

Du 3 août au 8 août 2026

# À TRÉBAS LES BAINS

## Premier stage vacances aikido pour tous

Fortuitement pour les 90 ans des congés payés  
et sur le thème de la mine à la forge, une histoire du Tarn



# AÏKIDO



Renseignements  
et inscriptions

Jean-Paul

06.88.33.88.85

jean-paul.galy@gmx.fr

Philippe

06.48.26.44.87



Ouvert à tout pratiquant régulier licencié en club mais aussi à toute personne qui souhaiterait découvrir cette discipline martiale dans un contexte convivial et familial. Les photos ci-dessus montrent la richesse d'une pratique jeunes et adultes. Encadrement par Jean-Paul Galy, professeur diplômé d'État 4ème dan aikikai, Philippe Bains, 3ème dan, aussi diplômé d'État, leurs assistant.e.s jeunes et moins... Si d'autres professeurs sont présent.e.s, ils, elles seront les bienvenu.e.s pour partager leur perception de la discipline.

Si des familles sont intéressées, initiation pour les 4 à 6 ans en fin de matinée, minimum 4 et 8 au maximum.

Tenue conseillée, keikogi pour les pratiquants ou jogging avec pantalon et veste à manches longues pour les curieux.

Stage gratuit pour les membres du club, 35 € le stage complet pour les extérieurs ou 8 € par jour, 5 € la demi journée.

Adhésion de 10 € à la MJC en sus pour les non licenciés qui pourront bénéficier de ses autres activités, pendant un an.

**mjc** Trébas-Curvalle



# Comprendre l'essence de ce stage et renseignements pratiques



Jean-Paul Galy pratique l'aïkido depuis plus de 40 ans. C'était un élève fervent du Maître Tamura pendant les 15 ans qui ont précédé son décès. Il l'a suivi, de Aix et Bras, dans toute la France, ce qui lui a permis aussi d'assister à des cours d'autres très grands maîtres, Yamada, Suga ou Shewan, ces derniers pour les armes et d'autres aussi, notamment les cadres fédéraux ainsi que Michel Bécart, 7ème dan aikikai.

De sa rencontre avec Philippe Bains, ayant enseigné de Gignac à la Nouvelle Calédonie et sa femme Véronique est né un club improbable, d'un peu moins de dix ans dans une commune rurale du Tarn de moins de 1.000 habitants. Celui-ci survit malgré les contextes nationaux et internationaux, plutôt délétères. Grâce à des amitiés nouées avec les autres clubs du département, une rencontre annuelle s'est mise en place et récemment un stage national jeunes a eu lieu à Mazamet. Au Pays de Jaurès, on ne lâche rien et on veut faire progresser notre discipline pacifiste.

## Au programme, aïkido le matin et le soir, avec des activités facultatives l'après-midi.

Rien n'est déterminé à ce jour et les participants qui nous feront l'amitié de venir donner un peu de leur cœur et de leur corps contribueront à le construire. On participe un jour ou deux, toute la semaine ou pas.

Parmi les possibilités, il y a baignade surveillée dans le Tarn toute la journée, jeux pour les plus jeunes, voire avec le camping qui gère, randonnées possiblement encadrées par un enfant du pays, descente en canoë-kayak, parcours libres en vélo et sans doute d'autres opportunités à découvrir, comme produits locaux, brasseries, fêtes de villages.

Si ce n'est pas encore formalisé à ce jour, le thème des mines sera mis en avant culturellement cette année. Pour les aïkidokas avancés qui ne le sauraient pas, Tiki Shewan faisait une démonstration de forge traditionnelle à Roumegoux avec l'école de formation Metallica, perpétuant une pratique ancestrale tarnaise, proche de celle japonaise. Cela pourrait être l'objet d'une visite libre pour les aïkidokas intéressés par la philosophie du sabre japonais à l'origine de notre discipline. La tradition des couteaux Laguiole, aveyronnais n'est pas loin.

<https://codamiaido.fr/2023/10/10/visio-conference-la-forge/>

Pour se loger, code aïkido, avec une petite réduction, pas sur les réseaux sociaux mais en direct avec des êtres humains pour 10 € avec sa tente, à 15 € maximum pour la nuit.

### ENTRE LOISIRS ET DÉTENTE

Pour des vacances actives : baignade en eau vive dans la rivière Tarn, visites et découvertes, tennis, city stade et parc enfants avec jeux gonflables 1 à 12 ans.

Pour des vacances plus sportives au plus proche de la nature : canoë, kayak, paddle, VTT électrique, pêche, randonnée.

SANS OUBLIER LES APÉROS, LES GRILLADES ET LES KARAOKÉS DE L'ÉTÉ À LA GUINGUETTE AU BORD DE L'EAU

### GÎTE D'ÉTAPE : CHEZ BÉBERT

CURVALLE

EN IMAGES

### Découvrez nos hébergements

- EMPLACEMENTS
- MOBIL-HOMES
- BUNGALOWS TOILES

### Hébergements INSOLITES

- LES COCOS
- LES PODS

ABRI NUITÉE ACCUEIL CYCLISTE, RANDONNEUR, MARCHEUR, CAVALIER

### GÎTE D'ÉTAPE : CHEZ BÉBERT

CURVALLE

### PRESENTATION

Gîte d'étape avec un dortoir de 8 places, composé de 4 lits superposés. Complément possible avec 2 chambres de 2 personnes. Nombreux sentiers balisés agréé F.F.R.P. au départ du gîte et dans un rayon proche. Idéal pour séjour rando de plusieurs jours.

Structure sur 3 niveaux : En rez-de-chaussée, avec salle d'accueil, wc, double lavabo, douche.

Premier étage : cuisine commune et salle commune avec feux ouverts, table 14 couverts, au 2ème étage, 2 chambres de 2 lits en 80 cm, lavabo et petit bureau. Douche et wc commun aux 2 chambres.

Balades accompagnées, nombreux sentiers balisés sur le GR36.

Le petit plus ...

« Proche de tous loisirs sportifs : pêche, canoë, randonnée, etc...! »

## Quelques adresses et numéros utiles :

**Chez Bébert** : Les coordonnées sont sur son site et au dessus. Si il a des gens chez lui, il peut organiser des randonnées à tarif libre.

**Camping de l'amitié** : 05.63.55.84.07. En plus des hébergements, il y a un parc jeux d'enfants avec des éléments gonflables pour 6 €, la demi journée, une piscine en plus de celle dans le Tarn et bien d'autres choses. Voir leur site : <https://camping-valleedutarn.fr>

**Office de tourisme de la vallée du Tarn et des monts de l'Albigeois** : <https://www.valleedutarn-tourisme.com/>

## Quelques restaurants à proximité :

- La Guinguette du camping : Chemin des berges 81340 Trébas – 05.63.55.84.07
- Le Café des Thermes : 13 rue de l'hôtel de ville 81340 Trébas – 05.63.53.48.23
- L'Oustal (uniquement le midi): Pra del Bourg 81340 Trebas – 05.63.47.29.25
- L'hostellerie des Lauriers 2km, 5 mn : 21 rue des bains, Villeneuve 81250 Curvalle – 05.63.55.94.85
- Au Bon Accueil, 11,5 km 15 mn : 49 avenue de Millau 81250 Alban – 05.63.55.81.03
- Trois restaurants aussi à Plaisance 12550, joli village à 9,5 km, 10 mn

En tout cas prévenir les responsables du club de votre venue avant le 12 juillet pour adapter le tatami et finaliser le programme.

### 5<sup>ème</sup> Bourse Echange - Vente Minéraux - Fossiles

Samedi et dimanche

## 8 & 9 août 2026

### Trébas - Villeneuve (Tarn)

Entrée libre

Contact : [getam81@orange.fr](mailto:getam81@orange.fr) - 06 12 90 09 66

Organisée par le MAC Trébas-Villeneuve et le GETAM