



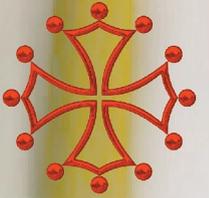
F
F
A
B

Ligue Aïkido
Midi Pyrénées

Aïkido

Ligue Midi - Pyrénées

d'aïkido et de budo



septembre 2014 n° 7

stage de
rentrée



stage
enseignants



stages de la
commission
féminine



Stage pour tous

Stage E.N.A.

Ukê, Tori, Aïtê

....

Septembre : le mois de la rentrée

Cette année encore, après deux mois de repos pour certains, de stages d'été pour d'autres, c'est l'heure de reprendre le chemin des tatamis. C'est l'heure aussi de la parution de votre journal de ligue.

Après une attente interminable (1 an) vous allez retrouver des articles qui vont vous remémorer les événements passés (stages, E.N.A., stage enfants, photos...)

Des articles sur le rôle du uké et du tori, sur la formation handicap, sur les traumatismes, sur le relachement en aikido, sur les modalités d'ouverture d'un club.

Des articles sur le nouveau stage enfants de Temple sur Lot.

Des articles sur les différents stages pour tous organisés par la commission féminine.

Le calendrier des stages de ligue, la liste et coordonnées des différents clubs de Midi Pyrénées, la liste des reçus aux différents passages de grades apparaitront sur les dernières pages de votre journal.

Bonne lecture et à bientôt... sur les tatamis

Francis

Bulletin annuel septembre 2014 tirage à 2000 exemplaires

Directeur de la publication : Raymond Solano

Comité de publication : F. Fabre, R. Delon, M. Boussac,

R. Solano, Les membres du Comité Directeur de Ligue

Diffusion du journal : Airbus, Air France, Continental, Le

CROS, I-BP Toulouse, Tous les adhérents de la Ligue lors des stages

Crédits photos : S Demaison, F Fabre, Magali Boussac

C. Pommarede Claudine Serpaud

Mise en page : Francis Fabre

Impression : imprimerie Equinoxe ZA du Terlon

26 rue de l'Europe 31850 Montrabe

Document imprimé sur papier PEFC provenant de forêts gérées durablement



Le mot du Président



Une saison de plus s'est écoulée aussi rapidement que les précédentes tellement nos activités se sont déroulées sans interruption avec un calendrier bien rempli. Chacun a pu trouver son bonheur et sa satisfaction à travers la diversité de nos stages pour tous et spécifiques.

Nos licenciés FFAB régionaux, forment une grande famille, et comme dans toute corporation sportive organisée, désirent se rencontrer, échanger, partager mais aussi recevoir et accueillir les nouveaux venus dans notre discipline martiale, l'aïkido. Ils aiment pratiquer cette convivialité autant sur les tatamis de nos 48 clubs FFAB que dans nos divers stages régionaux. Nous ne pouvons que nous en féliciter. Aussi, chers lecteurs, n'hésitez surtout pas à franchir la porte de nos dojos dont vous trouverez toutes les adresses dans ce bulletin. Vous serez toujours les bienvenus et nous vous accueillerons avec grand plaisir.

En tant que Coordonnateur de la Commission Handicap Fédérale (CHF), dans ce même esprit d'ouverture, de tolérance, de partage, je souhaiterais pour cette nouvelle saison, qu'une place plus importante soit faite par nos clubs à l'handicap, dans notre région. Un gros travail fédéral est actuellement entrepris par la CHF, dans ce sens, avec la mise en place d'un projet de formation Handi Aïki, module B ou 2, pour notre fédération, avec l'aide des fédérations Handi (FFH et FFSA). C'est une excellente chose !

Dans cette deuxième édition remaniée, avec un logo régional flambant neuf, vous pourrez découvrir des articles variés et divers autant pour les initiés que pour les néophytes qui découvrent pour la première fois notre art. Bonne lecture à tous !

Je termine ces quelques mots en remerciant l'ensemble des Présidents de nos clubs FFAB pour leur travail bénévole, sérieux ainsi que pour leur grande disponibilité. Je tiens une fois de plus à en faire de même, pour nos partenaires qui, grâce à leur participation financière et à leur confiance, nous permettent, chaque nouvelle saison, de vous offrir gratuitement cette unique revue. Merci !

A très bientôt avec le plaisir de se retrouver sur nos tatamis régionaux ou dans nos clubs à la rentrée de septembre !

Raymond SOLANO

Président de Ligue

Membre du CD Fédéral

Membre du CD du CROS M-P

La rentrée...

C'est sous le signe de la convivialité que près de 70 aikidoka (50 hommes et 19 femmes pour être exacte) étaient présents lors du premier « Stage de rentrée » qui a eut lieu, à Fonsorbe, le 1^{er} septembre 2013. Ce beau succès est la preuve que les stages sont recherchés et appréciés par un grand nombre. Jean François Sarrazin, de Tarbes, et Jean Luc Bergomier, de Millau, nous ont fait le plaisir d'accepter une collaboration qui elle aussi fut une première. Ces enseignants, 5^{ème} Dan, nous ont régalié par leur maîtrise, leurs connaissances, leur façon de nous faire comprendre pourquoi il est si important d'être à la fois attentif, précis, ouvert, simple et détendu. Durant 3 heures nous avons pu apprécier la finesse du travail de ces deux enseignants dans la lignée du travail de Maître TAMURA. Je suis allée à ce stage, non seulement, parce que pratiquer l'aïkido me manquait mais également parce que les stages sont l'occasion de suivre des enseignements différents, de retrouver et rencontrer des pratiquants autres que nos partenaires de cours. Ces stages nous permettent aussi, en règle générale, de travailler sur des thèmes précis, d'affiner des techniques et d'avoir droit à des cours particuliers. En effet, non seulement les enseignants du jour tournent parmi nous et nous aident, nous orientent par leurs conseils, mais en plus nous avons souvent



la chance de pouvoir travailler avec d'autres professeurs, qui ce jour là deviennent élèves eux aussi...et d'avoir «un cours dans un cours ». Ce stage du 1^{er} septembre a été très riche pour

...en Aïkido

l'aïkidoka que je suis. Le travail du Tori devait être direct, précis tout autant que détendu et ce, en respectant l'intégrité de son Aïté. Pour moi il est important ici de parler de Aïté et non de Uke pour la simple et bonne raison que nous sommes réellement autant adversaires que partenaires. Adversaire parce que les attaques doivent être franches, précises pour permettre à notre Tori d'avoir un point de départ stable qui lui permettra d'effectuer, au mieux, l'exercice demandé. Partenaire parce que même s'il ne faut pas être complaisant, il ne faut pas être trop rigide et empêcher notre Tori de travailler. Nous devons trouver un juste milieu, sans agir ni trop mollement ni trop durement. Et même s'il ne faut pas oublier que l'aïkido est un art martial, si chacun trouve « la voix du milieu » alors nous pourrions tous réellement progresser en aikido dans le respect de chacun et dans une ambiance conviviale. C'est aussi ça l'Aïkido. Quant à la convivialité qui était de mise sur le Tatami, elle s'est prolongée lors du repas qui a suivi, où chacun avait amené un plat, des fruits, ou des gâteaux maison que nous avons partagé ensemble. Alors merci à Jean François, Jean Luc, aux organisateurs et à tous les participants de nous avoir permis de passer une si bonne journée, aussi riche en apprentissage de l'Aïkido qu'en relations humaines.

Dominique



Francis Fabre, notre rédacteur en chef, me dit : « Tu as créé un club il n'y a pas longtemps, ce serait bien que tu fasses un article explicatif. » et le hasard veut que mon ancien professeur, de mon ancienne région, vienne de fêter les 20 ans de son club. Ceci invite à l'introspection. Pour moi, pratiquant d'aïkido, j'ai appris des choses dans mon activité que j'ai envie de faire découvrir et de transmettre. Pour cela, il faut mettre en place un club, d'où ce « how-to-do-it » !

Etapes initiales :

Le lieu avec des tatamis, les dojos sont souvent utilisés à 100%. Ensuite, les créneaux horaires (liberté de la salle, de l'enseignant, des futurs élèves), les conditions d'utilisation (tatamis à placer ? organisation) et l'assurance. Puis les déclarations à la Préfecture, à la Fédération, à la Mairie. Ce n'est pas qu'un club d'aïkido qui se crée, mais toute une sphère officielle très administrée qui est à mettre en place.

Le club, c'est bien et beau, mais il faut l'association qui va le faire exister, vivre et perdurer.

Association : Formalités à accomplir

Les obligations : Déclaration auprès de la Mairie, de la Préfecture, de la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports (D.D.J.S.). Les assurances (lieu, pratiquants).

I - Fournir auprès de la préfecture

- Le rapport de l'assemblée générale constitutive avec élection des membres du comité de direction (président et secrétaire au moins, mais un trésorier s'avère vite indispensable), avec adresse du siège social et l'adoption officielle des statuts. Exemplaires signés.

- La déclaration (*loi du 01.07.1901 et décret du 16.08.1901*) se fait auprès de la préfecture ou sous-préfecture dans le mois suivant la réunion avec :

- a) Une déclaration sur papier libre avec titre, adresse du siège social et objet de l'association. Plus la liste des personnes chargées de l'administration et direction de l'association (noms, dates et lieux de naissance, nationalités, professions et domiciles).

- b) Les statuts de l'association (anticiper des modifications ultérieures).

- c) Un chèque pour l'insertion au Journal Officiel (imprimés auprès des préfectures).

Mais il faut se rassurer : Des aides et guides pour les associations existent, auprès de certaines banques, des organismes officiels, et sur le site de la FFAB et des préfectures.

II - Auprès de Jeunesse et Sports (D.D.J.S.)

- Dossier de déclaration d'établissement d'activités. (2 mois avant l'ouverture).
- Dépôt d'un exemplaire des statuts (+ date et n° de déclaration préfecture et insertion J.O.).
- D'un exemplaire de la liste du comité de direction.

III - Auprès de la F.F.A.B.

- Le formulaire de demande d'affiliation club à renvoyer au siège régional (visa de ligue),
- Les statuts signés par le président de l'association, la déclaration en préfecture, l'extrait du J.O., l'engagement du président d'informer la fédération des modifications de l'association.

Histoire de sous

I - Fédération « L'affiliation est offerte la première année » signifie l'année civile en cours : En janvier, l'association est redevable de cette affiliation auprès de la fédération.

Après acceptation du dossier, un numéro d'affiliation club est alors fourni. Le club existe ! Pour fêter ça, ce numéro est à rappeler dans toute correspondance.

II - Ligue Les stages gratuits organisés en M.-P. le sont parce que les clubs versent des sous à la Ligue (Fonctionnement pour notre ligue).

Autres organismes

Pour s'assurer la pérennité, une association devrait avoir un fond de valeur d'un exercice.

Pour cela, elle a besoin d'un numéro siret dans ces trois cas : Elle emploie ou rémunère au moins une personne, elle demande des subventions aux organismes publics, elle a une activité entraînant le paiement de la TVA ou déclare un impôt sur les sociétés.

Ce numéro doit être demandé auprès de la direction régionale de l'INSEE.

La vie après la déclaration

Le club existe maintenant. Son fonctionnement devient « indépendant », je veux dire par là, que son évolution est liée à ses membres. Le professeur, le bureau, les élèves.

Et après tout ça ? Il est grand temps d'aller se changer et de se jeter... sur les tatamis !!

LES TRAUMATISMES EN AÏKIDO

Le corps humain est une œuvre magnifique d'intelligence. C'est d'abord une structure composée d'un assemblage de quelques 224 os articulés formant la charpente du corps et couvert d'environ 600 muscles et de multiples ligaments. Environ 400 articulations nous permettent d'accomplir une gestuelle précise, contrôlée, active et un maintien par une stature équilibrée, grâce au système nerveux central qui commande l'ensemble.

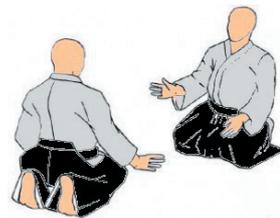
Une articulation est une jonction entre deux os qui peut être plus ou moins mobile selon sa constitution, sa forme, sa fonction et ses éléments constitutifs. Pour exemple, le genou, l'épaule, la cheville, le poignet, le coude ou les vertèbres pour n'en citer que certaines. Dans notre discipline martiale, l'aïkido, toutes nos articulations sont sollicitées sans exception, car l'ensemble de notre structure corporelle bouge, à tout instant et constamment, des pieds à la tête. Ces dernières sont soumises à des forces de tractions, d'étirements, de torsions, de compressions et d'ondes de chocs possibles lors de chutes mal maîtrisées.

Néanmoins, le corps humain a une capacité exceptionnelle d'adaptation et d'absorption des stress qu'il compense facilement si le corps et sa structure sont préparés par un entraînement régulier. Cette observation est valable pour tous les sports.

En aïkido, l'échauffement, préparatoire classique et spécifique, est primordial pour s'économiser et disposer son corps à l'effort. Il prépare les articulations, surtout les plus complexes et fragiles, à accepter les diverses contraintes de mobilité et de chutes. Il permet à l'axe hormonal, cardio-respiratoire et tensionnel de se préparer à l'effort afin d'amorcer la séance spécifique aïki, dans de bonnes conditions.

Dans notre discipline, le genou peut se dérober lors d'un déplacement, en rotation axiale ou latérale, où ligaments et ménisques peuvent s'abîmer lors d'une technique ou d'un déplacement à genou, mal contrôlés. On évitera de taper son genou au sol dans les déplacements à genou ou lors de chutes avant.

L'épaule est une articulation complexe, libre, avec une grande amplitude de mouvement, qui reste fragile pouvant se luxer lors de mouvements forcés du bras ou sur une chute, bras ou coude au sol, mal contrôlée. Une luxation acromio-claviculaire peut se faire par un choc au contact d'une chute non enroulée. Une fracture de la clavicule est possible.



Aussi, une attention toute particulière à l'apprentissage des chutes est primordiale.



Le coude, reste exposé si on porte, en chutant, son bras tendu en arrière ou en avant du corps avec un impact possible sur le poignet et la main. Bien enrouler sa chute en dégageant son bras et son épaule qui ne doivent pas contacter le sol.

La colonne vertébrale, axe majeur de notre centre de gravité et de notre posture, est à la fois très mobile et résistante, tout en restant fragile en cas de chocs répétés, avec ses 24 vertèbres mobiles, son sacrum et ses iliaques qui peuvent décompenser et perturber la mobilité globale de l'aïkidoka.

D'où, l'intérêt du centrage, du respect de la verticalité, de savoir se relever autour de son centre de gravité et d'une préparation attentive et suffisante de l'axe vertébral, lors de nos échauffements.

En fait, a bien y regarder, si nous respectons les diverses phases de mise en place de nos cours, avec une préparation du corps et de ses structures, une mise en place d'étirements musculo-ligamentaires, un bon apprentissage des chutes, et en respectant l'intégrité de son partenaire lors des pratiques, il faut bien constater que très peu d'accidents sévères sont à déplorer dans notre discipline si ce n'est, que très rarement, quelques incidents mineurs articulaires. Ce qui fait le bonheur de notre assureur fédéral !

Une seule recommandation, in fine : En prenant du plaisir à pratiquer, bien se préparer à l'effort, en sachant écouter son corps intelligent, lors des séances d'entraînements ou lors des stages, pour ne pas dépasser ses propres capacités et compétences, au détriment de sa santé.

Enfin, prévoir en fin de cours ou stages, un étirement, commun ou personnel, de 5 à 10 minutes, pour un retour au calme très productif au plan corporel.

Raymond SOLANO
Ex- Kinésithérapeute D.E. et Ostéopathe D.O.

PORTRAIT D'UN C.E.N. ...



Robert Dalessandro, 6ème dan, est le Chargé d'Enseignement National missionné par la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) pour deux ans dans notre ligue afin d'animer des « stages pour tous ». Enseignant à Lyon, membre du Bureau Technique Fédéral, responsable des écoles des cadres, il est aussi Shihan, (« modèle » en japonais), depuis que ce titre lui a été décerné par les représentants de l'aïkido au Japon (Aïkikai).

Etre CEN signifie que la mission de Robert consiste à poursuivre l'œuvre de notre tout premier modèle, Tamura Sensei (« grand Maître » en japonais) qui a lui-même transmis pendant des années les fondements de l'aïkido sur le territoire Français.

N'y a-t-il pas une incohérence lorsqu'un personnage du gabarit de Robert assène tout au long d'un stage qu'il ne faut pas utiliser la force musculaire ? A le voir il serait aisé de penser le contraire. Et pourtant, il suffit qu'il vous attrape pour sentir qu'il n'est que relâchement, placement, harmonisation, souplesse et utilisation de tout le corps pour vous projeter ou vous immobiliser.

Les deux aboutissements d'une technique d'aïkido. « Se relâcher », « se placer », « s'harmoniser », « en souplesse » et « avec tout le corps », ce sont les termes que Robert emploie en permanence.

Les stages d'aïkido sont des moments d'échanges, des moments où il est possible de pratiquer en dehors de son club, de rencontrer d'autres pratiquants, de se confronter à eux alors qu'il n'y a pas de compétition en Aïkido.



Robert ne se déplace jamais seul. Quelques-uns de ses élèves

l'accompagnent lors de ses interventions et c'est toujours une joie de les retrouver. Avec Robert, la pratique est joyeuse et détendue, son rire et ses onomatopées résonnent sur le tatami.

Car la spécificité de l'aïkido réside dans une pratique à deux. L'implication de celui qui attaque est toute aussi importante que la présence de celui qui met en œuvre

... EN LIGUE

la technique. L'ancien guide le débutant, le plus faible montre au plus costaud que sa force est plutôt un handicap, le débutant cherche avec le débutant, l'ancien se perfectionne avec l'ancien, le débutant rappelle à l'ancien que rien n'est jamais complètement acquis... Toutes les combinaisons sont possibles car chaque fois que Robert propose une nouvelle technique un nouveau binôme se forme au gré des rencontres sur le tatami.



Hommes, femmes, enfants, seniors, débutants, anciens, tous sont invités à participer à un « stage pour tous ».



Robert laisse beaucoup de temps aux pratiquants pour s'exercer sur un mouvement, le temps juste nécessaire à une bonne appréhension et comme chacun sait, la répétition est la mère de l'apprentissage...

Et pendant ce temps, Robert en profite pour faire le tour sur le tatami et prodiguer à chacun les conseils dont il a personnellement besoin pour progresser. Et chacun repart avec de nouvelles pistes à explorer, de nouvelles techniques à partager, car une fois revenu dans son club il n'y a qu'une seule chose à faire, c'est poursuivre, encore et encore, en attendant le retour de Robert l'an prochain. Mais pas de soucis, car d'ici là bien d'autres stages seront proposés avec autant d'enseignants de haut niveau, il n'y a qu'à voir sur le site de la ligue Midi Pyrénées d'Aïkido et de Budo (<http://aikido-midipyrenees.org/>) ou celui de la FFAB (<http://www.ffabaikido.fr/>).

Et les stages organisés par la ligue sont gratuits pour les adhérents, alors profitons-en !

Claudine





Quelques réflexions à l'occasion⁷ du stage E.N.A. 2 mars 2014 à Colomiers

Aujourd'hui Maître Tamura aurait eu 81 ans. Il y a 50 ans il débarquait avec sa femme à Marseille après un mois de bateau en provenance de Yokohama. Il y a 32 ans, pour lui permettre d'enseigner librement nous créons autour de lui l'Aïkikaï de France, notre fédération actuelle (FFAB), au sein de laquelle nous installons l'Ecole Nationale d'Aïkido - Shumeikan il y a 22 ans. Tout cela représente beaucoup de temps, d'énergie, d'investissement, des vies...

C'est la raison pour laquelle je trouve un peu triste, quand au cours de mes déplacements dans la ligue et au-delà, j'entends que l'Aïkido est assimilé physiquement ou verbalement par certains pratiquants à un sport de combat ou une technique de self-défense, comme on peut en voir fleurir chaque semaine. J'ai l'impression que parfois nous revenons en arrière dans notre réflexion globale sur notre discipline. Peut-être est-ce simplement un cycle et qu'il faut remettre les choses en place régulièrement ?

Franchement, tout cet investissement des générations avant nous puis de notre génération pour ne pratiquer, en fin de compte qu'une technique de combat ? Non il y a autre chose dans notre discipline.

Je pense que l'Aïkido ne fait pas partie de cette catégorie d'activités pour la simple raison que les techniques (mais aussi la chute, la préparation) ne sont pas une fin en soi mais constituent des moyens, des outils pour se connaître soi-même et changer quelque chose en nous positivement. Pour cela bien sûr, il faut qu'elles soient exécutées de façon juste, c'est-à-dire, au-delà de l'apparence, en respectant les fondements tels que Tamura Shihan nous les transmis.



Cette année jusqu'au prochain stage E.N.A., nous pourrions chacun d'entre nous, porter notre attention sur ce point précis et essayer de le comprendre en profondeur par le corps et la pratique. Il est facile de le comprendre intellectuellement, d'en discuter, de briller avec cette idée mais le vivre et le démontrer sur le tatami, sans parler, sans blocage intérieur quelque soit le pratiquant est une autre affaire, pour moi c'est ce qui compte le plus.

Ceci nécessite de se remettre en question chaque fois que l'on pratique comme élève ou comme enseignant, de ne pas prendre la grosse tête, de ne pas oublier son esprit du débutant et de vraiment ressentir que la recherche du grade ne doit pas accaparer tout son esprit.

Ainsi, il me semble que normalement plus on est gradé moins on se satisfait de sa pratique car on développe la capacité de s'observer, de se questionner. C'est la raison d'être de notre école.

Bonne pratique
Henri Avril Shihan

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

**PIZZA
FONS**
05 34 47 19 95
2044 rte de Tarbes 31470 Fonsarbes
ouvert tous les jours sauf lundi matin
11h00 à 14h00 - 18h00 à 21h45

S UKE TORI AÏTE

L'aïkido : un art martial, pas un sport, pas de compétition, pas d'adversaire ; mais alors... qui sont ces pratiquants qui exécutent les techniques d'attaques, de défenses...

voici le point de vue d'un aikidoka de haut niveau

Uke : celui qui attaque, qui chute.....

Tori : celui qui exécute la technique

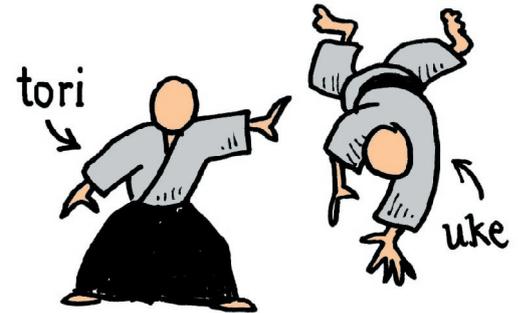
Aïte : à la fois partenaire et adversaire

Durant la pratique nous sommes tour à tour Tori et Uke.

Plusieurs fois celui qui exécute et ensuite celui qui chute et réciproquement.

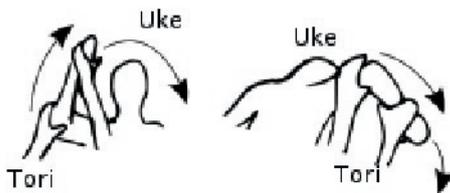
Ne limiter notre relation avec l'autre qu'à ces deux rôles est pour moi très réducteur et surtout source de non progression et compréhension de l'aïkido.

Je ne suis pas Tori et ensuite Uke, mais au travers de ces deux «positions» je suis surtout Aïte, partenaire et adversaire de l'autre.



En tant que Uke, partenaire c'est à dire sans juger le travail de l'autre je suis, chute, descend au sol sans raideur et tout en préservant mon intégrité physique, adversaire ensuite en donnant à Tori une saisie et une attaque correcte.

Quand je suis Tori la notion de partenaire se traduit pour moi dans le fait de réaliser une technique sans vouloir à tout prix l'imposer physiquement à l'autre en l'emmenant à la chute ou au sol par un placement correct et la bonne utilisation des fondations de notre discipline.



Croire que le plus important dans l'aïkido est l'étude de la technique par le rôle de Tori est complètement faux.

Je me rappelle ainsi une phrase dite par Maître Tamura :

«Les meilleurs Uke sont les meilleurs techniciens»

Pour comprendre la technique j'ai besoin de la subir, de l'accepter, de la ressentir en tant que Uke. Attaquer et saisir correctement, aller jusqu'à la chute ou l'immobilisation sans juger la technique de Tori par une attitude physique et morale négative.

Devenir Tori c'est ensuite corriger les erreurs que j'ai ressentis en tant que Uke sans imposer ma force à l'autre, accepter aussi que cela ne marche pas et recommencer encore et encore, toujours et toujours.

En conclusion ne pas se limiter à être Uke ou Tori mais un Aïte parfait.



Cadours ouvre son nouveau Dojo de 240 m² de tatamis. Nous l'avons espéré depuis bientôt dix ans, lorsque nous avons dû, dans cette attente, nous installer à Launac puis au Grès les deux dernière années. Le noyau de nos élèves nous est resté fidèle à travers nos pérégrinations. Nous voici donc à demeure, disposés une nouvelle fois à un nouveau départ

Un Art de la Paix.

par Jean-Louis Carrasco

Pour marquer un temps de recul et de réflexion, nous organisons il y a quelques années en Montagne Noire, un petit stage d'été que nous avons nommé *les chemins d'Iwama*, en rappel de cette petite île où O-Sensei, fondateur de notre discipline, avait pris retraite, laissant la vie du monde et le développement de l'Aïkido à son fils qui se trouvait alors à Tokyo.



Notre club en a gardé le nom.

L'Aïkido est un instrument exceptionnel pour développer cet Art de la Paix que Maître Ueshiba avait pressenti. Le chemin qu'il a ouvert se dévoile en réalité comme une multitude de pistes, puisque chacun de nous est unique. D'où le pluriel pour notre nom de Club : une école et une ligne pour notre pratique, certes, qui sont indispensables, mais sans négliger la lecture que peut en faire chaque personne dans la liberté.

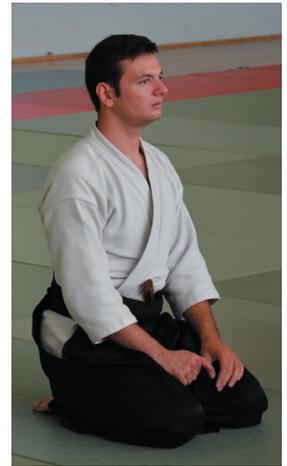
Lorsqu'il s'agit d'apprendre en Aïkido, toutes les balises qui définissent justement ce ou ces chemins dont nous parlons, s'effondrent. Apprendre, cela ne peut se réduire à l'accumulation de savoirs, de compétences ou de distinctions. Il s'agit au contraire, au fur et à mesure de la progression, de procéder par enlèvements. Découvrir toujours plus que l'on ne sait pas. En effet, quel marcheur aguerri se vanterait d'avoir le plus gros sac sur son dos? C'est bien pourquoi un poète Zen nous dit, à travers les âges et les continents, que La Voie est sans chemin.

Le groupe d'élèves est resté fidèle à cette intuition première de la bienveillance et de l'accord mutuel, des valeurs par lesquelles la pratique permet de gagner un peu plus de Paix, au fond de soi et avec l'autre. L'art se construit à deux, dans l'harmonie. *Aï*, cette harmonie qui est respect du fondement même de l'Aïkido, *Aï*, cette notion qui a été inscrite volontairement dans l'idéogramme du mot Aï-kido.

Enseigner, c'est aussi apprendre.

par Alexis Piquemal-Barrou.

Cela fait une dizaine d'années que le club existe et trois ans que j'enseigne l'Aïkido aux enfants. J'ai commencé la pratique il y a 7 ans avec Jean-Louis dans notre club de Launac. Il m'a appris les belles valeurs de l'Aïkido, le message d'O-Sensei sur l'harmonie, mais aussi la martialité applicable à la vie où il faut se battre, sans oublier que cette bataille doit s'opérer essentiellement en chacun de nous, afin de pouvoir rester centré et vivre le plus sereinement possible avec soi et avec les autres.



Ma pratique du massage Shiatsu, m'a conforté dans cette Voie. En effet, il est courant de voir au travers du corps les déséquilibres intérieurs qui se traduisent à l'extérieur par des émotions, des douleurs... Le rôle du Shiatsu est de rééquilibrer, et je trouve que l'Aïkido est sensiblement pareil. Nous partons d'une situation de combat (déséquilibre) pour finir dans une situation de paix (équilibre).

Il est plaisant de pratiquer avec les enfants, ils ont tant de facilité, d'enthousiasme et ils sont pleins de vie. Ils me donnent parfois du fil à retordre, il faut savoir faire preuve de patience, de pédagogie et surtout d'humour pour que le cours garde une bonne tenue en les gardant attentifs.

Je suis toujours impressionné lorsqu'ils comprennent une technique, un geste en un rien de temps alors qu'il m'en a fallu parfois beaucoup avant que je puisse comprendre. Les enfants sont de véritables éponges! Alors il est nécessaire que je leur transmette les connaissances que l'on m'a transmises le plus fidèlement possible.

Par ailleurs, ils sont de très bons miroirs de ma pratique, ils reflètent mes défauts lorsqu'ils n'y arrivent pas, du coup je corrige et je revois ma façon d'appréhender telle ou telle chose. Je pense qu'*enseigner, c'est aussi apprendre.*

C'est une aubaine pour notre club de pouvoir pratiquer dans un nouveau dojo, si grand par rapport à notre humble salle que nous avons eu cette saison.

COMMISSION

Un stage Fédéral National ouvert à tous sous l'égide de la Commission Nationale Féminine (CNF) a eu lieu les 3-4 Mai à Issoudun (Ligue centre).

Trois intervenants se sont répartis les cours durant ces 2 jours

Gilbert Milliat (7ème Dan), Béatrice Barrere (4ème Dan) et Nathalie Gérin-Roze (4ème Dan).



Madame TAMURA, membre d'honneur de la Commission Nationale Féminine, revenant tout juste du Japon a tenu à être présente.



90 pratiquants les samedi et dimanche matin, 130 le samedi après-midi dont : 40% de femmes.

15 ligues étaient représentées et 14 référentes de la commission des féminines étaient présentes, dont une représentante venue de la Réunion.

Un travail technique, dynamique et sérieux fût proposé tout au long de ce stage, dans une ambiance sympathique accompagnée d'un «zeste» d'humour.

En fin de matinée et avant la photo de groupe, une démonstration organisée par la Commission Régionale Féminine nous a encore démontré que l'aïkido convient aussi bien aux femmes qu'aux hommes.



Stage Commission régionale féminine de la ligue Languedoc-Roussillon

La commission féminine de La ligue Languedoc Roussillon a organisé pour la sixième année consécutive, un stage ouvert à tous.

Ce stage, co-animé par l'une de leur technicienne,



Yolaine TRICHET-LOISEAU (4ème Dan) et par Martine GEOFFROY (4ème Dan) technicienne de la ligue Midi-Pyrénées a eu lieu à Béziers en Février.

Ce binôme a su à travers le thème fédéral de l'année (Tori-Aite même pratique) nous donner des axes de travail en utilisant différentes formes d'attaques et de techniques.

Une fois encore, Yolaine et Martine nous ont démontré que l'aïkido est un art martial à part entière et qu'avec de bons placements et en utilisant l'énergie de l'adversaire, on peut le dissuader, en l'amenant à une chute ou à une immobilisation.

Grâce à l'accueil et l'organisation du club de Béziers, les pratiquants de différentes régions ont pu se retrouver pour ce stage qui nous a permis quel que soit notre niveau, d'approfondir notre pratique et de travailler dans une ambiance aussi sérieuse que conviviale.

Commission Régionale Féminine



FEMININE

STAGE POUR TOUS avec NATHALIE GERIN-ROZE

Pour la première fois en Midi-Pyrénées, un stage pour tous organisé par la Commission Régionale Féminine et a eu lieu à Tournefeuille le Dimanche 18 Mai.

Afin d'animer ce stage, nous avons fait appel à Nathalie GERIN-ROZE (4ème Dan), actuellement Technicienne Nationale en formation. Nathalie est l'une des trois responsables de la Commission Nationale Féminine, fonction qu'elle partage avec Béatrice BARRERE et Dominique MASSIAS.



Le matin du stage nous étions une trentaine d'aïkidokas, Nathalie a commencé son cours par la préparation traditionnelle avec *Ame no Torifune*, suivie d'un travail sur *ryote dori kokyū ho* sans *ukēmi* d'abord puis avec *ukēmi* ensuite. Nous avons enchaîné avec *ryote dori ikkyū (omote et ura)*, *irimi nage*, *udekime nage* et *kokyū nage*, avant de reprendre cette dernière technique par un travail au *jo*. La matinée s'est terminée sur un *Jyuwaza*.



Avant la photo de groupe, notre Président de ligue, Raymond SOLANO a félicité Nathalie pour la qualité et le dynamisme du travail proposé lors de cette matinée de stage.

L'après midi a commencé par une préparation *stretching* puis, s'en sont suivis des *kata dori ikkyū* et *yokomen* entrecoupés de révisions sur les bases de cette attaque et sur les variations de distance entre *Tori* et *Aïte*. Nous avons enchaîné sur *yokomen uchi ikkyū (omote, ura)*, *shihonage* en ayant pour consigne de bien entrer *shomen* sur *Aïte* (Nathalie nous proposa un éducatif de coupe au *bokken* pour bien comprendre l'entrée sur *aïte*

Nous avons repris, ensuite, *shihonage*, pour finir sur *yokomen uchi kokyū nage*, et enfin *Ryokata dori kyu nage*.

Après le stage un rafraîchissement a été offert par le club de Tournefeuille que nous tenons à remercier pour son accueil.

La saison prochaine, un autre stage pour tous sous l'égide de la commission Régionale Féminine est prévu. Nous vous attendons, venez nombreux !!!! A bientôt sur les tatamis.



FORMATION

HANDICAP

Pourquoi faire une formation Handicap ?

Les formations telles que les modules A CQH proposés par la FFSA ou FFH aident à mieux comprendre comment le monde du sport s'organise autour d'un public handicapé.

On y aborde la catégorisation des handicaps, le périmètre des possibles pour chacun d'eux, les contraintes médicales, matérielles, administratives, organisationnelles et la dimension de l'encadrement humain lors des activités.

Cette formation est composée de temps de théorie et de pratique où chacun peut mieux voir où il en est, ce qu'il veut faire et ce qu'il peut proposer par la suite.

Ces formations sont aussi des lieux de paroles et d'échanges d'expériences qui sont très intéressants et bénéfiques. Temps qui devraient aussi être pris en clubs.

Penses-tu que l'aïkido est compatible avec le handicap ?

L'aïkido a de compatible avec le handicap qu'il est compatible avec la vie (tout simplement !), il participe à ce travail d'amélioration de l'équilibre entre ce qui nous entoure et ce que nous vivons. Cette discipline peut aider une personne handicapée à mieux accepter sa situation, à mieux écouter les signaux que lui renvoie son corps, l'aider à la concentration, à la stabilisation, à trouver l'énergie nécessaire à tous les combats qu'elle mène. L'aïkido peut aider à entretenir la partie valide et saine d'un corps meurtri tout en stimulant celle défaillante.

De plus, le facteur groupe permet, de manière plus générale, de lutter contre l'isolement. Et cela aussi est important.

Y'aura-t-il un module B spécifique aïkido bientôt ?

Oui. Au niveau fédéral, une équipe a bien avancé dans la définition du périmètre du Module B, spécifique Aïkido.

Cette équipe est composée d'acteurs motivés ayant la double compétence handi/aïki. Leur travail sera davantage mis à jour dans les prochains mois.

Ils l'ont faite !!!

Nous avons eu ou nous aurons tous dans nos dojos une personne en situation de handicap.

Je ne parle pas du pratiquant ayant des difficultés à réaliser telle ou telle technique, je parle du pratiquant présentant un réel problème physique ou psychique.

Une fois effectué le Module A CQH organisé par la Fédération Française Handisport, il est possible de mettre un nom sur le ou les pratiquants dans cette situation

et de pouvoir leur accorder une attention toute particulière.

Cela ne change pas ma manière d'enseigner, mais me permet de comprendre et d'expliquer différemment, si nécessaire.

Ce type de stage devrait faire partie intégrante du cursus de chaque enseignant.

Domage qu'il ne soit basé que sur le volontariat et surtout le bénévolat, car ce stage à un coût non négligeable en terme de temps et de finance.

Si vous avez la possibilité de faire le Module A CQH de la FFH, n'hésitez pas !

Il est dirigé par une équipe dynamique, très compétente, fort aimable et pour laquelle l'intégration dans un groupe d'une personne en situation de handicap leur tient particulièrement à cœur !

Paul-Pierre

La formation que j'ai faite l'année dernière m'a certes apportée sur le plan théorique mais l'approche du handicap mental et psychique est resté très superficiel. Par contre, la partie pratique m'a semblée très intéressante mais encore insuffisante et mériterait d'être beaucoup plus approfondie avec une formation spécifique sur l'aïkido. J'attends donc avec impatience une session spécifique aïkido ! Pour ce qui est de mes projets d'aïkido au sein d'une clinique, je me heurte à beaucoup de difficultés ; d'une part, convaincre mon employeur du bienfait de cette activité sur les patients ; méconnaissance de cet art martial avec sa stigmatisation, et d'autre part, difficultés matérielles par rapport à l'investissement des tatamis ; cout élevé par rapport au nombre de patients concernés et difficulté de créer un éventuel partenariat entre un club existant et la clinique pour l'utilisation du dojo. A suivre donc ! ... »

Isabelle Beaudoin-Valés

Séance débutée par un tour de 'table' sur les préparations de chacun.

La plupart du temps, ce sont les deux préparations de M. Tamura qui sont citées.

- Concentration et respiration,
- Travail sur les articulations,
- Travail axé cardiovasculaire,
- Importance des chutes et de leur apprentissage,
- Préparation spécifique sur les objectifs de séances voulus par l'enseignant.

Par pratique, dans la préparation, il y a déjà :

- La présence (mentale),
- La respiration,
- L'intensité (volonté, attention placée dans les différents exercices).

A cet instant, le pratiquant est déjà dans le 'travail' et la recherche des fondations de l'aïkido.

A la poursuite de cette discussion, mise en pratique : Recherche de ces sensations respiratoires et internes avec la préparation des 8 Pièces de Brocart.

Étirements : Pousser les mouvements à la limite, non pas la limite de douleur, mais celle où la respiration reste possible, pour ne pas se bloquer. Insistance sur le fait que les étirements sont efficaces lorsque la respiration est bonne.

Ukemi. Les chutes, ensuite font travailler :

- Ma-aï (équilibre, contrôle du corps...)
- Centrage (rester droit, équilibre...)
- Kokyu (tenue du corps, présence mentale)

Garder à l'esprit l'« instantanéité » de ces perceptions, dues au travail axé sur les trois points précédents.

Pratique : Pour garder à l'esprit et dans le corps ce travail de centrage, utilisation du sabre, puis mains nues.

Réalisation avec déplacements dans différents cas : tenkan – irimi tenkan – irimi – tenkan irimi en suwari waza puis tachi waza avec plusieurs nage. Puis :

- Irimi nage, kokyu nage,
- Principe de la coupe du sabre, quelle que soit la technique ensuite.

Insistance sur le travail des hanches.

Vendredi 31.01.2014 Après-midi (20 personnes)

Suivi du travail du matin, garder la sensation du centrage. Retrouver son axe. Tout cela sans opposition au geste d'attaque (Suivi, lien avec le déplacement de Aïté.).

- Ikkyo Omote,
- Nykyo Ura,

Travail de ressenti : Recherche du lien entre le bassin de Tori et celui de Aïté. Sentir ce contact et ne pas le rompre durant l'exécution de la technique .



Exercices. Placement du bassin, la colonne droite. Une fois ces sensations atteintes et ressenties :

- Koshi Nage,
- Katatedori Kubishime Koshi Nage, Shiho Nage, Kokyo Nage.

Problème récurrent et général qui bloque la réalisation : Pas assez de présence dans l'attaque de la part de Uke. Il faut créer la situation, sinon, la technique n'existe pas ou ne sert à rien.

Samedi 01.02.2014 – Matin (32 personnes)

Retour sur les points abordés la veille.

Travail sur la respiration, les sensations à rechercher et à développer. Préparation : Lors des exercices de respiration / assouplissement, l'action de relâchement de l'air et le fait de libérer le ventre permettent d'aller plus loin, de gagner en souplesse (de l'esprit si ce n'est du corps).

Maintenir assez longtemps les postures en respirant bien, pour bien rentrer dans le travail sur soi. A chacun de localiser ses points faibles, les endroits les plus bloqués ou délicats, et de les corriger peu à peu afin d'harmoniser l'ensemble du corps. Conserver ensuite ces sensations durant le reste de la pratique. Quel que soit le mouvement effectué.

Discussion : Quelle est la différence entre kokyū nage et ikkyō ?

Ce sont deux techniques différentes, mais elles nécessitent le même engagement, et la même présence de Aïté comme de Tori.

L'importance est dans la mise en mouvement, et dans le suivi des mouvements de Aïté par Tori. Coller pour suivre les positions de Aïté. Garder ce lien entre les deux centres, « garder la présence » tout le long de la technique : De la saisie à l'immobilisation.

L'Aïkido, en tant qu'Art Martial, pousse vers la recherche :

- Du kokyu,
- Du shisei

Pour cela, « Metsuke », le regard est primordial pour ajuster la position du corps (Merci Michel).



Yannick

Dès 15h, ce samedi, plus de 90 pratiquants s'alignaient impeccables sur les tatamis du Dojo du Club de l'Avenir Fonsorbais.

Michel PROUVEZE ouvrit la séance et commença la préparation, qui est déjà pleinement l'Aïkido, par les 8 pièces de Brocart (*Ba Duan Jin*). Il poursuivait en proposant les exercices traditionnels au Boken : coupes, déplacements, changements de directions, en silence et sans force, juste une sensation de guidage du Boken par les seuls petits doigts et une subtile approche du sol par les tarses, une autre idée du silence et de la quiétude des gestes... Il profitait de ce travail au Boken pour déjà raffermir la sensation de mobilisation des hanches, du bassin, épaules



relâchées et verticalité, les genoux parfaitement libérés donnant aux jambes allure fort disponible... Shiseï et Kamae

Puis Michel présentait quelques mouvements de Ken Taï Ken (base Shomen) afin d'approcher par les armes, la notion d'harmonie entre Tori et Aïte : même travail ou complémentarité des actions et des gestes, sans heurt, sans

intention visible de l'un comme de l'autre.

Il terminait par un contrôle très simple et délicat sur la coupe du Ken de Aïte en exécutant un simple changement de Hanmi (le pied droit est remplacé par le gauche et réciproquement...) tout en restant maître de la ligne d'attaque.

Ce dernier travail Ken Taï Ken amenait Michel à présenter le même déplacement/prise de centre sur saisie franche d'Aïte en Kata Dori. Une manière de Kokyu Nage, mais en insistant avant tout sur le travail de placement avec le Kamae. Sans trop s'appesantir sur le côté Nage de l'exercice.

Et en toute logique, travail de hanches oblige, suivit Nikyo Ura pour effectuer un double placement du bassin sans déranger Aïte et sans lui offrir non plus matière à sanction dès qu'un peu pressé Tori s'en viendrait venir saisir la main à l'épaule...

Alors salut et passage de relais à Jean-Pierre PIGEAU pour la fin d'a.m.. Jean-Pierre proposait un travail sur Ushiro Waza Katate Dori Kubi Shime Kokyu Nage – *inspire* – afin de retrouver ce travail de Kamae sur la mobilisation du bassin, coordonnée avec la

respiration, bien sûr.

Pour permettre à chacun de sentir ou ressentir au mieux cette mobilisation des hanches, Jean-Pierre allait jusqu'à la saisie Ushiro Haga Ijime (Ceinture arrière par les deux bras de Aïte au niveau de la poitrine de Tori), histoire de juste mettre en mouvement Aïte par une simple mobilisation du corps et le renvoyer ainsi vers ses peinarde pénates.

Sankyo dans la foulée, toujours pour illustrer cette idée du Kamae, lequel permet d'être en parfaite adéquation avec Aïte, la saisie Sankyo ne venant que pour parfaire le mouvement engagé. Sans souci de broyage intempestif et plutôt saugrenu des mains d'Aïte

Puis ce fut Irimi Nage pour travailler un peu plus le déplacement avec toujours la relation à Aïte en mouvement, avant que, l'heure passant et just for the road, Jean-Pierre proposa Koshi Nage pour illustrer combien cette quasi fusion relationnelle entre Aïte et Tori doit s'exercer sans rupture : une idée d'enroulement soyeux et continu, comme le peuvent être également les chutes qui en découlent.

Retour au calme et Kokyu Ho bien décontracté, juste avant salut, remerciements, photos et préparation aux passages de grades Aïkikaiï : 5 candidats (1 Sandan et 4 Shodan) étaient inscrits. 40 minutes plus tard et sous de francs applaudissements les candidats se virent commuer leurs espérances en vives réalités.

Un dodo plus tard, le dimanche matin Fonsorbais apparut sous un soleil prometteur dès 9h30, ce qui changea radicalement des trombes de la veille, comme de l'ordre d'intervention de Michel et Jean-Pierre, ces deux faits n'ayant à ma connaissance, aucune corrélation.

Ainsi donc, Jean-Pierre PIGEAU pris les choses en main : respirations, 8 pièces de Brocart du dimanche, et Kokyu Ho pour une mise en route bien tempérée ; toutefois, Jean-Pierre plaçait déjà son approche Kokyu Ho sur le travail de la veille : recherche de l'harmonie naturelle entre Aïte et Tori par des appuis libérés, hanches mobilisées, verticalité, rondeurs des mouvements sans oublier le placement final sur l'immobilisation, placement du corps de Tori, bien sûr. Jean-Pierre clarifiait ces sensations en comparant les gestes à ceux d'un simple salut où les appuis sur les mains disparaissent au profit de la mobilisation du bassin qui permet de libérer les jambes, par exemple.



Une bien belle réussite !!!



Il souhaitait alors reprendre quelques points dont le jury des passages, la veille, avait souligné quelques besoins d'épuration et de précisions : notamment sur saisie Ryote Dori Tenchi Nage. Jean-Pierre insista alors sur le travail de la main qui va à la terre en expliquant combien c'est au corps de se déplacer pour amener la dite main vers le sol, sans heurter Aïte. Il livrait également un exercice similaire avec saisie de l'Obi d'Aïte pour montrer combien ce n'est que le déplacement du corps qui peut créer pareil déséquilibre... La main du ciel ne fait, elle, que reprendre les entrées Kokyu Nage sur Katate Dori ou Kokyu Ho... Donc Tenchi Nage plus précis fut alors exécuté par les quelques 70 pratiquants encore vifs et présents en ce dimanche matin.

Un autre point avait été souligné par le jury : la difficulté à bouger et à conduire Aïte au déséquilibre pour exécuter Sankyo, sans trop de risque pour Tori sur attaque en Hanmi Handachi Waza, Ushiro Ryo Kata Dori – *inspire again* -. Jean-Pierre proposait avant que de revoir ce mouvement, la même situation en Tachi Waza, normalement plus facilement réalisable. Chacun put se rendre compte combien le déplacement et la mise en mouvement d'Aïte est primordiale avant que de prendre la main d'Aïte en Sankyo : il ne s'agit plus alors que de terminer une coupe avant la phase d'immobilisation. Donc en Tachi Waza puis Hanmi Handachi Waza avec un peu plus de difficultés à se déplacer, bien sûr.

Jean-Pierre terminait son intervention en proposant Futari Gake, travail sur la souplesse des déplacements, du Kamae avant saisie, travail de respiration et avant tout d'harmonisation avec Aïte. En sus une attention particulière, dans la conjoncture de Tatamis bien garnis, à prendre soins de ses deux Aïte



dans leurs chutes...

Michel PROUVEZE prit alors le relais et la décision de poursuivre le travail commencé sur Shiseï et Kamae : placement en anticipation du travail d'Aïte, mais sans lui faire découvrir, afin que dès la saisie proposée en Gyakuhanmi Katate Dori, Tori ait déjà placé son centre et pris celui d'Aïte en entrant Kokyu Nage... Donc relâchement, Kamae, verticalité et pieds légers, oubli de la force et entrée du corps...

Avec

idée,



la même Michel

donnait à sentir pareilles impressions sur Shiho Nage Omote, très Irimi, en entrant complètement sur le centre d'Aïte, montée des bras comme lorsque l'on arme au Boken, puis Tenkan et coupe bien centrée sans force sur le déséquilibre arrière d'Aïte.

Il développait à la suite même sensation sur la forme Ura qui nécessite plus grand déplacement et bel équilibre dans le dos d'Aïte pour terminer avec la même idée de la coupe au Boken.

La matinée s'apprêtait à tutoyer allègre les aiguilles de midi, à la grande surprise de l'ensemble des Aïkidokas, que Michel terminait le cours par une saisie Morote Dori (Katate Ryote Dori) tout en précisant bien la justesse de cette saisie à deux mains, Aïte se plaçant hors de la ligne dès le contact pour se mettre hors d'atteinte d'une réplique éventuellement tamponnée de Tori. Alors, mais alors seulement Kokyu Nage, une dernière idée de Kamae et Shiseï et montée du Boken sur copieuse saisie pour terminer ce stage.

Respiration, Seïza, saluts photo et remerciements de la part du Président de la Ligue Midi-Py, Raymond SOLANO. Michel et Jean-Pierre évoquèrent pour conclure l'indispensable échange et harmonie d'abord d'Aïte et de Tori, comme a voulu les mettre en exergue cette année la Fédération, mais aussi entre enseignants et pratiquants lors de ces stages. Sans cette double relation, il n'est pas certain que l'Aïkido que nous aimons et tel que nous l'a enseigné Senseï puisse demeurer aussi vivant.

Gérard Growas

La Ligue Midi Pyrénées compte près de 1300 aikidokas, il fallait bien une page dans votre journal pour recueillir vos impressions, pour que vous puissiez vous exprimer, pour donner votre avis, pour simplement écrire quelques mots. Voilà, c'est chose faite : cette page est la votre. Voici donc, le premier aikidoka à se dévoiler, à donner son ressenti...

photos du stage haut niveau avec Henri Avril.

Impressions d'un aikidoka

Je suis pratiquant d'aïkido depuis 1987.

N'étant pas sportif par nature et n'aimant pas la compétition je cherchais une activité physique qui me convienne, j'avais vu durant mon adolescence un documentaire sur l'Aïkido et son fondateur maître Ueshiba qui m'avait beaucoup impressionné, images d'une autre époque (magie du noir et blanc...) Ceci était resté gravé dans ma tête de jeune ado et j'en restais là, vu que cette discipline n'était pas d'usage dans cette bonne ville de Pau.

Ce n'est qu'une dizaine d'années plus tard, donc en 1987, que je trouvais un dojo où l'on enseignait l'Aïkido. Je m'y rends avec un peu d'appréhension car à part la brasse coulée en piscine je n'étais pas convaincu de mes aptitudes physiques. Après quelques cours difficiles je ne cesserais plus d'y aller jusqu'en 2000.

Depuis mon arrivée dans la région toulousaine j'ai pratiqué au dojo d'airbus (avec Jacky Ferré) et ensuite je suis venu au dojo de Fonsorbes où je pratique l'Aïkido 2 fois par semaine, avec comme enseignant Philippe Vanhamme, dans une ambiance concentrée et conviviale et où ne manque pas la bonne humeur et des Aïkidokas assidus !

De plus en région Midi-Pyrénées on a beaucoup de stages proposés par la ligue, avec des enseignants hauts gradés, stages dans lesquels j'essaie de me rendre le plus possible, en commençant par les stages hauts niveaux, (2 dans l'année qui ont lieu le dimanche



au dojo de l'Union) dirigés par Henri Avril, (shihan, 6^{ème} dan) qui sont ouverts aux pratiquants à partir du 2^{ème} dan

Durant ces stages nous approfondissons les bases ; posture, concentration, présence, le relâchement, avec des exercices avec ou sans arme « bokken »

Henri insiste beaucoup sur ces fondements pour nous permettre de progresser dans notre discipline. C'est aussi l'occasion de travailler avec des Aïkidokas plus expérimentés, ce qui nous permet d'améliorer notre aikido, sans les appréhensions que l'on peut avoir, notamment sur la méconnaissance de techniques quand on est face à des débutants dans des stages pour tous. Stages pour tous, qui sont utiles pour que tout le monde progresse, anciens, débutants...

C'est aussi l'occasion de partager un repas convivial entre 2 phases de cours et de pouvoir échanger nos points de vue sur les différentes façons d'aborder une technique.

Pour se sentir bien dans l'Aïkido il faut surtout le pratiquer pour arriver à prendre plaisir et pouvoir évoluer en s'améliorant, mais, **tout en sachant que ce que l'on croit être acquis un jour peut être remis en question le lendemain.**

Je fais du dessin depuis longtemps, et pour moi, le point commun de ces deux arts est que l'on n'a jamais fini de les explorer et donc on continue à apprendre tout le temps de la pratique.

Mario



STAGE...

Un stage de ligue pour les enfants avec deux profs en même temps sur le tatami, ce n'est pas tous les jours que cela arrive !

C'est pourtant ce qui s'est passé le 29 mars dernier. Quelques jeunes pratiquants de Fonsorbes, Tournefeuille et Saint -Jean étaient présents .

Christophe et Francis, les profs de Tournefeuille et de Fonsorbes les ont accueillis et les ont répartis en deux groupes. Un, formé avec les débutants et un avec les confirmés.

Les premiers découvrent l'Aïkido dans un nouveau contexte. C'est difficile d'inviter un pratiquant que l'on ne connaît pas! Ils doivent vaincre leur timidité. Chacun adopte une attitude différente. Les uns ne bougent pas de leur place, les autres cherchent le bon partenaire sans se décider..



Pour les plus avancés, ils sont vite dans le bain car il leur tarde de commencer.



Les profs sont interchangeable, chacun change de groupe après la pause indispensable. Après une préparation commune de

quelques minutes ils passent aux choses sérieuses. Coté pratique les petits commencent par la technique incontournable de Ikkyo, Afin de bouger un peu plus la saisie classique sur aihanmi est abandonnée pour la forme ushiro. Et l'enchaînement se fait sur irimi nage et se termine avec un kokyū nage.

Pour les plus grands, en suwari waza (à genoux) cela commence par le classique ikkyo sur katate dori. Puis il est temps de prendre le tanto. La concentration



ENFANTS

est au maximum. Les consignes sont données pour former des groupes de trois ou quatre. Des tantos (couteaux en bois) sont distribués. Mauvaise surprise ils sont protégés et pour cause, car sur une attaque tsuki le but sera de désarmer le partenaire pour attaquer aussitôt. Ici la vitesse et la concentration sur le geste sont privilégiées.

Dans la deuxième partie de l'après midi, changement de côté pour les profs.

Le dynamisme des groupes ne faiblit pas. En suwari waza les débutants se régénèrent avec kokyū ho. Il faut bien respirer un peu...



Pour faire comme les grands ils prennent aussi le tanto et font le même exercice.

Mais ils vont faire plus puisqu'ils vont faire du boken (sabre en bois) adapté à leur taille. Fonsorbes a tout prévu...

Chez les grands aussi on respire un peu, en tachi waza avec un ikkyo sur kataté dori, puis on accélère.



Et voilà, cela se termine comme il fallait s'y attendre par une série de kokyū.

La joie de ces enfants à pratiquer cet art martial comme des grands, démontre que même à leur âge rien n'est impossible...

Après l'effort le réconfort.

L'après midi se termine par un goûter bien mérité

Jean Michel

TEMPLE SUR LOT 2014.....

Stage Ligue Midi Pyrénées

Ceci est sans aucune prétention une petite chronique de ce stage.

Le ciel bleu, l'eau, le calme de la campagne; Les conditions idéales étaient réunies pour ce stage de ligue dédié aux enfants.

Le site retenu est le centre omnisport de Le Temple sur le Lot. Les installations sont magnifiques. Il accueille toute l'année des stages sportifs de foot, de rugby, de cyclisme et cyclotourisme et bien sûr le judo, le taekwondo, le basket ainsi que le tennis de table. De nombreuses classes de découverte et des vacances de jeunes y sont organisées, ainsi que des séjours pour des aînés.

Nous étions en bonne compagnie puisque séjournaient avec nous les équipes de France de canoë kayak, une équipe biélorusse de canoë et une équipe féminine de basket.

Le centre emploie des éducateurs sportifs notamment pour les activités nautiques, ce qui est sa vocation première. Il a en effet un partenariat avec la fédération Française de canoë kayak.

C'était la première fois qu'il recevait un stage d'Aïkido. Revenons à notre stage. C'est toujours fabuleux de voir ces enfants prendre possession des lieux avec le sourire. Est-ce parce qu'ils viennent de quitter leurs parents? De retrouver leurs copains?

De pratiquer leur discipline favorite? De découvrir des sports nautiques? Un peu de tout cela certainement.

Je pense que ce nouveau contexte, source de découverte y est pour beaucoup. Ce doit être versé à la réflexion des éducateurs que nous sommes.

Après le repas à l'ombre des arbres, ils prennent donc possession de leur chambre par groupes de quatre. Les choses sérieuses vont commencer.

Les enfants de Fonsorbes, Saint Jean, Fumel, Muret et Pibrac se retrouvent dans un des deux gymnases aménagés avec des tatamis. Ils sont 45 accompagnés de 16 adultes.



A treize heures c'est la présentation du stage par Francis responsable de la commission jeunes de la ligue Midi Pyrénées d'Aïkido et Budo

Trois « senseï » vont diriger les opérations, Philippe et Francis de Fonsorbes et un invité qui nous vient de la région de Marseille, Yvan.

Claude, le photographe officiel, est fin prêt pour faire la photo du siècle.

Les cours seront également donnés par Jean de Fumel, Michel et Pierre de Fonsorbes et Philippe de Saint Jean.



Les groupes sont constitués. Au nombre de cinq ils seront les mêmes pour les activités nautiques. Ils ont tous des référents, deux exactement.

A l'issue de la mise en place qui a durée 1 heure, les groupes se séparent. Trois restent sur le tapis, les autres se dirigent vers la base nautique pour faire 2 heures de canoë. Ils sont accueillis par deux moniteurs. L'excitation est à son comble.

La première opération consiste à enfiler le gilet de sauvetage, chacun en porte un de couleur différente selon son poids. La deuxième est de prendre une pagaie en fonction de sa taille.

Tout cela prend du temps et enfin le grand moment de l'embarquement arrive. Toutefois une petite



démonstration pour la mise à l'eau est nécessaire. A trois par embarcation ce n'est pas si simple de se coordonner. Ils ont tous les pagaies qui les chatouillent. Chacun veut aller à son rythme... Il y a bien quelques petits chocs entre bateaux mais rien de grave. Après quelques temps la pratique s'améliore. La chaleur les oblige à se mettre à l'ombre quelques minutes. Certains auraient bien envie de piquer une tête.

LE RETOUR

Enfants et ados 7, 8, 9 juin 2014

A 16 h il est temps de changer d'activité ou de se reposer. Mais avant il y a la pause goûter.



Les groupes permutent, ce sont les grands qui prennent le relais sur les bateaux. jusqu'à 18 heures. L'heure de repos est la bienvenue, mais pour les enfants c'est jeu dans le parc du centre.

A 19 heures le repas est servi dans une des salles de restaurant. Les enfants ont fini de manger avant nous et se réfugient sous les arbres. Dans la soirée, le groupe des grands avec

quelques adultes se retrouvent pour un cours d'aïkido animé par Philippe et Francis. Il y a des absences remarquées...

Avec le coucher du soleil la chaleur tombe. Le Lot est paisible et les oiseaux annoncent la nuit.

Vers 22 h tout le monde est dans sa chambre. Certains ne s'endormiront que sur le matin, d'autres auront des rappels à l'ordre pour arrêter de chahuter.

Le dimanche matin tout le monde est à l'heure pour le petit déjeuner, le soleil aussi. A 9h30 Pierre, Yvan et Jean avec leurs assistants sont sur le tapis pendant que les autres groupes continuent leur nuit ou prennent le frais dans le centre.

Comme dans une orchestration parfaite les groupes changent d'activité à l'heure prévue. Un seul incident au programme, il n'y a pas de vélos disponibles ce matin.

Ce n'est pas grave, la piscine est ouverte et il y a affluence sous la surveillance de certains adultes et du

maitre nageur.

L'après midi est chaud sous le toit du dojo, des petits pratiquants souffrent de la chaleur et se reposent sur les gradins ou vont dormir dans leur chambre.

Pendant ce temps les grands sont partis sur le Lot en canoë, l'heure est à la détente et au rafraichissement. Babeth et Jean chavirent et se retrouvent à l'eau, heureusement près de la berge.



Le cours du soir dirigé par Philippe et Yvan accueille plus de monde qu'hier, avec deux séniors Claude et Jean-Michel.

Ce cours vaut bien un sauna sans doute ...

Ce soir pas besoin de berceuse les stagiaires s'endorment rapidement.

Avant le petit déjeuner, les chambres sont rangées et tout



le monde se retrouve pour le dernier cours commun, avec Philippe, Yvan et Francis suivi de la cérémonie de clôture. Les appareils photo crépitent une dernière fois sauf celui de notre photographe qui a rendu l'âme...



Après le repas c'est l'heure des adieux. Tout le monde est satisfait et promet de revenir

l'an prochain.

Merci à tous: accompagnants et professeurs, sans oublier les enfants qui ont participé à la réussite de ce premier stage.

Jean Michel



LE RELACHEMENT

La notion de relâchement n'est pas chose aisée à expliquer. Chacun développe sa propre perception et comprend le relâchement à sa manière. Expliquer une telle notion par des mots est très difficile. Ce qui suit se limite à mon expérience et à ma recherche personnelle.

Chercher le relâchement, c'est développer la sensation qu'il n'y a plus de force dans les bras dans le cas d'une saisie du poignet. C'est imaginer « disparaître » de la saisie, enlever tous les points d'appuis qui permettent au partenaire de garder le contrôle de la situation.

Le relâchement, c'est donc la liberté de mouvement.

En Aïkido, la technique doit s'effectuer sans heurt et à vitesse constante.

Chaque coupure, chaque accélération, provoque un blocage dû à l'utilisation inappropriée de la force. Utiliser la puissance musculaire pour contraindre le partenaire provoque systématiquement chez ce dernier une réaction et la cassure du mouvement. Accroître sa confiance dans la technique, se convaincre que « cela marche », peut être une bonne façon d'y parvenir.

De plus, la technique doit être aussi agréable à réaliser par Tori qu'à subir par Uke. Prendre du plaisir en pratiquant !

Sur le plan physique, le relâchement est lié au Shisei. Si celui-ci n'est pas correct, le relâchement ne sera pas complet..

C'est difficile car nous n'avons pas les yeux pour nous voir !

Le regard a son importance pour garder un bon Shisei. Il faut garder une vue d'ensemble.

Se focaliser sur Uke, sur une partie de son corps ou sur l'arme qu'il peut utiliser conduit inévitablement à une perte de mobilité et donc au blocage.

Les différentes préparations enseignées par Tamura Sensei, intégrant toutes de nombreux exercices de respiration, permettent de faire le vide dans sa tête et de se concentrer. S'évader du quotidien de la vie...

Il faut continuellement penser à conserver une bonne attitude mentale et physique.

Enseigner la notion de relâchement ?

C'est enseigner l'Aïkido !

Il faut faire attention au danger des mots. Décrire une sensation est un exercice délicat. En fait, souvent le verbe ne devient compréhensible qu'après avoir acquis la sensation.

Je crois qu'en Aïkido, enseigner c'est plutôt transmettre une sensation qu'utiliser des mots.

La démonstration et l'explication ont leur limite : le dit, l'entendu, le compris et le ressenti sont souvent différents pour les uns et les autres. De même sont : le démontré, le vu, le compris et le réalisé. Il appartient donc à l'enseignant de transmettre la juste sensation. Chaque professeur pourra avoir une explication différente pour une « même sensation ». D'où l'intérêt d'aller voir d'autres enseignants.

Pour conclure

La technique doit apparaître comme évidente quand on la réalise. Ne penser qu'à contrôler son partenaire, avant même le début de l'attaque, limite la disponibilité, occupe l'esprit et conduit au blocage. Quand tout est en place avant le début de l'attaque (c'est-à-dire le Shisei, la prise de contrôle du centre de Uke, son placement par rapport à lui, la légèreté des appuis), alors la technique apparaît comme évidente à réaliser.

Robert LE VOURCH Shihan



Les clubs en Midi Pyrénées 21

09	Aiège Saint Lizier Saint Paul de Jarrat	Ecole Aïkido 09 Ecole Aïkido et Budo Ariégeoise	R. Delong (05 61 96 77 62) J. Bartelo (07 61 12 45 92)
12	Aveyron Bozoul Millau Sebazac Séverac Le Château Villefranche de Rouergue	Aïkido Club Bozoulais Aïkido des Causses Aïkido Sebazac Club Aïkido séveragais Aïkido Villefranche	J-L. Rosello (05 65 48 80 09) P. Geoffroy (05 65 62 10 93) A. Laumond (05 65 74 93 82) C. Talobre (06 47 58 14 53) W. Dodé (05 65 45 22 99)
31	Haute Garonne Blagnac Cadours Colomiers Cornebarrieu Fonsorbes Lacroix Falgarde L'Estelle de St Martory L'Union Martres Tolosane Muret Pibrac Portet sur Garonne Roquettes Saint Gaudens Saint Jean Seysse Toulouse (31200) Toulouse (31000) Toulouse (31500) Toulouse (31000) Tournefeuille KYUDO Toulouse	Airbus Toulouse Les chemins d'Iwama U. S. Colomiers Aïkido Cornebarrieu Arts Martiaux A.F. Aïkido Taï Chi Chuan Aïkikaï de Toulouse Ecole Commingeoise d'Aïkido Aïkido Club de l'Union Aïkido Martres Tolosane Aïkido Club de Muret Centre d'Aïkido de Pibrac Arts Martiaux Portet Aïkido Roquettes Aïkido St Gaudens Arts Martiaux de Saint-Jean Aïkido Seyssois Aïkido Club des Mazades Aïkido Budo Club Le Dojo d'Oc Aïkido et Budo Gascon Aïkido Club de Tournefeuille Association M.P. de Kyudo	S. Touzot (05 61 93 47 14) J-L ; Carrasco (05 61 85 75 15) P. Taltavull (06 70 29 78 44) P. Belenguer (07 86 41 85 32) Bureau du CAM (06 89 94 74 30) F Fabre (05 61 91 57 16) C. Pommarede (05 61 91 32 94) H. Avril (06 95 31 77 45) J-Y. Dugerie (06 61 18 35 05) G. Sierra (06 87 87 93 62) N. Guiton (06 21 76 75 63) Y. Morel (06.29.87.71.76) G. Antoine (06.6107.55.09) C. Sanuy (05.61.51.69.73) L. Sirot (06.70.81.94.93) J-L. Crammaussel(05.62.20.21.08) T. Mouillon (05.61.88.50.06) 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 (06.75.75.95.34) 06 65 54 17 06 C. Bocognani (05.61.85.96.11) T. Dulion (06.64.09.68.48)
32	Gers Auch Auch Condon Encausse Gimont	Aïkido Club Auscitain Aïkido et Budo Gascon Aïkido Club Condomois Les Arts du Levant Aïkido Gimont Budo	P. Jayr (05.62.63.16.48) 06 95 48 91 35 P. Fior (05.62.28.33.99) L. Foltran (06.80.05.09.31) P. Lauga (06.70.71.07.61) M. Salle (05.62.07.91.78)
46	Lot Prayssac	Aïkikaï de Prayssac	J-A. Bourdeau (06.71.24.75.23)
65	Hautes Pyrénées Arreau Bordère sur l'Echez Tarbes	Mon des Nestes Naka Ima Aïkido Aïkido Club Tarbais	P. Fouraste D. Dedecius (06.72.86.00.72) J-F. Sarrazin (05.62.34.41.87)
81	Tarn Castres Lavaur Mazamet	Matsu Aïkido Aïkido Budo Club Vauréen Aïkido Judo club	J-L. Portet (05.63.35.09.08) D. Sopik (06.09.13.09.63) Y. Gomez (06.98.55.91.17)
82	Tarn et Garonne Castelsarrasin Moissac Caussade Lauzerte Montauban St Antonin Noble Val	Aïkido Moissac Castel Caussade Aïkido Lauzerte Aïkido Montauban Budo St Antonin Aïkido Club	P. Pefau (05.63.05.11.97) L. Follet (05.63.26.02.23) G. Gueguen (06.71.32.29.98) B. Carrie (05.63.20.06.31) I. Pages (05.63.30.67.89)

Résultat passages de grades juin 2014

1^{er} dan

REBOUL David	Aïkido Budo Club
VILLAROYA Serge	Aïkido Budo Club
WINKELKOTTER Patrick	Aïkido Budo Club Vauréen
DUBOUCH Eric	Aïkido Club Condomois
HOURTEILLAN Christophe	Aïkido Club Condomois
SAINT MEZARD Hervé	Aïkido Club Tarbais
DEMAISON Sébastien	Aïkido Fonsorbes
BEZINE Élisabeth	Arts Martiaux St Jean
MENAI Smail	CABG
TOUSTOU Valérie	Cornebarrieu
ESPARDELIER Céline	Ecole Aïkido 09
PEDEDIEU Raphaël	Montauban-Budo
NUELLENS Olivier	Naka Ima Aïkido
UZOLET Kévin	US Colomiers

2^{ème} dan

BEYNE Thomas	Aïkido Budo Club
ROZWADOWSKI Maxime	Aïkido Budo Club
TALOBRE Christian	Aïkido des Causses
DOS SANTOS Michel	Aïkido Fonsorbes
DIAZ Jean	Aïkikai Toulouse
GUIBERT Bruno	CABG
OUTIN Arnaud	CABG
ABGRALL Eric	Cornebarrieu
VANDEWAETERE Frédéric	Montauban-Budo
GODENZI Christian	US Colomiers
CARNET Catherine	US Colomiers

3^{ème} dan

Sellier Lise	Muret
Coudray Jérôme	Tournefeuille

4^{ème} dan

Morjon Philippe	Tarbes
Bélanguer Patrick	Cornebarrieu
Ridel Maxime	Mazamet

décisions de la CSDGE le 13/12/2013

Grades sur dossier

Magro Pierre	2 ^{ème} dan	Pibrac
Taltavull Pascale	3 ^{ème} dan	Colomiers

Grades Haut Niveau

Bocognani Christophe	5 ^{ème} dan	Tournefeuille
Vanhamme Philippe	5 ^{ème} dan	Fonsorbes

décisions de la CSDGE le 04/04/2014

Grades Haut Niveau

Cominges Thierry	5 ^{ème} dan	Colomiers
------------------	----------------------	-----------

Félicitations à
tous et toutes !!!

**OPTIQUE
MONTICELLI**



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

LES STAGES 2014 / 2015

STAGES POUR TOUS

Henri AVRIL 6^e dan

2 novembre 2014 Tarbes

Robert DALESSANDRO 6^e dan

14 décembre 2014 Fonsorbes
12 avril 2015 Fonsorbes

Luc BOUCHAREU 6^e dan

31 janvier 2015 1/2 jour. Corbebarieu

E. RANCHOUP & C. SERPAUD 3^e dan

26 avril 2015 Cornebarieu

MISES EN SITUATION 1^{er} DAN

St Jean

Robert DELON 5^e DAN

19 octobre 2014 22 février 2015
30 novembre 2014 29 mars 2015
11 janvier 2015

MISES EN SITUATION 2^e DAN

St Jean

Philippe VANHAMME 5^e DAN

19 octobre 2014 11 janvier & 22 février 2015

MISES EN SITUATIONS 3^e/4^e DAN

St Jean

Jean-François FABRE 5^e DAN

30 novembre 2014 - 29 mars 2015

RENCONTRES 3^e/4^e DAN

Robert DALESSANDRO 6^e DAN

13 décembre 2014 Fonsorbes
11 avril 2015 Fonsorbes

STAGES JEUNES

C. BOCOgnANI 5^e dan F. FABRE 3^e dan

22 novembre 2014 Fonsorbes

STAGE PENTECOTE

23, 24, 25 mai 2015 Temple sur Lot

STAGE JEUNES ENSEIGNANTS

Fabrice CAST 5^e DAN

21 & 22 mars 2015 Fonsorbes

STAGES HAUT NIVEAU

1/2 JOURNEE

Henri AVRIL 6^e DAN

28 septembre 2014 L'Union
31 mai 2015 L'Union

STAGES ECOLE DES CADRES

Luc BOUCHAREU 6^e DAN

5 octobre 2014 Pibrac
1 février 2015 Pibrac
10 mai 2015 Pibrac

STAGE E.N.A.

Jean François FABRE 5^e DAN

1^{er} mars 2015 Tournefeuille

FORMATION B. F.

Serge SANS 6^e DAN

6 & 7 décembre 2014 Cadours ?
24 & 25 janvier 2015 Cadours ?
7 & 8 mars 2015 Cadours ?
examen le 23 mai 2015 Cadours ?

FORMATION PROFS / JUGES

G. Ailloud 6^e dan

17 & 18 janvier 2015 ?

PASSAGES DE GRADES

1^{er} / 2^e Dan
samedi 30 mai 2015

3^e / 4^e DAN
dimanche 14 juin 2015





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 14h30 à 18h30