Août 2020
N°7

Journal du club

Stade M. ROBLOT - Cours Charles Brune - 28600 – LUISANT
Internet : aikido.luisant.free.fr – Mail : ffaaa.aikido.luisant@live.fr –
Tél : 02.37.26.31.62 ou 02.37.36.50.37

ÉDITO

2019-2020 une année bouleversée

Tout avait bien commencé. L'Aïkido à Luisant entamait son 3ème trimestre avec sérénité, le voyage au Japon se préparait dans la joie et tout d'un coup ……c'est la Chine qui nous rattrape !
Une drôle de bestiole sortie de la ville de Wuhan en Chine que l'on nommera « coronavirus » envahit la France (oui, oui, elle ne s'est pas arrêtée à nos frontières comme ce fût le cas avec le nuage toxique de Tchernobyl ☺ ☺).
Et là, l'histoire de la COVID 19 commence ….mais ne croyez pas que tout s'arrête là, non, non, le club d'Aïkido de Luisant sait relever les défis. Il met en place toutes les précautions nécessaires, organise des entrainements en plein air avec l'appui de la municipalité, s'adapte aux nouvelles contraintes et prépare la nouvelle rentrée dans le respect de toutes les mesures sanitaires

Ne vous étonnez donc pas que le club de Luisant soit le plus grand club de la région Centre Val-de-Loir.
Mais je suis sûr que vous voulez en savoir plus sur tout ce qui s'est passé et va se passer alors ….. bonne lecture

Hervé LECOEUR

SOMMAIRE

- Edito Pg 1
- A retenir sur votre agenda Pg 1
- C'est la rentrée Pg 2
- Passages de grades et de ceintures Pg 3
- Aïkido à Luisant, ils nous en parlent Pg 5
- L'Aïkido et la COVID 19 Pg 7
- L'Aïkido au féminin Pg 9
- L'Aïkido à « MMA » Pg 12
- Infos pratiques – Nouvelles mesures sanitaires au dojo Pg 13
- La vie du club « Aïkido Luisant » Pg 15
- Souvenirs, souvenirs Pg 16

Humour

Bonne reprise !!!!!

A RETENIR SUR VOTRE AGENDA

- **Forum des associations à Luisant : 5 septembre 2020**
- **Reprise des cours :**
  - **31 août (ados / adultes**
  - **09 septembre (enfants)**

➔ Rédacteur en chef :
- Hervé LECOEUR

➔ Avec la participation de :
- Anouchka, Florence, Jean-Pierre,Pierre, Théophane

Planning de la rentrée

- **Reprise des cours :**
  - Lundi 31 août (ados / adultes)
  - Mercredi 9 septembre (enfants)
- **Forum des associations à Luisant :**
  - Samedi 5 septembre de 10h à 18h, rue Raymond Poirier

- Petits et grands (en âge ou en taille☺) c'est reparti ! La rentrée sportive est prévue le lundi 31 août (préparation Forum des associations).

  Vous allez bientôt recevoir toutes les informations concernant la reprise des cours.

- Alors commencez à préparer vos affaires, **parlez-en à vos amis, vos copains, vos copines vos connaissances et emmenez les avec vous pour faire un essai gratuit** au Club d'Aïkido de Luisant.

Planning de la rentrée :

- **Forum des associations à Luisant :**
  - Date et lieu : **Samedi 5 septembre de 10h à 18h rue Raymond Poirier (Dojo)**
  - Le club d'Aïkido de Luisant participera au forum des associations ; **VENEZ NOMBREUX** pour participer aux démonstrations et promouvoir notre club.

Passages de grades et de ceintures

Veni, vidi, vici

Ils sont venus, ils ont vu, ils ont vaincu ...

Histoire d'un Shodan par Théophane Lelièvre

Nous sommes le 15 juin 2019, et c'est un grand jour. Non seulement, c'est l'anniversaire de mon frère Bertrand, mais c'est aussi le jour de mon passage de grade 1er dan, à Issoudun.
Cela fait 1 an que j'attends ce moment, car l'an dernier, le 16 juin 2018, je l'ai raté, à Amilly. Et depuis ce 16 juin 2018, pour moi, le compte à rebours a commencé, car je considère un peu ce second passage comme une revanche.
La veille, pour nous relaxer, avec Sébastien, nous avons pris un pot et nous avons mangé en ville, puis nous sommes rentrés. Sébastien m'a proposé de m'accompagner. Je me suis couché vers 01h00, et je me suis réveillé à 02h30. Je ne pouvais plus dormir. Je savais que je ne dormirai pas.
Ce matin, j'ai cette boule au ventre, encore plus que les jours précédents. Il est 05h00, je me lève, je me prépare...je me lance. Une dernière vérification du sac, le passeport, la convocation, tout est là…c'est parti. Il est 06h30, j'arrive devant chez Sébastien. Il a la tête de quelqu'un qui n'a pas beaucoup dormi et il est grognon...autrement dit la journée commence bien.
Nous réglons le GPS, et nous prenons la route. Le trajet se passe bien. Je suis fatigué, je baille, mais même si je le voulais, je ne pourrais pas dormir. J'ai à la fois peur d'y aller, et hâte d'y être. J'ai moins d'assurance que l'an dernier, peut-être le fait de l'avoir raté, car l'an dernier, j'étais assez sûr de moi, peut-être trop, et je n'avais pas prévu cet échec. Je l'avais très mal pris, car j'avais beaucoup travaillé, beaucoup révisé. Comme quoi, dans tout projet, dans tout examen, je pense qu'il est bien de prévoir la possibilité d'un échec, les retombées sont moins lourdes moralement.
Nous arrivons à Issoudun, nous nous garons sur le parking, et au moment où je descends de voiture, le stress se fait 2 fois plus pesant. Nous nous dirigeons vers le dojo, nous entrons, et je vois déjà tous les candidats en tenue, en train de s'échauffer. Je me présente à l'accueil, on me fait signer la feuille, ce sera le jury numéro 3. Nous ne sommes pas en retard, mais je me dépêche d'aller me mettre en tenue. Je rejoins mon groupe, au bord du tatami. J'essaie de calmer le stress en commençant à m'échauffer. Puis je vois s'installer à ma table des jurys, sur la droite, Didier Cagnet, qui m'avait recalé l'an dernier, puis une dame s'installe au milieu, puis vient en dernier, à gauche, André Meunier. Tous les jurys sont maintenant installés dans le dojo.
A part quelques bavardages discrets, il y a un silence dans le dojo, car tous les candidats ont l'air concentrés, stressés même pour certains. Le président adjoint donne les consignes de déroulement, puis les candidats sont invités à rejoindre leur jury pour les dernières explications. On ne connait pas l'ordre de passage, contrairement à l'an dernier. Nous sommes 6 dans mon groupe.
Après le salut général habituel, les passages commencent. L'an dernier, c'est moi qui était passé en premier. Le jury appelle un de mes camarades. Les techniques demandées me paraissent simples, je regrette à moitié de n'être pas passé en premier, et je me demande quelles sont celles qui me seront demandées. Mon camarade termine son passage. Qui sera le suivant ? Et j'entends M Lelièvre.
J'aurais presque préféré passer encore un peu après, mais il faut y aller, et le stress est à son comble. J'ai l'impression d'être entrainé dans une pente et de ne plus pouvoir m'arrêter, car il faut y aller. Je choisi un Uke, à peu près de ma corpulence, nous nous positionnons, nous avançons, nous déposons nos armes, nous nous mettons face au jury, en seiza, puis là, pendant le salut, je bafouille un truc, car j'ai la gorge trop sèche pour dire correctement Arigatoo gozaimashita. Je fais face à mon Uke, nous nous saluons, et je prononce un Arigatoo gozaimashita aussi distinctif que le premier, tant le stress est là. Mais par contre, tout de suite après le salut, je me mets directement

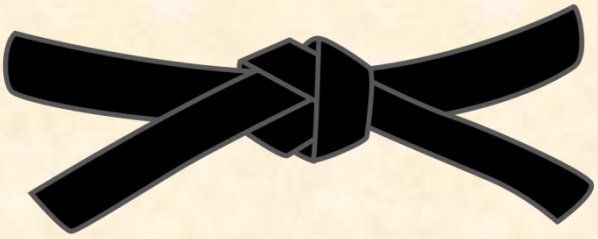
en garde. Les techniques demandées sont les mêmes, au début, que mon camarade précédant.
Mon passage n'est pas aussi beau que je l'avais espéré, je suis conscient que je fais des erreurs techniques. Au passage des armes, je tombe sur le tanto, mais je me sens à l'aise, car je connais bien mes techniques. J'aurais pu mieux faire pour le randori, et j'espère que le jury n'arrêtera pas le randori trop tôt, que je puisse faire encore 1 ou 2 irimi tenkan, mais ça s'arrête. Mon passage est terminé. Avec mon Uke, on se salue, on salue le jury, on rejoint nos places et le stress commence à retomber. Et en voyant les passages de mes camarades suivants, je prends conscience que le stress retire à chacun de nous une certaine partie de nos capacités. Le meilleur des candidats de notre groupe est le dernier, ses techniques sont plus dynamiques, plus précises, et pourtant, je le vois grimacer à plusieurs reprises, quand il s'embrouille un peu, lui aussi, dans ses techniques.
Décidemment, le stress est là pour tout le monde. Personnellement, je voulais que mes techniques ne soient pas trop rapides, qu'elles soient bien construites et sans arrêts.
Les derniers candidats sont en train de passer. Les jurys se lèvent, ils partent délibérer. Il est 11h40 environ, les minutes passent, elles semblent des heures. Un ou 2 jurys reviennent, consulte une fiche sur la table des jurys, puis repart délibérer. Il est midi, toujours rien. Le cœur bat très fort, j'ai une boule au ventre.
Vers 12h10, les jurys reviennent, avec le président adjoint qui a des enveloppes dans ses mains. Il annonce aux participants que seuls les candidats reçus entendront leur nom prononcé, et qu'ils devront répondre par un salut. Et quand arrive l'ouverture de l'enveloppe du jury numéro 3, le stress est à nouveau à son comble, le cœur bat fort. J'entends un premier nom, un de mes camarades salue. L'an dernier, je n'entends pas mon nom, cela me fait l'effet d'un couperet, glacial, tranchant. Mais aujourd'hui, j'entends, M Lelièvre. Et là, vous faites un salut, mais c'est un salut un peu spécial, vous vous appliquez plus que d'habitude, et vous vous rendez compte que vous faites le plus beau salut de votre vie. C'est un salut de profonde gratitude, qui remercie le jury, qui remercie vos professeurs, qui remercie vos camarades, et qui vous remercie vous-même, pour tout votre travail, depuis vos débuts jusqu'à maintenant. Et la boule que j'ai au ventre a disparu, ou plutôt, elle est remontée vers le cœur, dans un sentiment d'apaisement, de soulagement, de joie, d'accomplissement. Puis se sont les larmes qu'on ne peut retenir, des larmes de soulagement, d'apaisement, peut-être toute cette tension accumulée ces derniers jours.
Nous allons rejoindre notre jury pour avoir le compte-rendu de chacun. Je me dirige ensuite vers Jean, vers Jean-Pierre, pour partager ma joie avec eux. Je suis félicité par Thierry, puis aussi Tony Sanchez, puis beaucoup d'autres. Je sors du tatami, Sébastien me félicite aussi. Je me dirige vers les vestiaires, je prends ma douche, je prends mon temps, je suis sur un nuage.

Puis nous prenons la direction du centre-ville pour prendre le temps de manger. Comme par hasard, un groupe de Japonais s'installe à la table d'à côté. Puis nous reprenons tranquillement la route de Chartres.

Par la réussite de ce Shodan, j'ai enfin le sentiment de faire honneur à Jean Liard et tous mes camarades qui m'ont formé, guidé, et conseillé pendant toutes ces années. J'ai commencé avec Jean Liard, et je voulais que ce soit Jean Liard qui me remette mon Shodan, et ce sera chose faite.

Aujourd'hui, je suis fier de ce Shodan, je sais que je le mérite, car j'ai travaillé pour l'avoir, et, je l'avoue, j'ai, quelque part, aussi, un sentiment de gêne, car maintenant, je me dois d'être à la hauteur …car maintenant…tout commence.

Théophane Lelièvre



REFLEXIONS DES DEBUTANTS

Le parcours du débutant

Nouvellement en possession d'une splendide ceinture jaune canari du plus bel effet, que les connaisseurs appellent le 5e kyu, voici ce que j'ai pu tirer comme leçons de ces premiers mois en tant que novice en aïkido.

Le choix de la discipline :

Ma venue dans le club est loin d'être le fruit du hasard. Je recherchais depuis quelques années une discipline complète permettant de développer à la fois l'esprit, par le contrôle et le développement d'une certaine sérénité dans l'exécution que j'espérais pouvoir appliquer à ma vie quotidienne, mais aussi le corps via une discipline qui travaillerait l'ensemble des muscles (y compris ceux qui étaient cachés, dissimulés, partis en congés, voire, carrément inexistants).
D'un naturel peu (…pas) sportif, j'avais essayé de nombreuses disciplines sans y trouver le moindre plaisir, si ce n'est celui de la bonne fatigue après l'effort et un entretien nécessaire de mon corps.
Je sentais que les arts martiaux pouvaient répondre à ces attentes mais ma pire crainte était celle de la concurrence, de la compétition et du jugement. On ne va pas se leurrer, lorsqu'on ne fait pas de sport étant jeune, on n'a rien capitalisé. Le corps fonctionne à minima, un peu comme dans du coton et physiquement, on va forcément être moins efficace dans une nouvelle discipline face à d'autres.
Je voulais apprendre de nouvelles choses dans un environnement bienveillant mais rigoureux. Après quelques recherches, notre guide à tous, Google, à qui je dois, bien malgré moi, rendre hommage, m'a apporté une proposition à laquelle je n'avais jamais songé : l'aïkido.
J'ai tourné autour de l'association pendant deux ans, pour des raisons personnelles mais aussi par peur de ne pas y arriver. Je suis même allée au salon des associations en 2017 vous regarder de loin (si, si, j'étais là, cachée dans un coin). Et puis, un soir d'été, en vacances (flûte et zut), je passe un coup de téléphone à Jean-Pierre (merci n°1). L'aventure commence.

L'apprentissage par l'observation et l'imitation :

Pendant les premiers cours, on apprend qu'on ne comprend rien mais il paraît que c'est normal. On rencontre également des gens bienveillants, attentifs, passionnés (merci n°2 à José Tigrou, Florence, Yvon, Daniel, Bastien et tous les autres !). Donc on reste.
Et puis, on rencontre Jean. On se rend compte que la force est inutile. Et là on se dit qu'on n'a vraiment rien compris aux premiers cours et que la discipline est bien plus vaste. L'incompréhension va durer pendant un moment et je confirme, après trois-quatre petits mois de recul, que c'est normal. J'ai toujours certains bugs préfrontaux dont certains font les frais (hum, Bastien ?).
A un moment, en tout cas je l'ai vécu ainsi, un élément s'est débloqué dans nos cerveaux habitués à suivre des modes d'emplois. On apprend à observer et à imiter.

Beaucoup de membres de l'association m'ont dit que, lorsqu'on met les pieds sur un tatami, on réapprend à marcher, tomber, bouger, coordonner ses mouvements. Je ne connais pas grand-chose aux théories des arts martiaux mais si j'ai bien écouté ce que m'ont dit ces gens, c'est que, sur un tatami, on redevient un enfant. Donc pour s'en sortir, comme tous les nouveaux nés le font pour grandir, il faut observer, écouter, imiter. Et recommencer, encore.
Au bout d'un mois et demi, je suis passée à deux séances par semaine.

Premières victoires :

La première des victoires, je la dois à Thierry (merci n° 3) qui a dit je ne sais plus trop quoi ni de quelle manière mais d'un seul coup, pouf, roulade arrière. Ce n'est pas très littéraire, et pourtant, je vous assure que c'est comme ça que ça s'est passé. C'était un samedi matin cet automne. Depuis je m'écrase sur le tatami mais avec beaucoup plus d'élégance.
La seconde est de redécouvrir des muscles et des articulations. En effet, l'aïkido n'utilise pas la force, cette discipline n'en a pas besoin. J'ai l'impression que l'aïkido repose sur la connaissance du corps parce que, figurez-vous, que ce n'est pas si évident que ça mais si on plie ce membre, oui celui-là, comme ça, et bah on plie les genoux, c'est automatique. Je retranscris une nouvelle fois mes pensées, mille excuses.

Esprit du club :

J'espère que tous les débutants (merci n°4 à Pierre, Erika, Eloïse, et tous ceux que j'ai pu oublier) partagent mon point de vue mais la grande force du dojo, c'est le club et ses adhérents. Le mot d'ordre est la bienveillance et ça compte énormément. Peu importe le grade, les plus expérimentés aident et conseillent les nouveaux sans jugement ni a priori. Ce qui n'empêche pas les pratiques très diverses, plus ou moins dynamiques, plus ou moins fluides. Je souhaite de tout cœur que le club conserve le plus longtemps possible ce qui fait sa plus grande force. En effet, sans cet accueil, les nouveaux se décourageraient vite. On ne peut pas d'une part enlever la notion de niveau ou de concurrence, puis mettre des haut-gradés avec des nouveaux, sans penser à cet accompagnement.
Souhaits (parce que j'aime bien les souhaits, les objectifs, les visions long-terme) :
J'espère m'offrir la possibilité d'acquérir un aïkido précis, efficace mais surtout fluide. Je dis bien « j'espère m'offrir », parce qu'en fait, en aïkido, tout est dans les mains du pratiquant.
Le chemin est encore long mais je l'aborde avec un grand sourire.
Merci à tous une nouvelle (et dernière) fois pour l'accueil et pour m'avoir accordé ce 5è kyu.

Anouchka.

De l'Aïki-Jujutsu à l'Aïkido

"J'ai commencé ma pratique des arts martiaux en 1999 par l'Aïki-Jujutsu de l'école Takeda. Après l'obtention du 1er dan, j'ai eu envie de compléter cette pratique en faisant du Judo et du Jujitsu en 2004. Puis mon club d'Aïki a fermé en 2011, je me suis donc consacré au Judo et au Jujitsu dont j'ai obtenu la ceinture noire en 2012. Mais, suite à une blessure au genou survenue lors d'un entraînement de Judo, j'ai dû arrêter en juin 2014 pour me faire opérer.

Ensuite, en avril 2015, un club que je connaissais bien et dont l'enseignant de Jujitsu partait à la fin de la saison m'a contacté pour me demander de le remplacer dès le mois de septembre. J'ai accepté, ce qui m'a permis de remonter sur les tatamis sans prendre trop de risques puisque je ne m'entraînais plus vraiment, mis à part quelques stages. En parallèle, suite à mon opération, je continuais à faire de la musculation pour renforcer et stabiliser mon genou.

Ce n'est qu'à la rentrée de septembre 2019 que je me suis décidé à reprendre sérieusement l'entraînement. Toujours dans l'optique d'enrichir mon Jujitsu, j'ai choisi le Karaté et l'Aïkido. En lisant le livret du débutant qu'on reçoit avec la licence d'Aïkido, j'ai découvert que Morihei Ueshiba avait été l'élève de Sokaku Takeda, un maître d'Aïki-Jujutsu. On peut dire en quelque sorte que je retrouve mes racines !"

Pierre Levrier

Pour des raisons évidentes, ce mois sera renommé le mois « Doute » !

Ce n'est pas un petit Corona qui va nous arrêter !

Rien n'arrête l'Aïkido. Durant le mois de juillet les cours ont continué à l'extérieur, avec les distances requises et sans jamais se toucher.

Nos professeurs ont ainsi proposé des cours d'armes qui ont débuté au parc André Gagnon à Chartres pour se terminer dans les jardins de la Pléiade à Luisant avec l'accord du maire de Luisant, Bertrand MASSOT que nous remercions

La presse c'est d'ailleurs fait ECHO (☺) de nos petites rencontres. MERCI à l'ECHO REPUBLICAIN et à Christine LE GALL pour son article.

LUISANT

L'Aïkido club adapte ses entraînements

AÏKIDO DOJO LUISANTAIS. Le club d'aïkido luisantais a adapté ses entraînements aux conditions sanitaires, après le déconfinement, avec le soutien de la mairie.

Passée la période de confinement, certaines activités sportives ont pu reprendre selon des règles bien définies, sauf pour les arts martiaux pour lesquels le contact physique est obligatoire.

L'Aïkido Dojo Luisantais, club d'aïkido le plus ancien d'Eure-et-Loir, présidé par Jean-Pierre Bayard, a ainsi obtenu l'autorisation du maire de Luisant, Bertrand Massot, pour organiser des séances d'entraînement avec armes en plein air, sur l'espace de La Pléiade, dès le mois de mai.

« Notre discipline a la chance de permettre une pratique respectant la distanciation sociale, souligne le président. Nous avons fourni à la municipalité un cahier des charges pour garantir la sécurité des pratiquants et obtenir une traçabilité indispensable en cas de problème sanitaire. »

Valeurs traditionnelles

Les cours ont été basés sur des katas de jo (bâton d'1,28 m de long, soit une distance de 2,50 m entre partenaires). Cette discipline, aussi appelée aïkijo, respecte les valeurs traditionnelles de l'aïkido : intégrité physique et morale, vigilance, concentration, harmonie/coordination des gestes. Afin de renforcer les consignes sanitaires lors des entraînements aux armes (jo, bâton et boken, sabre en bois), des groupes de moins de dix personnes ont été constitués. Une organisation rendue possible, le club bénéficiant de sept enseignants dont trois Dejeps (diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport) et quatre Brevets fédéraux.

« Le travail des armes, en aïkido, est le prolongement du travail à main nue et réciproquement. Après chaque séance, nous archivions une feuille de présence. À la rentrée de septembre, nous serons en mesure de proposer nos entraînements dans des conditions sanitaires pour tout public. »

Renseignements et inscriptions :
ffaaa.aikido.luisant@live.fr

FORUM

L'Aïkido Club de Luisant sera présent au Forum des associations, à Luisant, le samedi 5 septembre, de 10 à 18 heures.

L'Aïkido et la COVID 19 (suite)

Pour des raisons évidentes, ce mois sera renommé le mois « Doute » !

Allez, un peu d'humour pour faire passer ce COVID 19 …..

- **Tout le monde est prêt pour lutter contre le Coronavirus ….et tous s'entrainent pour la rentrée !!!**

- **…. Et n'oubliez pas de vous désinfecter …..**

- **Mais soyez prudent car « il » est encore là …**

  ……. fait donc de l'exercice …

- **Et vous savez, 'il y a pire que le COVID …☺**

- **Un petit jeu pour terminer, choisissez votre prochaine destination de vacances …**

CALCULATRICE DE DESTINATION

INSTRUCTIONS

- Choisi un numéro entre 1 et 9
- Le multiplier par 3
- Ajoute 3 au résultat
- Multiple à nouveau par 3
- Additionne les deux chiffres de la réponse

Le résultat te dira ta prochaine destination

1. Allemagne
2. Autriche
3. Brésil
4. Chine
5. Espagne
6. France
7. Grèce
8. Hong Kong
9. Reste à la maison
10. Italie
11. Japon
12. Malaisie
13. Mexique
14. Pologne
15. Portugal
16. Royaume-Uni
17. Russie
18. Thaïlande
19. USA
20. Vietnam

LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO MASCULIN > LA NECESSAIRE ADAPTATION DES FEMININES ?

Pourquoi devrions-nous parler de la pratique de l'aïkido féminin ?

Parce qu'il faudrait adapter la pratique aux femmes qui sont moins grandes, moins lourdes, moins fortes physiquement ? Pourquoi ? Les femmes manqueraient de martialité ? seraient trop coopérantes ? Les hommes pensent qu'il faut nous ménager ? parce que nous paraissons plus fragiles ? Les féminines ne sont pas des quiches, elles n'ont pas besoin qu'on fasse un focus sur leur pratique, mais elles apprécieraient que les hommes et même certaines femmes respectent l'essence de l'aïkido.

Par définition, il est dit que l'aïkido utilise le déséquilibre du partenaire et par un déplacement, un placement adéquat, la technique peut être développée, et l'immobilisation ou projection réalisée sans brusquerie.

La pratique est mixte. Rien n'a à être développé spécifiquement pour les féminines. Par contre avec un partenaire qui informe d'une blessure récente, indique des articulations douloureuses ou autre, il faudra être très prudent, bien accompagner dans la chute, voire ne pas l'obliger à chuter.

Les hommes sont-ils honnêtes lorsqu'ils attaquent, ou cherchent-ils à bloquer leur partenaire ? Cela ne les fige pas ? ils préfèrent l'approximation et prendre le risque d'un kaeshi waza ?

Bien sûr, plus ils acquièrent de l'expérience, plus ils sont honnêtes ! quoique…

Il n'est pas question ici de dire que les moins expérimentés pratiquent moins bien. Ils doivent déjà apprendre à se déplacer, à construire les techniques, le vocabulaire… et s'ils ne sont pas délicats… ce n'est pas grave, ils sont dans l'apprentissage. Il faut tout de même leur signifier (homme comme femme), qu'ils ont été un peu brutaux, afin qu'ils puissent modifier leur pratique au fil du temps. Dans mes débuts, j'évitais certains gradés parce que je ne comprenais pas le message qu'ils essayaient de me passer. Maintenant, je les recherche ces gradés ! (sans négliger la pratique avec les débutants bien sûr).

Lorsque nous avons acquis une certaine expérience, les hanches sont plus mobiles mais les bras peuvent rester puissants !

Je trouve étonnant que les Toris hommes aient du mal à réaliser qu'ils « y mettent des bras ». *« Non, je te promets, je suis super détendu du haut du corps … ! »*. Bien sûr, il y a des femmes qui utilisent également leur force musculaire parce qu'elles ne sont pas dans le temps, hanche moins mobile… mais une femme ne peut pas rivaliser avec ses muscles (certaines peut-être…car oui, il y a des femmes brutales, et toutes ne le savent pas ou d'autres qui ont pratiqué le lancer de poids peut-être !)

Des Ukes femmes doivent donc se rendre plus disponibles pour ne pas se faire brutaliser, tout en étant crédibles dans leurs intentions ! La pratique brutale abime les corps (et les esprits). Avec des pratiquants moins souples, il faut respecter leur limite physiologique sans émettre de jugement de valeur.

Je trouve que les efforts, par obligation, viennent davantage des femmes. Bien sûr, les hommes sont presque tous bienveillants. La bienveillance n'est pas un concept camouflage qui doit masquer l'utilisation des biscotos.

Le coin pédagogique

Certains donnent un conseil, d'autres inondent de conseils / consignes : Attention à ne pas dénaturer les consignes de l'enseignant (dixit Jean) ! d'autres se taisent et laissent faire... L'aide toujours bienveillante peut être bien reçue ou prise comme une leçon désagréable. Tout dépend de la sensibilité du partenaire et de son niveau technique entre autres. Un conseil est bien perçu par le débutant, l'avalanche, un peu moins. Se taire donne à penser au partenaire qu'il réalise bien l'exercice… L'homme qui pense savoir mieux que la femme ou le débutant... Bon... il y a des hommes ou des femmes desquels (oui, le fameux accord du masculin qui l'emporte sur le féminin) nous recevons mieux les conseils... la pédagogie n'est pas une mince affaire et n'est

pas une affaire de sexe et la femme ne sait pas tout ! Le sujet est vaste !

La « puissance » et « muscles »

En occident, la puissance est dans le haut du corps, contrairement aux orientaux chez lesquels la puissance est dans le bas du corps.

« Non, non ! je n'utilise pas mes biceps » / « ouais, tiens c'est ça ! » / « mais si, j'ai fait le truc avec ma hanche » ! /
« Tu m'as quand même fait un peu mal au bras… » / « moi qui suis doux comme un agneau ! » / « et il a mangé quoi l'agneau élevé aux hormones ? »

Il arrive que les femmes essaient de forcer en « y mettant des bras » parce qu'un Uke masculin les bloque sciemment ou non. Facile ! elles ont vu d'autres pratiquants le faire (ou l'ont ressenti). Certaines femmes ne sont pas tendres, mais ce n'est pas le sujet de cet article. Il nous est difficile, voire impossible, à un niveau lambda, de lutter contre un homme en utilisant notre masse musculaire, que l'homme soit débutant ou plus expérimenté. Nous devons être ingénieuses ou très expérimentées pour réussir à nous sortir de situations délicates : retrait de la jambe pour remettre le partenaire en mouvement, tenkan ou d'autres façons que je ne connais pas encore mais que j'ai hâte de découvrir et mettre en pratique. Comprendre d'où vient l'énergie, comment l'utiliser, la transformer en puissance !

Le but de cet article n'est bien évidemment pas que les femmes apprennent à utiliser leur masse musculaire, mais de faire que les hommes soient conscients qu'ils utilisent la leur ! L'homme de Néandertal n'est pas complètement éteint ! Certains ont subsisté et se sont inscrits à l'aïkido…

Le coin expert

Les experts sont incroyables d'efficacité sans brutalité. Il faut les inviter lorsque nous avons la chance de les croiser sur un tatami. Des pratiquants moins expérimentés pensent qu'ils réussissent à reproduire le mouvement dans le timing, ce timing et cet engagement de la hanche qui font toute la différence entre une technique réalisée sans brutalité et une technique réalisée en forçant. Aaahhh ! l'unité du corps ! Merci aux experts et aux expertes ! Ils savent parfaitement utiliser leur énergie !

Conclusion

Il me reste tant à découvrir, améliorer, dans ma pratique, dans mon comportement… Il m'arrive de manquer de délicatesse. Mon humilité est réelle mais je peux parfois me montrer maladroite dans mes gestes ou propos. Je remercie mes partenaires de m'en excuser.

Ce texte reflète mes réflexions à un moment donné de mon expérience d'aïkidokate. Dans un mois, l'année prochaine ou dans 10 ans, si j'ai encore la chance de pratiquer, j'écrirai sûrement différemment sur le même thème.

Messieurs, je vous aime quand même ! Enfin…

Et le relâchement des genoux, j'en ai parlé ? Ah non !... une autre fois alors ou plutôt, je laisse ce sujet aux experts,
il sera mieux traité.

Tiens pour finir,
baaaaam !!!
« tu l'as bien mérité »

Florence Poupard

Vous avez dit « Biomécanique et Aïkido ? »

Depuis plusieurs années, le Club de Luisant organise des stages intitulés « l'Aïkido au Féminin ».
Pascal DURCHON, Conseiller Technique Régional de la région Centre Val-de-Loir pilote ces stages à raison d'un cours par mois au club de Luisant. Celui-ci est assisté à chaque fois par Alice FENEYROLS.

Alice, 4ème dan et diplômée d'Etat en Aïkido, partage, avec toute la gentillesse qui la caractérise, ses connaissances, son expérience des Arts Martiaux, mais aussi son expérience professionnelle (diplômée d'un Master de recherche en Biomécanique). Elle propose à ses élèves, dans le cadre de l'Aïkido, une initiation à la biomécanique à travers une série de bulletins. Elle a accepté, et nous la remercions vivement, de les partager aussi avec les membres de l'Aïkido Dojo Luisantais.

Les bulletins, ci-joints, intitulés « BioChro#1 à #3 », vous permettront de mieux comprendre la mécanique de votre corps et Alice vous guidera pour apprendre à en prendre soin. Bonne lecture.
Pour en savoir plus :

http://aikidoclub.carrieres.free.fr/Article_energie_concrete.pdf
http://aiki-kohai.over-blog.com/2015/01/le-sabre-sur-le-chemin-du-coeur-entretien-avec-alice-feynerols.html

Jean-Pierre BAYARD

L'AÏKIDO AU FEMININ – STAGE DE DECEMBRE 2019 A LUISANT

LUISANT

Elles se mobilisent pour faire découvrir l'aïkido aux femmes

AÏKIDO AU FÉMININ. Catherine Ansermino, Jocelyne Vallée et Alice Feneyrols (*de gauche à droite*) ont animé le stage.

Pour la cinquième année consécutive, la Ligue du Centre a organisé, durant le week-end, un stage événement "L'aïkido au féminin", au stade Roblot, à Luisant, en partenariat avec la FFAAA (Fédération française d'aïkido, aïkibudo et affinitaires), et l'Aïkido-Club luisantais.

C'est d'ailleurs l'Aïkido-Club luisantais qui a mis en place, dès la saison 2014/2015, des actions à destination des féminines, l'objectif étant l'incitation à la pratique de l'aïkido par des femmes.

« Il n'y a pas de compétition, c'est contraire à la discipline »

Le retour d'expérience positif et la fréquentation (50 licenciés dont 17 féminines) ont incité le club à poursuivre l'opération.

Ce rendez-vous, ouvert aux hommes et aux femmes, de 7 à 77 ans, était animé par les trois fidèles enseignantes des sessions précédentes, de générations différentes : Catherine Ansermino, Alice Feneyrols et Jocelyne Vallée, toutes 4e dan. Elles confient : « L'aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toute taille et de tout âge. Le but de la pratique est de s'améliorer, de progresser (techniquement, physiquement et mentalement). Ne sont montrées que des techniques respectant le partenaire. »

Au programme des trois spécialistes : faire découvrir et valoriser la pratique de l'aïkido par les femmes de tout âge, sensibiliser la population notamment féminine et les vétérans à sa pratique à travers les armes (pratique ne nécessitant pas de chutes), développement du bien-être physique et mental, sensibiliser la population féminine chez les enfants et les ados.

La discipline promeut les valeurs des arts martiaux traditionnels : droiture, contrôle de soi, politesse, respect et loyauté entre autres. « Il n'y a pas de compétition en aïkido, c'est contraire à la discipline », rappelle Jean-Pierre Bayard, président de l'Aïkido-Club Luisantais.

Cet événement s'est déroulé dans le cadre des projets CNDS (centre de développement du sport).

EN CHIFFRE

39 participant(e)s : 41% venant de la région Centre Val de Loire et Ile-de-France, 49% adhérent(e)s luisantais(e)s, 34% de femmes, 66% d'hommes.

L'AÏKIDO AU SEIN DE L'ENTREPRISE : MMA

La section Aïkido MMA, rattachée au Club de Luisant permet, depuis 2011, de faire connaitre notre art martial et donne la possibilité à ses adhérents de pratiquer dans le dojo de l'entreprise MMA à des heures hors de toute contrainte familiale, sans perte de temps et de libérer les énergies.
En effet, les cours sont assurés de 12h15 à 13h30 les mardis et jeudis.

Cette section a déjà permis à 12 personnes de s'initier et de pratiquer l'Aïkido.

La section MMA est bien évidemment ouverte aux salariés MMA et leurs conjoints mais aussi il est possible d'accueillir des pratiquants extérieurs.

La section est présidée par Hervé LECOEUR et les cours sont assurés par Thierry REPELLIN assisté d'Hervé LECOEUR.
Jean LIARD ainsi que Jean-Pierre BAYARD nous apportent régulièrement leurs compétences.

Alors si cela vous tente et que vous souhaitez pratiquer avec nous n'hésitez pas à contacter :

- Hervé LECOEUR (Président du club Aïkido MMA)
- ou Thierry REPELLIN (professeur de la section Aïkido MMA)

Hervé LECOEUR

Passage de ceintures

Le 1er octobre 2019 2 personnes ont passé des kyus en présence de Jean :

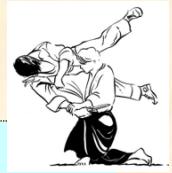
- **Rénald LECLAIR : 1er Kyu**
- **Laurent LE GALLIC : 2ème Kyu**

Rénald

Laurent

Les adhérents de la section Aïkido MMA

(En haut, de gauche à droite) Yvon LE FUR, Hervé LECOEUR, Jean LIARD, Thierry REPELLIN, Jean-Pierre BAYARD
(En bas, de gauche à droite) Rénald LECLAIR, Laurent LE GALLIC, Amaury LEROY, Franck FACCHETTI



Infos pratiques – Nouvelles mesures sanitaires au dojo

A ce jour, voici les nouvelles mesures qu'il faudra appliquer lors du retour dans le dojo.

ATTENTION : ces mesures peuvent changer au fur et à mesure de l'évolution de l'épidémie.

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

UNION DES FEDERATIONS D'AIKIDO

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Attention le protocole de pratique s'adapte

En raison des nouvelles mesures gouvernementales mises en place le 17 juillet dernier pour réduire la propagation du virus à nouveau en hausse et notamment l'obligation du port du masque dans les lieux clos, Le protocole sanitaire de pratique de nos activités s'est vu adapté pour mieux prendre en compte l'évolution de la situation.

Nous vous demandons donc de porter une attention toute particulière au respect **des nouvelles préconisations sanitaires en vigueur,** tant pour les pratiquant-e-s que pour les acteurs des clubs à savoir :

Les mesures Indispensables

- **Le port du masque et la distanciation physique en dehors des phases de pratique sont devenus obligatoires et restent recommandés pendant la pratique** ;

- **Les principes d'hygiène corporelle, dont le lavage des mains et des pieds avec du gel hydroalcoolique avant la montée sur le tatami, restent des mesures importantes pour réduire la transmission du virus.**

- **L'utilisation des vestiaires collectifs reste toujours interdite, mais relève de la bonne gestion des collectivités territoriales qui ont la charge des dojos.**

1) Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo

Préconisations communes

- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j
- J'ai un bon état de santé général

> ⚠ **Attention** :
> Si j'ai eu le COVID-19 ou si je présente des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées...), je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité.

2) Mise en place des mesures sanitaires avant la séance

- **Le port du masque et la distanciation physique en dehors des phases de pratique sont devenus obligatoires et restent recommandés pendant la pratique ;**
- **L'utilisation des vestiaires collectifs reste toujours interdite, mais relève de la bonne gestion des collectivités territoriales qui ont la charge des dojos.**

3) Préconisations spécifiques

- Se doucher et avoir les cheveux lavés et attachés ;
- Avoir pris sa température avant de venir, pas de pratique si 37°8 ou plus ;
- S'assurer que sa tenue de pratique ait bien été lavée (keikogi, …) ;
- Le port du hakama est possible ;
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés;
- En l'absence de vestiaires mettre sa tenue de pratique (keikogi, ou autres pour les budos affiliés) sous un survêtement pour éviter les phases d'habillage et de rhabillage.
- Prendre un sac à l'intérieur duquel doivent figurer sa tenue de pratique, des mouchoirs

jetables, un gel hydro- alcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance.

4) Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du dojo

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club afin d'établir la liste des participants qui pourrait être demandée par les autorités administratives;
  (Cette liste comprendra le nom-prénom, adresse, adresse mail et téléphone)
- Les principes d'hygiène corporelle, dont le lavage des mains et des pieds avec du gel hydroalcoolique avant la montée sur le tatami, restent des mesures importantes pour réduire la transmission du virus.
- Le pratiquant vient déjà habillé et plie ses autres affaires pour les mettre dans son sac ;
- Il pose ses « zoori » au bord du tatami, sort sa bouteille d'eau, son paquet de mouchoirs et son gel hydro-alcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone, ….) ;
- L'accompagnant quitte le lieu d'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé à passer dans le Dojo. Il peut être autorisé par l'enseignant à rester dans la salle de pratique.
- L'utilisation des vestiaires collectifs reste toujours interdite, mais relève de la bonne gestion des collectivités territoriales qui ont la charge des dojos.

5) Mise en place des mesures sanitaires durant la séance

- Il est fortement recommandé de réduire les temps de pratique à une heure et pratiquer avec le même partenaire durant la totalité du cours pour réduire la transmission du virus ;
- Aération de la salle dans la mesure du possible (ouverture des fenêtres), l'air circulant étant efficace contre la contamination par aérosolisation.

6) Mise en place des mesures sanitaires de fin de séance à la sortie du dojo

- Le pratiquant prend ses effets personnels et rejoint son aire de déshabillage;
- Il rejoint ensuite l'accueil où il remet ses chaussures et dépose ses « zoori » dans son sac ;
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel ;
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant.

7) Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile

- Il devra mettre sa tenue de pratique au lave-linge, désinfecter ses « zoori ».

LES COMMISSIONS DU CLUB

Le club de Luisant a mis en place, depuis plusieurs années, des commissions qui ont pour objectif d'animer la vie de nos Aïkidokas.
Chaque commission est pilotée par un(e) ou plusieurs adhérent(e)s.

Voici la liste des commissions actuelles :

- **Commission bibliothèque** (**Arnaud, Florence)** : informez-vous sur les ouvrages (livres, DVD) qui sont à votre disposition. Cette commission dispose d'un budget spécifique pour équiper cette bibliothèque.

- **La commission démonstration** fait plusieurs interventions chaque saison**: Au Supermarché Géant, au Centre Leclerc, pour le Téléthon.**
  Ces démonstrations ont pour but de « motiver les troupes à la rentrée», mais aussi de communiquer sur notre discipline.

- **Communication interne** : **Hervé LECOEUR**, avec la collaboration de plusieurs rédacteurs (trices) réalise le journal de notre Club. Des idées, des articles, des photos, … n'hésitez pas amateurs journalistes de tous bords, contactez Hervé.

Le site Internet (***aikido.luisant.free.fr***) est à votre disposition.

- **La Commission jeunes** est pilotée par Florence **POUPARD**, et José **CHEANNE**. Nous recherchons des parents volontaires, notamment pour encadrer les stages mais aussi pour apporter de nouvelles idées d'animation.

- **La Commission « Bienvenue » / débutants »** est pilotée **par Hervé LECOEUR.**
  Il est important pour un(e) nouvel (elle) adhèrent(e) de se sentir bien pour pouvoir s'intégrer rapidement car il (elle) découvre un univers nouveau, un environnement différent.
  L'accueil des nouveaux membres est une étape cruciale car elle conditionne souvent la pérennité de sa présence dans notre club

  Il est donc important **d'informer, de conseiller et d'accompagner** les nouveaux dans leurs premiers pas.
  Hervé accueille ainsi les nouveaux adhérents afin de favoriser leur intégration et leur permettre de se sentir bien dès le premier jour.
  Mais l'idée est aussi de proposer un "parrain" à chaque nouvel(le) adhérent(e) qui aura pour objectif de faciliter son intégration dans le groupe et répondre aux questions diverses (logistique, technique ...).

- **La commission "Convivialité"** est pilotée par **Robert GILLON**.
  Robert propose plusieurs dates dans la saison pour organiser un verre de l'amitié, après le cours en général, afin de se retrouver, d'échanger, de mieux se connaître et de s'apprécier.

Si **vous souhaitez rejoindre** l'une d'elles et participer aux actions du club, faites-vous connaître auprès du pilote.

Si **vous souhaitez créer une nouvelle commission**, rapprochez-vous des enseignants (Jean, Thierry, Jean-Pierre) et des membres du Bureau (Florence, Jean-Pierre, Frank, Yvon, José) et proposez votre **projet**, que vous piloterez de préférence.

Avis aux amateurs …..
….. et ne vous endormez pas ….. sur vos lauriers !

Un maître 8e dan en démonstration

Christian Tissier, aïkidoka le plus haut gradé d'Europe (8e dan), a animé, hier, toute la journée au dojo départemental de Saint-Georges-sur-Eure, un stage national d'aïkido.

Un art de l'opposition

Venus de la région parisienne, de la région Centre Val-de-Loire et de Normandie, 140 adeptes, femmes et hommes, adultes et adolescents, de cette discipline tant martiale que philosophique ont participé à cette rencontre d'un haut niveau technique.

Jean Liard, président de la Ligue du Centre-Val-de-Loire et enseignant dans les clubs de Luisant et de Lucé, présidait cette journée de stage : « L'aïkido n'est pas un sport comme les autres. Ici pas de compétition, pas de classement. Il s'agit avant tout d'un art de l'opposition. L'art de neutraliser l'adversaire en le dissuadant de manifester son agressivité. L'art de l'esquive. Le noble art de résoudre un conflit avant qu'il ne surgisse ! »

Tous les ans, un stage national ganisé da la partici Christian dan au r nais, le s vêtu, p pants, exceptio inoubliab perfectio

STAGE. Christian Tissier, grand maître d'aïkido 8e dan, entre Jean Liard, président de la ligue du Centre-Val-de-Loire (*à droite*) et Pascal Durchon, délégué technique régional.

INF

Clubs. L'
te dix cl
le club p
autres c
hier, au
Château
Vernouil
Rotrou.

LE 7EME DAN DE JEAN

LUISANT ■ Professeur principal et fondateur de l'Aïkido Dojo, Jean Liard a reçu le diplôme de haut niveau de 7e dan

« On est toujours dans la recherche »

AÏKIDO. Une centaine d'aïkidokas ont honoré Jean Liard de leur présence lors du stage organisé pour la remise officielle de son 7e dan.

À l'occasion de la remise officielle du diplôme de haut niveau de 7e dan à Jean Liard, professeur principal et fondateur de l'Aïkido Dojo Luisantais, a été organisé un stage auquel une centaine d'aïkidokas de clubs parisiens et de la région Centre-Val de Loire, de 4e à 6e dan, ont participé.

De hautes personnalités du monde de l'aïkido ont répondu à l'invitation dont les deux co-présidents de la commission nationale des grades : Gérard Méresse, 7e dan, co-président de la FFAAA (Fédération Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires) et Michel Benard, co-président de la CSDGE (Commission Spécialisée des DANS et Grades Equivalents).

Jean Liard insiste : « Nous devons donner à nos jeunes l'envie de progresser, de perpétuer les valeurs d'intégrité des partenaires, de non-violence des techniques. Qu'ils s'inscrivent dans la vie de leur club, de leur ligue, de la fédération. Le président de ma Fédération (2FSA), Francisco Dias, et le vice-président, Jean-Victor Sczelag, 7e dan, ami de longue date, ont également participé à cette journée d'amitié. »

« Respect des autres et de soi »

« Tu es un pionnier de l'aïkido, le félicite Jean-Victor Sczelag. Ce 7e dan couronne ta carrière. Il t'est délivré pour tes qualités techniques, morales, tes actions bénévoles et tes valeurs : respect des autres et de soi. »

Tous sont unanimes à reconnaître le professionnalisme, l'investissement sans faille depuis près de 50 ans de Jean Liard.

« J'ai toujours eu une affection particulière pour lui, nous explique, ému, Jean-Victor Sczelag. Il est extrêmement gentil, efficace, engagé, honnête et surtout respectueux de son engagement de bénévole. L'aïkido, c'est aussi un ressenti, on est toujours dans la recherche. Arrive ensuite un moment où l'on transmet, ce qui est le cas de Jean. C'est une des raisons pour lesquelles la Commission a pris la décision de l'honorer de ce 7e dan. » ■

AÏKIDO LUISANT

Journal du club

Stade M. ROBLOT - Cours Charles Brune - 28600 – LUISANT
Internet : aikido.luisant.free.fr – Mail : ffaaa.aikido.luisant@live.fr –
Tél : 02.37.26.31.62 ou 02.37.36.50.37

AU REVOIR, ET RENDEZ-VOUS AU PROCHAIN NUMERO ……