



Aïkido

Ligue Midi Pyrénées
d'aïkido et de budo



septembre 2013 n° 6

stages pour tous

école des cadres

stages enfants

stages féminines

Kyudo

Edito

Bonjour à tous et toutes,

Vous avez entre les mains le nouveau numéro du journal de l'Aïkido de la ligue Midi Pyrénées.

Vous constatez que la couverture a changé. Nous l'avons voulu plus dynamique, plus vivante, avec des couleurs qui donnent envie d'ouvrir ce journal.

A l'intérieur vous allez retrouver vos rubriques habituelles, avec plus de photos pour aérer les pages, pour donner envie de continuer la lecture, pour partager ce bulletin avec d'autres, pour en parler autour de soi... pour ne pas le laisser au dessus d'un placard...

Dans ce numéro vous allez découvrir, le club de Lauzerte, le parcours des deux nominés de la ligue (Sihan et C.E.N.), des stages féminines, des stages enfants, un article sur le handicap en Aïkido, un club de kyudo, la liste des clubs de la région et le calendrier des stages... alors, bonne lecture !

Et bonne saison d'Aïkido.

Francis

Bulletin annuel - Octobre 2013 - 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 la ligue

Diffusion du Journal : Airbus, Air France, Continental, le CROS, i-BP Toulouse, à tous les adhérents lors des stages.

Credits photos : Ligue M.P. Aïkido et de Budo, F. Fabre, G. Growas (p.8-9) - R. Solano - P. Taltavull - A. Templier (p.5)



Mise en page et impression : Imprimerie des Capitouls
31130 Flourens - Tél. 05 61 24 48 34

Document imprimé sur papier PEFC provenant de forêts gérées durablement.

Le mot du Président



Bien des choses se sont déroulées après nos Assemblées Générales ordinaires et électorales fédérales. Un vent tourbillonnant a balayé nos institutions fédérales. Mais le bateau a bien tenu sa route et sa destination. Un nouveau Comité Directeur Fédéral a été élu et travaille, d'ores et déjà, pour recentrer nos énergies vers notre véritable identité. Ne nous trompons pas dans les objectifs que nous devons atteindre, ceux de notre union totale, contre vents et marées. Les responsables de départements et des diverses commissions fédérales se sont remis au travail avec un ordre de mission pour chacun, et des objectifs précis à atteindre.

Tout constat satisfaisant, notre Ligue se porte bien, la fréquentation de nos stages progresse toujours et nos résultats d'exams régionaux, pour les grades ceintures noires 1^{er} et 2^{ème} dan, 3^{ème} dan sont bons. La bonne ambiance régionale est propice aux échanges et aux partages. Qu'espérer de mieux, sinon le vœu que cette situation perdure encore longtemps et que nous restions ensemble pour aller, en synergie de force, toujours de l'avant !

Je tiens à remercier les Présidents de Clubs et les enseignants pour cet état de fait qui fait honneur à notre ligue et à notre fédération FFAB. Poursuivons dans ce sens du travail bien fait, de la compétence avérée, de l'accueil amical, de la convivialité sympathique, mais aussi du fair-play entre nous tous.

Toutes ces bonnes choses, appréciées de tous, donnent du sens, des motivations, de l'allant à nos tâches et missions bénévoles respectives, au service de nos départements, de la Ligue et de notre Fédération FFAB.

Un grand merci appuyé à nos partenaires qui nous aident, par leurs dons, à financer ce bulletin. C'est un grand privilège de les avoir auprès de nous.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter, après ces vacances estivales bien méritées, une reprise la plus harmonieuse possible dans vos clubs et une excellente rentrée 2013/2014.

Bonne lecture !

Amicalement.

Raymond SOLANO

Président de Ligue,

Membre du C.D. Fédéral,

Membre du C.D. du CROS

IMPRESSON GED CONSEIL MULTIFONCTION SÉCURITÉ NUMÉRISEMENT
COULEURS
CLOUD
HÉBERGEMENT
NONAIDE
DATA SERVICES
L'entreprise au service de vos données
MAINTENANCE
IICA

DATA SERVICES est une société de services et d'ingénierie informatique spécialisée dans les services de traitement de toutes les données informatiques. Résolument tournée vers la qualité de service, DATA

SERVICES met à disposition des PME-PMI, Professions libérales, Artisans, Collectivités locales ses services de prestations en traitement de données informatiques.

Informatique

- * Services d'hébergement et de Cloud Computing
 - sauvegarde
 - serveur web/mail
 - stockage
- * Maintenance informatique
- * Vente de matériel
- * Formations informatiques



Bureautique

- * Solution d'impression couleur
- * Solution de numérisation
- * GED/Archivage



05 67 16 79 56

82, route de Bayonne 31300 Toulouse
contact@dataservices.fr

www.dataservices.fr



DATA SERVICES
soutient le sport français

L'Aïkido : c'est quoi ?

Dans un monde où l'individualisme est à l'ordre du jour,
Dans un monde où la compétition régit la vie de tous les jours,
Dans un monde où la violence est de plus en plus présente, il est un art martial qui est resté tel que lors de sa création : **l'Aïkido.**

Alors que beaucoup d'arts martiaux sont devenus des sports de combat, comme le judo, le karaté... avec leurs règles, leur esprit de compétition, l'Aïkido est resté un véritable art martial. « **l'art de la paix** » comme le définissait **Maître Ueshiba le fondateur de l'Aïkido.**

Il n'y a pas de compétition car il n'y a pas d'adversaire, il y a un partenaire qui permet d'effectuer les différentes techniques.



Voici la définition de l'Aïkido faite par Tamura Senseï.

« L'Aïkido est un art martial

Art de combat, il permet de se défendre à mains nues, contre un ou plusieurs adversaires, armés ou non armés. Mais il marque une grande évolution par rapport aux autres arts traditionnels purement physiques en cherchant à dissuader l'adversaire et à neutraliser son intention agressive plutôt qu'à l'abattre.

Ce principe de « **non-violence** », base mentale de l'Aïkido, consiste à faire le « vide » en soi pour comprendre et se rapprocher de tout ce qui nous entoure quelles qu'en soient les manifestations: calmes ou violentes, paisible ou destructrices de façon à se mettre en parfaite harmonie avec cet « univers ».



AI : UNION

KI : ENERGIE

DO : VOIE

Voie de la coordination mentale et physique de l'énergie, l'Aïkido représente une excellente discipline dont la pratique régulière conduit au parfait équilibre du corps et de l'esprit.

Origine

Le principe de l'Aïkido, le plus récent des arts martiaux japonais ont été découverts par le grand **Maître Morihei Ueshiba.**

Ils constituent la synthèse de tous les arts martiaux japonais pratiqués par les samourais depuis des siècles.

La plupart des techniques d'Aïkido existent en effet, sous une forme plus ou moins similaire dans l'une ou plusieurs écoles de jujitsu et beaucoup de formes de base, en Aïkido, dérivent des arts de manier l'épée, le bâton ou la lance.

Principalement réservé à une élite, l'enseignement de O Sensei Ueshiba n'était diffusé, avant la seconde guerre mondiale, qu'aux experts en Budo, nobles, chefs militaires et personnalités d'un certain rang.

L'Aïkido et les autres arts martiaux.

Si comme en judo, le pratiquant d'Aïkido utilise des techniques de projections et d'immobilisation pour déséquilibrer ou maîtriser son adversaire, il peut également accompagner ses mouvements d'une série d'« atémis », c'est-à-dire de coups de poing et de pieds portés comme en karaté, en des endroits vitaux du corps.

Mais contrairement au judo et au Karaté qui constituent des disciplines sportives, soumises à des règles très strictes, **l'Aïkido reste un art martial dont la pratique exclue toute idée de compétition.**

Technique de défense idéale, **l'Aïkido impose avant tout de détruire l'agressivité de son adversaire en lui démontrant l'inutilité de son attaque.**

Discipline physique et morale complète, d'une extraordinaire efficacité, **l'Aïkido permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi tout en assurant un développement harmonieux du corps.»**

Extrait de la méthode nationale d'Aïkido, Noboyoshi Tamura, 1978

Ecole des Cadres

« Le 14 avril avait lieu la 3^{ème} journée de formation à l'école des cadres de cette saison, animée par René TROGNON (7^{ème} dan). Il intervenait pour la deuxième saison consécutive dans la région Midi-Pyrénées.

C'est peu de dire que René, en fin pédagogue, cultive l'art de manier la parole avec justesse. Précise, elle touche au cœur la personne à qui elle s'adresse. Belle illustration de la précision de la coupe au sabre. Le geste se fait verbe...



L'ambiance, studieuse, était aussi détendue en ce premier dimanche ensoleillé du printemps, dans ce superbe dojo de Cornebarrieu. La lumière y était généreuse, pour éclairer nos recherches...

René s'est attaché à nous mettre en situation d'étude, afin de répondre collectivement aux questions qui avaient été posées au stage précédent.

Nous avons tout d'abord revu avec le Ken quelques notions de base, dans le maniement et la coupe, puis pratiqué une série d'enchaînements, où ont été illustrées ces notions de base.

Ensuite, en deuxième partie de matinée, 4 groupes ont été formés afin d'étudier plus précisément l'abord de KOSHINAGE, avec une progression du tout débutant au confirmé, capable de retrouver dans le KOKYUNAGE le KOCHI qui l'initie.

L'après-midi a été consacrée au travail autour du sens de la technique USHIRO WAZA, avec en particulier le déplacement de TORI lié à l'atemi donné par UKE. Un petit détour vers KATATE DORI KUBISHIME en mode GONO GEIKO. Nous nous sommes penchés ensuite sur quelques techniques de désarmement au TANTO, avec pour objectif d'améliorer la précision de notre pratique.

La journée s'est achevée par la réponse aux questions diverses. Il est question de répondre à certaines situations d'une façon personnelle, tout en étant appropriée et en accord avec les codes de notre pratique... Vaste recherche !

Laurent Follet



Deux ans...



Durant 2 ans, la FFAB, a mandaté Jacques Bonemaison pour animer 4 stages pour tous et 4 rencontres 3/4^{ème} dan dans notre région Midi-Pyrénées.

Jacques Bonemaison, 7^{ème} dan, a été un proche de Tamura Senseï depuis ses débuts et reste un fidèle de sa technique.

Le samedi, le stage est ouvert aux 2^{ème} dan et plus, pour un après-midi de recherche sur les façons d'aborder les techniques d'Aïkido. A ce niveau là, tout le monde doit connaître ou est sensé connaître, les techniques telles que : ikkyo, irimi nage, sihonage etc... mais **Jacques nous fait rechercher les détails**, comment crée-t-on le déséquilibre ? Comment obtient-on la bonne attitude ? Comment trouver le relâchement ? etc...



A la fin de l'après-midi, tous les pratiquants sont ravis et un peu déstabilisés, ils sont obligés de revoir leur technique, **il faut toujours rester dans la recherche.**

Le dimanche, le stage est ouvert à tous et toutes. Et c'est souvent une centaine ou plus d'Aïkidoka, qui se retrouvent sur les tatamis.

Tout le monde pratique ensemble, les débutants, les « anciens ». Les techniques vues la veille sont proposées pour cette journée.

Jacques nous distille son savoir avec patience, disponibilité et entrecoupe ces explications de « petites histoires » sur Tamura Senseï.

Deux ans se sont écoulés pendant lesquels, le samedi se retrouvait sur les tatamis une vingtaine d'Aïkidokas et le dimanche une centaine, ce qui

prouve, s'il en était besoin, que ces stages avec des intervenants hauts gradés sont une nécessité, un besoin, une demande des pratiquants.

Ces deux ans se finissent sur le rapport de conclusion de Jacques Bonemaison

« Je réitère ma conclusion transmise dans mon précédent rapport : Il apparaît clairement que le travail de fond effectué grâce à la dynamique de cette ligue donne sens à la venue d'un CEN qui, dès lors, se trouve à même d'approfondir le message.

Sans pour autant passer pour une ligue exemplaire, l'analyse de cette situation devrait pouvoir donner un éclairage pour des régions dont la pratique s'avère plus « disparate ».

Il apparaît en effet tout à fait intéressant et opportun d'analyser au niveau national cet exemple régional pour en « tirer la substantifique moelle », afin de mutualiser et proposer « quelques clés » à l'endroit de ligues qui s'autorisent encore à demeurer quelque peu poussives... »

« Le stage permet une remise en cause sur ce que l'on croit savoir. Si on reste sur des certitudes, c'est le début de la fin et cela arrive très vite », souligne Jacques Bonemaison.

Une nouvelle année commence, et un nouveau C.E.N. viendra distiller son savoir pendant deux ans et tous les Aïkidokas de la région seront ravis de participer à ces stages.

Francis

Henri Avril Shihan



Henri Avril a été nommé SHIHAN en janvier 2013, il est comme ce nom l'indique notre modèle. C'est pour nous pratiquant, un privilège et une chance.

La plupart des licenciés connaissent son parcours, jeune élève de Gilbert

Millat mais surtout de Maître Tamura qu'il suivra fidèlement dès la fin des années 70. Il rejoindra Toulouse en septembre 2000 et prendra en charge le club de Cornebarrieu jusqu'en 2003. Il donnera ensuite des cours à Fonsorbes pendant trois ans et fondera enfin le club de Lacroix-Falgarde en 2005. C'est dans un petit préfabriqué vétuste au bord de l'Ariège que démarrera l'aventure, c'est là dans des conditions assez précaires qu'Henri saura fidéliser de nombreux Aïkidokas venus de tous horizons. **Cette belle histoire se poursuit aujourd'hui dans un dojo « flambant neuf » où l'esprit d'accueil et d'ouverture originel se perpétue.**

Le plus beau des témoignages qui puisse être rendu à Henri l'est au travers de sa pratique de l'Aïkido.

C'est pendant les cours qu'il dispense, que nous est dévoilé son sincère et profond attachement aux enseignements de Maître Tamura.

De la préparation, aux techniques proprement dites, rien n'est négligé, le moindre détail a son importance et prend tout son sens. **Quelque soit le niveau du pratiquant, 6^{ème} kyu ou 6^{ème} dan, c'est la même attitude au travail, à la pratique, qu'il demande et l'exigence qu'il réclame à ses élèves il se l'impose lui même, car nous tous, sommes les héritiers de Maître Tamura.**

Comme les « gris du Gabon » perroquets parleurs exceptionnellement intelligents qui possèdent la faculté de progresser tout au long de leur vie (60 ans en moyenne), **nous pouvons, quelque soit notre âge, continuer d'évoluer et de cheminer dans l'Aïkido.** C'est ce qu'Henri s'évertue à faire. Il nous montre par son exemple que nous sommes capables, nous aussi d'aller de l'avant. **Ses cours d'Aïkido deviennent alors des moments de plaisir, de partage de convivialité.** Cette convivialité perdure en dehors des tatamis, Henri nous démontrant magistralement que la pratique continue devant une bonne bière glacée, un savoureux cassoulet voire des brochettes de magret caramélisé.

La vie, les moments partagés sont des instants de bonheur qui nourrissent le corps mais surtout qui enrichissent notre pratique de l'Aïkido.

Jean

Parcours d'un 5^{ème} Dan

Pour vous en parler en toute simplicité, nous allons vous présenter Jean-François Fabre, qui est notre enseignant.

C'est un « mec » qui avant d'en arriver là a laissé de la sueur et usé plus d'un keikogi sur le tatami.

Revenons un peu en arrière... A 15 ans, il commence le judo et les choses de la vie faisant, petit à petit, il arrête. C'est alors qu'on lui propose de faire un essai dans **l'Art Martial qu'est l'Aïkido.** Il arrive à Muret et pratique l'Aïkido auprès de M. Autrey.

Au décès de ce dernier, il reste au club de Muret et en assure les cours. A cette époque, il était Nidan. **Mais donner des cours n'est pas une fin en soi et il faut continuer à se former.**



**Jef aime pratiquer.
Il apprend,
se remet en question
et enrichit
continuellement
sa formation.**

Dès qu'il peut être sur le tatami, il le fait et tout pratiquant qui assistait aux stages de Maître Tamura a un jour travaillé avec Jef ou l'a croisé.

Il continue à passer les grades fédéraux et également les grades Aïkikai devant Tamura Senseï. Il passe son 4^{ème} Dan en 2003 et est nommé 5^{ème} Dan en 2011.

Maître Tamura n'étant plus, il poursuit sa formation auprès de nos CEN (Chargé d'Enseignement National).

Afin de maintenir sa progression et pour nous transmettre au mieux son enseignement, il obtient le BE1 en 1997, le DEJEPS et le BE2 en 2010.

En 2000, il est nommé CER (Chargé d'Enseignement Régional) de notre ligue FFAB Midi-Pyrénées. Et oui, c'est grâce à lui, entre autres, que nous avons un calendrier de stages aussi complet que varié. **Il est aussi très actif au sein de notre Fédération qui vient de le nommer CEN.**

Pour notre club, ainsi que pour tous les pratiquants qui viennent nous voir, il est toujours d'une grande disponibilité et c'est sans compter, qu'il nous donne de son temps. Temps que nous partageons aussi lors de moments de grande convivialité.

Il sait nous rappeler, de temps à autre, qu'il existe de bonnes recettes de tartes et de cakes salés, de fondants au chocolat...

Depuis ses 21 ans, Jef suit son chemin sur la route de l'Aïkido et il sait aussi nous amener avec lui dans cette envie de progression et de découverte constante qu'est cet Art Martial.

Deux Muretaines

Stage International de Compiègne



Les 06 et 07 Avril 2013, nous avons eu la chance de pouvoir assister à un stage international organisé par la commission nationale des féminines à Compiègne en Picardie. Ce stage ouvert à tous, était animé par Mariko TAKAMIZO Senseï (6^{ème} Dan) venue spécialement du Japon où elle enseigne à l'Aïkikaiï de Tokyo.

Lors de cet événement, nous avons rencontré nos trois nouvelles responsables de la commission nationale des féminines :



De gauche à droite : Nathalie GERIN-ROZE (4^{ème} Dan), Dominique MASSIAS (3^{ème} Dan) et Béatrice BARRERE (4^{ème} Dan).

Pendant que Béatrice BARRERE a animé le cours du samedi après-midi de 15 h. à 16 h. et Nathalie GERIN-ROZE le cours du Dimanche matin de 9 h 30 à 10 h 30, Mariko TAKAMIZO Senseï était avec nous pour pratiquer en toute simplicité et a repris la suite du stage.

Ce stage enrichissant, convivial et aussi dynamique que varié, a rassemblé environ une centaine d'Aïkidokas dont Madame Tamura qui est membre d'honneur de la CNF (Commission Nationale des féminines) ainsi que des pratiquants venus non seulement de Picardie mais aussi d'autres régions de France et d'ailleurs.

En fin de stage, le club de Compiègne que nous remercions de son accueil nous a offert le pot de l'amitié en présence de Monsieur le Maire.

En attendant avec impatience le prochain stage animé par Mariko TAKAMIZO Senseï en France, je vous dis à bientôt sur le tatami...

L. S.



De gauche à droite : Dominique MASSIAS, Nathalie GERIN-ROZE, Mariko TAKAMIZO Senseï, Béatrice BARRERE et Madame TAMURA



Pour ouvrir encore plus cet art martial à tous



Très souvent, lorsque l'on parle de féminin, on y oppose le masculin... réflexe naturel...les deux sont complémentaires et indissociables comme le ying et le yang. J'ai commencé l'Aïkido à l'âge de 14 ans dans un petit dojo de la campagne lyonnaise.

J'ai passé de nombreuses heures sur le tatami avec mes amis, copain et aité d'une technique, hommes et femmes. Chaque moment avec eux était différent, aussi différent que chacun peut l'être et ce quel que soit son sexe. J'ai eu cette chance de ne jamais percevoir de différences entre hommes et femmes mais seulement les différences physique, de personnalité, de traits de caractère que l'on trouve entre les êtres.

Alors pourquoi la commission féminine ? ***pour ouvrir encore plus cet art martial à tous, le promouvoir et répondre à des questions que des femmes et des hommes pourraient naturellement se poser pour mieux se comprendre et pratiquer ensemble.***

Béatrice Barrère

Stage organisé par la commission féminine du Languedoc Roussillon

Emmanuelle Ranchoup (3^{ème} Dan-BF) et Claudine Serpaud (3^{ème} Dan-BEES-1^{er} degré), ont co-animé un stage organisé par la Commission Féminine de la région Languedoc-Roussillon.

Ce stage était ouvert à tous et toutes le Samedi 8 Décembre 2012 à Alès. Il était basé sur le thème fédéral de la saison : l'étude des bases à travers les formes d'attaques de l'Aïkido.



Une des co-animatrices, Claudine, fait partie de notre Ligue Midi-Pyrénées (FFAB), elle continue à se former régulièrement à Fonsorbes (31) auprès de Philippe Vanhamme - 4^{ème} Dan - et donne aussi 2 fois par semaine des cours à Airbus.

.../...

EXPERTISE
M. MANAR
Diagnostic Technique Immobilier
11, Rue des Edelweiss - 31150 Bruguieres
Tel : 05 61 13 60 97
Portable : 06 19 35 06 20
email : 2m.expertise@orange.fr

Au vu de cet événement, il m'a semblé intéressant de pouvoir connaître le ressenti de Claudine au travers de ces quelques questions :

- Bonjour Claudine,

Peux-tu nous parler un peu de toi ?

Comment et quand as-tu commencé l'Aïkido ?

Bonjour Lise,

Oups, cela fait déjà pas mal d'années ! J'ai commencé à Limoges alors que je débutais dans la vie active. Des flyers avaient été distribués dans les boîtes aux lettres de mon immeuble, et pour moi qui n'étais pas du tout sportive, j'ai immédiatement pensé que cette discipline martiale pourrait me convenir.

- L'Aïkido est un art martial à part entière, tout le monde peut-il s'y inscrire ?

Justement, c'est bien parce qu'il m'apparaissait que l'Aïkido pouvait être pratiqué par tous et toutes que j'ai fait mes premiers pas dans un dojo. Pas besoin d'être sportive ni spécialement musclée, les femmes pratiquaient comme et avec les hommes, et ce, quel que soit l'âge. Pouvoir débiter une discipline martiale en compagnie de personnes déjà expérimentées est un gros atout.

- Géographiquement éloignées, comment Emmanuelle et toi êtes-vous arrivées à co-animer ce stage ?

Je connaissais Emmanuelle pour l'avoir rencontrée et avoir pratiqué avec elle lors de différents stages dans ou hors région Midi-Pyrénées. Elle est responsable de la commission féminine de sa ligue et cherchait une autre fille pour animer ce stage avec elle. Je crois que cela fait 4 ans que ce stage existe dans leur ligue et depuis l'an dernier la ligue fait appel à une animatrice extérieure. Lorsqu'Emmanuelle m'a proposé ce stage, je n'ai pas hésité trop longtemps.

- Tu viens d'animer pour la première fois un stage de ligue avec Emmanuelle.R., comment cela s'est-il passé ? Est-ce vraiment différent des cours que tu donnes ?

C'est à la fois comme animer un cours ordinaire puisqu'il s'agit toujours d'enseigner l'Aïkido, mais aussi une approche différente car je connaissais très peu les pratiquants et n'étais pas seule à faire le cours. Il fallait donc avoir une cohérence d'ensemble et je crois que nous y sommes parvenues. Emmanuelle m'avait envoyé sa proposition de début de cours pour



le matin que j'avais complétée avec mes propres techniques et inversement pour l'après-midi.

- Qu'as-tu fais travailler pour rentrer dans le thème fédéral de la saison (voir ci-dessus) ?

Emmanuelle avait abordé la matinée avec comme objectif pour « Aïté » (l'attaquant) la sincérité de la saisie et pour « Tori » (celui qui réalise la technique) la mobilité et les déplacements à partir d'une saisie du poignet. J'ai poursuivi dans le même sens avec une attaque au tanto (couteau) qui de par la dangerosité de l'arme, oblige « Aïté » et « Tori » à appliquer correctement les principes vus à mains nues. J'ai poursuivi l'après-midi avec un travail à genou (suwari waza) et une saisie à l'épaule (katadori) puis un travail debout (tachi waza) et une attaque au niveau du cou (yokomen uchi). Emmanuelle a terminé cette journée avec une attaque au Jo (bâton).



- Cette expérience t'a-t-elle donnée envie de recommencer ?

Pourquoi pas. Je crois que toutes les occasions d'enseigner sont aussi des occasions de progresser et puis en Aïkido il faut savoir prendre et donner.

- Merci à toi pour les quelques minutes que tu m'as accordées. Et qui sait, le prochain stage organisé par la commission féminine se déroulera-t-il peut-être en Midi-Pyrénées ?

Lise



L'Aïkido, quand on n'y entend rien !

Bonjour Estelle, c'est la deuxième année que vous vous rendez au stage de Brommat avec votre petite famille...

Oui. C'est un stage extraordinaire pour les enfants et pour les adultes. Ce stage nous montre que l'Aïkido est accessible à tous, qu'il nous permet de rencontrer des enseignants de très haut niveau et qu'un Dojo reste un lieu d'échanges, de socialisation, de partage et de convivialité.

Est-ce que vous pouvez nous en dire plus sur votre famille ?



J'ai 3 enfants : Virgile (18 ans) Baptiste et Benjamin (des Jumeaux de 11 ans). Baptiste et Benjamin sont sourds de naissance. Nous avons découvert leur surdité lorsqu'ils avaient 3 ans. Benjamin est sourd sévère (entre 70 et 90 dB) et Baptiste sourd profond (entre 90 et 120 dB). Il faut savoir que le son se décompose en décibels (dB) indiquant s'il est fort ou faible et en fréquence Hertz (Hz) si le son est grave ou aigu. Ils ont tous les deux des prothèses auditives et Baptiste porte même un implant cochléaire depuis 2 ans. Ils sont oralisants et s'aident de la lecture labiale. Ils ont appris également quelques codes du LPC. C'est un langage parlé complété. Cette méthode est à base de « clés » à

positionner sur certaines zones du visage pour accentuer certains sons. Ils sont en classe ordinaire dans l'école du village avec comme aide : une AVS et une éducatrice spécialisée pour sourd.

Comment avez-vous rencontré l'Aïkido ?

Mon mari a commencé en premier avec Richard Duffours, 5^{ème} Dan, CEN, à Irigny puis lorsque nous sommes arrivés dans le Languedoc Roussillon, les jumeaux ont voulu essayer et faire comme leur papa puis Virgile et moi-même avons également suivis. Nous pratiquons depuis notre arrivée au club de Sauvian. Gilbert Clerc, 4^{ème} Dan, Président, Enseignant et Responsable Technique du Club de Sauvian ainsi que Sylvain Heitz, 2^{ème} Dan, Enseignant adjoint nous ont accueillis à bras ouverts. Je profite de ce moment pour les remercier tout particulièrement ainsi que tous les membres du club pour nous avoir accueillis si chaleureusement.

Est-ce que la surdité de vos enfants a posé un problème d'intégration ?

Ils ont tout de suite été bien intégrés. Les autres enfants ont posé des questions auxquelles j'ai répondu le plus simplement du monde. Souffrir d'un handicap comme la surdité n'est pas incompatible avec la pratique sportive. Il est à noter que la surdité étant un handicap invisible, il est souvent oublié et négligé. Etre sourd c'est avoir des difficultés à communiquer et à comprendre les consignes de l'autre.

Qu'apporte la présence de vos enfants dans le groupe ?

Pratiquer ensemble aide à gommer les différences. La présence de mes enfants au sein du club a permis je pense de casser certaines représentations et d'apprendre aux autres enfants la tolérance.

J'ai remarqué qu'ils faisaient :

- 1°) particulièrement attention aux prothèses auditives,*
- 2°) parlaient plus doucement et plus distinctement.*

La présence d'un enfant sourd offre l'occasion pour les autres enfants d'exprimer solidarité, amitié, soutien, échange... ../...

Qu'apporte cet esprit de groupe à vos enfants ?

Mes jumeaux ont pris confiance en eux et je peux dire que l'Aïkido leur apporte beaucoup :

- Maîtrise du corps
- Evolution
- Epanouissement
- Ouverture vers les autres

Rencontrent-ils malgré tout des difficultés dans leur pratique ?

Mes enfants rencontrent dans la pratique de l'Aïkido des difficultés :

1°) d'ordres techniques

Les prothèses auditives les gênent lors de certaines techniques,
L'implant de Baptise tombe parfois lors des techniques.

2°) Pour la compréhension

La sonorisation de la salle gêne parfois la réception du message du professeur. L'enfant s'aide par la lecture labiale et par imitation de ses camarades.

Toutes ses difficultés vous permettent-elles d'élaborer des solutions ?

Ce sont les instants de communication orale qui mettent les personnes sourdes en situation de handicap.

Il est important à mon avis de mettre en place des moyens de communication accessibles basés principalement sur le visuel.

Il est important de faire connaître l'Aïkido comme une activité pouvant accueillir des personnes en situation de handicap et que l'Aïkido puisse être identifié comme tel soit :

- par un label « Sport et Handicap »,
- par une communication « projet d'accueil handicap » au sein du club, de l'association.

Cette inscription permettrait aux personnes en situation de handicap de profiter d'une information personnalisée concernant les associations de proximité.

Comment voyez-vous la progression de vos enfants en Aïkido ?

En tant que Maman d'enfants sourds, je pense qu'ils vont rencontrer des difficultés au fur et à mesure de leur évolution et lors de leur passage de grade.

Aujourd'hui, 4^{ème} Kyu, cela ne pose pas trop de problème sachant que j'ai mis en place un code visuel entre eux et moi qui suit sur le côté du tatami pour les aider à comprendre la technique demandée (mime des techniques).

Nous avons également mis en place un carnet avec les techniques décrites par dessins.

Quels conseils donneriez-vous à un professeur qui va encadrer vos enfants ?

On nous pose souvent la question « Est-ce qu'il faut que je change ma manière d'enseigner ? », la réponse est non.

Il n'y a pas deux enseignements, l'un pour l'enfant handicapé, l'autre pour l'enfant « ordinaire ».

Il faut essentiellement procéder à des adaptations :
Ne jamais disparaître du champ visuel de l'enfant sourd car il lit sur les lèvres. Bien lui parler en face
Favoriser le mode gestuel pour l'apprentissage technique plutôt que la verbalisation.
Etre encore plus visuel dans l'explication des techniques.

Eviter au maximum les bruits de fond.

Quelles adaptations entrevoiez-vous pour que vos enfants puissent passer un grade normalement ?

Mettre en place des modalités de passage de grade spécifique pour les candidats sourds, et le généraliser au niveau Fédéral.

Installation d'un panneau lumineux pour l'affichage des techniques. Feuille explicative ou panneau avec schéma.

Informez les juges de la situation précise du handicap
Etre au plus près d'eux lors du passage de grade pour une meilleure compréhension.

De façon plus générale, d'un point de vue communication, de quoi a besoin un sourd ?

Sur le site internet du club ou sur la plaquette de présentation du club : on pourrait indiquer le pictogramme suivant :



Accessible aux personnes sourdes.

Organiser des démonstrations, des stages.

Créer un DVD des signes de l'Aïkido.

Figurer dans l'annuaire des clubs accueillant des personnes en situation de handicap.

Objectifs :

Mieux connaître les personnes en situation de handicap, vaincre les peurs et les a priori.

Montrer que ces personnes sont aussi performantes que les personnes valides.

Estelle

Aujourd'hui, les mentalités évoluent et les réticences se font moins vives envers le handicap.

Et comme le disait Victor Hugo :

« Qu'importe la surdité de l'oreille quand l'esprit entend »

Il était une fois...

Les enfants sont le vivier des futurs Aïkidokas, mais comment leur expliquer cet art martial. Voici l'histoire de l'Aïkido raconté pour les enfants, par un pratiquant de la Réunion.

« Il était une fois, dans un pays lointain, du côté de là où le soleil se lève, au Japon, un petit garçon qui s'appelait **Morihei Ueshiba...** Il n'y a pas très longtemps au début du siècle...

Ce petit garçon n'était pas très costaud, et son père lui fit apprendre les arts martiaux (Mars : Dieu de la guerre chez les romains). Mais il travaillait bien à l'école. Il grandit et... très vite, il réussit ses examens et il commença à travailler à l'âge de 15 ans. Il continua à pratiquer les arts martiaux. Il pratiquait de tout, à main nue, avec un couteau, un bâton, un sabre, une lance, tout cela lui était enseigné par les samourais. Et comme il n'était pas bête, il apprenait vite et il devint très doué pour chacun d'eux...

A cette époque, dans son pays, il y avait toujours des guerres. Il a donc fait la guerre contre les Chinois. Il a été fait prisonnier et libéré. Il est revenu au pays, mais il n'aimait plus la guerre. Il avait mûri de caractère. Alors il a dit : **" Avec tous les arts martiaux que j'ai appris, je vais réfléchir et essayer de trouver une solution pour que les gens qui veulent me faire du mal, soient découragés de le faire "**.

Il s'est retiré dans les montagnes et a cherché, en réfléchissant beaucoup. Il a vécu un peu comme les ermites. Puis, un jour, il a eu plein d'idées comme il cherchait et s'est dit qu'il avait trouvé l'Aïkido...

Ainsi, si quelqu'un voulait le frapper ou l'attraper, même avec une arme. Il avait trouvé le truc pour décourager l'adversaire. Ce dernier ne comprenait plus rien et s'arrêtait d'essayer de l'attraper...

Il a pensé qu'il serait bien qu'il apprenne tous ses trucs d'Aïkido à ceux qui pensaient comme lui, mais qui n'avaient pas appris les arts martiaux. Comme cela, si les agresseurs étaient découragés,

il n'y aurait plus de morts dans les bagarres et peut être plus de guerres.

Alors, il a créé une école, il a eu plein d'élèves qui ont appris ce qu'il enseignait. Et puis, ce qu'il faisait, des gens l'ont su. Même l'Empereur du Japon a voulu voir ce qu'était l'Aïkido. Et petit à petit d'autres ont voulu connaître cet art martial. Alors il a envoyé partout des élèves à lui, en France (Maître Tamura), en Angleterre, en Italie et partout ailleurs...

Maître Ueshiba est mort en 1969, mais il a laissé dans le monde, beaucoup de gens qui pratiquent l'Aïkido et surtout qui pensent comme lui, c'est-à-dire qu'il n'est pas la peine de tuer, mais il suffit de décourager quelqu'un qui vous veut du mal.

Comme il avait appris avec des samourais qui avaient toujours un sabre, il a eu l'idée de faire comme s'il avait un sabre à la main et il a trouvé plein de prises qui partent toujours comme s'il avait un sabre.

Comme ça, c'était plus simple pour se rappeler. Et aussi, il a trouvé un truc qu'on a tous mais qu'on ne sait pas voir. Une espèce de force intérieure qui n'est pas faite pour les muscles : l'énergie, le « KI », Si le Ki est bien placé, on est costaud.

Après, il a trouvé un truc de l'Harmonie, le « Ai ». Si quelqu'un veut vous frapper, il faut aller dans la même direction que le bras qui frappe... après l'avoir évité bien sûr.

Pour apprendre tout cela, il fallait que les élèves suivent des cours, comme un chemin, une voie, en japonais « DO ». Voilà pourquoi et comment l'AÏKIDO (合気道) est né et vit toujours. »

Louis Barrère

Emilien est un jeune garçon de 8 ans 1/2 qui pratique l'Aïkido tous les lundis soirs de 18 h 00 à 19 h 00 au club de PIBRAC.



Quand as-tu commencé à pratiquer ?

Lors de la rentrée scolaire 2012.

Qui t'en a donné l'idée ?

C'est mon papa. Lui aussi pratique l'Aïkido au dojo de Pibrac, le mardi à 20H30. Il a commencé depuis plus longtemps que moi.

Etes-vous nombreux à pratiquer ?

Nous sommes habituellement six, trois filles et trois garçons.

Comment se déroule chaque cours ?

On commence par la préparation : on chauffe les muscles qui vont travailler ensuite. Surtout on s'échauffe bien le dos pour préparer les chutes. Ensuite, on fait des prises dont Francis (c'est le « maître ») nous dit les noms. Ou alors on fait les prises que Francis nous montre et on essaye d'en deviner le nom. Par exemple, les prises où on se retrouve par terre ont un nom qui se termine par « yo » (ikkyo par exemple) ; les prises où il y a une chute ont un nom qui se termine par « nage » (irimi nage par exemple). On peut également pratiquer les prises avec des armes : le jo (sorte de bâton), le couteau (en bois !) et le bokken (petit sabre de bois).

.../...

D'après toi, que t'apprend l'Aïkido ?

Il m'apprend à me défendre contre quelqu'un qui m'embête sans utiliser ma force mais la sienne. Cela m'apprend aussi à rester calme, à respecter des règles tout en me permettant de me dépenser physiquement.

Comment progresse-t-on en Aïkido ?

On passe une sorte d'évaluation pendant un cours ; Francis nous fait passer chacun notre tour, il dit des noms de prises et il faut les exécuter en essayant de s'appliquer. Si on réussit, on change de couleur de ceinture : cela s'appelle changer de grade (Moi, pour le moment, j'ai la ceinture jaune et blanche). Pour progresser, il y a aussi des stages organisés à Pibrac ou dans d'autres communes, en général le week-end et régulièrement tout au long de l'année.

Et ce qu'Emilien ne vous dira pas, c'est que ses parents sont ravis de la nouvelle complicité qui s'est créée entre le jeune garçon et son père autour de la pratique de l'Aïkido.

Complicité renforcée par la participation commune et tant attendue au stage de trois jours à Brommat ! Beaucoup de séances « sérieuses » de révision autour de l'Aïkido se sont transformées en combats « pour rire » et en moments de fou rire...

Emilien et sa maman

Un week-end comme les autres ou presque...

Ce samedi et dimanche, la ligue midi Pyrénées d'Aïkido et de Budo, organisait un stage d'enseignants jeunes, sous l'autorité de Jean-Pierre Pigeau (responsable de la commission enfants).

Le samedi matin le stage était réservé aux enseignants enfants et jeunes. Les 16 personnes présentes ont commencé par apprendre à garder un bon shiseï quand on se relève de la position en suwariwaza.

Puis 3 groupes se sont formés pour définir une technique et comment l'appliquer aux enfants.



L'après midi, les enfants étaient présents, une bonne vingtaine, plus les enseignants du matin. Le stage s'est déroulé d'une façon différente des stages habituels.

Après une préparation dispensée par Jean-Pierre Pigeau (assouplissements, déplacements, chutes...), chaque groupe du matin a présenté (pendant une vingtaine de minutes) le travail qu'il avait préparé, aux enfants et jeunes.

Contrairement à ce que l'on pourra penser, les enfants ont été très réceptifs à ces changements d'enseignants et ont apprécié les différentes techniques présentées.



Pendant qu'ils profitaient du goûter offert par la ligue Midi-Pyrénées, les enseignants autour de Jean Pierre Pigeau faisaient la synthèse de la journée.

Le lendemain matin, le stage était ouvert à tous. On a pu noter la présence de plusieurs enfants qui étaient déjà là le samedi après-midi.

Après une préparation (dirigée par Xavier Duffau) un peu déroutante pour certains, différentes formes de chutes (avant, arrière, sur le coté), assouplissements dignes d'un gymnaste, Jean-Pierre a commencé le cours avec une étude basée sur le placement et les chutes. Ensuite, le mot est lâché : koshi nage ! Stupeur ! « Il y a des enfants ! Comment vont-ils faire, ce n'est pas trop dangereux ? » Les questions fusent dans les têtes. Et, sur une saisie katate dori, une approche progressive de chute est mise en place, puis uke saisit le keigogi de tori et exécute une chute enroulée.

Et voilà, la boucle est bouclée, les puristes diront que ce n'est pas vraiment koshi nage, mais les enfants ont eu une approche de la chute et du placement de la technique, sans appréhension, et les adultes ont pu bénéficier de cette approche pour peaufiner leur façon d'exécuter koshi nage.

Merci, Jean Pierre pour ce stage qui a été profitable pour tous, anciens, nouveaux, enseignants, enfants, simples pratiquants.

Vivement le prochain stage !

Francis

GARAGE NICOL
RÉPARATIONS TOUTES MARQUES



VENTES VÉHICULES NEUFS, OCCASIONS

AGENT CITROËN
Jean CIANNI

Tél. 05 61 48 32 08 - Fax 05 61 26 40 76
6, chemin Nicol - 31200 TOULOUSE

Brommat en Calardez

« Le bateau des Copains et de l'Aïkido »



**Le centre Azuréva affichait complet avec ses 257 participants :
157 enfants et adolescents, 64 filles, 93 garçons, 92 adultes, seniors et vétérans, pratiquants,
enseignants et accompagnateurs, 2 chauffeurs des bus, 6 animateurs**

Toutes les régions fidèles, Pays de Loire, Centre, Lyonnais, Aquitaine, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées ont été représentées par des clubs de plus en plus nombreux, 26 en tout.

Les anciens sont revenus, des nouveaux se sont ajoutés avec une représentation en force des clubs de Midi-Pyrénées : 13 clubs rassemblant 151 personnes dont 106 jeunes !

Le club des 5 n'était plus que 4

*« Au rendez-vous des bons copains,
Y'avait pas souvent de lapins,
Quand l'un d'entre eux manquait à bord,
C'est qu'il était mort... »*

Jean-Luc Fontaine a manqué son rendez-vous, mais tous ses amis, ses "copains", ses élèves ont tenu à être présents au stage de cette année.

Michel Venturelli, Jean-Paul Brunel, Michel Bénard, Richard Duffours étaient là, présents avec la volonté de continuer ce stage que tous ont à cœur, avec Jean-Luc qui se faisait un plaisir de venir, de le faire perdurer. C'est toujours une réussite car il augmente chaque année sa vitesse de croisière.

*« ...Oui, mais jamais, au grand jamais,
Son trou dans l'eau n'se refermait... »*

Michel Venturelli, comme depuis plusieurs années a occupé la grange en faisant des cours aux enseignants, quelques-uns, en présence de groupes d'ados.

Jean-Paul Brunel, Michel Bénard, Richard Duffours ont fait leurs cours dans le grand gymnase avec divers groupes de jeunes, enfants et adolescents.

Le « coin de Jean-Luc » est resté vide, présent seulement par sa photo affichée dans le gymnase.

Comme l'ont demandé les organisatrices Pascale et Isabelle dans leur présentation du stage, tous ont eu à cœur de pratiquer dans la joie afin que ce stage soit un moment d'amitié et d'ouverture.

« Malgré l'émotion, l'ambiance était là, il faut continuer dans cette voie car je crois que Jean-Luc n'aimerait pas que l'on pleure. Cette année est particulière. »

Florence

35 heures de cours

Les cours se sont succédés dans le gymnase et dans la grange le samedi après-midi et la soirée, le dimanche du matin après le petit déjeuner, jusqu'à tard le soir après le repas, juste avant l'extinction des feux et l'heure du coucher des jeunes, et le lundi matin, avant le repas et le départ des stagiaires.



12 cours par les enseignants de clubs

Pascale Taltavull de Colomiers, CER jeunes de Midi-Pyrénées, ainsi que Bruno Both d'Orléans, Charlie Morelle et Philippe Micoud de Chateaux-Arnoux, Francis Rivière de Colomiers, Annie Duffours d'Irigny, Marc Hung de Villeneuve sur Lot, Gilbert Clerc de Sauvianes, Christophe Bocognani de Tournefeuille et Denis Gontard du Thor, (le premier élève de Jean-Luc), ont assuré un cours, Francis et Marc prenant en plus le groupe de « prépa dan ».

10 groupes pour l'Aïkido et les animations

Les jeunes répartis par groupes d'âge et de niveau d'Aïkido se sont succédés sur les tatamis ou aux animations dans le centre.

« Le stage et les activités étaient toujours aussi bien mais Jean-Luc nous a manqué. »

Cétine

Un groupe spécifique pour les 1^{er} kyu auquel se sont joint les adultes 1^{er} ou 2^{ème} dan a très bien fonctionné, faisant une révision ultime avant les passages de grades qui se déroulaient peu de temps après.

On peut noter plusieurs réussites en Midi-Pyrénées : Kevin Carriere de Tournefeuille et Aurélien Barbeau de Colomiers ont obtenu leur shodan à 17 et 18 ans ; Martine Carriere de Muret, Denis Durand de St Jean et Ben Nkouka de Colomiers, le 2^{ème} dan ; Francis Fabre de Fonsorbes son 3^{ème} dan.

Tous ont reconnu que cette révision dans un cadre différent, leur a été utile pour leur réussite.

8 animateurs en action

Avec les deux animateurs du Centre, les six animateurs ont développé leur imagination pour occuper tous les jeunes en dehors de leurs cours d'Aïkido... mais à l'intérieur, car la pluie avait décidé d'arroser ce stage. Il leur a fallu beaucoup d'imagination et de savoir-faire pour utiliser les espaces et le matériel mis à leur disposition.

Jeux de palets, babington en salle, babyfoot, balnéo pour les plus grands, jeux de foulard, de bérets, wi, jeux de rôles... et un plaisir apprécié de sortir lors du rayon de soleil qui a bien voulu se montrer en fin de journée.

Une cuisine de qualité

Le nouveau cuisinier embauché par le centre s'est évertué à mettre le soleil dans les assiettes, avec un choix de différents plats locaux comme plus classiques.

Avec la nouvelle organisation et un choix important d'entrées et de desserts, tous ont pu se restaurer à leur faim et leurs envies.

Les soirées dansantes animées par les animateurs du centre et les jeux organisés par les autres dans les différents locaux ont contenté tous les plus jeunes pendant que les plus « grands » s'entraînaient dans le gymnase sous la direction des CEN.

La remise des tee-shirts et des diplômes

Comme chaque année, les enseignants ont remis aux élèves de leurs clubs, le diplôme du stage avec le tee-shirt à la taille de chacun selon une cérémonie dans les règles. Cérémonie présentée par Michel Bénard recevant son tee-shirt des mains de Richard Duffours.

Après la remise de cadeaux souvenirs aux intervenants, pour les remercier, par les plus jeunes du stage, Michel Bénard, très en forme, a participé, avec eux, aux remises des cadeaux aux enseignants qui ont assuré des cours.

Francis Rivière a fait, comme chaque année, le dessin du tee-shirt, mais avec une intention spéciale à Jean-Luc en dessinant un sabre, comme ceux qu'il avait plaisir à collectionner, la mention "merci Jean-Luc" en complément. Tous ont mis leurs tee-shirts pour la photo finale.

Ce stage s'est déroulé avec beaucoup d'émotions, mais aussi beaucoup de joie et de plaisir comme Jean-Luc l'aurait aimé.

Tous se sont donné rendez-vous à l'année prochaine pour les DIX ans du stage de Brommat.

« C'est toujours un moment particulier le stage de Brommat à la Pentecôte.

La convivialité, l'organisation, la joie de partager des moments de bonheur tous ensembles, mais cette année la tristesse d'un être cher perdu, notre Grand Maître Jean-Luc Fontaine...

Épaulée par Pascale et Isabelle nous avons réussi à prendre un énorme plaisir d'être là comme chaque année.

Un grand merci à vous deux et vivement les 10 ans de Brommat... Amitié. »

Fabienne, Emma et Alicia

Merci Jean-Luc

« ...Cent ans après, coquin de sort ! Il manquait encor'. »

Brassens "Les copains d'abord"

Isabelle Cimolino et Pascale Taltavull

AU REVOIR JEAN-PAUL



C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Jean-Paul AVY, CEN 7^{ème} DAN.

Il y a quelques années, Jean-Paul avait participé à notre stage de Brommat, nous en garderons de très bons souvenirs.

Nous adressons tout notre soutien et nos sincères condoléances à Yvette et à ses proches.

Lauzerte Aïkido

Lauzerte, petit village du Tarn et Garonne, abrite un Dojo comme je les aime.

Immense avec ses grandes baies vitrées, orienté plein sud avec une vue qui vous invite à prendre le chemin pour respirer et éprouver sa beauté, éphémère, prenant la dimension utile à chaque cours, ni plus, ni moins.. Et surtout, ce dojo, en pleine salle des fêtes, accueille des aikidokas passionnés qui aiment se retrouver pour pratiquer et n'hésitent pas à parcourir joyeusement les routes menant aux frères et sœurs de tatamis.

C'est en 1996, que Serge Karagatcheff donne vie à cette aventure qui débute à La cours de Visa, pour arriver sur Lauzerte quelque temps plus tard, dans une petite salle avant de s'installer à la salle des fêtes, au bas du village.

En 2007, Serge part pour Madagascar et confie le dojo à Gilles Gueguen.

« La tâche n'a pas été facile mais j'ai trouvé peu à peu le plaisir de transmettre aux autres ce que je peux assimiler au cours des différents stages et réunions.

Nous sommes maintenant à Lauzerte comme une famille où chacun est à l'écoute de l'autre, où la solidarité a sa place dans un esprit de convivialité. *L'Aïkido est tout simplement pour moi une véritable école de la vie.* »

A chaque cours, il nous propose avec humour et rigueur, bien plus que des techniques, un véritable art de la simplicité et de l'humilité.

« *Le travail avec l'autre m'a fait découvrir une certaine force intérieure dont je ne soupçonnais pas l'existence.* »

Dans ce même esprit, les cours enfants sont donnés par Patrick Serre le mercredi après-midi, « *pour un grand moment de joie* », accompagné de Nelly Johanna Gauthier et Laurent Lagauzere.



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

Tous les trois invitent aussi les plus jeunes à rencontrer les pratiquants du département et de la région lors de stage comme celui de Brommat.

Car il est vrai que les aikidokas du dojo de Lauzerte prennent facilement la route, que se soit pour se rendre aux stages de la ligue midi pyrénées, ou autres, et au cours que le comité départementale du Lot-et-Garonne propose un jeudi sur deux à Villeneuve-sur-Lot et Fumel, avec Marc Hung et Patrick Henner, notamment pour aider à préparer les passages de grades et examens, et réfléchir sur l'enseignement partagé.



Mais surtout, le grand bonheur, est que ce dojo est celui d'aikidokas qui ont le goût de la fête et aiment recevoir les copains.

*Un brin de folie,
l'amour de la vie et avant tout,
au delà du tatami,
apprendre à pratiquer au quotidien...*

Magalie
Dojo de Lauzerte

CHAMBRES - BAR - RESTAURANT
Auberge
La Bergerie
05 62 91 87 79
Matthieu & Marie Laure Grandsimon
La Séoube - 65710 CAMPAN
email : labergeriecampan@aol.com
www.labergeriecampan.fr

Le Kyudo, un art martial à la fois plein de Zen et d'énergie...

Le Kyudo est la « Voie de l'Arc » c'est-à-dire l'art de pratiquer le tir à l'arc japonais traditionnel. Dans sa version moderne, il est l'héritier à la fois des techniques guerrières des Samouraï et des traditions rituelles du Japon médiéval.



C'est un des plus anciens arts martiaux dont il illustre la véritable essence puisque *son objectif n'est pas la victoire obtenue sur l'adversaire mais plutôt sur soi-même* en alliant harmonieusement la maîtrise de la technique du tir et un travail plus en profondeur.

L'arc traditionnel japonais se distingue de tous les autres arcs utilisés dans le monde par sa longueur (2.20m env.) et son asymétrie. La technique de tir est aussi unique puisque l'archer ouvre l'arc devant lui et que l'harmonie du geste devient *le reflet de la Beauté, de la Bonté et de la Vérité qui sont les valeurs fondamentales du Kyudo.*

Conciliant parfaitement les contraires, travail sur le corps et le mental, recherche du geste juste et non-désir, notre discipline se pratique à la fois individuellement (phase du tir) mais en même temps au sein d'un groupe d'archers qui se déplacent et évoluent en rythme et en harmonie jusqu'à la mise en place devant les cibles.

Chaque archer tire alternativement deux flèches sur une cible de 36 cm placée à 28 mètres.

L'Association Midi-Pyrénées de Kyudo –Toulouse (AMPKT) est née en 2007 sous l'impulsion de son premier Président, M. J. PRADERE et de Laurence ORIOU Senseï (6^{ème} Dan Kyoshi et Présidente de la Fédération de Kyudo Traditionnel). Depuis, les 10 Kyudoka d'AMPKT pratiquent plusieurs fois par semaine dans 2 Dojo (Mondonville et L'Union) et *vous serez les bienvenus si vous voulez venir nous rencontrer pour en savoir plus sur notre art martial et, pourquoi ne pas, vous lancer dans l'aventure avec nous...*

A bientôt donc,

Les Kyudoka d'AMPKT

Pour nous contacter : <https://sites.google.com/site/kyudo31/>

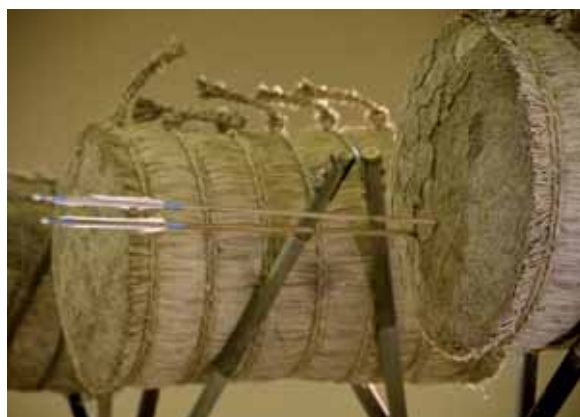
MONDONVILLE : Mercredi de 19 h 30 à 23 h.

Salle des Fêtes ORION : Chemin de Cantegril - 31700 MONDONVILLE

L'UNION: Lundi de 20 h 30 à 22 h 30 - Samedi de 8 h 30 à 10 h.

ASSOCIATION SPORTIVE DE L'UNION : Stade de Loudes

Rue du Puy de Sancy - 31240 L'Union



Les clubs en Midi-Pyrénées

09 Ariège

Saint-Lizier
Saint-Paul de Jarrat
Seix

Ecole d'Aïkido 09
Ecole Aïkido et Budo Ariégeoise
Aiki Dojo de la Montagne

R. Delong (05.61.96.77.62)
J. Bartolo (07.61.12.45.92)
R. Gayraud (05.61.66.08.95)

12 Aveyron

Bozoul
Millau
Sebazac
Séverac Le Château
Villefranche de Rouergue

Aïkido Club Bozoulais
Aïkido des Causses
Aïkido Sebazac
Club Aïkido severagais
Aïkido Villefranche

J-L. Rosello (05.65.48.80.09)
P. Geoffroy (05.65.62.10.93)
A. Laumond (05.65.74.93.82)
C. Talobre (06.47.58.14.53)
W. Dodé (05.65.45.22.99)

31 Haute-Garonne

Blagnac
Cadours
Colomiers
Cornebarrieu

Airbus Toulouse
Les Chemins d'Iwama Aïkido
Union Sportive de Colomiers Aïkido
Cornebarrieu Arts Martiaux

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)

Fonsorbes

Avenir Fonsorbais Aïkido Tai Chi Chuan

C. Pommarede (05.61.91.32.94)
F. Fabre (05.61.91.57.16)

Lacroix-Falgarde
L'Estelle de Saint-Martory
L'Union

Aïkikai de Toulouse
Ecole Commingeoise d'Aïkido
Aïkido Club de L'Union

H. Avril (06.95.31.77.45)
J-Y. Dugerie (06.61.18.35.05)

Martres Tolosane

Aïkido Martres Tolosane

G. Sierra (06.87.87.93.62)

Muret

Aïkido Club de Muret

N. Guiton (06.21.76.75.63)

Pibrac

Centre d'Aïkido de Pibrac

J-F. Fabre (06.86.57.40.36)

Portet/Garonne

Arts Martiaux Portet

G. Antoine (05.61.07.55.09)

Roques/Garonne

Aïkido Roquois

C. Sanuy (05.61.51.69.73)

Roquettes

Aïkido Roquettes

P. Lauga (06.70.71.07.61)

Saint-Gaudens

Aïkido Saint Gaudens

A. Maurial (05.62.20.10.10)

Saint Jean

Arts Martiaux de Saint-Jean

J-L. Crammaussel (05.62.20.21.08)

Seysse

Aïkido Seyssois

T.Mouillon (05.61.88.50.06)

Toulouse (31200)

Aïkido Club des Mazades

R. Solano (06.13.31.90.59)

Toulouse (31000)

Aïkido Budo Club

Y. Bouzerma (05.34.48.90.05)

Toulouse (31500)

Le Dojo d'Oc

P. David (05.61.35.75.91)

Toulouse (31000)

Aïkido et de Budo Gascon

P-P. Brun (06.89.54.29.76)

Tournefeuille

Aïkido Club de Tournefeuille

J-M. Dessapt (06.75.75.95.34)

KYUDO Toulouse

Association Midi-Pyrénées de Kyudo

Mme Cellier (06.66.19.70.94)

C. Bocognani (05.61.85.96.11)

T.Dulion (06 64 09 68 48)

32 Gers

Auch
Auch
Condom

Aïkido Club Auscitain
Aïkido et de Budo Gascon
Aïkido Club Condomois

P. Jayr (05.62.63.16.48)

Club (06.66.19.70.94)

P. Fior (05.62.28.33.99)

Encausse

Les Arts du Levant

L. Foltran (06.80.05.09.31)

Gimont

Aïkido Gimont Budo

P. Lauga (06.70.71.07.61)

Poutge

A.C.A.M.A

M. Salle (05.62.07.91.78)

B.Montoya (06.71.47.01.77)

46 Lot

Prayssac

Aïkikai de Prayssac

J-A. Bourdeau (06.71.24.75.23)

65 Hautes-Pyrénées

Arreau
Bordères-sur-l'Echez
Tarbes

Mon des nestes
Naka Ima Aïkido
Aïkido Club Tarbais

P.Fouraste

D.Dedecius (06.72.86.00.72)

J-F. Sarrazin (05.62.34.41.87)

81 Tarn

Castres
Lavaur

Matsu Aïkido
Aïkido Budo Club Vauréen

J-L. Portet (05.63.35.09.08 ou 06.17.06.65.99)

D. Sopik (05.63.41.94.66)

82 Tarn-et-Garonne

Castelsarrasin Moissac
Caussade
Moissac
Lauzerte
Montauban
St Antonin Noble Val

Aïkido Moissac Castel
Caussade Aïkido
Ecole Culturelle d'Arts Martiaux
Lauzerte Aïkido
Montauban Budo
Saint Antonin Aïkido Club

P. Péfau (05.63.05.11.97)

Laurent Follet (05.63.26.02.23)

P. Chaubart (06.09.82.34.40)

G. Gueguen (06.71.32.29.98)

B. Carrie (05.63.20.06.31)

I.Pages (05.63.30.67.89)

Les stages de la saison 2013-2014

STAGES POUR TOUS

Robert DALLESSANDRO - 6^{ème} DAN

17 novembre 2013 Colomiers ?
13 avril 2014 Tournefeuille

Henri AVRIL - 6^{ème} DAN

15 décembre 2013 à déterminer

Michel PROUVEZE & Jean-Pierre PIGEAU - 6^{ème} DAN

1^{er} et 2 Février 2014 Fonsorbes

STAGE ENSEIGNANTS

Michel PROUVEZE & Jean-Pierre PIGEAU - 6^{ème} DAN

31 janvier - 1^{er} et 2 Février 2014 Fonsorbes

STAGES ECOLE DES CADRES

Enseignants de la Ligue (1^{er} stage)

Luc BOUCHARREU - 6^{ème} DAN

1 décembre 2013 Portet/Garonne
9 février 2014 Cornebarrieu
11 mai 2014 Pibrac

STAGE ENA

2 mars 2014 Colomiers ?

STAGE COMMISSION FEMININE

Nathalie Gerin Roze - 4^{ème} DAN

18 mai 2014 Tournefeuille

MISES EN SITUATION 1^{er} DAN

Robert DELONG - 5^{ème} DAN - Saint-Jean

13 octobre 2013 30 mars 2014
8 décembre 2013 27 avril 2014
26 janvier 2014

MISES EN SITUATION 2^{ème} DAN

Philippe VANHAMME - 4^{ème} DAN - Saint-Jean

13 octobre - 8 décembre 2013- 26 janvier 2014

MISES EN SITUATION 3^{ème} - 4^{ème} DAN

Jean-François FABRE - 5^{ème} DAN - Saint-Jean

30 mars 2014 - 27 avril 2014

RENCONTRES 3^{ème}/4^{ème} DAN

Robert DALLESSANDRO - 6^{ème} DAN

16 novembre 2013 Fonsorbes
12 avril 2014 Fonsorbes

SÉMINAIRES HAUT NIVEAU RÉGIONAL

Henri AVRIL - 6^{ème} DAN

6 octobre 2013 l'Union
12 janvier 2014 l'Union

STAGE JEUNES ET ENSEIGNANTS ECOLE DES CADRES

7 au 9 juin 2014 Brommat

Pour les autres stages : consultez notre site
aikido-midipyrenees.org



EXAMENS

1^{er}/2^{ème} DAN

1^{er} mars 2014
1^{er} juin 2014

3^{ème}/4^{ème} DAN

8/9 février 2014
14/15 juin 2014

Brevet Fédéral

24/25 mai 2014
(ligue Aquitaine)

INFORMATIONS :

Pour les 1^{er}/2^{ème} DAN

Les dossiers doivent impérativement être reçus
deux mois avant la date de l'examen.

Secrétariat Ligue Midi-Pyrénées Aikido et de Budo
chez Claudine Serpaud
7 rue de L'Ousseau - 31830 Plaisance du Touch

Pour les 3^{ème}/4^{ème} DAN

Les dossiers doivent impérativement être reçus
deux mois avant la date de l'examen.

FFAB - Les Allées 83149 BRAS

OPTIQUE
MONTICELLI



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



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 14 h 30 à 18 h 30