est bon que les vétérans puissent continuer, avec leurs capacités, de suivre les cours et les stages le plus longtemps possible.

Il est intéressant d'ouvrir des cours spécifiques aux seniors "grands débutants" qui s'adressent à des personnes qui ont plus ou moins arrêté le sport et qui n'ont jamais suivi des cours d'Aïkido.

Ils permettent de répondre aux différentes évolutions dues au vieillissement.



Développement physique

La capacité thoracique

En effet, l'optimisation de la ventilation, permet une meilleure aptitude lors de l'effort, l'évacuation des déchets et une meilleure irrigation de tout l'organisme.

Ces exercices respiratoires, repris en fin de cours, ramènent le calme et la sérénité avant de saluer et de partir.

La souplesse des articulations

Toutes les articulations ont besoin d'être assouplies pour les seniors, de manière progressive, lente sans forcer, ni se faire mal.

Développement physiologique et psychomotricité

L'équilibre

Tous les exercices proposés développent l'équilibre. Cette recherche de l'équilibre passe aussi par un shisei correct en se redressant, en rentrant le ventre et en abaissant les épaules.

L'énergie

Par les exercices préparatoires de respiration abdominale, de sensation d'ancrage dans le sol par les pieds bien posés à plat, le corps et la tête droite comme "aspiré" par les cheveux vers le ciel et le cosmos. Cette relation du corps entre la force tellurique du sol et la respiration cosmique met en place ce travail sur l'énergie.

La mémoire

Retenir les noms des techniques, des saisies,... surtout d'une semaine à l'autre est un exercice demandant beaucoup de concentration. Il y a non seulement la mémoire des noms, mémoire auditive dans ce cas, mais aussi la mémoire kinesthésique des déplacements, du mouvement des bras.

Développement psychologique

La relation à l'autre

La différence de l'Aïkido avec des sports proposés couramment aux personnes âgées (marche, ski de fond, gymnastique,...) est qu'il se pratique à deux. Il y a toujours un partenaire avec qui l'on travaille. Certains seniors n'ont pas l'expérience de ce contact physique à l'autre par une saisie du poignet ou du keikogi. Il faut surmonter cette difficulté du contact quelquefois et apprendre à entrer irimi, à rentrer face à une agression.

"Entrer irimi, c'est oser dans la vie, dans la rue, sortir seul le soir, se redresser, se déplacer avec harmonie...."

La relaxation

Tous les exercices de relaxation en portant les efforts sur la respiration, le Qi Gong, de shiatsu, de massages, d'étirements,... permettent d'éliminer les tensions musculaires, le stress... rendre la vie plus harmonieuse. Au début, on peut commencer par les exercices individuels et les auto massages avant de passer aux massages faits par un partenaire.

Ne pas oublier l'hydratation indispensable.

Éviter toutes les chutes traumatisantes (plaquées, koshinage,...)

Éviter les randoris avec des pratiquants plus jeunes.

Éviter les déplacements en suwariwaza.

Ne commencer les chutes que lorsque les élèves se sentent prêts et en ont envie. On peut commencer avec des gros tapis.

Comment démarrer

Le recrutement se fait donc assez souvent par le bouche à oreille. Ceux qui pratiquent l'Aïkido dans ces cours spécifiques sont, dans la plupart des cas, très satisfaits et en recommandent directement la pratique à leurs amis et connaissances (ce qui en fait alors un groupe plus solidaire).

On peut démarrer avec un groupe d'anciens qui peuvent encadrer et aider les seniors débutants. Ceux-ci, pas exclusivement seniors, apportent beaucoup aux nouveaux ne serait-ce qu'en servant de partenaire, en général plus souple et pouvant aller au sol avec moins de problèmes. Ils servent aussi de uke à l'enseignant facilitant sa démonstration. Les plus anciens, sont aussi valorisés dans ce cours.

Il conviendrait certainement de faire passer des messages :
Auprès de clubs d'activités diverses existant dans la commune.
Au corps médical généraliste pour bien leur faire comprendre les avantages de l'Aïkido, tant sur le plan physique, (gymnastique douce,

motricité), que sur le maintien des activités intellectuelles (mémoire), Au corps médical spécialisé, notamment comme complément volontaire du patient après une intervention chirurgicale.

Aux correspondants locaux de la presse, en insistant bien sur l'aspect spécifique de l'Aïkido par rapport aux autres arts martiaux. A ce propos, le petit reportage fait par TLT (télévision locale toulousaine) à l'occasion de la venue de Maître Yamada le 28 janvier à Toulouse a été très positif, a rapporté le message qui lui avait été fourni, en présentant, images rassurantes à l'appui, la démonstration des 400 participants de tous âges.

Il ne faut pas hésiter à ouvrir éventuellement ces sections à des personnes plus jeunes qui, pour des raisons d'horaires ne peuvent participer aux cours qui leur sont destinés mais qui peuvent apporter du dynamisme dans un cours senior.

Isabelle CIMOLINO

Bibliographie

Trognon René, Seniors Grands Débutants, Fédération Française d'Aïkido et de Budo.

(1) Vieillesse normale, Approche fonctionnelle,

(2) Serge Guérin, 2007

http://fr.wikipedia.org/wiki/Vieillesse#Aspects_psychologiques_du_vieillesse
Polycopié du module 5 "Vieillesse" 2005/2006 pour DCEM2 - Faculté de Médecine de Strasbourg, web-ulpmcd.u-strasbg.fr/

Le point de vue d'un médecin de la Ligue

Les effets physiologiques de l'exercice physique en endurance

Il fait baisser la pression artérielle de base. Il contribue donc au traitement de l'hypertension.

Il est, en association avec un régime prescrit par le médecin, le traitement de base du diabète de type 2, appelé aussi "diabète gras" ou "diabète de l'adulte". Ces mesures hygiéno-diététiques peuvent suffire à le normaliser. Elles peuvent aussi prévenir l'apparition de la maladie.

Il maintient le niveau de masse musculaire que les hormones naturelles ne suffisent plus à stabiliser, réalisant une véritable athlétisation.

Il permet d'éliminer les calories en trop car cette masse musculaire maintenue consomme les calories par un métabolisme de base accru, lorsque le sujet est au repos.

L'augmentation de la masse musculaire fait augmenter la sécrétion d'une hormone naturelle anti-vieillesse cellulaire.

Il diminue la douleur et la dépression par le biais de la sécrétion par le cerveau (pendant l'exercice) des endorphines, hormones analogues à la morphine. Les autres hormones sécrétées simultanément uniquement du fait de l'activité physique stimulent les cascades hormonales des organes qui en dépendent, c'est-à-dire à peu près tous !

Les tractions tendineuses et les mises en pression directes sur les os ralentissent la perte de masse osseuse

La pression répétée sur la plante des pieds et la contraction des muscles des jambes évitent les stases veineuses.

L'exercice en endurance muscle aussi le cœur.

La sensibilité proprioceptive, (celle qui permet de ne pas se tordre la cheville en marchant sur des cailloux), est améliorée grâce à la sollicitation des récepteurs en position debout.

L'entraînement physique améliore aussi la capacité ventilatoire.

Le sommeil est amélioré par un exercice physique pratiqué au moins 3 ou 4 heures avant l'endormissement.

Les efforts de mémorisation permettent de maintenir ouvertes les synapses nécessaires au bon fonctionnement du cerveau.

L'arrêt du tabac et de l'alcool, est une bonne prévention du vieillissement!

Tous ces effets surviennent même si la personne débute son activité tardivement, mais le bénéfice en sera d'autant plus grand qu'elle la pratique régulièrement et si possible 2 fois par semaine.

Il n'y a pas d'âge pour apprendre. On peut réellement ralentir le vieillissement physiologique des cellules, même ralentir l'apparition de la sénilité, et puisque l'espérance de vie augmente tous les ans, c'est important de vieillir en forme ! Tout n'est que chimie, même le moral !

Catherine CARNET

BROMMAT ? K'ES À KO ?

BROMMAT C'EST



Un Président [de Ligue Midi-Pyrénées], une Vice-Présidente

Un 7^{ème} dan

Deux Organisatrices, deux Médecins, deux Chauffeurs

Trois CER, trois 6^{ème} dan

Quatre pharmacies, un défibrillateur

Cinq 5^{ème} dan, cinq animateurs

Six Intervenants, six 3^{ème} dan

Sept Régions

Huit services de repas

Neuf 4^{ème} dan

Dix groupes de jeunes,

Dix cours des profs

Onze Départements

Douze desserts, [le treizième c'est en Provence, pas en Aveyron]

Treize 2^{ème} dan

Quatorze 1^{er} dan

Dix neufs couples

Vingt quatre clubs

Trente deux animations

Cinquante et une heures d'Aïkido

Soixante quatre gîtes

Quarante enfants et ados féminines, quarante adultes femmes

Une centaine d'enfants et ados

Soixante et un adultes hommes,

mais pas de raton laveur

DEUX CENT CINQUANTE HUIT PARTICIPANTS

C'est aussi

Cent quatre vingt pains au lait, deux cent goûters

Cinquante deux tablettes de chocolat, douze "quatre quart"

Cinq litres de sirop, dix huit litres de jus de fruits

Trois cent tee-shirts

Deux cent soixante diplômes

Quelques bobos, quelques chagrins vite oubliés,

Une dizaine de cadeaux aux intervenants

Des kilos d'aligot et ses kilomètres de saucisses

Du poisson, de la viande

Des légumes, des pâtes, des fruits

Des litres de café, de thé, de chocolat, de lait....

Des photos à gogo

Un livre à potasser, un autre en gestation.

Des ados complices, une bande de copains

Des Jean et leur déclinaison : -Luc, -André, -Denis, -Claude, -Michel, -Marie, -Paul.

Des familles, parents et enfants, grands-parents, parents et petits enfants, des familles grands parents et petits enfants.

Des fidèles, des nouveaux, des anciens, des jeunes, des seniors toujours jeunes

Des retrouvailles, des nouveaux à connaître,

De la joie d'être ensemble



Mitch [l'animateur du centre], Jenny [la responsable de l'accueil des groupes]

Toujours pas de raton-laveur

Soixante dix clefs à récupérer

Deux cent cinquante huit paires de draps à mettre au sale avant de partir et autant de serviettes de toilette,

Jean-Luc [Fontaine], Michel [Venturelli], Jean-Paul [Brunel], un autre Michel [Bénard], Richard [Duffours], les plus gradés



Francis [Rivière], Christophe [Bocognani], Éric [Martin], Marc [Hung], Bruno [Both], un autre Christophe [Balsan], Charlie [Morelle], Gilbert [Clerc], Denis [Gontard].

Pascale [Taltavull], Annie [Duffours], Isabelle [Cimolino]

Des gradés, des moins gradés, des débutants, des accompagnateurs,

Des accompagnatrices, des animateurs, des animatrices

Un directeur, une directrice

Deux cuisiniers, des serveurs, des serveuses, du personnel d'entretien, d'accueil

Un bar toujours ouvert, un karaoké, un film

Du bowling, du tir à l'arc, des jeux de ballons, de société
Des parcours sportifs, des séances de balnéo.
Du soleil, du vent, un orage.
Plein de souvenirs

Des préparations de grades, des cours aux enseignants, des soirées d'Aïkido
Du travail aux armes, de la pratique sans arme,

Des cours de vingt jeunes, des cours de quatre vingt "tout-âge", deux cent personnes sur le tatamis, enfants, ados et profs, ensemble quel que soit son grade.

**Mais pas de raton laveur
...mais des photos de BROMMAT 2012**

D'après Jacques Prévert
Isabelle CIMOLINO et Pascale TALTAVULL



STAGE DE MISE EN SITUATION 1^{er} DAN « SHODAN »

Comme tous les pratiquants que vous êtes, j'ai suivi le même cheminement au cours de mes années de pratique pour évaluer mes acquis en Aïkido, c'est-à-dire en passant ces fameux Grades, d'abord les « Kyus » puis dernièrement le premier dan « Shodan ».
Si les « kyus » se passent au sein de son propre club devant son professeur, le « Shodan » est le 1^{er} grade officiel qui se passe devant un jury fédéral, représentant la FFAB et la FFAAA.

Un passage de grade ne s'improvise pas, surtout pas le 1^{er} Dan, SHODAN, car il est complètement différent des grades Kyu. Ayant pris conscience de cela, j'ai donc suivi l'ensemble des 5 stages de mise en situation proposés par la Ligue Midi-Pyrénées.
Bien que cela m'ait demandé de la disponibilité (surtout de la patience à ma compagne et notre fille, pour mes absences à répétition), j'ai fait le bon choix de les effectuer.

Je me suis présenté au passage de grade Shodan le 3 juin dernier et je l'ai réussi comme la plupart des collègues avec lesquels j'ai effectué ces 5 stages de mise en situation 1^{er} DAN.

Ce stage n'est pas un cours pour apprendre les techniques.

Chaque matin de stage, les deux professeurs, Robert Delong et Alain Martinez qui animent ces 5 stages, nous ont permis de revoir de façon méthodique, l'ensemble des techniques que nous devons connaître pour le Shodan, dans toutes les formes d'attaques (chacun des stages traitant une forme d'attaque : Suwariwaza, Hanmihandashiwaza, Tachiwaza, Ushiwaza, et les armes).

Pour chaque technique quand c'était nécessaire, nous avons donc revu et étudié à nouveau l'application des bases (Irimi, déplacements, centrage, attaques, rôle de Tori et de Uké, etc....)

Les après-midi de chaque séance, nous étions mis en situation de passage du Shodan (examen blanc).

Chaque journée se terminait par une évaluation et un échange, questions / réponses entre les enseignants et les stagiaires.

Durant ces 5 stages une grande attention a été portée, sur :

* Le rythme ; celui-ci était soutenu, nos keikogis étaient bien trempés (astuce : pensez d'en prendre 2). Ce fut une bonne chose car le jour de l'examen nous n'avons pas eu de souci pour tenir le rythme...

* Puis l'attitude, l'étiquette « Reishiki » a été étudiée. Pour le Shodan nous devons montrer : que nous connaissions les bases ; faire une erreur d'étiquette était une faute qui pouvait conduire à l'échec, d'où

l'importance d'avoir une bonne connaissance et de bien préparer cet aspect là de notre pratique.

Dans nos clubs, chacun de nous, a abordé tous les points vus durant ces 5 stages. Mais durant cette mise en situation spécifique j'ai pu vraiment prendre la mesure de ce qui m'attendait pour le passage du Shodan et le travailler pour y être mieux préparé. Comme peut-être pour d'autres participants, j'ai douté dès le début, car j'ai trouvé la barre haute, ou plutôt, j'ai pris rapidement conscience de mes faiblesses et de mes besoins de retravailler sérieusement certains aspects de ma pratique.

Peu à peu, grâce aux conseils de Robert et d'Alain, grâce aussi aux commentaires des autres participants, j'ai pris confiance et surtout j'ai pu revoir au sein de mon club ce qui était nécessaire à retravailler, puis, en détail et en finesse avec mon professeur, Jean-Luc Bergonier.

Et c'est bien là l'essentiel de ces mises en situation, (enfin pour moi) ; de prendre conscience de nos faiblesses et manques pour pouvoir ensuite les travailler dans notre club et avancer pour être prêt le jour de l'examen. Cette mise en situation est importante, car non seulement elle permet une réelle mise en condition physique, technique et mentale, sans oublier les liens qu'elle permet de tisser avec « la famille des Aïkidokas ». Nous nous sommes présentés à l'examen dans de bonnes conditions, il ne restait plus qu'à gérer le stress ; ce fut alors à chacun de nous de repenser à ce que l'on nous avait enseigné lors des 5 stages et dans nos clubs.

Merci à Robert et à Alain, pour leurs conseils, leur disponibilité et leur patience, merci à l'ensemble des stagiaires avec lesquels j'ai pris grand plaisir à partager ces bons moments.

Merci à Jean-Luc et à mes collègues du club pour leur dévouement.
Enfin, merci à Anne et Léonie pour leur patience.

Maintenant je pense au Nidan, pour lequel je ne ferai pas l'économie du stage de mise en situation 2^{ème} Dan.

Bonne pratique à tous et à toutes.

Christian TALOBRE
Club Aikido des Causses à Millau

LE TRAUMATISME MUSCULAIRE

Les accidents musculaires représentent une part importante des blessures sportives et surviennent soit par choc direct soit par contraction musculaire. Un tiers d'entre eux récidivent sous forme plus grave que la lésion initiale. Leur diagnostic est facile : lors de l'exercice, survient une douleur intense et brutale, éventuellement accompagnée d'un craquement et d'une ecchymose (épanchement de sang dans les tissus, de couleur bleutée sous la peau), parfois d'une encoche, avec douleur à l'étirement passif et impotence fonctionnelle immédiate.

Conduite à tenir en cas d'accident musculaire

Ce qu'il faut faire à la phase initiale :

Vos solides notions de secourisme vous ont donné le réflexe d'administrer du froid sur la zone douloureuse et de mettre au repos le blessé, le membre traumatisé surélevé.

Vous avez sauvé ainsi le maximum de fibres lésées car le froid diminue l'œdème et le saignement par vasoconstriction et ralentit le métabolisme cellulaire, l'immobilisation d'urgence évite les micro ruptures itératives du tissu conjonctif qui commence déjà à se reconstruire et accélère l'apparition du collagène 3 qui assure la solidité de la cicatrice fibreuse.

Ajoutez-y l'indispensable **compression** par bandage élastique serré non adhésif pour diminuer l'importance de l'épanchement.

Ce qu'il ne faut pas faire :

Il faut proscrire l'application de chaleur, les massages, si doux soient-ils, car ils aggravent les lésions, ainsi que les anti-inflammatoires, même sous forme de gel ou de spray, car l'inflammation est nécessaire à ce stade précoce du processus de cicatrisation où ce sont les macrophages qui détruisent les fibres nécrosées.

En revanche, les antalgiques et les décontractants musculaires sont tout à fait recommandés.

Le devenir de ces lésions dépend de leur gravité, évaluée à la phase initiale cliniquement et à l'échographie (ou IRM si le muscle est inaccessible) qui permet de mesurer la taille de la lésion et de l'hématome, puis d'en assurer le suivi. Les ruptures importantes (rares), peuvent être réparées chirurgicalement, de même que les gros hématomes peuvent être évacués par le radiologue par ponction. Une échographie normale signe une absence de gravité et une reprise du sport dans moins de 40 jours.

Les lésions mineures cicatrisent bien à condition de respecter quelques règles simples de rééducation :

- Les 3 premiers jours, il faut poursuivre l'immobilisation relative (pas de plâtre mais des cannes anglaises), le glaçage 10 minutes toutes les 2h (par la suite 3 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur).
- Du 4^{ème} au 10^{ème} jour, il faut commencer une mobilisation de très faible amplitude, avec des contractions isométriques de faible intensité et indolores qui favorisent la microcirculation et la régénération des fibres de collagène.
- À partir du 7^{ème} ou du 10^{ème} jour il faut commencer la véritable rééducation auprès d'un kinésithérapeute qui fera un travail manuel très progressif, très spécifique et quotidien avec mise en tension de la zone cicatricielle, ce qui permet d'orienter les fibres musculaires et d'obtenir une cicatrice plus souple avec moins de risque de récurrence dans l'avenir.
- Les autres thérapeutiques, comme les infiltrations de plasma enrichi en plaquettes, apportant des facteurs de croissance qui interviennent dans la cicatrisation, sont très controversés et n'ont pas fait la preuve de leur efficacité.

Prévention des accidents musculaires

Quelques règles simples suffisent à prévenir les accidents musculaires, en voici un résumé :

- **Un bon échauffement**, une préparation soignée, au début de chaque cours d'Aïkido, des étirements à la fin des séances plutôt qu'au début, sont nécessaires. Il est préférable d'éviter de se relever d'un seul coup de la position en seiza prolongé alors que les muscles se sont refroidis pour se précipiter dans l'action.
- **Une hydratation abondante** d'au moins 2600ml/jour, majorée par temps chaud est primordiale. Rappelons que l'organisme perd un

litre d'eau par heure par temps chaud au cours de l'effort et que l'estomac ne peut en absorber qu'un demi-litre par heure. Il faut minimiser la perte hydrique par une hydratation avant, après et pendant l'effort. L'eau n'est pas seulement nécessaire à la thermorégulation et l'équilibre électrolytique et tensionnel mais aussi au bon fonctionnement des tendons, articulations, muscles. Citons le Dr Ghestem, médecin conseiller du Directeur Régional de Jeunesse et Sport en Midi-Pyrénées : « la seule chose dont on soit sûr en médecine du sport c'est qu'il faut boire pendant l'exercice quel que soit l'exercice, quel que soit le niveau et quelle que soit la discipline ».

- **S'assurer d'avoir un sommeil tous les jours suffisant** car c'est lorsque l'on dort que l'organisme resynthétise toutes les protéines et les hormones consommées la veille. Il faut 8h de sommeil par jour en moyenne. Le sommeil naturel (même truffé de cauchemars) est de meilleure qualité que celui qui est induit par des médicaments.
- **Une nutrition de bonne qualité** a un impact important pour la prévention et aussi la guérison des blessures musculaires. L'alimentation de base suffit à 90 %.
 - Pour les graisses, il faut favoriser les omégas 3 (colza, noix, poisson) surtout le poisson qui est anti inflammatoire.
 - La vitamine D étant liposoluble, les maigres en sont souvent carencés, on la trouve dans l'alimentation.
 - Les protéines ? Il en faut bien sûr. La viande rouge a l'avantage de contenir du zinc et des vitamines B qui favorisent la cicatrisation, mais il faut l'associer aux légumes. Le régime **hyper protéiné sans exercice physique est à déconseiller car il augmente l'oxydation des acides aminés**, l'excrétion de l'azote et du calcium. Il y a un besoin en leucine (acide aminé ramifié) de 8 grammes par jour. La morue et le cabillaud en sont très riches. La glutamine est nécessaire bien que n'étant pas un acide aminé essentiel et se trouve dans les produits laitiers.
 - L'association protéine + sucre après l'effort améliore la récupération musculaire.
 - Les antioxydants (foie, fruits de mer, légumes, fruits, fruits secs et oléagineux) sont tout à fait nécessaires à la prévention des accidents musculaires.
 - Et les pâtes bien sûr pour permettre un métabolisme aérobie glycolytique et éviter l'épuisement musculaire.

Vous l'aurez compris, il faut manger équilibré, boire beaucoup d'eau et ne pas faire de régime. L'alimentation inadéquate peut être responsable des accidents musculaires

Catherine CARNET

CHAMBRES - BAR - RESTAURANT
Auberge
La Bergerie
05 62 91 87 79
Mathieu & Marie Laure Grandsimon
La Scaube - 65710 CAMPAN
email : labergeriecampan@aol.com
www.labergeriecampan.fr

SHOSHIN, L'ESPRIT DU DÉBUTANT

初
心

Deux parties constituent l'idéogramme que l'on traduit par « l'esprit du débutant. »
Le premier, Sho -présent aussi dans Shodan- donne l'idée de couper du tissu pour en faire des vêtements. On y voit le koromo, vêtement du bonze et le katana.
Avant de fabriquer un vêtement, il faut découper les éléments qui le formeront.
C'est le début. La phase initiale. Celle qui précède l'assemblage et la couture.
L'autre élément, Shin, est l'âme, le cœur, l'esprit. C'est aussi un des éléments de la trilogie « Shin, Ghi, Tai », l'esprit, la technique, le corps.

L'esprit du débutant est une notion essentielle du zen et T. K. Chiba Shihan a dit de l'Aïkido qu'il est un « zen en mouvement ».

Qu'est-ce donc que l'esprit du débutant conformément au Zen ?

Avoir l'esprit du débutant c'est être dans l'état d'esprit de celui qui débute la pratique.

C'est avoir l'esprit ouvert, humble, être réceptif aux propositions de travail de l'enseignant ou du Maître, être attentif à l'environnement et actif par rapport à celui-ci.

Il convient de voir les choses comme si c'était la première fois pour permettre l'apprentissage.

Être soi-même une sorte de pâte molle, de terre d'argile, sur laquelle viendra s'imprégner les perceptions visuelles, tactiles, auditives.

Mais, on peut être totalement débutant en Aïkido, pour parler de la discipline qui nous intéresse, et ne pas avoir cet esprit du débutant.

Nous avons tous un passé, un vécu, des représentations, réelles ou erronées, de ce qu'est un art martial en général, et de l'Aïkido en particulier. Si nous venons nous inscrire dans un dojo c'est que nous avons des raisons plus ou moins construites et formulées, conscientes ou inconscientes qui nous poussent à cela.

Des représentations inexactes risquent d'être lourdes de conséquence pour l'avenir du pratiquant du point de vue de l'Aïkido. A l'enseignant et aux anciens, les Sempaï, de faire passer le message.

L'esprit du débutant est parfois difficile à conserver au fil de la pratique. Les progrès techniques apparents rendent les choses confortables pour le pratiquant confirmé qui aura tendance à ne plus se remettre en question et à ne plus être réceptif.

Alors que la technique n'est que l'outil qui doit permettre d'approcher l'essence de l'Aïkido, les Fondations, pour dépasser l'ego et ses expansions.

Le confirmé, l'ancien a souvent du mal à garder l'esprit libre pour apprendre des autres, y compris des débutants qui sont parfois ses élèves.

Il n'est pas toujours facile de faire table rase de ce que l'on sait ou croit savoir.

Serait-il plus facile à « un chameau de passer par le chas d'une aiguille » qu'à un Ancien de conserver l'esprit du débutant ?

Le risque est grand de s'installer dans le confort procuré par des réalisations aisées mais qui risquent d'être vides de sens.

Nous voulons tous progresser. Sinon pourquoi pratiquerions-nous ?

Mais nous avons le fantasme de l'« expert ».

Il suffirait d'accumuler des connaissances, des formes techniques, comme un trésor qu'on s'approprie, comme un enfant qui remplirait un album de photographies de ses sportifs préférés.

C'est je crois une erreur, l'Aïkido vise plutôt à se départir de tout ce qui ne sert à rien pour retrouver simplicité et pureté du geste plutôt qu'abondance et complexification !

Avoir l'esprit du débutant, c'est savoir chaque fois regarder avec un œil neuf. Avec sincérité et sans a priori.

Apprendre ou ré-apprendre à regarder, re-garder pour observer à nouveau ce que l'on croyait connaître ; garder, prendre, com-prendre ce que l'on croyait acquis.

L'Aïkido est basé sur la répétition. Mais répéter les techniques de manière mécanique et sans esprit critique, en étant persuadé qu'on est « dans le vrai » nous éloigne du but poursuivi plus que cela nous en rapproche.

Il faut réussir à faire exploser la gangue des certitudes et des habitudes, physiques et morales, savoir ne pas être impatient d'obtenir des résultats rapides, pour avoir une chance de progresser.

Avoir l'esprit du débutant, c'est donc accepter, et même rechercher, les situations incertaines, celles qui permettront de progresser, de comprendre à la condition d'avoir gardé cette fraîcheur sans laquelle les apprentissages sont impossibles.

Jean-François FABRE

Chargé d'Enseignement Régional

STAGE DE LA COMMISSION FEMININE NATIONALE, BRAS 2012

Les 14 et 15 avril 2012 s'est déroulé à Bras le stage organisé par la Commission Féminine Nationale (CFN), pour la première fois sans la présence de Maître Tamura.

Une trentaine de personnes y ont participées, majoritairement des femmes alors que du temps de Maître Tamura, il était obligatoire d'appliquer un quota pour limiter la présence des hommes...



Ce stage a été précédé du stage Midori No Hi organisé par l'ENA du 10 au 13 avril.

Une partie des participants du stage de la CFN était donc déjà sur place et avait procédé au nettoyage du jardin et à la mise en place de nouvelles plantations.

Une ambiance chaleureuse et détendue a prévalu tout au long de ces 4 jours, mais bien entendu, l'aïkido n'a pas pour autant été mis de côté puisque Marie-Christine Verne assurait les cours du matin et qu'il était possible d'assister aux cours du soir de Mickaël Martin et de Claude Pellerin.

Le vendredi soir, l'ensemble des référentes étaient conviées à une réunion de travail. Il s'agissait principalement de mettre au point l'organisation du weekend afin de répartir les cours entre les féminines présentes (en priorité les référentes), de faire le bilan des différentes commissions régionales, d'effectuer un retour sur le colloque Femmes et Sports auquel Marie-Christine avait participé et de présenter le projet de nouvel organigramme de la CFN.

Cette réunion
s'est achevée par un repas
au restaurant
« La petite maison de Bras ».



Objectifs principaux : Shiseï, verticalité. Mettre en place un temps de récupération plus important par le biais de massages shiatsu par exemple.

Samedi matin

Premier cours de 9h à 10h : intervention de **Claudine Serpaud** (ligue Midi-Pyrénées) qui a ouvert le stage avec la préparation favorite de Maître Tamura ces dernières années, le Ba Duan Jin (8 pièces de brocart), suivi de quelques séries de chutes. **Maryse Morin** (ligue de Bretagne) a poursuivi avec un travail sur Ai Hammi Katate Dori et terminé par Kokyu Ho.

A 10h30, de nouvelles féminines nous ayant rejoints dont Mme Tamura, **Marie-Christine Verne** (CEN 5^{ème} dan) a démarré le cours par la préparation traditionnelle, puis a proposé le travail suivant :

Katate dori, Tai no henka : entrée irimi pour venir centrer la main avant le déplacement.

A noter, deux formes possibles pour Katate dori Kokyu nage : une forme « sabre » qui retrouve le Kamae du travail au ken, il s'en est donc suivi un travail sur Katate dori Shiho nage ; une forme « Kibadachi » qui est ensuite mise en pratique sur Shomen Nikkyo ura.

La dernière demi-heure est consacrée à des massages Shiatsu du dos.

Le repas de midi a eu lieu dans une atmosphère très détendue et a été suivi d'une réunion d'information pour l'ensemble des participants.



Samedi après midi

Nathalie Gérin-Roze (ligue Île de France) a démarré avec une préparation en Suwari waza. Puis un travail en Tachiwaza sur Ai Hammi Katate Dori Ikkyo omote et ura puis la même technique sur l'attaque Shomen, l'entrée et le déséquilibre restant les mêmes que sur la saisie. Toujours sur Shomen, iriminage.

Marie Christine Verne poursuit le cours en proposant un exercice pour appréhender la chute de Koshinage. Importance pour Tori de garder les pieds joints afin d'éviter le cisaillement lorsque Aïte chute. Aïte doit lui contrôler sa chute en l'initiant par la hanche intérieure qui se dérobe et les deux jambes sont parallèles. Application sur shomen Koshinage.

Nicole Sicard (ligue Provence Côte d'Azur) termine l'intervention en proposant un massage du dos.

Dimanche matin

Début du 1^{er} cours à 8h30, **Yolaine Trichet**

Loiseau (ligue Languedoc Roussillon) propose la préparation « massage » de Maître Tamura,

une série de chutes en partant à plat dos puis des chutes classiques. **Nicole** poursuit en proposant un travail sur la relation Aïte Tori.

Aïte pose un doigt sur le dos de la main de Tori, ferme les yeux et Tori l'entraîne sur le tatami en changeant de direction et de hauteur. Il s'agit d'établir une relation de confiance qui permet alors de se mouvoir plus rapidement à la fin de l'exercice.

Toujours en conservant un simple contact (en position Katatedori, paume de Aïte sur le dos de la main de Tori), Kokyunage. Faire attention à ne pas perdre ce contact et à la position de Tori qui même dans le déséquilibre doit toujours pouvoir être réactif et ne pas heurter ses lombaires (recul de la jambe).

Continuer sur Ikkyo toujours avec un simple contact puis Ikkyo sur saisie Katatedori en mouvement d'absorption. Au second cours, il est à noter la présence de Claude Pellerin en tant que pratiquant. **Armelle Blanloeil** (ligue Pays de Loire) poursuit le travail sur le contact de Nicole en proposant en Suwariwaza un contact genre Shomen et une forme Ikkyo. Tout au long d'un travail Ushiro waza, rappel de l'importance de conserver la verticalité : plusieurs formes de Kokyunage et Iriminage. **Nathalie** enchaîne sur une autre forme de Kokyunage puis Sankyo, Iriminage, Shiho nage, Kotegaishi. Pour terminer, Jiuwaza et Kokyu Ho.

Claude Pellerin a apprécié ce cours qui lui a permis de pratiquer lui qui, depuis le décès de Maître Tamura, n'en a plus trop l'occasion. Il a également expliqué comment monter sur le tatami (pied gauche en premier) et comment l'enseignant doit se déplacer et se positionner à Bras en tenant compte du Kamiza et des multiples portraits des Maîtres, ce qui finalement n'est pas si évident que ça ! Il a complété l'explication de Nathalie sur la position seiza de fin de cours en démontrant la différence entre un homme et une femme pour prendre cette position.

12 h, fin du stage. Les dernières féminines encore présentes prennent le dernier repas du séjour avec Jean-Jacques Horrie, gardien du temple, que nous pouvons tous remercier pour son accueil, sa bonne humeur, sa disponibilité, sa tarte tatin, son petit salé... même s'il faut préciser que « nous n'avons pas une vie facile..., n'est-ce pas Jean-Jacques ? »

Après un nettoyage des lieux (merci aux féminines encore présentes) départ de toutes pour des nouvelles aventures !



Claudine SERPAUD

Secrétaire Générale de Ligue Midi-Pyrénées FFAB

LES RÉSULTATS D'EXAMENS

Commission régionale des examens 1^{er} - 2^{ème} dan (CORG) :

La session des examens s'est déroulée à la Maison du Judo, dojo municipal du Grand Toulouse.

Ont été retenus comme juges pour la FFAB : André Maurial, Jean-François Fabre, Robert Delong, Jean-François Sarrazin, Philippe Vanhamme et Francis Rivière. Juges suppléants : Isabelle Cimolino et Raymond Solano. Ces examens se sont déroulés sur une seule journée le Samedi 2 Juin 2012.

Co-présidents de session : Serge SOCIRAT et Raymond SOLANO accompagnés des deux secrétaires de session dont Isabelle CIMOLINO pour la FFAB.

Résultats des passages de grades régionaux 1^{er} - 2^{ème} dan : Sur 67 candidats inscrits : 37 FFAB et 30 FFAAA.

SHODAN - 1^{er} DAN

Eric ABGRALL	Cornebarrieu
Cédric AZOULAY	Aïkikaï de Toulouse
Eric COSNARD	St Jean Arts Martiaux
Rémy CRETIN	Matsu-Aïkido
Dominique DELANNOY	Airbus Toulouse
Michel DOS SANTOS	Avenir Fonsorbais Aïkido
Magali GAUTHIER	Lauzerte Aïkido
Eric GIRARD	Matsu-Aïkido
Denis GRECIET	Avenir Fonsorbais Aïkido
Stéphane LAFAYE	Lauzerte Aïkido
Dominique LIENARD	St Jean Arts Martiaux
Patrick MARTIN	US Colomiers Aïkido
etienne MEYNIER	Aïkido Club de Tournefeuille
Christian TALOBRE	Aïkido des Causses
Frédéric VANDEWAETERE	Montauban-Budo

NIDAN - 2^{ème} DAN

Laurent DENILLE	Aïkido Club Martrais
Sylvain DERICK	Arts Martiaux Portet
Daniel ECHEVERRIA	Ecole d'Aïkido 09
Yohan GOMEZ	Matsu-Aïkido
Pierre GRIZOU	St Jean Arts Martiaux
Stéphane GUIONIE	Aïkido Club Auscitain
Alexis PIQUEMAL-BARROU	Les Chemins d'Iwama
Guy SALMON	Aïkido Budo Club Vauréen

SANDAN - 3^{ème} DAN

Christine AUMAITRE	Roques-sur-Garonne
Yannick BOUZERMA	Aïkido Seyssois
François COUTEAU	Les Mazades
Jean-Yves DUGERIE	Ecole Commingeaise d'Aïkido
Eric GERBIER	Aïkido Club de Tournefeuille
Khaled KRALOUA	Avenir Fonsorbais Aïkido
Murad KURBANOV	Aïkido et Budo Gascon
Michel LARRIBERE	Tarbes
Philippe MATHES	Moissac Castel
Christophe MONTHEIL	Tarbes
David RICORDEL	Moissac Castel
Jean Vincent ROUGY	Aïkido et Budo Gascon
Philippe SARRAT	Roques-sur-Garonne

YONDAN - 4^{ème} DAN

Alain CARRIERE	Aïkido Club de Tournefeuille
Nicolas GUITON	Muret
Cédric PUNSET	Les Mazades

MEDAILLEES JEUNESSE ET SPORTS

Médaille argent : Triny MAURIAL - Isabelle CIMOLINO

Médaille bronze : Pascale TALTAVULL

**Toutes nos félicitations aux candidats,
à leurs enseignants et aux clubs.**

BREVET FEDERAL

Jean-André BOURDEAU (Prayssac) - Alain CARRIERE (Tournefeuille) - Abdellaziz EL BEYAD (Muret) - Jérémie GRESSIER (Muret) - Olivier HUGUET (Montauban) - Khaled KRALOUA (Fonsorbes) - Elisabeth Lefèvre (Muret) - Ben NKOUKA (Colomiers) - Alexis PIQUEMAL-BARROU (Les Chemins d'Iwama) - Stéphane RAYMOND (Matsu-Aïkido) - Jean-Vincent ROUGY (Aïkido et Budo Gascon)

BREVET D'ETAT

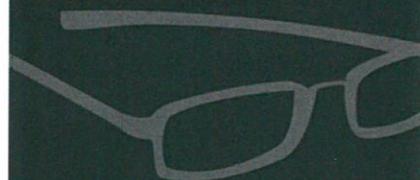
1^{er} degré

Christophe LAUMOND (Sébazac) - Francis RIVIERE (Colomiers) - Claudine SERPAUD (Fonsorbes) - Pascale TALTAVULL (Colomiers)

2^{ème} degré

Isabelle CIMOLINO (Colomiers) - Jean-François FABRE (Muret)

OPTIQUE
MONTICELLI



L'Union : 05 61 74 13 69
Montastruc : 05 61 84 11 11

LES STAGES DE LA SAISON 2011-2012

STAGES POUR TOUS

Henri AVRIL - 6^{ème} DAN

11 novembre 2012 Fonsorbes

Jacques BONEMAISON - 7^{ème} DAN

16 décembre 2012 Tournefeuille
28 avril 2013 Fonsorbes

Serge SANS - 5^{ème} DAN

24 mars 2013 Lauzerte

FORMATION CONTINUE PROFESSEURS/EXAMINATEURS

Jean-Luc FONTAINE - 7^{ème} DAN

28 octobre 2012 Colomiers

STAGES ECOLE DES CADRES

René TROGNON - 7^{ème} DAN

2 décembre 2012 Pibrac
10 février 2013 Portet/Garonne
14 avril 2013 Cornebarrieu

STAGE ENA

3 février 2013 Tournefeuille

STAGE ENSEIGNANTS JEUNES

Jean-Pierre PIGEAU - 6^{ème} DAN

16-17 mars 2013

MISES EN SITUATION 1^{er} DAN

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

14 octobre 2012 3 mars 2013
9 décembre 2012 12 mai 2013
13 janvier 2013

MISES EN SITUATION 2^{ème} DAN

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

14 octobre - 9 décembre 2012- 13 janvier 2013

MISES EN SITUATION 3^{ème} - 4^{ème} DAN

Jean-François FABRE - 5^{ème} DAN - Saint-Jean

3 mars 2013 - 12 mai 2013

RENCONTRES 3^{ème}/4^{ème} DAN

Jacques BONEMAISON - 7^{ème} DAN

15 décembre 2012 Colomiers
27 avril 2013 Fonsorbes

SÉMINAIRES HAUT NIVEAU RÉGIONAL

Henri AVRIL - 6^{ème} DAN

7 octobre 2012 l'Union
6 janvier 2013 l'Union

STAGE JEUNES ET ENSEIGNANTS ECOLE DES CADRES

18-19-20 mai 2013 Brommat

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

EXAMENS

1^{er}/2^{ème} DAN

26-27 janvier 2013
1-2 juin 2013

3^{ème}/4^{ème} DAN

15-16 juin 2013

Brevet Fédéral

25-26 mai 2013 (ligue Aquitaine)

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 Aikido et de Budo
chez Claudine Serpaud
7 rue de L'Ousseau - 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	Ecole d'Aïkido 09	R. Delong (05.61.96.77.62)
Saint-Paul de Jarrat	Ecole Aïkido et Budo Ariégeoise	J. Bartolo (07.61.12.45.92)
Seix	Aiki Dojo de la Montagne	R. Gayraud (05.61.66.08.95)

12 Aveyron

Bozoul	Aïkido Club Bozoulais	J-L. Rosello (05.65.48.80.09)
Millau	Aïkido des Causses	P. Geoffroy (05.65.62.10.93)
Sebazac	Aïkido Sebazac	A. Laumond (05.65.74.93.82)
Villefranche de Rouergue	Aïkido Villefranche	W. Dodé (05.65.45.22.99)

31 Haute-Garonne

Blagnac	Airbus Toulouse	S. Touzot (05.61.93.47.14)
Cadours	Les Chemins d'Iwama Aïkido	J-L. Carrasco (05.61.85.75.15)
Colomiers	Union Sportive de Colomiers Aïkido	P. Taltavull (06.70.29.78.44)
Cornebarrieu	Cornebarrieu Arts Martiaux	P. Belenguer (07.86.41.85.32)
Fonsorbes	Avenir Fonsorbaïs Aïkido Taï Chi Chuan	Bureau du CAM (06.89.94.74.30)
Lacroix-Falgarde	Aïkikai de Toulouse	C. Pommarede (05.61.91.32.94)
L'Estelle de Saint-Martory	Ecole Commingeaise d'Aïkido	F. Fabre (05.61.91.57.16)
L'Union	Aïkido Club de L'Union	H. Avril (06.52.22.44.31)
Martres Tolosane	Aïkido Martres Tolosane	J-Y. Dugerie (06.61.18.35.05)
Muret	Aïkido Club de Muret	G. Sierra (06.87.87.93.62)
Pibrac	Centre d'Aïkido de Pibrac	N. Guiton (06.21.76.75.63)
Portet/Garonne	Arts Martiaux Portet	J-F. Fabre (06.86.57.40.36)
Roques/Garonne	Aïkido Roquois	G. Antoine (05.61.07.55.09)
Roquettes	Aïkido Roquettes	C. Sanuy (05.61.51.69.73)
Saint Jean	Arts Martiaux de Saint-Jean	P. Lauga (06.70.71.07.61)
Seysse	Aïkido Seyssois	A. Maurial (05.62.20.10.10)
Toulouse (31200)	Aïkido Club des Mazades	J-L. Crammaussel (05.62.20.21.08)
Toulouse (31000)	Aïkido Budo Club	R. Solano (06.13.31.90.59)
Toulouse (31500)	Le Dojo d'Oc	Y. Bouzerma (05.34.48.90.05)
Tournefeuille	Aïkido Club de Tournefeuille	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	P. Jayr (05.62.63.16.48)
Auch	Aïkido et de Budo Gascon	M. Cellier (05.62.63.32.10 ou 06.66.19.70.94)
Condom	Aïkido Club Condomois	P. Fior (05.62.28.33.99)
Gimont	Aïkido Gimont Budo	L. Foltran (06.80.05.09.31)
Encausse	Les Arts du Levant	M. Salle (05.62.07.91.78)
		P. Lauga (06.70.71.07.61)

46 Lot

Prayssac	Aïkikai de Prayssac	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	J-L. Portet (05.63.35.09.08 ou 06.17.06.65.99)
Lavaur	Aïkido Budo Club Vauréen	D. Sopik (05.63.41.94.66)

82 Tarn-et-Garonne

Castelsarrasin Moissac	Aïkido Moissac Castel	P. Péfau (05.63.05.11.97)
Moissac	Ecole Culturelle d'Arts Martiaux	P. Chaubart (06.09.82.34.40)
Lauzerte	Lauzerte Aïkido	G. Gueguen (06.71.32.29.98)
Montauban	Montauban Budo	B. Carrie (05.63.20.06.31)
St Antonin Noble Val	Judo Club Caussadaïs Section Aïkido	P. Delage (05.63.30.65.53)



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

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

OPEL AMPERA VOITURE DE L'ANNÉE 2012

SOYEZ LE PREMIER À DIRE JE L'AI ESSAYÉE.

L'électricité vous conduit plus loin.⁽¹⁾



La technologie révolutionnaire de la nouvelle Ampera combine émissions réduites et autonomie étendue: elle peut parcourir jusqu'à 80 km sur batterie seule, sans émission de CO₂, tout en ayant la possibilité de parcourir 500 km supplémentaires grâce à son générateur thermique. Véhicule idéal pour un usage quotidien, la nouvelle Ampera vous permet d'aller où vous voulez, quand vous voulez.



Wir leben Autos.

LABEGE MOTORS

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

Wir leben Autos : Nous vivons l'Automobile. (1) Consommation mixte de carburant/émissions de CO₂ selon la norme UN ECE R101 (données pondérées, combinées) : 1,2 l/100 km, 27 g CO₂/km. L'Ampera est une voiture électrique à autonomie étendue, dotée d'un générateur à essence embarqué. www.opel.fr