

A I K I D O CLUB SAINT PRIVADEN



Stage Séniors Grand'Débutants
Ligue Languedoc Roussillon
Dimanche 5 mars 2017
Saint Privat des Vieux



Le 5 Mars 2017, l'Aïkido Club Saint Privaden accueillait le stage régional « Sénior Grand'Débutant » animé par Yolaine TRICHET-LOISEAU : 4ème Dan Aïkikaï et CSDGE- BEES 2ème degré.

Ce sont une vingtaine d'Aïkidokas qui se sont présentés le matin à Saint Privat des Vieux au Dojo situé aux « Vaupiannes », dans une ambiance particulièrement amicale.

Pour démarrer, nous avons eu le plaisir de travailler grâce à des échauffements adaptés aux séniors, mais qui font aussi partie des enseignements tout public. Nous avons eu le plaisir de travailler la souplesse, en prenant en compte nos différences en matière d'âge, de condition physique, de vécu personnel...

Ce travail a permis à tous de comprendre comment préserver son corps avant même d'entrer dans la tranche sénior.

Les techniques ont été très orientées vers un travail d'équilibre, d'orientation, de respiration, de rythme cardiaque... Ce travail nous a permis d'être dans une recherche constante de perception de l'énergie : Ressentir celle de l'agresseur et ressentir la sienne afin de la canaliser et de rester maître de la situation.

La pause de midi autour d'un repas tout aussi convivial nous a permis de mieux connaître l'ensemble des participants.

L'après-midi fut tout aussi riche d'enseignements, un peu plus axé sur le travail des bras, respectant la décontraction des épaules et l'importance du placement face à son agresseur.

La journée se terminait par une séance de massage détente qui nous permettra d'éliminer toute trace d'effort. Voilà une journée particulièrement adaptée à un public large... de 16 à 76 ans.



RENCONTRE AVEC ...

Yolaine TRICHET-LOISEAU



A l'occasion du stage régional « Sénior Grand'Débutant » animé par Yolaine TRICHET-LOISEAU, 4ème Dan Aïkikaï et CSDGE- BEES 2ème degré, Nous avons voulu connaître un peu mieux Yolaine et sa pratique.

Yolaine est responsable au niveau national, membre du Comité Directeur de la FFAB. Coordinatrice Aïkitaïso. Membre de la commission Ecole des Cadres. Elle intervient aussi au niveau régional : membre du Comité Directeur et Technique de la Ligue Languedoc-Roussillon, Référente Séniors, Féminines.

Aïkido Club Saint Privaden (ACSP)

Qu'est-ce que la pratique de l'Aïkido peut apporter à un sénior?

Yolaine Trichet-Loiseau (YTL)

L'Aïkido apporte une amélioration de la souplesse articulaire, assure un bon équilibre statique et dynamique. Il développe l'énergie grâce à la respiration abdominale, la projection de l'énergie... L'Aïkido se pratique sur un tatami, mais sa philosophie se pratique tous les jours dans notre vie personnelle.

ACSP :

Aujourd'hui nous nous retrouvons dans un stage Sénior Grand' Débutants et comme tu as pu nous le dire pendant la journée, les séniors ont tendance à se dire que l'Aïkido est trop violent pour eux : surtout avec une appréhension pour les chutes. Que peux-tu leur dire pour effacer ces a priori ?

YTL :

Effectivement, l'Aïkido est soit disant trop « mou » d'après les jeunes et trop « violent » pour les séniors. Pour le public sénior, les chutes s'apprennent en partant au ras du sol (comme nous l'avons fait ce matin sur le tapis de chute. Il n'y a

donc jamais de choc. Elles s'effectuent en douceur et sont en fait des massages. « Le sol est ton ami ! » : c'est ce que l'on m'a répété à mes débuts dans ma pratique. On aborde toujours les chutes avec une grande sécurité, on utilise de gros tapis bien tendres, on ne va jamais au-delà de ce qu'on peut faire.



L'équipe de la MJC Servian venue pour la journée

L'Aïkido fait partie de ces rares disciplines où le corps est en contact avec le sol, ce qui produit un renforcement musculaire et osseux. Et il fait travailler le corps et l'esprit dans les trois dimensions.

ACSP :

Parlons maintenant un peu plus de ta pratique. Pourquoi et comment t'es tu orienté vers l'enseignement sénior ?

YTL :

Il y a eu la rencontre avec René Trognon (Chargé d'enseignement national auprès de la FFAB, 7ème Dan) lors de ma formation au brevet d'état. Son enseignement est très riche. Il nous a appris à travailler en douceur, avec bienveillance. Et puis, j'ai découvert un jour que la santé est fragile et qu'il faut parfois peu de choses pour que tout bascule. J'ai donc utilisé moi-même l'Aïkido pour me sortir de ces moments difficiles. C'est trop important pour garder cet enseignement pour soi. Il faut le partager, préserver la qualité de sa vie, de sa santé et de son bien-être à tout âge.

ACSP :

Les séniors sont de plus en plus nombreux, et beaucoup n'osent pas se lancer dans une nouvelle activité. Leur offrir la possibilité de pratiquer est une aubaine.

Nous avons passé une journée délicieuse. Tout le travail effectué était en douceur, mais nous avons tout de même fait un effort physique important.

Merci Yolaine pour cette magnifique journée !