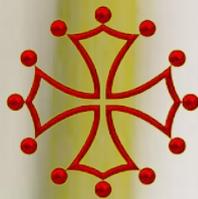




Aïkido

Ligue Midi - Pyrénées

d'aïkido et de budo



septembre 2015 n° 8

stage de rentrée

école des cadres

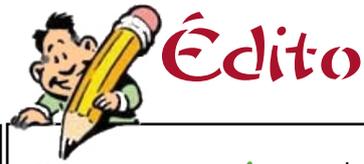
stage pour tous

mises en situation

la déshydratation

stage jeunes

...



Bulletin annuel septembre 2015 tirage à 2000 exemplaires
 Directeur de la publication : Raymond Solano Président
 Comité de publication : F. Fabre, R. Delong, 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 : Francis Fabre, Sébastien Demaison, Claudine Serpau, Claude Pommarede, Pierre Sellier

IMPRIM'VERT 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



Septembre le mois de la rentrée dans l'imagerie populaire, les enfants reprennent l'école, les adultes leurs activités, qu'ils avaient mises, un peu, en retrait pendant l'été. C'est aussi le mois où tout le monde attend l'arrivée du journal de la Ligue Midi Pyrénées d'aïkido.

Cette année encore, le plaisir de tourner les pages papier de votre revue sera présent, plus agréable que de faire glisser votre pouce sur un écran froid.

Avec votre journal, vous allez vous remémorer les différents stages, écoles des cadres, mises en situation de l'année écoulée et un article qui amènera le débat dans vos dojos ou des discussions avec les aikidokas rencontrés au cours des stages.

En fin de journal la liste des clubs et le calendrier des différents stages.

Voilà, vous avez le nouveau numéro de votre magazine entre les mains, tournez les pages et... bonne lecture.

A bientôt sur les tatamis

Francis

Le mot du président



Cette nouvelle revue ouvre la porte à un événement marquant pour notre région avec la mise en place d'une nouvelle carte régionale, au départ des 13 régions de France. Nous allons passer, en 2016, à 13 départements en associant à Midi-Pyrénées, le Languedoc-Roussillon.

Notre région devient plus méditerranéenne, avec une superficie d'environ 72.000 Km² et 5,7 millions d'habitants, pour un territoire qui s'étendra de Nîmes à Tarbes et de Perpignan à Souillac. Notre PIB représentera, selon les économistes, plus de 144 milliards d'euros, soit le douzième d'Europe !

Une mutation est donc en route et le sera également dans le domaine du sport et des fédérations. Il faudra donc s'adapter à cette nouvelle échéance régionale, du mieux qu'il sera possible, en fonction des moyens qui nous seront attribués. Pour l'instant, c'est le statu quo. Un événementiel à suivre avec attention !

Nous nous acheminons, à mi-parcours de l'olympiade, vers une très proche échéance, en 2017, avec des élections. A cet effet, nos statuts devront s'adapter, à la nouvelle loi du sport, sur la parité homme/femme. Une AGO et AG Extraordinaire nous permettront de finaliser ces nouvelles données et règles, afin de les appliquer pour la prochaine olympiade.

Le règlement particulier des grades est enfin une réalité. Sa réécriture a été acceptée par les antagonistes FFAAA et FFAB et adoptée par les deux assemblées générales. Un grand pas en avant après une période d'attente et de maturation qui fut longue et fastidieuse. La rencontre, le dialogue et les divers échanges contradictoires, ouverts et constructifs, ont permis de trouver des compromis et sa réalisation officielle.. C'est une très bonne initiative pour tous. On ne peut que s'en féliciter. Le ministère des sports doit l'approuver.

Au niveau fédéral, beaucoup de travail est fait pour avancer, structurer, améliorer, dépoussiérer l'ensemble de notre fonctionnement tant administratif que technique, avec des novations et la mise en place de cadres techniques, plus jeunes, en formation. Tout cela va dans le bon sens et dans une bonne dynamique fédérale. L'unité fédérale préside à tous les niveaux. Les travaux de Bras, notre école de l'ENA, sont terminés. Un bel outil à notre disposition.

Au niveau de notre Ligue, l'ensemble de nos cadres administratifs et de nos techniciens avancent dans le même sens et dans une bonne symbiose de groupe. C'est à signaler ! Nos finances sont équilibrées.

Nos stages, pour tous, sont pléthores. Il nous faudra pour ces stages, trouver des solutions pour les dojos. Une étude est en route pour ce faire.

De même, un stage spécifique de formation Handi Aïki Fédéral se déroulera sur notre région, en Mai 2016. Il faudra vous inscrire rapidement pour mettre en place son organisation. En attendant, je vous remercie pour votre présence dans tous nos stages Ligue et de votre confiance.

Enfin, merci à nos partenaires, à leurs dons, sans lesquels nous ne pourrions pas réaliser cet unique journal, gratuit, de début de saison. Nous espérons que vous nous soutiendrez encore. Un grand MERCI !

Belle nouvelle saison à tous, avec de nombreux licenciés, et plein de plaisir à partager, ensemble, notre art !

Au plaisir de se retrouver sur nos tatamis régionaux.

Amicalement.

Raymond SOLANO
 Président de Ligue M-P FFAB
 Membre du CD Fédéral FFAB
 Coordonnateur de la Commission Handicap Fédérale

Aïkido : c'est la rentrée !



Le stage était ouvert aux pratiquants tous niveaux, licence FFAB et certificat médical à jour, bien évidemment.

De bon matin, sous un soleil radieux. Journée comme on les aime.

Une cinquantaine de participants fraîchement reposés de leurs vacances, (chiffre estimatif, à vérifier sur la photo. La tête que j'ai !) s'est présentée à Fonsorbes, pour cette journée tant attendue mais redoutée qui marque le

retour dans cette grande famille qu'est l'AIKIDO.

Et que dire : **Parfait, Géant.**

Cette reprise, sur le ton du dynamisme et de la zen attitude, m'a plu énormément et je ne suis pas la seule.

Nos deux intervenants, nous ont menés vers des contrées insoupçonnées, ouvert des horizons nouveaux. L'AIKIDO doux mais puissant, simplicité et efficacité extrême. Le bonheur quoi.

Et je profite du fait que j'ai la main pour remercier chaleureusement Christophe Sanuy & Cédric Punset pour leur prestation merveilleusement orchestrée.

Ce binôme de par leur présence calme et posée, a propagé dans ce dojo une ambiance de travail et de bien être incroyable.

Travail au boken et travail à mains nues pour Christophe, kokyū ho et katate dori pour Eric

Attention, cerise sur le gâteau : des explications adéquates et corrections dans le plus grand des respects.

Un moment à marquer d'une pierre blanche.

Chapeaux Messieurs.

J'invite quiconque à découvrir ce qu'est l'aïkido, et ce que nombre de pratiquants ressentent et ont ressenti ce dimanche : du plaisir.

Cette reprise, fut suivie d'un repas convivial, ambiance tout aussi chaleureuse au bon goût de vacances ou chacun apporta ses « spécialités ». Cannelés, saucissons, des quiches et des tartes dans ta poire, non, je rigole, très bonnes les tartes. Et, et..., la salade de Claudine ; Et bah la salade, elle était bonne. On a mangé de la rigolade jusqu'à 15h. Moi j'dis, ça... c'est de la belle journée.



Un instant j'ai pensé vous résumer cette journée sur un ton plus humoristique, je rigolais d'avance de mes bêtises. Genre: Nous partîmes 500 sur le tatami avec des épées, des poignards, des petites choses qui piquent et qui font très très mal, et surtout on s'est battu comme des sauvages... - Tschic, tschic, paf il est mort !... (reprise des inconnus)

mais je n'ai pas pu continuer tant, vous l'aurez compris, cette journée a été pour moi baignée dans le très grand respect et je n'ai pas pu conjuguer les deux.

Merci encore à Christophe Sanuy et Cédric Punset pour cette belle matinée d'aïkido et j'espère à très prochainement.

Isa



STAGE E.N.A. à TOURNEFEUILLE

1^{er} Mars 2015

45 aikidokas se sont retrouvés sur le tatami Dimanche 1er mars de 9H30 à 12H00 en l'honneur de TAMURA Sensei qui aurait eu 82 ans à ce jour.

La recette de ce stage se verra intégralement reversée à l'Ecole Nationale d'Aïkido (ENA) qui gère le dojo Shumeikan à Bras (83149) et en assure son bon fonctionnement. En effet, Tamura Sensei souhaitait faire de son dojo un lieu de rencontres et d'échanges où tous les aikidokas pourraient perfectionner leur pratique.

Ce stage était animé par un de nos CEN régionaux, Jean François FABRE, qui a su nous proposer un axe de travail nous rappelant l'importance de conserver les bases et les fondations que Maître Tamura nous a transmis tout au long de son enseignement.



Mais qu'est-ce que l'ENA, son histoire et sa mission ?

Historique du Dojo

*« Shumeikan Dojo est le dojo de Tamura Shihan. Créé en 1991, sous l'impulsion de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, Shumeikan Dojo a eu pour objectif de mettre à disposition de Tamura Shihan un dojo-école lui permettant de développer sa recherche et son enseignement de l'Aïkido en toute liberté. Après son décès, le dojo est devenu un lieu privilégié où ceux qui y pratiquent retrouvent l'empreinte et l'esprit toujours présents de ce Maître d'exception. Le dojo de Tamura Shihan, situé à Bras dans le Var, est géré par l'Ecole Nationale d'Aïkido. Depuis 1992, l'ENA a entrepris de transformer l'hôtel centenaire des Allées pour en faire un centre où chacun peut poursuivre sa recherche dans l'esprit de l'enseignement de O Senseï...

*Texte à retrouver dans son intégralité sur www.ena-aikido.com: historique du dojo



(Le Shumeïkan dojo de Bras dans le

Var)

*Citons Maître Tamura dans son texte fondateur de Shumeikan de 1992 :

*« Je tiens avant toute chose à rappeler ici pourquoi j'ai voulu ce Dojo.

Face à l'essor très rapide qu'a pris notre discipline, nous manquons cruellement de véritables enseignants et les conséquences de ce phénomène doivent apparaître clairement aux yeux de ceux qui savent voir. L'Aïkido



est une voie de perfectionnement de l'homme. Il ne suffit pas de posséder le brevet d'état ou d'avoir l'aval de son professeur pour enseigner... Vous qui avez la charge d'enseigner, n'êtes-vous pas conscients de ces limites ? Certains penseront sans doute qu'ils n'ont pas ce genre de problèmes, puisque leurs élèves sont satisfaits de leur enseignement qu'ils continuent donc à suivre la voie comme il leur chante, mais qu'ils sachent aussi qu'ils n'ont pas eu de liens étroits avec nous. Ceux que nous voulons rassembler en ce dojo sont ceux qui se heurtent à des problèmes et qui font tout ce qui est en leur pouvoir pour les résoudre. Je souhaiterais pouvoir y approfondir tout ce qu'il n'est pas possible de travailler réellement lors de stages ou des entraînements habituels. Il me sera donc impossible de pouvoir m'occuper de plus d'une trentaine de personnes à la fois. Les capacités des uns et des autres étant variables, je souhaite organiser différents types de stages afin de répondre aux besoins de tous. »

*Texte que vous retrouvez sur le site de L'ENA ainsi que l'historique dans la transformation d'un Hôtel acheté en 1992 afin de devenir le dojo de Shumeikan.



En fin de matinée, un pot de l'amitié durant lequel quelques vidéos ont été projetées, fut suivi d'un repas en commun.

Un grand merci au club de Tournefeuille pour son accueil ainsi qu'à tous les aikidokas présents (ou absents mais qui nous ont fait parvenir leur contribution) afin que le Shumeikan continue à être ce que Tamura Sensei voulait qu'il soit.

Coordinatrice ENA.

Si vous désirez avoir des informations supplémentaires ou, devenir adhérent de l'ENA, rendez-vous sur le site : www.ena-aikido.com



REIGI SAHO

Cette année le thème de la FFAB était Reigi Saho. Oui ! Bon ! D'accord ! Mais qu'est-ce que ça signifie ? C'est une technique, une façon d'être ? Les deux articles suivants vont vous aider à comprendre ce terme.

Sans être bilingue, je ne peux éplucher le terme étymologiquement. Mais je livre mes connaissances en l'état, avec quelques réflexions sur le thème de la FFAB de la saison, et chacun y apportera sa propre expérience. (J'utilise l'écriture des mots japonais de Me Tamura dans « étiquette et transmission ».)

Reigi : Rei (salut) et reigi fait référence au respect (équilibre) mutuel en société.

Reigi Saho : L'étiquette, marque de respect. Principe d'agir en paix sans opposition.

Le Reigi Saho correspond donc à un comportement poli et courtois, dans les arts martiaux traditionnels japonais comme dans toutes autres activités.

L'étiquette au Japon est une notion légèrement différente de la nôtre. Avoir de bonnes manières, être poli, écouter, chercher à comprendre l'autre au lieu de chercher à se faire comprendre, être à l'heure, rester posé.

L'étiquette, ce n'est pas se glorifier, c'est faire attention, par la discipline et les bonnes manières. C'est un gain pour la sécurité et dans l'engagement pratique.

Même si un débutant trouve étonnant cette discipline, c'est une aide et un guide pour tous. Tout le monde sait ce qu'il faut faire, puisque tout le monde a le même comportement. C'est à la fois réconfortant et rassurant. Plus, au-delà du côté rituel, les gestes sont ceux qui sont les plus efficaces, rapides et sans effort physique. Cette approche mentale amène l'esprit à la pratique physique. Etiquette et discipline permettent un fonctionnement harmonieux.

Cela se traduit dans les aspects de l'aïkido : les saluts, le respect (au fondateur, aux instructeurs, aux partenaires, au lieu d'entraînement), l'humilité.

Par cette discipline, on obtient un meilleur maintien, un meilleur regard, une meilleure vigilance, une protection du corps contre les mauvaises positions. Finalement, tout ce qu'il faut pour un travail d'évolution de soi au sein du dojo.

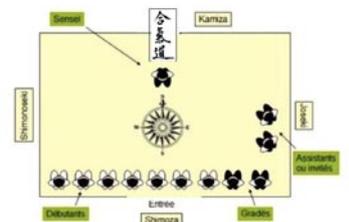
Dojo..., c'est un mot d'origine Bouddhiste qui a pour sens « place de l'éveil » : un endroit consacré au travail sur soi par la pratique, par le partage avec tous. Tout le monde progresse, parce qu'il y a cet échange sempai / kohai. Sans esprit de supériorité car chacun est sempai et kohai tour à tour.

Dans cette idée propreté et nettoyage, dans l'état d'esprit « reigi saho », participent au développement. C'est un travail sur l'hygiène et le mental. Ce qui nous ramène aux principes de base du dojo (tenue, hygiène, sécurité, respect) et m'amène à terminer par des citations :

« Le nettoyage du lieu de pratique participe à rafraîchir son propre esprit. » [Me Nobuyoshi Tamura (Etiquette & transmission)]

« L'aïkido est le nettoyage du corps. Il faut éliminer les poussières et les impuretés du corps et de l'âme. » [Ô Senseï Morihei Ueshiba]

Yannick Bouzerma



Je pense que l'aïkido ne sert pas à essayer de se distinguer, d'être le premier, le plus charismatique, la star montante ni à être arrogant et irrespectueux.

Notre pratique ne sert pas à essayer d'être le centre de toute attention, ou de se mettre en avant sur ou en-dehors du tatami mais bien plutôt à s'effacer, à disparaître pour laisser passer l'autre, ne pas le mettre dans une situation inconfortable, embarrassante...

Cette idée se retrouve sur le tatami et bien sûr également en dehors du tatami. Par exemple, il faut savoir attaquer correctement sans faciliter la tâche de l'autre pour autant, sans bloquer sous le prétexte de conseils pertinents... ne pas monopoliser la parole lors d'un pot, l'attention lors d'une assemblée...

Tous les deux ou trois ans le bureau technique national de la FFAB choisit un thème profond sur lequel les cadres de notre fédération centrent leurs interventions. Pour les années à venir il s'agit de "Reigi Saho", approximativement traduit par "étiquette".

Ce terme, à mon avis, recèle beaucoup plus qu'une forme et constitue une source profonde pour des relations humaines harmonieuses et inclut mes réflexions ci-dessus, je crois.

Réfléchir sur Reigi Saho me semble très pertinent actuellement où notre cohésion est primordiale au sein de notre école l'Aïkikai de France et également dans la société en général. Il nous appartient maintenant d'y réfléchir et de l'expérimenter ensemble pour les saisons à venir, notamment lors de notre stage d'été à Bédarieux, moment privilégié à cet égard.

H Avril

l'aïkido et ...

J'aborde là, un sujet sensible qui a déjà fait grincer les dents et qui a suscité moult discussions contradictoires entre partisans du : « Il faut s'hydrater durant les stages » et ceux qui pensent que « l'aïkidoka, durant un stage, peut s'abstenir de boire, en « vrai samourai » et selon « l'étiquette Aiki ». Sujet tabou ? Je ne le pense pas et toute thèse argumentée est acceptable et à partager.



Je ne désire pas provoquer une nouvelle polémique. Elle ne règlera pas le problème des besoins hydriques du corps.

Je vais donc simplement, en tant que praticien responsable, mettre en évidence les besoins du corps en eau, lors de notre pratique. Libre à chacun, de prendre ses responsabilités, lors de cours ou de stages, en toute connaissance du sujet. C'est le seul but de cette information collective.

Une évidence, quand on pratique l'aïkido et surtout dans un cours dynamique ou dans un stage de plusieurs heures d'effort, on transpire beaucoup avec son signe palpable, la sueur et un goût de sel sur nos lèvres ! Oui, nous perdons de l'eau mais, aussi, du sel qui peut, à son tour, accroître la perte d'eau ! Et, plus encore si l'ambiance, l'atmosphère se réchauffent, s'il fait chaud dans le dojo.

A noter que les seniors et les enfants sont plus exposés à la déshydratation, lors des efforts.

Tout est donc réuni pour que se mette en place un phénomène physiologique, qui deviendra physiopathologique, la déshydratation ! Lors de notre pratique, cette perte d'eau peut s'avérer rapide et imperceptible, au départ, puis s'aggraver, si l'effort se poursuit et si rien n'est fait.

Or, l'eau est un élément indispensable et vital pour l'ensemble de nos processus vitaux et pour nos différents systèmes qui dépendent d'elle. Le corps n'est-il pas composé d'environ 70% d'eau ! Elle occupe

tous nos espaces corporels. Sans eau, c'est la déshydratation, la mort tissulaire, organique et de l'individu, à brève échéance, à un stade avancé.



En temps normal, dans nos régions, sans effort particulier, il faut «boire, non seulement, pour pisser» comme le disait un célèbre urologue, mais, aussi, pour régénérer et réapprovisionner notre potentiel hydrique. En effet, nous perdons environ 2 litres d'eau corporelle par jour. Il faut donc nous réhydrater régulièrement, même si les repas nous apportent environ 20% de ces besoins ! C'est impératif !

La médecine nous rapporte ces informations : « Une déshydratation, imperceptible, de 1% du poids du corps éliminé en eau, diminue les performances musculaires et physiques de 10%. Une perte de 2% de son poids en eau entraîne une perte de 20% de ses capacités physiques. A titre d'exemple, un sportif de 70 kg qui perd 2 kg perd 30% de sa force ! »

Ces déshydratations, légères ou modérées, sont sources d'hyperthermie, de coup de chaleur, de tachycardie, de vertiges, de lassitude, de fatigue, de crampes, de blessures musculo-tendineuses, de troubles digestifs, rénaux, cardio-respiratoires, d'une moins bonne hydratation cérébrale pouvant induire une baisse de la lucidité.

Inversement, un bon équilibre hydrique est source de confort, de meilleure adaptation à l'effort, en évitant la contre performance et empêchant l'apparition de ces divers symptômes désagréables.

Alors pour éviter d'en arriver là que faut-il faire ?

Un constat médical : « Nous ne buvons pas assez dans notre quotidien ! » Question : « Arrivez-vous à boire, chaque jour, un litre et demi d'eau ? » Alors, que dire dans notre pratique et durant nos efforts !

... l'hydratation

Concrètement, en consultant plusieurs articles sur l'hydratation, tous les auteurs tombent d'accord sur le fait « qu'il ne faut pas attendre pour boire ! », (le cerveau nous averti avec retard du besoin de soif). Il faut « se forcer à boire » et le faire régulièrement dans la journée, en absorbant de 1 litre et demi, à 2 litres d'eau, par jour. (Avec nos bouteilles calibrées de 1,5 l et 2 litres, c'est assez facile à mettre en place ...mais, faut-il y penser !)

Médicalement, lors de l'activité sportive il est conseillé généralement : une heure avant, de boire entre 200 à 400 ml d'eau plate (eau de source ou du robinet). Puis, boire dès le début de l'effort ; si l'effort est supérieur à une heure, prendre une boisson de l'effort ; s'il fait chaud, une boisson contenant du sel et des minéraux (boisson bicarbonatée, en évitant les boissons gazeuses, en préférant les boissons à PH neutre, autour de 7, et en évitant les boissons acides). Après l'activité, boire encore selon les besoins, lors de la récupération (en pissant, vous devez avoir une « urine claire, comme l'eau », sinon, boire encore. Ordinairement, dans la vie courante, une urine de couleur jaune très pale est une indication de bonne santé !). Dans la soirée boire un peu encore, si nécessaire !



Je ne vais pas m'étendre d'avantage, vous trouverez sur la toile de votre ordinateur des sites, très bien faits sur l'hydratation, pour aller plus avant. Je pense avoir dit l'essentiel, à méditer.

Ce qui me semble important, lors d'un stage de plusieurs heures d'effort ou, après des trainings « de type cardio », avec une répétition de plusieurs techniques, avec chutes, sans trop de récupération, c'est de prévoir un arrêt « pipi / récupération » et de pouvoir se réhydrater discrètement, mais sûrement. Je pense qu'il serait judicieux que chaque stagiaire prévoit, dans son sac de sport, systématiquement, une bouteille de 2 litres d'eau, pour se réhydrater avant, pendant et après le stage, en dehors des tatamis et avec l'accord de l'enseignant.

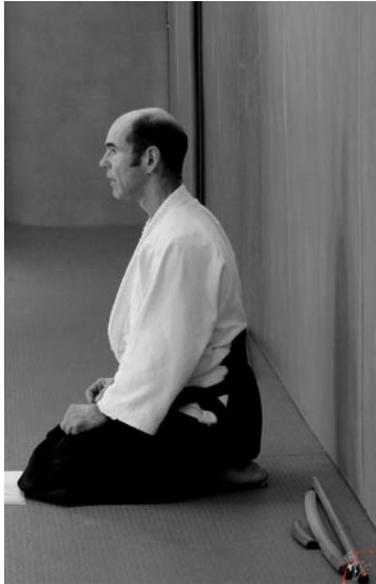


Bien sûr, certains diront : « Mais avec de l'entraînement, il est possible de ne pas boire, lors d'un stage ! » ; je répondrais simplement : « Oui, bien sûr, tout est possible ! Mais, pourquoi se priver d'eau quand on prend conscience des effets néfastes de la déshydratation, légère ou modérée, et du bien être apporté par l'eau, sur la performance et l'homéostasie du corps ! » Pourquoi se faire du mal, quand on peut se faire du bien !

Notre corps, son système de fonctionnement, nos viscères et nos organes l'apprécieront. Nous serons plus aptes à poursuivre notre stage, dans une meilleure condition physique, une meilleure écoute, avec plus de précisions gestuelles et une moindre fatigue.

Mais, ce propos n'engage que ma responsabilité de praticien, par le bien fondé de cette requête qui me paraît sage, dans le respect de l'intégrité de « son corps » et du « corps de l'autre », chère à l'aïkido, et qui n'ébranlera pas les fondements même de l'étiquette Aïki ! **En une phrase, si l'aïkido est un bon moyen de sublimer la santé, la bonne hydratation l'est également !** A vous de l'expérimenter, d'en juger et ... à chacun son libre arbitre ! Bon stage !

mise en ...



Nidan

Chaque saison Philippe Vanhamme, 5^{ème} dan, anime trois journées de mise en situation pour les pratiquant-e-s qui souhaitent se présenter au Nidan. Pour les profanes sachez que les participant-e-s à ces sessions ont obtenu leur 1^{er} dan depuis quelques années. Si le Shodan marque le début sur la voie de l'Aïkido (reproduire les techniques fidèlement), le niveau Nidan est plus exigeant dans le

sens d'une intégration palpable de l'Aïkido, une imprégnation qui commence à s'exprimer plus naturellement tant sur le tatami que dans la vie quotidienne. J'en fais personnellement l'expérience avec une vingtaine de collègues, suant sang et eau sous la "fêrule bienveillante" et l'œil expert de Philippe.



Durant ces journées, toutes les phases y passent : SUWARI, HANMIHANDACHI, TACHI WAZA (du travail à genoux au travail debout) et puis le TANTO, le JO (les armes), et enfin le TANINZUGAKE (randori avec 3 "adversaires"). Les formes d'attaques ATHANMI, GYAKUHANMI, SHOMEN, YOKOMEN, JODAN, CHUDAN, RYOTE, USHIRO... et les techniques IKKYO, NIKKYO, SANKYO SHIHO-NAGE, KOTE-GAESHI... défilent OMOTE-URA à haute cadence pendant des tours de 20 à 30 minutes. Enfin... quand Philippe n'oublie pas de regarder sa montre derrière ses lunettes d'où il note méticuleusement les soucis de chacun-e tout en reprenant à la volée pour nous montrer les variantes et nos plus grosses bêtises...

Entre deux tours, nous retournons face au Kamiza et Philippe "dépouille les résultats". Avec la meilleure pédagogie qui soit, celle de l'exemple, il illustre technique après technique les points à revoir. Ses remarques sont précises et concrètes, à chacun-e de se les approprier. Au-delà de la nomenclature, s'il doit prendre parfois le BOKEN pour nous ramener aux fondamentaux, je prends davantage conscience que le centrage et la mobilité qu'il implique sont les maîtres mots rendant possible l'essentiel:

- Le Shiseï La posture, la stabilité, le relâchement des épaules, la respiration...
- Le Ma Ai La distance qui permet de trouver l'ouverture la plus petite soit elle
- Le Zanshin La vigilance active, la continuité avant, pendant et après l'action
- Le Ki Musubi La connexion entre uke & tori qui unifie la direction de leurs énergies

Si chacun-e se prépare dans son club et durant divers stages, je tenais à partager mon expérience personnelle pour mentionner les avantages de ces mises en situation pour :

- Rencontrer celles et ceux qui seront peut-être mes partenaires "le grand jour" afin de partager nos techniques et évaluer mon avancement relatif dans la pratique.
- Prendre conscience des rôles conjoints uke/tori, rôles respectifs sur lesquels je serai évalué par les juges dans le respect de l'intégrité de l'autre.
- Mesurer si je me sens prêt et si ça se voit - "Que l'Aïkido soit avec toi", enfin un peu plus qu'au 1^{er} dan...



J'ai déjà effectué ces mises en situation l'année dernière et me rends compte que le plus important est d'arpenter encore et encore le chemin avec sincérité et sérénité. Au moment où j'écris cet article, je me demande toujours si je m'inscrirai à l'examen cette année... Nidan ou pas, merci Philippe, on se reverra sur le tatami.

Éric Cosnard

... situation

Shodan



Il était une fois un lieu mystérieux où nombre de personnes entraient et en ressortaient transformées, avec une envie folle et commune de conquérir le monde, et pour les plus frappingues... l'univers.

Un lieu, il faut croire magique :

SAINT-JEAN. Cela sonne... bof... mais...

...un lieu où règne en maître, l'incontournable **Robert Delong**.

Celui-ci dispense les stages de mise en situation pour le 1er dan. Et qui ne les a jamais faits, le regrette, qui les a vécu remercie encore.

Pendant 5 belles et inoubliables journées par an, Robert reçoit et a reçu pendant nombre d'années, les prétendants à la ceinture noire d'aïkido. «**Le SHODAN, le début de l'apprentissage**».



Et depuis 16 ans, Robert se donne comme personne. Il a su prendre le temps de répondre aux interrogations, nous a communiqué les conseils, les petits tuyaux, les petits plus qui font que chacun de nous ressortait plus grand et plus confiant. Éreinté par le travail mais soulagé de trouver un lieu où le mystère du passage pouvait enfin être évoqué. Mais pas seulement évoqué surtout vécu, chacun des après-midi étaient consacrés à une simulation de passage.

Le programme: 5 journées bien chargées.

- La première matinée consacrée au **suwariwaza**. Pour ma part la journée la plus fatigante, où l'on se donne à fond sans répit.
- La deuxième matinée **Hanmi andashi waza**. On apprend de ses erreurs et on gère son rythme pour tenir.



- Troisième matinée **Tachiwaza**.
- Quatrième **Ushiwaza**
- et dernière matinée les armes.

Et c'est maintenant, il était temps, que je vous présente Alain Martinez 3^e Dan, assistant de Robert, qui nous a suivi pendant tout ce périple. Scrutant nos techniques et nous orientant.

Pour les armes, le cours était scindé en deux. Alain pour les élèves voulant travailler le JO, le plus grand nombre d'entre nous cette année, et Robert, ceux travaillant le Tanto.

Les après-midi, après un repas bien mérité où certains se retrouvaient avec Robert et Alain au restaurant chinois les Apsaras, étaient consacrés à la simulation de passage de grade avec un temps nettement supérieur à la durée d'un vrai passage, Waouh !

« 2016, difficile à voir, toujours en mouvement est l'avenir. A vos intuitions vous fier, il faut, Robert et Alain. De piedsfermes, attendez session nouvelle » Maître Yoda.

Au nom de tous les futurs prétendants au Shodan 2015 dont je fais partie et anciens aikidoka que Robert Delong et Alain Martinez auront reçus. MERCI pour tout.

l'article pour la préparation du Sandan, animée par Jean François Fabre 5^{ème} dan paraîtra dans le prochain numéro de votre journal

Stage Haut Niveau

Le dimanche 28 septembre 2014 a été l'occasion pour moi de participer au désormais « traditionnel » stage haut niveau à l'Union.

Ce stage est animé par Henri Avril, Shihan, 6^{ème} dan Aikikai.

Il permet de se retrouver entre pratiquants de la ligue, certains ayant fait une longue distance pour pouvoir monter sur les tatamis.

Il y est parfois l'occasion d'y expérimenter des techniques plus rares, plus complexes que celles pratiquées habituellement en cours.

La préparation que nous montre Henri débute par Ame no Tori Fune (« exercice du rameur »), préparation à laquelle nous sommes habitués. Mais cette fois l'exercice doit s'effectuer de façon plus détendue, en allant toucher le sol et en s'étirant largement. Le travail est axé sur la respiration et la détente, Henri nous fait remarquer que les pratiquants sont souvent trop tendus au niveau des épaules lorsque l'on fait Ame no Tori Fune de façon « classique ».

Nous débutons les techniques par Ai Hammi Katate Dori Ikkyo Omote. La main saisie doit absorber l'attaque, celle-ci étant considérée comme la direction d'une lance qui transperce.

Henri insiste sur le fait qu'il ne faut pas bloquer Tori (celui qui fait la technique), l'enjeu est de réussir à garder une saisie jusqu'à la fin mais sans empêcher le déroulement de la technique.

Sans cela les progrès sont impossibles.

Nous travaillons ensuite la forme Ura d'Ikkyo, en laissant passer l'attaque, en particulier une forme plus directe d'Ura où il faut « s'effacer » pour laisser passer Uke « dès que l'on sent la chaleur de la main qui saisit le poignet ». Il faut réussir à ne pas donner l'information à Tori que l'on va le laisser passer.

Sur une attaque Tsuki (coup de poing), nous travaillons pour

diriger la force sur le côté avec soit le bras droit, soit le bras gauche.

La technique doit être précise : partir du coude et glisser vers le poignet (pouce vers le haut : forme Shiho Nage). Le placement des pieds est également travaillé : il est très important.

A partir de Shiho Nage l'évolution vers la projection Udekime Nage est naturelle.

Henri nous demande de projeter avec le centre, les hanches.

En gardant les mêmes sensations et les mêmes mouvements le travail d'Udekime Nage est effectué sur une attaque Tsuki au Jo.

Tori se saisit ensuite du Bokken : la recherche consiste à ce que Uke ait la sensation qu'il va transpercer Tori au Jo. Au bon moment Tori doit se déplacer légèrement et couper le poignet gauche d'Uke.

Pour terminer ce stage intense un travail en Kumi Tachi est proposé (Bokken contre Bokken).

D'une forme d'attaque d'apparence simple nous allons construire un enchaînement de techniques de plus en plus complexe où la distance, le contrôle et la précision du geste sont primordiaux.

Sur le dernier enchaînement proposé le mouvement final s'effectue en ramenant le Bokken vers soi, de la même façon que Ame no Tori Fune vue lors de la préparation.

La concentration, même après 3 heures de stage, est palpable en fin de cours. On sent une certaine « tension » qui se libère au moment des coupes.

Pour terminer ce stage Henri rappelle que les techniques d'Aïkido ne sont pas une fin en soi mais permettent de mieux se connaître.

Tout le monde a été très appliqué et a travaillé intensément, c'est toujours un plaisir de participer à cet événement.

Donc... à l'année prochaine !



L'Aïkido : quest-que c'est ?

Un sport, un art martial, des techniques de self défense, qu'est-ce qu'il apporte comme bienfaits au pratiquant, des réponses pas évidentes pour le non initié.

Bonjour Raymond,

Comment pourrais-tu définir l'aïkido pour le non initié, inculte de cet art ?

En tant qu'Enseignant et thérapeute, je le qualifierai comme étant une discipline martiale subtile, d'une intelligence remarquable, de part sa finesse et sa richesse technologie martiale basée sur l'anatomie humaine et sur l'énergétique asiatique de par ses effets sur le bien-être du corps et de l'esprit. De même, il faut bien comprendre que ce n'est pas un sport où l'on gagne des coupes, des médailles et des titres de champion. C'est tout simplement un art martial, accessible à tous, qu'on ne peut pas apprendre seul ou dans un livre.

A partir de quel âge peut-on commencer l'aïkido et s'adresse-t-il à tous ?

L'Aïkido s'adresse à tous, petits, adolescents, adultes, seniors, handicapés, où la parité homme/femme préside avec d'autant plus de facilité qu'elle n'exige aucune force physique pour se pratiquer. Les enfants peuvent commencer vers six ans, au mieux à sept ans pour s'adapter à la compréhension de l'enseignement de cet art. On peut pratiquer senior sans aucun problème et débiter à n'importe quel moment. Personnellement, j'ai connu et pratiqué cet art à 45 ans, en néophyte et je continue toujours, avec autant de plaisir et de curiosité.

En dehors de l'apport martial de cet art, que peut-il apporter, en plus, pour la santé ?

Avant de répondre à ta question, je voudrais revenir sur l'apport martial. De nos jours, il est bon de rester vigilant et, devant un acte agressif, de pouvoir réagir pour se défendre ou se sortir d'une situation difficile. La philosophie et le but de l'aïkido sont diamétralement opposés à la violence. Néanmoins, cet art martial permet, de façon remarquable, dans sa non-violence et dans sa non agressivité, de pouvoir, se préparer à ne pas subir, en cas de nécessité absolue, pour au moins décourager, déstabiliser l'agresseur, en le maîtrisant par une parade ou de le faire fuir pour préserver notre intégrité corporelle et notre vie.

Mais l'apport indéniable, primordial, donné à tous les pratiquants d'aïkido, par une pratique régulière, reste celui d'un bon équilibre de santé physique, corporelle, mais aussi mental, avec ses composantes de bien-être, d'ouverture à l'autre, de partage.



Sans compter tous les effets bénéfiques du cardio-training, de la respiration, du mouvement dans l'espace, dans la mise en place d'une recherche correcte et de reproductivité des latéralisations, de la prise de conscience de l'espace qui nous entoure et de l'équilibre, dans une fluidité et une continuité du mouvement produit par le perfectionnement de la technique que l'on affine, sans cesse, par l'entraînement, dans une dynamique, efficace, légère et redoutable.

Pour conclure, à titre personnel, ma vie a changé, par ma pratique, en me procurant santé, tonus, allant, bien-être, calme, maîtrise, lucidité et une grande sérénité. En fait, l'aïkido se poursuit en dehors du dojo, c'est véritablement, dans la non violence, un art de vivre et une philosophie qui s'adaptent à tous et qui est universelle.

Voilà, mon ami, les quelques appréciations et observations que je peux te confier.

Bonne pratique à tous et toutes.

Raymond Solano

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

 **azureva**
Vacances en terre de partage

5 % de réduction en haute saison
12 % de réduction en basse saison

offre réservée aux adhérents de la Ligue Midi Pyrénées d'aïkido ainsi qu'à leur famille

code de réservation : KXC

Stage.....



Ce week-end de l'ascension avait lieu à Tarbes un stage de ligue animé par Henri Avril.

Pas moins de 80 participants, dont 18 féminines, ont profité de l'enseignement d'Henri.

Cette journée a permis à tous de (re)travailler les bases en insistant sur l'importance des placements et de la posture juste. Que ce soit en fin de matinée ou dans l'après midi, une pratique au Boken est venue ancrer le travail réalisé précédemment à main nue. Un intérêt fut également porté à « l'ici et maintenant », Henry insistant sur cette posture à adopter lors de notre pratique qui ne se résume pas à une simple gestuelle.

Une journée riche et studieuse avec la présence de 12 licenciés de la région Aquitaine et 3 du Languedoc Roussillon, un grand merci à eux

d'avoir effectué le déplacement.

Comme à leur habitude, les tarbais avaient soigné l'accueil en nous réservant café et viennoiseries, merci à eux pour l'organisation de cette manifestation dans un magnifique dojo à l'intérieur de la maison des arts martiaux de Tarbes.

En attendant le prochain stage, à vous maintenant de continuer ce travail et de le partager avec les adhérents de votre club.

Michel Larribere



Décembre 2014, temps d'hiver, humide, froid, mais qui n'a pas découragé les aikidokas de la région et des régions voisines, à venir pratiquer dans ce magnifique dojo

Pour la deuxième année, Robert Dalessandro shihan, 6^{ème} dan, CEN de la FFAB, était mandaté pour animer ce stage.

On ne présente plus Robert, qui est un technicien hors pair, qui sait mélanger sérieux, humour et joie de pratiquer pour présenter ses techniques. D'ailleurs les 137 présents sur les tatamis ne s'étaient pas trompés.

Tout commence par une préparation avec des exercices de respiration, des étirements et puis arrive le moment des chutes... et là... on comprend le terme « travailler ensemble » « gérer son espace »...

Nous avons eu la possibilité d'approfondir notre apprentissage sur la nécessité d'avoir un placement (kamae) juste, point de départ incontournable, devant influencer jusqu'à notre attitude sur les tatamis (alignement pour le salut, seiza correct, par exemple), avant même de penser à la technique.

Ce placement est nécessaire à une harmonisation entre aïte et tori pour réduire au minimum (voire annuler complètement) la confrontation ou le rapport de force et cela quel que soit la technique demandée.

Le matin, nous nous sommes concentrés sur gyaku hanmi katatedori, avec différentes façons d'appréhender l'entrée de la technique shiho nage pour bien différencier les options «omote» et «ura».

Tandis que l'après-midi, nous avons travaillé sur ryote dori: Avec un dégagement des poignets par dessous, nous avons étudié, entre autre, irimi nage et kote gaeshi.



.....POUR TOUS

... La journée s'est révélée studieuse mais non sans quelques pointes d'humour très appréciées.

Comme toujours dans les stages, les «anciens» sont allés spontanément à la rencontre des «débutants», souvent livrés à eux-même et qui n'osent pas tous aller au-devant des plus confirmés...

Voilà une journée qui s'est terminée avec la perception d'avoir progressé dans sa technique. Merci Robert et à bientôt.

Alain Martinez



Dans un dojo plein à craquer, Luc Bouchareu a commencé par un travail sur les sensations en suwari waza.

Avec ce nombre de pratiquants, il a bien sûr demandé de faire attention où l'on chute, mais aussi de travailler dans la convivialité. Et une insistance sur l'intention de tori lors des saisies.

Dans la recherche, pour tous les mouvements étudiés, il faut être en lien avec uke. Si tori ou uke perd le lien, la technique perd sa valeur et son efficacité.

La recherche pour chacun ce jour-là s'est déroulée suivant deux axes :

- Vertical (du haut vers le bas...) :

Par un travail sur le déséquilibre du partenaire, en statique puis en dynamique.

Ensuite, le passage technique à shiho nage omote, avec une insistance sur le déséquilibre, la position des bras et du corps, affinant les sensations en passant de tachi waza à hanmi handachi waza.

Dans la continuité, garder toujours ce déséquilibre sur irimi nage, en pensant à tourner plus la tête (qui dirige le corps) afin d'amener plus facilement uke.

- Horizontal :

L'idée étant de garder uke dans le mouvement, mais sur des déplacements qui ne jouent pas sur une différence de hauteur. Recherche et travail sur cette idée par diverses formes de ikyo.



Ensuite, afin de libérer les mouvements et les corps, jyu waza pour assimiler ces déséquilibres et les appliquer.

Au final, un travail au ken : utiliser l'attaque pour transpercer. Chasser le ken de uke pour rentrer. Donc, le principe irimi dans le déséquilibre du partenaire.

Comme toujours, et malgré le monde sur le tatami, ce fut convivial et même sans pause, le temps est vite passé. Luc, aussi est passé : parmi tout le monde, s'impliquant en tant que uke, il fait sentir les mouvements, les erreurs et souvent les directions.



Il reste très disponible pour répondre aux questions.

Un grand pratiquant, net et souriant.

Sophie Archambeau & Yannick Bouzerma

Rencontre 3 / 4^e dan

La Ligue Midi Pyrénées a organisé le samedi 13 décembre 2014 à Fonsorbes, trois heures de pratique l'après-midi, sous la direction de M. ROBERT DALESSANDRO, Chargé d'Enseignement National, pour une rencontre 3° / 4° dan.

Ce temps de pratique fut dédié aux titulaires d'un grade 2° dan minimum, préambule au stage ouvert à tous toute la journée du lendemain.

Ce sont environ 30 pratiquants du cru mais aussi des ligues voisines (L.R., ...) dont presque un tiers de pratiquantes qui étaient à ce beau rendez-vous.

Dès le vestiaire, un pratiquant souriant, déjà titulaire du 4° dan, s'exprime avec envie « chouette on va pouvoir y aller !...pratiquer sans trop se soucier des capacités des UKEMI de nos partenaires »

Robert, toujours aussi généreux, nous a fait travailler 1h30 en SUWARI WAZA et 1h30 en TACHI WAZA.

Ukemi à droite, à gauche, en arrière, en avant, sur le côté...tout le monde en a eu pour son grade.

Sans s'attarder trop sur l'abcédaire technique proposé, Robert nous a donné à voir, à sentir et à entendre l'expression puissante de l'énergie, le KOKYU.

Pour cela, tout commence par une attitude, une présence, un KAMAE puis



dès l'annonce de la technique « il faut être prêt et jouer sa partition de la première à la dernière note » dira-t-il.

Pour savoir ce qui est le plus important entre regarder le doigt ou la lune, entre percevoir l'audible « soOOW » et l'expression silencieuse de l'énergie, encore faut-il sentir et surtout être bien guidé.

Miles DAVIS, immense musicien de Jazz disait que pour lui, le plus important n'était pas d'être un virtuose de son instrument, mais qu'il fallait être maître du silence. Vaste programme. Bon, il était aussi virtuose...



En tout cas, ce fut une très belle après-midi, rythmée et joyeuse, jusqu'au dernier instant, jusqu'à la dernière note, oups tatami, KATAME WAZA en clef de sol !



Merci Robert pour cette belle orchestration et à l'accueil de toute l'équipe de Fonsorbes .

Gilles Rovere
Aïki-Tanren Montpellier

École des cadres

C'est la deuxième année consécutive que le stage de l'école des cadres est animé par Luc BOUCHAREU, 6° Dan, au dojo de PIBRAC (31).

Le matin du stage nous étions une quarantaine d'Aikidokas. Luc a commencé son cours par la préparation traditionnelle avec «Ame no Torifune».

L'étude était axée sur la relation entre Tori et Aïte.

Par la saisie de ce dernier en «Aihanmi Katate Dori» et de sa force, Tori exécute une technique adéquate (Sankio, Kote gaechi, Shiho nage, Kokyu nage....) tout en gardant l'unité avec son partenaire.

Par une coupe shomen uchi réaliser les techniques Ikkyo, Irimi nage la recherche était portée sur le placement, le centrage, le déséquilibre par l'action du Tori, Aïte réagit.

En suwari waza, la consigne a été donnée pour Tori de déplacer son genou afin de laisser passer la coupe et réaliser ensuite Kokyu nage.

Retour au calme avec Kokyo Ho.

Bonne dynamique durant l'étude qui a permis d'échanger nos sensations entre participants et avec notre enseignant qui nous a guidé sur la voie de Maître TAMURA (merci Luc)



Daniel Echeverria



Bien sûr, au-delà de toutes les techniques effectuées, ce qui est l'essence même de l'école des cadres, on notera la grande disponibilité de Luc, qui durant une heure servira de uke à tous les pratiquants, une heure durant laquelle tout le monde travaille sans (trop) parler, ce qui permet de coordonner les mouvements et la vitesse d'exécution, sans se précipiter, sans accélérer, en restant fluide dans l'exécution de la technique.

A la fin de l'heure, les keikogi bien mouillés de transpiration, position seiza, et Luc demande : y a-t-il des questions, et là, les doigts se lèvent et les questions fusent...

Mais non, je plaisante, pas de questions, les enseignants trop timides, trop fatigués pour parler. Alors oui ! Une école des cadres avec des demandes, des désiratas mais encore faudrait-il les formuler, soit pendant le cours soit avant le cours.

Pendant ces deux ans, cette école des cadres n'a pas été un stage de plus,

- Ça a été une formation pour les pratiquants (tous enseignants ou assistants),
- Ça a été une étude plus approfondie des techniques, plus de petits détails précisés, ce qui nous permettra de transmettre au mieux à nos élèves les connaissances de l'aïkido.
- Ça a été deux ans de pratique qui ont permis de progresser dans notre aikido, d'oublier l'égo de chacun de nous, tout le monde apprend avec tout le monde, et enfin, essayer de travailler sans heurts, dans la fluidité du mouvement, en étant martial.

Voilà, c'est fini, l'an prochain un nouveau cycle commence avec un nouvel enseignant.

Merci à toi, Luc, à bientôt dans tes stages.

Francis



TAKAMIZO SENSEI AU BEAUSSET

En Avril 2013, nous avons eu la chance de participer au stage de Compiègne avec TAKAMIZO Sensei (6ème Dan). Deux ans plus tard, nous l'avons retrouvé avec beaucoup de plaisir lors du stage qu'elle a animé le week-end des 4 et 5 Avril 2015 au Beausset (83).

Ce stage était sous l'égide de la Commission Nationale Féminine (CNF) et a rassemblé environ 120 pratiquants venus de toute la France.



Une partie de ce stage, a été co-animé par Béatrice BARRÈRE et Nathalie GERIN-ROZE, responsables de la CNF. Dominique MASSIAS, la troisième responsable de cette commission et Mme TAMURA, membre d'honneur de la CNF étaient toutes deux présentes sur le tatami.



En fin de stage, Dominique, Nathalie et Béatrice nous ont rappelé l'utilité de cette commission, qui entre autre a pour objectif d'encourager les femmes à la pratique de l'aikido. (Plus d'informations sur le site FFAB, l'aikido et les femmes et pourquoi la CNF ? : <http://www.ffabaikido.fr/fr/la-commission-nationale-des-f-minines-166.html>)



Le maire du Beausset est venu remercier TAKAMIZO Sensei et lui a remis la médaille de la ville. Lors de son discours, il a fait part de sa fierté d'avoir accueilli ce stage et annoncé qu'il était prêt à renouveler «l'expérience».

Puis, le président de la FFAB, M. Pierre GRIMALDI, a remercié les pratiquants présents lors de ce stage et tout particulièrement, Mme Mariko TAKAMIZO ainsi que Nathalie, Béatrice et Dominique pour leur venue au Beausset.

Il a souligné que rien n'aurait pu être possible sans la «ténacité» de Mireille qui a su avec l'aide de tout le club faire que ce stage soit une vraie réussite.



UN GRAND MERCI A EUX !!!

A bientôt sur le tatami.
CRF

Deux enseignantes en Midi Pyrénées

Pour la deuxième fois en Midi-Pyrénées a eu lieu un stage pour tous, organisé par la Commission Régionale Féminine. Celui-ci s'est déroulé au dojo de Cornebarrieu (31) le dimanche 26 Avril 2015.



Cette année, nous avons eu le plaisir de recevoir Emmanuelle Ranchoup alias Manue (3ème Dan) venue de Languedoc-Roussillon et Claudine Serpaud (4ème Dan) de Midi-Pyrénées. Elles avaient déjà co-animé un stage en Languedoc-Roussillon en décembre 2012, et c'est avec plaisir qu'une quarantaine de pratiquants dont 1/3 de féminines ont retrouvé ce sympathique duo de techniciennes régionales.

Elles ont souhaité baser ce stage sur l'importance d'une attaque juste, sincère, engagée de Aïte (celui qui attaque), et des placements/déplacements corrects de Tori (celui qui met en œuvre la technique): avancer le corps tout en restant droit et centré afin d'engendrer le déséquilibre de Aïte.

Le matin, après la préparation traditionnelle de l'Aïkido et quelques chutes (Ukémé) pour amener convenablement le corps à la pratique, Claudine nous a proposé un travail à genou, sur saisie des deux poignets (ryote dori kokyū hō), puis un travail sur les attaques shōmen uchi et yokomen (illustration à main nue de l'attaque au sabre) et coup de poing afin de restituer l'importance d'une attaque correcte de Aïte auquel répondait Tori à l'aide des différentes techniques proposées : ikkyō, irimi nage, shihonage... Manue prenait la suite en remplaçant le

coup de poing par un tanto (couteau), attaque chudan tsuki et réponses avec Irimi nage, hijikime osae, kotegaeshi... Le tanto apportant une difficulté supplémentaire car il ne suffit plus de contrôler l'adversaire mais aussi de récupérer l'arme.

Manue commença l'après-midi par des assouplissements puis une préparation au bokken (sabre en bois) pour travailler verticalité, le centrage et le relâchement.

Le cours s'est poursuivi par un travail au sol (Suwariwaza) sur une attaque men uchi : ikkyō omote et ura puis, debout (Tachiwaza) sur une saisie suivie d'une attaque (kata dori men uchi) : shihonage, kotegaeshi, nikyo... .

Claudine a terminé le stage avec un travail au Jo (bâton) sur les techniques suivantes : kokyū nage, irimi nage, shiho nage, jyu waza que nous avons retrouvé aussi bien sur jo dori que jo nage.



La présence de ces enseignantes féminines et le nombre de participantes démontre une fois de plus que l'Aïkido ne requiert aucune force et peut être pratiqué aussi bien par les femmes que par les hommes.

D'ailleurs Maître Tamura écrivait sur l'Aïkido et les femmes :

« Je pense que le plus important pour les femmes est de comprendre que le manque de force physique n'est pas vraiment une faiblesse. Cela peut devenir un avantage. Je ne suis pas fort physiquement, mais j'utilise mon agilité et ma perception pour surmonter les obstacles et travailler avec des gens costauds. C'est dans cette optique que les femmes devraient pratiquer.» (Texte à retrouver dans le manuel du débutant édition 2014).



Notre président Raymond SOLANO a remercié l'ensemble des participants pour leur présence, et surtout nos deux intervenantes en les félicitant de la qualité de leur travail, et ce, dans une ambiance aussi studieuse que conviviale, sans oublier de remercier le club de Cornebarrieu pour avoir accueilli ce stage dans son dojo spacieux et lumineux.

Stage Jeunes

C'est dans la joie et la bonne humeur que le 22 novembre 2014, pas moins de 56 enfants de 7 à 77 ans venant des clubs de Cadours, Fonsorbes, Pibrac, Tournefeuille et Saint Jean, Saint Lizier et Seysses se sont retrouvés lors du premier stage jeune de la saison animé par Christophe Bocognani 5^{ème} Dan, enseignant de



Tournefeuille et Francis Fabre 3^{ème} Dan, enseignant de Fonsorbes. Francis attaque par la préparation générale, elle dure assez longtemps pour que tout le monde soit correctement échauffé afin d'éviter les éventuelles blessures.



Ce n'est qu'après 30 secondes de négociation acharnée, pour savoir qui commence, qu'ils décident de diviser en deux groupes les enfants. Les plus petits avec Francis, les plus grands avec Christophe. Il semblerait que ce soit le critère de taille des enseignants qui a pesé dans la négociation...

Qu'à cela ne tienne, ils changeront de groupe un peu plus tard pour satisfaire tout le monde.

Un début timide pour tous les enfants, ce n'est pas facile de choisir spontanément un partenaire qu'on ne connaît pas alors on reste d'abord avec les copains ou copines, mais la glace est vite brisée, on change de partenaire plus facilement et les techniques s'enchaînent.

Du côté ados Christophe donne le ton, contrôle et atemis sont de rigueur, les jeunes ont eu au début du mal à cerner l'humour subtil de Christophe, mais ils s'y sont faits rapidement.

Francis et son côté folichon captive les plus jeunes, travail des déplacements et du relâchement.

C'est l'heure du changement, un court instant de pause bien mérité. Le temps de se désaltérer, Christophe sort les bokkens et les tantos pour les petits, et Francis prévoit de la haute voltige pour les ados.

Pendant que les petits s'imaginent quelques instants dans la peau d'un Jedi de StarWars s'affrontant au tanto en mousse et au bokken, chez les ados les cascadeurs sont de sortie, voltigeant dans tous les sens pour leur plus grand plaisir.

17h, le stage arrive déjà à son terme, tout le monde reprend son souffle par quelques exercices de respiration tout juste le temps de faire une photo et voilà les enfants prêts à se ruer sur le goûter ! Après l'effort, le réconfort ! Les enfants ont pris beaucoup de plaisir à ce stage.

Alexis Piquemal

Ce weekend du 21 et 22 mars se tenait à Fonsorbes un stage enseignant jeunes et accessoirement, l'arrivée du printemps, ce qui n'a rien à voir, mais aurait pu... influencer le climat. Ce stage était animé par Fabrice Cast 5^{ème} dan, C.E.N., membre de la commission jeune.

Samedi matin, 9h30, nous étions sur le tatami, (20 enseignants, 2 pratiquants) les yeux encore

gonflés de sommeil pour certains, le keikogi bien sec.

Après le salut, la préparation commence, étirements, respirations, ukemi... ça y est, le dos, les articulations sont échauffés.

La première demande des enseignants était la « coordination entre le travail des armes et le travail à mains nues »

« Prenez un boken » nous demande Fabrice, et commencent alors des coupes, des flexions des genoux, pour arriver à une bonne posture qui nous permet de pouvoir travailler à deux.



Le mot travailler peut paraître singulier, mais c'est bien le terme adéquat, il faut que les deux partenaires soient en symbiose, qu'ils exécutent leur techniques sur un même rythme, sans accélération, sans contraintes de part et d'autre, travailler l'un pour l'autre et non pas l'un contre l'autre.

Le travail au boken consiste en différentes «attaques» et «défenses», les coudes restent bas, près du corps, les épaules ne montent pas, les gestes sont fluides.



Puis s'ensuit le travail à mains nues, sur une saisie katate, l'entrée est la même qu'avec le boken, pas d'ouverture, rester protégé pour finaliser sa technique.

La coordination entre le travail aux armes et à mains

nues n'est pas le nom d'une technique effectuée avec ou sans armes

« Pas de similitude technique entre le travail aux armes et le travail à mains nues, l'important c'est de retrouver la sensation que nous avions avec le boken, sans heurts, sans précipitation, travailler ensemble tori et uké » nous dit Fabrice.

L'après-midi, Fabrice commence le cours des enfants (32 jeunes, 18 enseignants) par un travail avec tanto en suwariwhasa, puis la même chose en tashiwasa sur une saisie à l'épaule (kata dori).les

enfants et jeunes sont ravis, ils exécutent des techniques avec des armes (en bois, bien sûr !).

L'heure suivante, 3 binômes d'enseignants de la région, préparent un travail avec chacun, un groupe d'enfants, ce travail sera présenté à l'ensemble des participants à la fin de l'heure.

Les estomacs des enfants crient famine, heureusement la Ligue Midi Pyrénées d'aïkido a tout prévu, un goûter est offert à toutes ces jeunes pousses, pendant ce temps les

enseignants restent sur les tatamis, avec Fabrice, pour une analyse de la journée. Chaque professeur repartira ce soir, avec dans la tête, la satisfaction d'avoir

participé à un stage enrichissant, pour pouvoir enseigner l'aïkido à tous ces enfants et jeunes qui sont le demain de notre art martial.

Samedi soir, repos, nuit de sommeil, nouveau keikogi dans le sac pour le lendemain.

Dimanche matin, 9h30, stage pour tous. Ce matin, pas d'enfants, ils sont restés au lit (quelle chance).

29 pratiquants s'installent pour le salut et la préparation.

Fabrice nous demande de prendre un Jo (bâton) et commence un travail de kumijo (jo contre jo) le terme « contre » n'est pas approprié, le mot « avec » conviendrait mieux, mais, « jo avec jo » peut paraître bizarre, sauf que le travail est le même que hier : étude de la relation uké tori, sans heurts et avec des mouvements fluides, mais efficaces.

Puis sollicitation : seul tori à un Jo et uké veut s'en saisir.

De ces deux journées, on peut retenir un travail qui est en harmonie avec « l'autre », un travail qui nous montre ce qu'est l'aïkido, un art martial de la paix, mais un art martial efficace qui permet de maîtriser l'adversaire, qui sur le tatami est un partenaire.

Un grand merci à Fabrice pour sa disponibilité et ses explications simples qui nous ont permis de « progresser ensemble...pratiquer dans la joie et l'intensité » comme le disait Tamura Senseï.



Ciao, Fabrice et à l'année prochaine... J'espère !

Francis

Stage Temple sur Lot du 23 au 25 mai 2015

Nous revoilà dans ce magnifique centre nautique de Temple sur Lot. Cette année, 61 enfants venus de Cadours, Fonsorbes, Muret, Pibrac, Saint-Girons, Saint-Jean se sont retrouvés pour deux journées, le week-end de Pentecôte.

Ce stage leur est complètement dédié, sous la houlette de la ligue. Nous avons eu le plaisir d'y accueillir son Président, quelques heures.

Les enfants ont été répartis en cinq groupes, un animateur les prend en charge lorsqu'ils ne sont pas à la piscine, sur les canoës ou au dojo.

Un dojo magnifique, avec une grande baie vitrée qui donne sur le Lot, comme un bateau posé sur l'eau...

Cette année nous sommes tous logés, dans

Les tables de ping-pong

le même bâtiment, à proximité du restaurant et du

qui sont devant, servent dans les moments de détente. Les matchs se succèdent. Ils mettent face à face garçons, filles et adultes composant des équipes à leur gré.

Dans la grande salle de jeux du bâtiment, se trouve le baby-foot. Il est pris d'assaut et chaque partie est acharnée.

Bref, c'est vraiment un lieu de vie pour tous.



L'activité nautique est plus intéressante que l'an dernier. Après un tour d'essai dans le bassin d'entraînement, une sortie sur le Lot est organisée pour les plus de 10 ans.

Plusieurs kilomètres au fil de l'eau, dans un environnement de rêve, tout le monde y a pris du plaisir.

C'est ce que dit Joël: «le canoë c'est sympa!» C'est ainsi que certains n'ont pas pu résister à sauter dans l'eau, tout habillé, certainement pour manifester leur joie.

Les participants ont apprécié les ateliers proposés. Il semble que les organisateurs aient trouvé un juste équilibre entre les différentes activités: c'est ce que dit Alixe: «j'aime bien, on se fait des copines sympas et on fait un peu d'aïkido, mais pas trop».

Pour Julien: «la détente c'est cool, on joue au ping-pong ou au baby-foot»

Les plus jeunes, eux, ont profité d'un moment de détente à la piscine.

Pour tous l'animateur est sympa.

Bref, ce stage fut une réussite, à en juger les mines réjouies, même si le manque de sommeil se faisait sentir, au retour.

Merci à tous les participants, et particulièrement à Yvan, Francis, Michel, Philippe, Pierre, Alexis et Daniel pour leur enseignement. Bien sûr, un très grand merci à tout le personnel du centre pour sa gentillesse et sa disponibilité.

C'est sûr l'an prochain tous les participants sont prêts à revenir.

Jean-Michel Ruche



Une médiation éducative à Saint Jean

Depuis septembre 2014 une médiation éducative par l'aïkido a débuté au dojo de Saint Jean. Celle-ci a été proposée par une éducatrice de l'Institut Thérapeutique d'Éducation Pédagogique (ITEP) Louis BIVES de Toulouse et qui a validé son projet. L'ITEP accueille selon sa présentation « des jeunes adultes d'intelligence normale, voir proche de la normale qui présentent des troubles de la personnalité associés à des difficultés psychologiques qui perturbent gravement la socialisation et l'accès aux apprentissages » Le projet d'établissement s'appuie sur une démarche éducative et thérapeutique individuelle ou de groupe.

Robert Rodriguez (7^{ème} Dan de iaido) président du club des Arts martiaux de Saint Jean et Raymond Solano enseignant au club et responsable de la commission fédérale sur le handicap, sont partie prenante dès le début du projet. Cette démarche s'intègre parfaitement dans le schéma régional de prévention de l'Agence Régionale de Santé. Une convention tripartite (Mairie, ITEP et club) a été signée pour une durée de 2 saisons. Celle-ci était nécessaire afin de clarifier le projet auprès de tous les acteurs. Elle permet de mieux mesurer les progrès des jeunes sur une longue période.

Que peut apporter notre discipline ?

Deux objectifs guident notre démarche.

1) Au niveau thérapeutique :

Elle permet de développer l'attention et l'estime de soi, de trouver confiance en soi, de développer ses capacités et son potentiel créateur. Elle amène progressivement et sans contrainte majeur au calme et à une meilleure concentration.

2) Au niveau éducatif :

La pratique de l'aïkido permet la non-violence et facilite le travail de socialisation et de réhabilitation. Par le respect de certaines règles elle permet de modifier les comportements négatifs dans le rapport aux autres. De travailler une bonne attitude et le goût de l'effort.

Quel contenu technique pour une séance ?

Pour les cinq jeunes qui participent, l'aïkido est un espace de liberté dans lequel ils peuvent dépasser leurs limites. Sans la contrainte de la compétition, l'aïkido les aide à recevoir l'autre en désamorçant un éventuel conflit, par une attitude de bienveillance.

Il permet également l'échange entre pratiquants et éducateurs.

Il convient de souligner que toutes les techniques sont abordables par tous les jeunes.

Le travail est centré sur le rapport à soi et le rapport à l'autre, ainsi que le désir et le plaisir du moment dans un lieu neutre comme le dojo.

L'axe majeur de travail est l'intégration des principes de bases de l'aïkido, en premier lieu le reishiki. (Étiquette, règles de comportement dans le dojo).

D'autres axes complètent celui-ci.

La nécessité de se préparer mentalement et physiquement par des exercices de respiration (8 pièces du brocard, améno tori funé) et des assouplissements.

L'alternance de travail lent et rapide.

Tout ce qui favorise la concentration par le jeu.

L'expérience va se poursuivre la saison prochaine avec souhaitons-le de nouveaux pratiquants. Celle-ci semble être la seule du département, or elle mérite d'être développée pour l'enrichissement qu'elle permet, tant au niveau de notre art qu'au niveau humain.

un gars bien sympa

Jean-Michel RUCHE

Après une visite, un mardi soir au club de Raymond à Saint-Jean, il se trouve que j'ai, dans le contentement du moment, laissé mes zoori au vestiaire.

Je me suis donc rendu au club le lendemain matin afin de les récupérer.

Sans me cacher vraiment, je n'ai rien fait non plus pour signaler ma présence, j'ai assisté, pendant quelques instants à un cours que donnait Jean Michel Ruche. Il était en présence d'une dizaine d'adolescents attentifs, passionnés par les explications qu'il donnait et l'intérêt que je pouvais lire dans leurs yeux m'a sincèrement touché.

M'ayant aperçu, Jean Michel s'est approché pour me saluer. A ma question, il a répondu qu'il s'occupait d'enfants à problèmes et qu'il était satisfait des améliorations qu'il notait au fil du temps.

Je connais Jean Michel depuis plusieurs décennies et j'ai toujours apprécié sa réserve, qui fait que bien peu d'entre nous sont au courant de sa démarche. Tant pis si sa modestie doit en souffrir aujourd'hui, mais je tenais, au travers de ces quelques lignes, à lui rendre hommage pour son engagement auprès de ces gamins.

Amitiés Jean Michel et aussi RESPECT.



Robert D.

la Ligue Midi Pyrénées d'Aïkido et de Budo à le plaisir de vous faire découvrir la vidéo en langue des signes sur son site, à la rubrique : "qu'est ce que l'aïkido"

<http://aikido-midipyrenees.org>

Résultat passages de grades

1^{er} dan

ARCHAMBEAU Sophie ; Aïkido Seyssois
 AROCENA Jean-Pierre ; Aïkido Budo Club
 BRAVIN Fabien ; St Jean Arts Martiaux
 CABATON Nicolas ; Aïkido Club Tournefeuille
 CARPY Isabelle ; Avenir Fonsorbais Aïkido
 CASTAING Marie ; Aïkido Club Tournefeuille
 DEUS Ludovic ; Aïkido Gimont
 JAYET Bernard ; U.S.Colomiers Aïkido
 LARRAZ Bernard ; Aïkido Club Condomois
 LE BRUN Stéphanie ; Aïkido Budo Club
 LEROY Denis ; Aïkido Club Tournefeuille
 MALLET Cédric ; Aïkido Club Tournefeuille
 QUANDALLE Gérald ; Aïkido Club Tarbais
 QUANDALLE Hubertina ; Aïkido Club Tarbais
 SALLE Thibaut ; Gimont Aïkido
 STEIN BACH Anaïs ; Aïkido Budo Club
 ZUZIO Davide ; Aïkido Budo Club

2^{ème} dan

CABROL Pierre ; Aïkido Budo Club
 CARNET Emeline ; Aïkido Club Muret
 CAZANOBE Patricia ; Aïkido Club Tarbais
 DELANNOY Dominique ; Airbus
 FELGINES Nicolas ; Aïkido Club Tarbais
 GHISLENI Jean-Luc ; Les Arts du Levant
 MANSO Jean-Pierre ; Avenir Fonsorbais Aïkido

3^{ème} dan

Miramon Mario ; Avenir Fonsorbais Aïkido
 Miglierina Christophe ; Aïkido des causses
 Serre Patrick ; Lauzerte Aïkido

4^{ème} dan

Serpaud Claudine ; Avenir Fonsorbais Aïkido
 Raymond Stéphane ; Matsu Aïkido

décisions de la CSDGE le 19/03/2015

Roulin Philippe ; 3^e dan

Saint Jean

Félicitations à tous et toutes !!!



cette année la Ligue Midi Pyrénées d'aïkido organise plusieurs stages dans les dojos du CREPS

www.creps-toulouse.jeunesse-sports.gouv.fr

OPTIQUE
MONTICELLI

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

Retraité aimant le travail du bois propose
des brouettes
et des mangeoires à oiseaux
Exemplaires uniques

Tél. 06 86 67 77 85

LES STAGES 2015 / 2016

STAGES POUR TOUS

Jean François Fabre 5^è dan

27 septembre 2015 Cadours

Claude Pellerin 7^è dan Michel Prouvèze 6^è dan

16 octobre 2015 CREPS

Henri Avril 6^è dan

15 novembre 2015 Tournefeuille

Fabrice Cast 5^è dan

29 novembre 2015 Fonsorbes

Robert Levourc'h 6^è dan

13 décembre 2015 Fonsorbes

Gilbert Milliat 7^è dan

6 mars 2016 CREPS

Béatrice Barrère 4^è dan

8 mai 2016 Cornebarieu

MISES EN SITUATION 1^{er} DAN

St Jean

Robert Delong 5^è Dan

25 octobre 2015 7 février 2016

22 novembre 2015 3 avril 2016

20 décembre 2015

MISES EN SITUATION 2^è DAN

St Jean

Philippe Vanhamme 5^è Dan

22 novembre 2015 19 décembre 2015

3 avril 2016

MISES EN SITUATIONS 3^è/4^è DAN

St Jean

Jean-François Fabre 5^è Dan

25 octobre 2015 - 7 février 2016

RENCONTRES 3^è/4^è DAN

Robert Levourc'h 6^è dan

12 décembre 2015 Fonsorbes

Gilbert Milliat 7^è dan

5 mars 2016 CREPS

PREPARATION 3^è/4^è DAN

Didier Allouis 7^è dan Brahini Si Guesmi 5^è dan

9 & 10 janvier 2016 CREPS

STAGES JEUNES

Fabrice Cast 5^è dan

28 novembre 2015 Fonsorbes

C. Bocognani 5^è dan F. Fabre 3^è dan

12 mars 2016 Fonsorbes

STAGE PENTECÔTE

14, 15, 16 mai 2016 Temple sur Lot

STAGES HAUT NIVEAU

Henri Avril 6^è Dan

20 mars 2016 L'Union

STAGE ENSEIGNANTS

Claude Pellerin 7^è dan Michel Prouvèze 6^è dan

16 octobre 2015 Fonsorbes

17 octobre 2015 CREPS

FORMATION B. F.

+ BIFA le 5 & 6 décembre

Serge Sans 6^è Dan

5 & 6 décembre 2015 Martres Tolosane

23 & 24 janvier 2016 Condom

12 & 13 mars 2016 Condom

examen BF & BIFA

21 mai 2016 Condom

STAGES ECOLE DES CADRES

Jean Pierre Pigeau 6^è Dan

21 février 2016 Pibrac

10 avril 2016 Pibrac

PASSAGES DE GRADES

1^{er} / 2^è Dan

dates définies en septembre 2015

3^è DAN : 7 février 2016 & 12 juin 2016

4^è DAN : 6 février 2016 & 11 juin 2016

AÏKIDO & HANDICAP

Marie Christine Verne 5^è dan

14 & 15 mai 2016 CREPS



Les clubs FFAB en Midi Pyrénées

09	Aiège Saint Lizier Saint Paul de Jarrat Seix Massat	Ecole Aïkido 09 Ecole Aïkido et Budo Ariégeoise Aïki Dojo de la Montagne Aïki Dojo de Massat	R. Delong (05 81 29 29 08) J. Bartelo (07 61 12 45 92) R. Gayraud (05.61.66.08.95) G Galmace (05.61.64.11.34)
12	Aveyron Bozoul Millau Sebazac Villefranche de Rouergue Saint Affrique	Aïkido Club Bozoulais Aïkido des Causses Aïkido Sebazac Aïkido Villefranche Aïkido de la Sorgues	J-L. Rosello (05 65 48 80 09) P. Geoffroy (05 65 62 10 93) A. Laumond (05 65 74 93 82) W. Dodé (05 65 45 22 99) N. Sicard (06 70 15 18 27)
31	Haute Garonne Blagnac Cadours Colomiers Cornebarrieu Fonsorbes Lacroix Falgarde L'Union Martres Tolosane Muret Pibrac Portet sur Garonne Roquettes 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 Tai Chi Chuan Aïkikai de Toulouse Aïkido Club de l'Union Aïkido Martres Tolosane Aïkido Club de Muret Centre d'Aïkido de Pibrac Arts Martiaux Portet Aïkido Roquettes 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) H. Avril (06 95 31 77 45) G. Sierra (06 87 87 93 62) N. Guiton (06 21 76 75 63) S. Ryckbosch (07 82 42 14 21) L. Fortier (06.63.53.66.60) C. Sanuy (05.61.51.69.73) P. Remy (06.70.81.94.93) J-L. Crammaussel (05.62.20.21.08) R. Solano (06.13.31.90.59) Y. Bouzerma (05.34.48.90.05) P. David (05.61.35.75.91) 06 23 52 52 62 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 Condon Encausse Gimont	Aïkido et Budo Gascon Aïkido Club Condomois Les Arts du Levant Aïkido Gimont Budo	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 Catus	Aïkikai de Prayssac L'enveloppe du Geste	J-A. Bourdeau (06.71.24.75.23) M. Gauthier (06 63 73 51 74) N. Gauthier (05 65 30 85 71)
65	Hautes Pyrénées Bordère sur l'Échez Tarbes	Naka Ima Aïkido Aïkido Club Tarbais	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 (06.17.06.65.99) D. Sopik (06.09.13.09.63) Y. Gomez (06.98.55.91.17)
82	Tarn et Garonne Castelsarrasin Moissac Caussade Lauzerte Montauban	Aïkido Moissac Castel Caussade Aïkido Lauzerte Aïkido Montauban Budo	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)



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