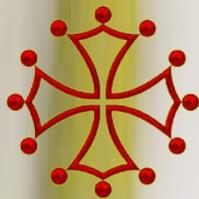




Aïkido

Ligue Midi - Pyrénées
d'aïkido et de budo



septembre 2016 n° 9

La respiration

Stage
enseignants

Uke

E. D. C.

Formation Handi

e. t. c.

« la véritable victoire est acquise au moment où votre adversaire et vous même devenez un »

N. Tamura



Edito

Comme chaque année, en début de saison, votre revue d'aïkido paraît.

Comme chaque année, durant toute la saison, j'ai fait appel aux bonnes volontés de journalistes en herbe qui sommeillent en vous, pour faire des comptes rendus de stages, des articles de fond sur un ressenti, pour donner des idées pour faire vivre ce journal.

Comme chaque année j'espérai un retour d'articles, mais... Bien sûr, il reste ceux qui pensent que ce journal doit persister à paraître, ceux qui pensent que le support papier, le toucher des feuilles entre les doigts, le « poser » ses fesses à l'ombre, sur une chaise longue pour lire ces quelques pages doit continuer.

Alors, pour eux, je me dois de poursuivre la composition de ce journal.

Cette année, des articles un peu différents, moins de comptes rendus de stage (défections

d'écrits...) plus d'articles généraux, sur la respiration, les écoles des cadres, le stage enseignants, le rôle de aïté, l'interview d'un aikidoka, le stage de la commission féminine, le stage jeunes de pentecôte.

Et toujours, la liste des clubs de la région, le résultat des passages de grades, le calendrier des différents stages de la saison.

Bientôt, demain ou après-demain, la grande région qui n'a pas (à l'heure où j'écris ces lignes) encore de nom, sera mise en place... alors ! Plus de journalistes, plus d'articles, plus d'idées... j'aime à rêver un journal qui continuera à vivre pour que l'aïkido poursuive sa marche en avant pour le bien être des peuples (l'art de la paix comme le disait Maître Ueshiba)

Merci à tous ceux et celles qui m'ont envoyé des articles, grâce à eux le journal existe !

Abientôt sur les tatamis

Francis



Bulletin annuel septembre 2016 tirage à 1500 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 : F Fabre, P Sellier

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



5 % de réduction en haute saison
12 % de réduction en basse saison
offre réservé aux adhérents de la Ligue Midi Pyrénées
d'Aïkido ainsi qu'à leur famille
code de réservation : KXC

**OPTIQUE
MONTICELLI**

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



Le mot du Président



Une saison se termine, une autre commence ! Mais cette autre débouche sur un moment fort à double titre :

La nouvelle carte régionale qui deviendra effective à partir de 2017 pour le mouvement sportif, en 2018 pour l'unification des 13 régions et des instances d'Etat du mouvement sportif. Enfin, les prochaines élections fédérales, de ligues et départementales qui se dérouleront pour tous les acteurs du mouvement sportif, comme à chaque nouvelle olympiade.

Le Directeur Régional de la DRJSCS, Frédéric Ramé en retraite, a été remplacé pour la nouvelle Région par Pascal Etienne, nouveau Directeur Régional, secondé par Yannick Aupetit, comme Directeur Adjoint Régional. Marie France Chaumeil, responsable du Pôle sport, fait toujours partie de cette nouvelle équipe en place. Si Toulouse accueillera la nouvelle Assemblée Régionale, Montpellier sera responsable des services des sports Régionaux.

Il est évident que cette restructuration en 13 Régions qui a des points positifs, à n'en pas douter, comporte aussi des contraintes, des incertitudes et des questionnements à divers niveaux. La simplification voulue par l'Etat est-elle aussi réelle ? La « Fusion » des Ligues et Comités, avec ses deux possibilités, la fusion-absorption ou la fusion-crétion avec ses incidences, sont-elles aussi faciles à mettre en place ? Autant de questions légitimes qui se posent à tous.

Mais, nous devons aller de l'avant et ne pas nous laisser aller dans la morosité et la démotivation. La Fédération a travaillé de concert avec le Comité Directeur fédéral et les Présidents de Ligues pour trouver les compromis qui nous correspondent le mieux, tout en respectant les exigences légales ministérielles. Nous allons tout mettre en place pour rester au plus près du terrain, tout en mutualisant au plan Régional nos dépenses et nos actions.

Nos ligues régionales actuelles, deviendront des « Comités » à l'automne 2017 qui conserveront leurs principales compétences. Ils seront administrés par les organes dirigeants élus

en 2016. Une nouvelle Ligue « Occitanie » sera créée fin 2017 sur le nouveau territoire Régional. Sous réserve d'approbation par la prochaine Assemblée Générale Fédérale, elle devrait être administrée de 2017 à 2020 par un Comité Directeur formé par des représentants des deux Comités Directeurs des Comités. Ce Président Régional sera l'interlocuteur auprès de la DRJSCS et des autres instances d'Etat. Les subventions CNDS passeront par la nouvelle Ligue et seront allouées en fonctions des divers projets présentés pour subventions.

Le côté très positif est que nous aurons une grande et belle Région, nommée « Occitanie », avec ses 13 départements, d'environ 5,7 millions d'habitants, très étendue, avec ses 72.000 km², la plus attractive de l'hexagone, première région pour la recherche et leader européen dans l'aéronautique, deuxième région agricole, troisième région de France la plus sportive, quatrième région touristique. Ce n'est pas rien !

Le mouvement sportif de notre grande Région va jouer un rôle majeur. D'après les statistiques, nous réunirons près de 797.421 licenciés et près de 17.345 clubs, 1400 sportifs de haut niveau, deux CREPS ! Au niveau de l'aïkido, nous représenterons environ 2500 licenciés et 95 clubs. On peu déjà être fier de ces premiers constats !

Nos prochaines élections régionales se préparent. Les Présidents de clubs devront élire un nouveau Comité Directeur qui élira son ou sa Président(e). Les personnes qui se présenteront à ces élections doivent bien comprendre que c'est du bénévolat, du travail, et que l'envie de servir devra prévaloir sur toutes autres considérations, car ce ne sera pas une sinécure ! Il faudra à la fois motivation, disponibilité, savoir faire, compétences et tenir la route sur quatre années. Vous recevrez en club un dossier électoral de votre Ligue. Il en sera de même pour les élections fédérales. Il serait souhaitable que tous des Présidents de clubs soient présents, ou au moins représentés, pour l'Assemblée générale ordinaire et élective. Ce sera un moment fort dans ce nouveau contexte qu'il ne faut surtout pas man-

quer. Je compte sur vous tous. Bonnes élections !

Enfin, le dernier Comité Directeur de Ligue de Juin a pris la décision de se doter, pour la prochaine Olympiade, d'un nouvel outil de communication plus performant, en signant une convention avec TV Locale. (TV locale.fr ; plus de 90.000 visites en deux mois, sur les vidéos du stage de Ueshiba en Provence).

Cette nouvelle Olympiade sera donc celle des changements, des nouveautés, mais aussi des nouveaux challenges ! Ouverture, dialogue et mutualisation seront les seuls principes efficaces à mettre en place pour avancer ensemble. Avec de la bonne volonté, en bonne intelligence, dans le respect mutuel de chaque Comité, nous y parviendrons.

Souhaitons-nous une belle réussite Régionale, des échanges cordiaux et constructifs, beaucoup de licences et la création de nouveaux clubs Aïkis Régionaux.

A très bientôt sur nos tatamis Régionaux pour partager le même plaisir dans et par l'aïkido.

Raymond SOLANO
Président de la Ligue M-P FFAB
Membre du CD fédéral FFAB
Membre du CD du CROS M-P.

retraité aimant le travail du bois propose :

des mangeoires à oiseaux



des brouettes

tel : 06 86 67 77 85



Pratiquer l'aïkido : Pourquoi ?

Le dojo est le lieu où chaque pratiquant vient chercher la voie (DO). Ce n'est pas un concept guerrier ou un précepte sectaire, non, l'idée de voie ici, c'est un chemin où progresser, se former avec d'autres, dans un esprit d'entraide et de partage.

Silence et attention sont les deux choses qui marquent dès le départ. Les élèves, alignés, leurs armes placées à leur côté : le jo, le bokken et le tanto dans l'ordre de taille, avec les lames tournées vers l'extérieur.

Chacun est là pour se forger, s'ouvrir et recevoir, développer l'esprit et le corps.

Quand on y regarde bien, l'aïkido est finalement très moderne.

Au-delà du keikogi (habit de pratique) et du hakama, il s'appuie et développe des caractéristiques utiles dans ce 21ème siècle.

Apprendre à réagir différemment aux agressions du monde actuel : le bruit, la violence, l'urgence, la compétition permanente. Tout cela reste en dehors des tatamis, voire en but ultime, disparaît.

L'aïkido a pour but un esprit serein, une volonté d'éviter les conflits, d'éliminer toute agressivité sans avoir à détruire. Plutôt en construisant autrement qu'en s'opposant. C'est un point de vue et un but des plus avisés dans le monde actuel, non ?

Finalement, la part traditionnelle de la discipline est totalement ancrée dans le monde d'aujourd'hui et s'ouvre vers l'avenir : se développer sans être pressé par les contraintes qui existent de nos jours. Les

supporter en continuant d'avancer.

Non seulement, la partie morale se travaille, mais la pratique demande d'accorder cette discipline mentale avec le travail physique. Il est assez difficile de le comprendre



sans essayer.

Le souffle, le développement du corps, vont de pair avec la maîtrise de soi. N'ayant pas d'adversaire ou de compétition, on progresse avec ses partenaires. Chacun à son rythme, sans déformation pour raisons de règles sportives.

L'aïkido est la recherche de la paix, de la fraternité et de l'harmonie : AÏ KI DO = Voie de l'harmonie. Ce sont les mots de Morihei Ueshiba, le fondateur.

La souhaité une discipline ou la fin ne serait pas la destruction de l'adversaire mais un arrêt de l'agression. D'où la pratique avec un partenaire, et

non pas contre un adversaire.

L'idée de développer la paix dans un art martial peut paraître incongrue. Mais cette philosophie tend à neutraliser l'opposition. En la stoppant avant qu'une situation ne dégénère, ou en neutralisant une personne physiquement agressive sans la blesser.

Finalement, en démontrant l'inutilité de l'attaque : l'aïkido utilise l'immobilisation ou la projection face à une attaque. C'est la sauvegarde de l'attaquant. Ce principe pouvant être porté par un homme, une femme ou un enfant, sans distinction de sexe ou d'âge, donc.

Et chaque moment de pratique nous pousse à y repenser, aller dans un sens toujours plus souple où l'on cherche toujours à relâcher plus ses satanées épaules !

Bien sûr, je fais ici un petit résumé du contenu de la discipline formée par l'aïkido, mais il est tellement plus aisé de faire, mettre en pratique et de sentir et ressentir que je vais conclure par une injonction : allez ! En tenue et épaules basses !

Yannick Bouzerma.



Stage de la commission Régionale Féminine



En 2016 pour clôturer cette belle saison et pour la 3^{ème} année consécutive, la Commission Régionale Féminine (CRF) a organisé un stage en Midi-Pyrénées animé par Béatrice Barrère (5^{ème} dan, BE1).

Béatrice a commencé l'Aïkido vers l'âge de 14 ans, dans un dojo près de Lyon. Elle a suivi l'enseignement de Maître Tamura lors des différents stages qu'il a animé en France et à l'étranger. Aujourd'hui, elle enseigne au dojo Le Vaudreuil (27), aussi bien aux



Raymond Solano notre président de ligue a remercié Béatrice pour la qualité de son travail, sa gentillesse et sa disponibilité tout au long de ce stage.

Un grand merci au dojo de Cornebarrieu qui nous accueille depuis 2 ans pour nos stages de la CRF, sans oublier tous les pratiquants pour leur présence.



Lors de cette journée, nous étions 36 pratiquants le matin et 27 l'après-midi dont respectivement 13 et 14 femmes.



enfants qu'aux adultes et anime des stages sur tout le territoire. Très impliquée au niveau de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) elle est l'une des trois responsables de la Commission Nationale Féminine (CNF).

C'est ce dimanche 8 Mai que nous avons retrouvé Béatrice au dojo de Cornebarrieu, où elle a réussi par son enseignement et sa pédagogie à s'adapter à tous les niveaux et à nous proposer un stage aussi dynamique que varié



Référente CRF.



Bonjour Jean Louis



D'abord une question banale, pourquoi l'aïkido ?

Merci Francis. Ta question n'est pas banale parce que l'Aïkido n'est pas une voie banale. Avant de commencer, je faisais du Yoga depuis l'âge de vingt ans. Je suivais Gandhi, ou en tout cas essayais de m'en inspirer pour conduire ma vie. J'ai découvert l'Aïkido dix ans plus tard : cet art non-violent, souple et si beau, ne pouvait que me séduire. J'y trouvais une pratique à deux, joyeuse, tandis que le Yoga est une pratique solitaire quand on en fait tous les jours, plus austère peut-être.

Tu pratiques depuis de nombreuses années, que t'as apporté l'aïkido dans ta vie de tous les jours ?

J'avais trente ans, et j'en ai trente cinq de plus aujourd'hui. A côté de cet aspect de non-violence qui m'avait immédiatement attiré, je ne peux pas cacher que l'une de mes motivations en commençant, fut d'apprendre à me défendre. J'y ai trouvé très vite sur ce plan une sérénité du corps et de l'esprit. Aujourd'hui, et à mon âge si je n'en abuse pas, la pratique m'apporte un bien-être du corps incontestable. Sur le plan de l'esprit, l'aïkido est une nourriture tellement éclairante pour la vie de tous les jours ! C'est cet équilibre entre vie et pratique qui me paraît véritablement important, l'une et l'autre s'enrichissant mutuellement. Je suis devenu prof à la suite d'Henri Avril à Cornebarrieu, à la demande de Raymond Solano et en suivant l'appel de Robert Delong, et depuis j'essaye d'avancer pas à pas avec nos élèves.

L'aïkido, un des derniers arts martiaux qui n'est pas devenu un sport (pas de compétition, pas d'affrontement) : est-ce concevable dans le monde actuel ?

Plus que jamais ! Ce qui est à la marge a souvent été dans l'histoire annonciateur des temps à venir. Le monde actuel est pris dans un vertige de vie matérielle

où seuls les résultats immédiats comptent. Développer l'être profond des individus, promouvoir les valeurs portées par les arts martiaux, voilà bien des aspects qui n'intéressent pas assez nos sociétés. Pourtant, nous savons tous au fond de nous-même, que ce qui est rentable et vraiment réaliste pour l'espèce humaine, c'est de sortir de cette logique à court terme de la consommation effrénée et de l'exploitation aveugle des ressources naturelles. L'aïkido, qui refuse la compétition comme tu le soulignes, construit en profondeur, il ne vise pas d'abord les acquis ou les performances, mais s'adresse à la transformation de l'être et à son bien-être durable. Il vise à faire naître une manière d'être, pour chacun et dans la vie de tous les jours.

Comment expliquer l'aïkido à un néophyte ?

Par notre pratique. Je veux dire par notre pratique au sens large, pas seulement la technique, qui sera bien sûr la plus exigeante et la plus fidèle possible à notre ligne fédérale. Je pense par exemple à l'accueil qu'on va réserver à chacun, sans a priori de niveau et d'âge, d'aisance ou d'agilité. Je pense à notre manière de nous situer par rapport à tous, sans domination, juste modestement à notre place de responsable : tout cela doit compléter et valider humainement notre technicité. Un néophyte apprendra d'autant mieux si vous lui enseignez par le cœur. Lisant dans votre cœur, il développera le sien, et chemin faisant, c'est l'ensemble du club qui sera marqué par cette pratique de bonté qui sera perceptible même aux visiteurs. Un jour je demandais à notre regretté Jean Paul Avy : « La bonté, ce ne devrait pas être finalement le résultat visible de notre pratique ? » Il a eu un joli sourire et m'a répondu : « Oui ! Et ce devrait même en être le but ! » Et cette attention à l'autre, cette empathie, voilà le meilleur moyen pour transmettre notre discipline aux arrivants, sans doute le plus efficace

pour leur donner envie de rester avec nous durablement, la Fédération en a besoin aujourd'hui.

« L'enveloppe du geste » titre d'un livre et nom d'un club, pourquoi ce nom ?

Quelque chose enveloppe notre geste, notre vouloir et nos actes, une sorte de silence, de trou noir au centre de nos prétentions, comme une négation de ce tout ce que nous affirmons, ne serait-ce que parce que nous mourrons un jour : nous ne possédons rien en réalité, ni nos biens matériels, ni nos grades... rien ! Le fond de l'être est nu. C'est à cette nudité intérieure que l'aïkido, en cela très zen, nous invite. Une méditation dans le geste ! Il s'agit, à travers les années de pratique, d'avancer non pas en termes d'acquisitions (toujours plus de savoirs et de compétences), mais au contraire, de cheminer par dépouillements successifs. En quelque sorte, apprendre, chaque jour un peu plus, qu'on ne sait pas. Apprendre à se défaire.

Quand à ce titre, L'enveloppe du Geste, devenu nom de club, c'est Nelly et Magalie qui ont aimé cette perspective. C'est un honneur pour moi, venant d'aussi belles personnes. Notre club à nous à Cadours s'appelle Les chemins d'Iwama, en référence à ce temps de retraite et de rupture de O Sensei sur son île. C'est une invitation que nous adressons aux autres, comme à nous-mêmes qui en avons bien besoin, à faire de notre vie une vie « unifiée », où le quotidien et le tatami trouveraient les mêmes ressources et la même énergie. Une vie devenue totalement « aikido », c'est en tout cas vers cela que nous nous tournons.

La Respiration



Le système cardio-respiratoire dans nos entraînements. Comment ça fonctionne ?



Que dire sur un tel thème et succinctement de la respiration ? Globalement, son rôle essentiel est d'apporter de

l'oxygène à nos milliards de cellules et d'évacuer le gaz carbonique. Mais, pour permettre ces échanges bénéfiques, il faut deux organes opérationnels : les poumons, un cœur et un système autorisant ces échanges : les vaisseaux sanguins, le sang, un système nerveux ainsi qu'un muscle respiratoire principal, le diaphragme. Ce système doit travailler en parfaite symbiose pour être adaptatif, efficace, et compétent. Il faut une parfaite cohésion de ces divers systèmes pour trouver une harmonie de fonctionnement homogène et salutaire.

Lorsque nous pratiquons l'aïkido nous bougeons, nous chutons, nous augmentons notre cadence, notre rythme et l'intensité de nos mouvements. Le rythme cardiaque, sous l'influence de l'orthoparasympathique, système nerveux autonome, règle le débit cardiaque qui propulse le sang du cœur, avec des priorités, vers nos cellules, nos poumons, tous nos organes, le cerveau et l'ensemble de nos 650 muscles, surtout vers ceux qui sont en action. Le travail musculaire augmente alors la consommation d'oxygène et le cœur doit fournir plus d'oxygène. Le débit cardiaque normal qui est d'environ 5 litres par minute va s'élever, en cas d'effort important, à 20 litres par minute. La fréquence cardiaque peut atteindre 200 pulsations minute. Notre entraînement régulier autorise une meilleure adaptation cardio-respiratoire et à l'effort.

Notre appareil respiratoire est composé du nez, de la bouche,

de la trachée, des poumons avec ses deux bronches principales droite et gauche. Elles se subdivisent en bronchioles (près d'un million), alimentant trois cent millions d'alvéoles, d'une surface d'échange de 70 à 80 mètres carrés. Elles autorisent une fonction d'échange efficace lors de nos efforts, en répartissant l'air et le sang dans nos poumons. Ceci favorisant les échanges entre l'oxygène et l'évacuation du gaz carbonique.

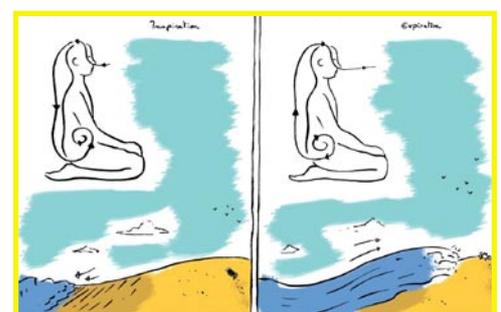
Notre respiration se règle entre inspiration et expiration au rythme de douze fois par minute au repos. En respiration normale, le volume de gaz inspiré ou expiré est de 0,5 litre environ. Au repos la capacité pulmonaire totale moyenne d'un adulte est de 5,5 litres chez l'homme et de 4 litres chez la femme. Mais, lors de nos efforts, ce volume d'air mobilisé s'élève avec une augmentation chaque minute pouvant atteindre 100 litres ! Cœur et respiration s'adaptent à l'unisson. Le muscle diaphragme sépare le thorax de l'abdomen avec deux coupes asymétriques, la droite plus haute que la gauche. C'est le muscle principal qui commande l'inspiration. De forme très convexe, on le compare à un parachute ou à un dôme. Il soutient certains organes et en chapeaute d'autres. Sur ce dôme repose le cœur, les poumons et en-dessous, l'estomac, le foie et la rate. Il livre passage en son centre à l'œsophage, à l'aorte, à la veine cave inférieure et à des nerfs. ce muscle a des attaches sternales, costales, ligamentaires et lombaires. Il est en rapport avec la plèvre qui entoure les poumons, le péricarde qui entoure le cœur et le péritoine entourant les organes abdominaux. Il influence de par son action les organes périphériques en les bougeant et se sert de ces viscères pour se stabiliser dans sa fonction. Il participe avec les autres muscles respiratoires accessoires à la respiration thoracique et abdominale. C'est par lui que nous vivons et que nous mourrons !

Enfin, le contrôle de la respiration est surtout involontaire avec son centre

situé dans le bulbe rachidien protubérantiel. Les nerfs phréniques et intercostaux commandent le diaphragme et les muscles inspiratoires. Un mécanisme subtil gère les centres respiratoires. Ces derniers subissent l'influence de divers facteurs modifiant leur activité, en dehors de la volonté. Ils ont une sensibilité au gaz carbonique contenu dans le sang qui agit directement sur les centres nerveux ; ils sont moins sensibles à l'oxygène. C'est ainsi que se font les échanges entre gaz carbonique et oxygène en fonction de nos besoins, tant au repos que lors des nos efforts sportifs, sans trop rentrer dans le détail anatomo-physiologique.

En conclusion et concrètement, lors de nos entraînements, prenons conscience de cette fabuleuse fonctionnalité qui nous permettra d'être plus adaptatif à nos efforts, plus performant lors de nos passages de grade et de nos stages d'une durée d'environ cinq heures qui demandent une bonne endurance. C'est ce prodigieux matériel cardio-respiratoire et sanguin qui nous permet autant de prouesses, dans de bonnes conditions. Mais, n'oublions surtout pas de respirer. Arrêtons de bloquer notre respiration lors de nos chutes. Adapter notre respiration est primordial. De la sorte, nos poumons et notre cœur à l'unisson seront pertinents en fonctions de nos besoins physiologiques, en respectant notre intégrité corporelle, nos constantes biologiques et notre organisme. Bon stage, bon entraînement, bonne respiration et bon cœur !

Raymond SOLANO Ex-Kinésithérapeute - Ostéopathe D.O.





E. D. C. :

ETUDE DE CAS, ETRE DE CI, ETRE DE ÇA, ECOUTE DE CRIS, ELUCBRATIONS DE COMPTOIR

En Midi-Pyrénées, les écoles des cadres (EDC) ont été mises en place depuis quatre olympiades avec pour objectif de



former nos professeurs et leurs assistants. Elles sont animées par des chargés d'enseignement national (CEN), qui sont mandatés par le bureau technique pour intervenir dans une région pendant deux ans. Ainsi, en Midi-Pyrénées, nous avons eu la chance d'accueillir :

Jacques BARDET, qui a mis l'accent sur le shisei, la condition physique et le travail du bokken.

Marie-Christine VERNE a abordé la mise en place d'une fiche de cours et la préparation spécifique.

René TROGNON a également abordé la fiche de cours et l'élaboration d'un suivi pendant une saison.

Luc BOUCHARÉU nous a fait travailler la relation aite /tori, les armes et la condition physique.

Jean-Pierre PIGEAU qui cette année, intervient dans notre région, a choisi de nous faire travailler la prise de centre et les déséquilibres. Pour la saison suivante, une demi-journée sera dédiée au handicap.

Bien entendu, les intervenants CEN ne sont pas là pour imposer un cours type mais pour initier des débats, susciter un questionnement et proposer des pistes de réponse aux enseignants. Cette approche favorise ainsi une réflexion de groupe sur les thématiques abordées et a pour ambition de faire prendre du recul aux enseignants, sur leur pratique ou leur façon de voir les choses. Car, c'est bien dans cet esprit, que se déroulent les écoles des cadres : elles sont là pour amener chacun à mettre en place de nouveaux outils, pour agrémenter, dynamiser, résoudre des problèmes techniques, adapter son cours aux enfants, aux seniors, aux handicapés,...

Ainsi, les EDC permettent aux jeunes BF et BIFA de prolonger leur formation et aux anciens de se remettre à niveau. Pour les plus expérimentés BE ou DEJEPS les questions posées aux EDC renvoient à des problématiques sur lesquelles il est bon de se pencher, notamment lorsqu'on cherche à donner aux futurs shodan et nidan les fondations définies par TAMURA SENSEI. Les professeurs les plus expérimentés peuvent également participer aux stages enseignants/juges, où des études de cas très spécifiques sont analysées, et ceci afin d'établir des critères de jugement commun pour note école.

Lors des EDC, il n'y a donc pas que la tête qui travaille ! Les kekogis sont souvent bien humides à la pause déjeuner !

Cependant, on peut déplorer que ces EDC ne rassemblent pas l'ensemble de nos enseignants que penser des

professeurs qui ne se déplacent jamais pour rencontrer des CEN ? Refusent-ils la remise en question de leur pratique et de leur enseignement ? Dans ces conditions, que peuvent-ils apporter de nouveau à leurs élèves ? Si nous ne nous confrontons pas tous à des idées nouvelles, à des situations problématiques ou différentes, notre aikido stagnera. Le but étant que nous tous, les enseignants du plus haut grade à l'assistant futur responsable de cours, trouvions de quoi renouveler l'eau de notre source.

J'ai suivi les stages de TAMURA SENSEI en France et en Bretagne pendant des années et à chacun de ses stages, une chose me frappait : sa pratique changeait continuellement. Tous les mois, je trouvais une petite différence. A son niveau il continuait de chercher. Alors, pour garder l'esprit de l'Aikido du SENSEI, pourquoi ne pas en faire autant à notre niveau ?



Je tiens à remercier toutes les personnes présentes pendant les écoles des cadres. Elles m'aident à progresser dans mon aikido. A Christophe SANUY et Francis FABRE qui nous reçoivent dans le dojo de Pibrac et les personnes présentes du bureau directeur et des commissions.

Bonne pratique à tous.

Nicolas Guiton ACTR.



“L’Aïkido, ce n’est pas l’un ou l’autre des partenaires, mais ce qui naît de la rencontre des deux”

N. Tamura



Quelques uns d’entre nous, certains ne sont plus de ce monde, ont intensément servi d’Uke à Maître Tamura pendant trois décennies. Il me semble que l’on peut distinguer trois phases dans notre rôle et notre façon de nous comporter en tant qu’Uke.



<https://www.youtube.com/watch?v=r5csEvhpwUQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=ncG6mAUT16A>

La dernière étape a été celle où il fallait “disparaître” en tant qu’Uke, se dépouiller de toute mise en avant et essayer de le comprendre intuitivement le plus finement possible sans parole et sur l’instant. Par une attitude, un regard, un petit geste, il nous indiquait ce qu’il voulait démontrer. Vous trouverez une illustration dans le lien ci-dessous.

<https://www.facebook.com/manenshoho/videos/2098648068245/>

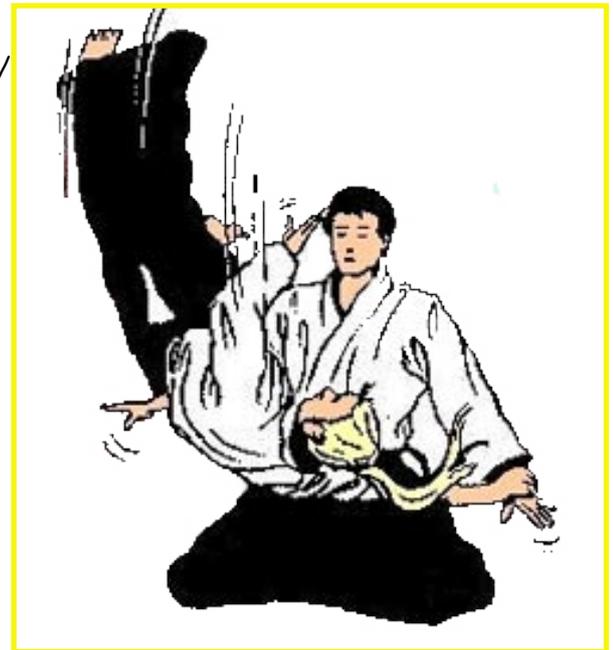
Il me semble que ces trois étapes sont un peu le chemin de progression normal d’un pratiquant d’Aïkido : dans un premier temps s’appliquer à réaliser proprement la forme puis développer la vitesse, la puissance et enfin approfondir l’étude et rentrer dans un dimension moins visible et peu spectaculaire pour le néophyte.

La première est une étape préliminaire pendant laquelle nous étions concentrés sur notre position, parfois maladroits, souvent statiques. Nous cherchions à réaliser une bonne attaque au risque d’être un peu rigides et figés. Ces débuts nous ont permis de poser les bases et apprendre à connaître Sensei.

Puis, avec l’expérience, tout est devenu plus rapide, plus athlétique et surtout plus intuitif. C’était l’époque des grandes démonstrations. Nous avions entre vingt et trente ans et lui entre cinquante et soixante. Il avait à la fois l’énergie et la finesse et nous pouvions réagir très rapidement à chacun de ses mouvements à mains nues et aux armes, ce qui était souvent plus délicat.

Cette pratique d’Uke nous a permis d’aborder des aspects qui ne sont pas tout à fait du domaine de la technique ou de l’intellect et cette longue expérience en tant qu’Uke a beaucoup influencé notre pratique en général.

Personnellement je crois que j’ai, en partie, perçu sa façon de penser, de progresser et surtout le sens de sa recherche en Aïkido. Cela a été la ligne directrice de ma pratique toutes ces années qui n’a rien avoir avec les sports de combat ou la self-défense. Il s’agit d’étudier avec joie notre discipline, sans être trop pollué par les idées de grades et de reconnaissance, d’affiner nos sensations, en ne laissant aucun détail au hasard et en gardant toujours à l’esprit que les techniques sont des moyens pour déboucher sur



autre chose que l’on ne connaît pas.

Bonne pratique !

Henri Avril

LES APSARAS

restaurant
spécialités
indo-chinoises

vente à emporter
livraisons à domicile

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



Stage E.N.A.

Hommage à Tamura Sensei

Gilbert Milliat enseigne au dojo de Cran Gevrier près d'Annecy (74960). Il est aussi très impliqué au sein de notre fédération FFAB, en tant que membre du bureau technique et de la commission haut niveau, coordinateur de la commission stages nationaux CEN et chargé d'enseignement national FFAB.

Ce dimanche 06 Mars nous l'avons accueilli au dojo de Fonsorbes pour animer un stage pour tous en hommage à Tamura Sensei. Ce stage était gratuit pour les adhérents de la ligue Midi-Pyrénées et une boîte était à disposition pour les dons, reversés intégralement à l'ENA (école nationale d'Aïkido).

Gilbert Milliat nous a proposé le matin, une préparation originale qui consistait à suivre tous ensemble la préparation traditionnelle de maître Tamura, projetée sur écran géant (merci à Yan, Maxime, Philippe, Pierre et Claudine pour la mise en place d'un écran géant sur le mur du dojo). Un souvenir pour certains, une

des axes de travail de manière à améliorer toujours et encore notre pratique de l'Aïkido. Et tout ceci dans une ambiance aussi sérieuse que conviviale.



magnifiques textes et photos que vous pouvez vous procurer sur :

<http://www.ffabaikido.fr/fr/ecole-nationale-d-a-kido-110.html>

Un grand merci à Gilbert pour sa disponibilité tout au long de ce stage, au dojo de Fonsorbes pour son accueil, sans oublier, tous les pratiquants pour leur présence et leur générosité lors de ce stage.

Référente ENA.



Nous étions 92 pratiquants le matin et 58 l'après-midi. La forte mobilisation pour ce stage ENA démontre une fois de plus l'importance que Tamura Sensei occupe dans nos cœurs.

Vous pouvez aussi retrouver Tamura Sensei dans le livre « Son Message Son Héritage » regroupant de



découverte pour tous les nouveaux pratiquants qui n'ont pas eu la chance de croiser Maître Tamura.

Après ce moment plein d'émotion, Gilbert nous a proposé, quel que soit notre niveau,



Stage enseignants et pour tous novembre 2015



C'est autour de Claude PELLERIN 7° dan Shihan et de Michel PROUVEZE 6° dan Shihan, deux de nos chargés d'enseignement nationaux, que se



sont réunis 52 enseignants de la région Midi Pyrénées, Aquitaine, Languedoc Roussillon, Limousin ... lors du Stage National Enseignants qui s'est tenu le 17 et 18 Octobre 2015, afin d'approfondir l'étude et se nourrir de leurs multiples questionnements.

Deux parcours d'étude et de recherche mus par la même volonté, celle de proposer et de transmettre aux jeunes et aux moins jeunes, des pistes de travail qu'il s'agira de reprendre et étudier au sein de leurs dojos respectifs. Tout au long de cette journée et demi, l'un comme l'autre nous ont proposé un AIKIDO clair, mouvement d'aïkido qui démarre avant l'attaque d'AITE, puisque c'est TORI qui la déclenche, « TORI et AITE, même pratique », qui part du centre et qui se termine sur le centre.

Gâce à « METSUKÉ », regard et vigilance tout autour de soi mais aussi tourné vers soi, en soi, tout bien aligné, bien en place, appuis légers, les genoux déverrouillés, les hanches bien dirigées, le haut du corps lui aussi bien détendu, sans tension ; calme, mais avec une attention constante sur son propre centre, un bon « SHISEI », une respiration légère, posée, pour exprimer « KOKYU » et que le mouvement d'aïkido

avec l'autre puisse se réaliser, s'exprimer.

Il ne faut pas s'y tromper, il s'agit bien d'un travail sur soi, d'une mise en place profonde chez soi avant de se connecter, de rencontrer l'autre pour que le mouvement se fasse grâce aux deux, pour faire UN, comme les faces d'une même pièce.

Pour se faire, il faut en permanence tout revisiter, s'astreindre à sortir de sa zone de confort habituel, de ses habitudes qui limitent.

Expirer, inspirer, expirer, inspirer, chasser l'ancien, l'air usé pour faire place au nouveau, du neuf.

Mettre de côté l'illusion rassurante du couteau pédagogique qui décortique, fractionne, désosse, coupe en tranche le mouvement et qui fait surtout perdre le bon goût de ce qui fait moelle, essence et sens dans notre pratique, LA GLOBALITE DU MOUVEMENT, vecteur de perceptions et de sensations.

Claude et Michel nous rappellerons que :

« il faut donner à voir le mouvement d'aïkido global ; ne pas fractionner le mouvement par les explications...Le plus souvent, il y a un fort décalage entre ce qui est dit et ce qui est montré. Il faut proposer aux élèves (débutants/anciens), donner, transmettre des sensations, comme SENSEI l'a fait avec nous. Il ne faut pas croire que les mots sont au même niveau. Un débutant attrape ce qu'il peut...On ne peut pas tout arranger (dans sa pratique) d'un coup. Cela se fait petit à petit, par une succession de petites améliorations, tout au long de la pratique... Le plus important c'est la pratique, sincèrement, de là où on en est et de continuer soi-même à s'améliorer. Les élèves suivront eux-même ce chemin. C'est ce chemin de pratique qui est important ! ».



Au-delà de l'abécédaire technique, d'un détail d'un placement de pied, d'une position de main (bien sûr qui a son importance), changer soi-même son propre regard, celui de l'élève suivra aussi.

De même, un regard trop rapide, grossier, ne verra que les différences qui sont notables entre Claude et Michel (vous voyez de quoi je parle...), alors que leurs pratiques sont si complémentaires, si semblables, LE TRAVAIL SUR LE CENTRE, LA COUPE AVEC LE SABRE.

Nous n'avons pas sabré le champagne le Samedi après midi, ni le Dimanche matin, lors de la poursuite de ce stage par une pratique pour tous, qui a connu une belle fréquentation d'environ 140 pratiquants au total sur les trois jours.

Nous avons juste continué, aïté/tori, enseignants/élèves...la même pratique.

Lâcher prise, mettre en place, faire le vide, en mouvement, transpirer, ensemble, ici et maintenant... oser La COUPE, pleine.

Quelle belle fête de la pratique, rendue possible par la super équipe dynamique d'organisation de Fonsorbes, sous la bienveillance de Raymond et la présence de chacun, du débutant aux hauts gradés chargés d'enseignement présents, les deux régionaux de l'étape Henri et Jef. Merci à tout le monde.

Et pour finir, « Une Coupe » à la mémoire de SENSEI qui rend notre Aïkido si vivant, si vibrant et pétillant de sensations.

Gilles ROVERE
AIKI-TANREN MONTPELLIER

Ma fédération est gr'handi'ose

Qu'ya-t-il en commun entre : Mr Dejean, cadre technique régional de la fédération française des sports adaptés, Mr Concaud, responsable à l'association Valentin Haüy et Mme Esman, médecin chef de l'unité de soins pour sourds à l'Hôpital Purpan de Toulouse ? Vous ne le savez pas et pourtant c'est grâce à ces personnes que la formation Aïki Handi fédérale a pris une dimension toute particulière cette année.



Grâce à leur confiance, à leur expérience, à leurs compétences mais aussi grâce aux groupes qu'ils ont accepté de constituer et d'accompagner.

Pour la première fois en effet, cette formation a traité de 3 types de handicaps différents. Le public qui les représentait est venu au CREPS de Toulouse, sans connaître l'aïkido, sans connaître les lieux, sans connaître les professeurs avec lesquels ils allaient passer un moment. Ce public est venu avec toute cette curiosité nécessaire à la découverte d'une nouvelle activité et dans un état d'esprit qui invite au partage, à la transmission de connaissances. Ils étaient là et nous les attendions en tenue d'aïkidoka. Ils auraient pu être



impressionnés, intimidés ... il n'en a rien été !

Sur les tatamis du CREPS, nos candidats, eux, par-delà l'incommunicable, étaient déjà pris dans la zone irréparable du déjà trop tard... !

Aucun ménagement ne leur a été fait, aucun répit, aucun temps mort pour cette formation dense sur tous les plans.

Du handicap mental, au handicap auditif, en passant par le handicap visuel, les professeurs candidats auront mis toute leur énergie, leur expérience, leur enthousiasme aussi et leur persévérance pour 'enseigner autrement'. Ils ont assuré ; l'accueil, la rencontre, la mise en confiance, la mise en situation et l'envoi des pratiquants handicapés.

Ils ont fait face à une cascade d'informations, de conseils, de trucs et astuces, déversés par les membres de la Commission Handicap Fédérale (réunie au grand complet pour la première fois aussi) ; Raymond Solano, Eric Havez, Bertrand Bidault et Magali Bousac, accompagnés sur les tatamis

par 2 CEN ; Jean-Pierre Pigeau et Marie-Christine Verne.

Chacun dans leur registre respectif, ils auront fait expérimenter aux professeurs des exercices facilitants et tester de nouveaux éducatifs qui «rendent les choses possibles» qui montrent que « l'exercice fonctionne » ... tout simplement.



Suite à ce weekend de formation, la commission handicap nationale semble avoir atteint de nouveaux objectifs.

Merci à la Ligue Midi-Pyrénées qui sort gr'Handi aussi de cette expérience, par son ouverture sur ce sujet et son soutien.

Magali BOUSSAC
Responsable de la Commission Handicap
de la Ligue Midi-Pyrénées
Membre de la Commission Handicap
Nationale



Aïkido, voile, canoë !!!

13

« Pratiquer avec joie et intensité »

Ō Tamura



Comme vous pouvez le voir sur les photos, nous avons passé un agréable week-end. Le temps, les activités, le cadre étaient au rendez-vous. Le tout magnifique. Temple sur lot est un petit village bien sympathique, que nous avons sillonné avec les enfants et que je conseille. À visiter. Surtout que cette année, nous avons eu la chance de pouvoir profiter de l'ancienne commanderie des templiers ou nous prenions tous nos repas (voir photo).



Le week-end a été bien chargé. L'emploi du temps jonglait entre : aïkido, canoë, kayak, aviron, truc découverte pour les plus

Les enfants ont participé à deux cours d'aïkido par jour. Après le dîner, un troisième cours était donné (facultatif pour les plus grands) auquel, à notre grande joie, la totalité des ados ont participé. Les cours, en journée, étaient donnés par les professeurs : Francis Fabre, Pierre Sellier, Michel Dos Santos et Alexis Piquemal... Avec regret, Yvan Vibert n'a pu nous rejoindre cette année, s'étant blessé. Les enfants l'avaient déjà rencontré l'an dernier et l'avaient énormément apprécié. C'est un professeur à part entière, d'une très grande douceur et gentillesse que nous espérons revoir rapidement.

Nous avons célébré cette fin de stage dans le dojo par le rassemblement de tous nos aïkidokas.

Où est intervenu chaque professeur, à tour de rôle. Ce stage s'est achevé par la remise des diplômes pour chacun d'entre eux, marque de témoignage de leur courage et travail.



Un grand merci aux accompagnateurs et surtout à Francis Fabre qui s'est encore une fois décarcassé pour nous concocter un stage enfant qui je pense, a été apprécié par les grands et les petits.



Vivement l'année prochaine !

petits, entrecoupés de quelques temps libres. Au grand dam de nos ados, trop peu. Toutes ces activités d'eau étaient entourées par des professeurs vraiment supers qui ont su nous faire apprendre rapidement le maniement de nos engins au travers le jeu et avec bonne humeur. Les plus jeunes s'imaginaient grand capitaine de voilier affrontant mer et tempête... grand moment de « bonnes heures » pour tout le monde.



RÉSULTATS PASSAGE DE GRADES

1er Dan

ANDRIEU Anne	Cornebarrieu
BONNEFOY Gérard	Lavaur
CHAMPION Louis	Colomiers
CHEA Socheng	Tarbes
DARU Pascal	Roquettes
DAVID Stéphane	Mazamet
DELAPORTE Romain	Lavaur
FABRE Benoit	Colomiers
FOURRIER Geoffrey	CABG
GABRIAC Sophie	Caussade
INAGORRI Ricardo	Moissac-Castel
MARIAGE Clément	Matsu
THOMAS Pascal	Iwama
VALMONT Marc	Tarbes
VASQUEZ Nicolas	Colomiers
ZACARIAS Antoine	Mazamet

2è Dan

BONNET Philippe	Dojo d'OC
DEMAISSON Sébastien	Fonsorbes
FERNANDES Sandie	Montauban
MAUPOUX Christophe	L'Union
WARY Thierry	Caussade
WINKELKOTTER Patrick	Lavaur

3è Dan

CARRIERE Martine	Muret
GRECIET Jérémie	Muret
PARIS Cédric	ABC

4è Dan

SIERRA Gabriel	L'Union
KURBANOV Murad	Aïkido Budo Gascon

FÉLICITATIONS !!!

CALENDRIER STAGES MIDI-PYRENEES 2016 - 2017

MOIS	DATE	STAGE / ACTIVITE	DATE	STAGE / ACTIVITE	DATE
AOUT				FONSORBES STAGE DE RENTREE SOLANO CIMOLINO <u>28</u>	
SEPTEMBRE	3/4		10/11	santé vous sport <u>17 18</u>	24/25
OCTOBRE	<u>2</u> EDC JP PIGEAU PIBRAC		8/9	DELONG VANHAMME MES 1/2dan SAINT JEAN <u>16</u>	22/23
NOVEMBRE		STAGE ENFANTS C BOCCOGNANI F FABRE <u>12</u> FONSORBES niveau à Bras stage haut		H AVRIL SEMINAIRE HAUT NIVEAU TOURNEFEUILLE <u>20</u>	FABRE /DELONG MES 1/3 ST JEAN <u>27</u>
DECEMBRE	3/4	RENCONTRE 3/4+STAGE POUR TOUS J BARDET FONSORBES <u>10/11</u>		DELONG VANHAMME MES 1/2 ST JEAN <u>18</u>	24/25
JANVIER	1	H AVRIL SEMINAIRE HAUT NIVEAU L'UNION <u>8</u>	14/15	H AVRIL STAGE POUR TOUS TOURNEFEUILLE <u>22</u>	31-janv
FEVRIER	<u>5</u> DELONG /VANHAMME MES 1/2 ST JEAN		11/12	19 EDC JP PIGEAU PIBRAC	28/29
MARS	4/5	PASSAGE GRADE 1er et 2èm dan SAINT GIRON <u>11</u>	18/19	STAGE ENFANTS+ POUR TOUS F CAST FONSORBES <u>25 26</u>	
AVRIL	EDC SPECIAL HANDY JP PIGEAU <u>2</u>	DELONG /FABRE MES 1/3 st jean <u>9</u>	Pâques 15/16	RENCONTRE 3/4+STAGE POUR TOUS J BARDET FONSORBES <u>22 23</u>	29/30
MAI	STAGE POUR TOUS COMMISSION FÉMININE Marion DUMOULIN Nicolas GUITON CORNEBARIEU <u>7</u>	STAGE HANDICAP NATIONAL <u>13 14</u>	20/21	PASSAGE GRADE 1er et 2èm dan TOULOUSE <u>27</u>	
JUIN	STAGE JEUNES <u>3/4/5</u>		10/11		17/18
					24/25

* pour les mises en situation 1ère dan
* pour les mises en situation 2ème dan

1 stage pour 1 validation
1 stage pour 1 validation

CLUBS F.F.A.B EN MIDI PYRÉNÉES 15

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 Bozouls 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 (31100) Toulouse (31200) Toulouse (31000) Toulouse (31000) Toulouse (31400) Tournefeuille KYUDO Toulouse	Airbus Toulouse Les chemins d'Iwama U. S. Colomiers Aïkido Cornebarrieu Arts Martiaux Aïkido Taiji Quan Aïkikai de Toulouse Dojo Unionais-Aïkido Aïkido Martres Tolosane Aïkido Club de Muret Centre d'Aïkido de Pibrac Arts Martiaux Portet Aïkido Roquettes Arts Martiaux de Saint Jean Aïkido Seyssois Toulouse Aïkido club (La Faourette) Aïkido Club des Mazades Aïkido Budo Club Aïkido et Budo Gascon Aïkikai de Toulouse 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) Y. Goffin (06 30 00 29 33) P. David (05.61.35.75.91) 06 23 52 52 62 06 65 54 17 06 H. Avril (06 95 31 77 45) 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