

# AÏKIBOKAÏ

le journal de la ligue d'Aïkido de la Martinique - octobre 2014



**Aïkido**  
ligue de la Martinique



La CSDGE a honoré la mémoire de Sandra Bazin, en lui décernant le 4<sup>e</sup> dan à titre posthume.

Ce grade avait été sollicité par son Senseï et amie, Gina et par son club, l'Aïki Jinjā, dont elle a été Présidente très active de 2007 à 2012. La maladie n'avait pas permis que Sandra obtienne ce 4<sup>e</sup> dan sur un tatami, malgré son engagement, sa volonté et sa détermination.

Sandra avait commencé l'Aïkido en 1992. Passionnée par cet art, elle a pratiqué avec de nombreux experts, en Martinique mais également aux Etats-Unis, au Japon et dans l'hexagone.

Enseignante, elle animait le cours d'enfants de l'OTC, de façon rigoureuse, inventive et pleine d'affection. Sa contribution pédagogique aux cours pour adultes de l'Aïki Jinjā était très appréciée par les débutants mais aussi les anciens, admiratifs de son dynamisme et sa vitalité.

Elle a occupé plusieurs postes de responsabilité au sein de la ligue, dont celle de la commission enfants.

Nous nous réjouissons tous pour cette reconnaissance.

## Le mot de la présidente

Ce numéro d'Aïkibokaï sera distribué à l'issue du 1<sup>er</sup> stage régional de la saison.

Nous avons donc tous repris les chemins des dojos. Et avons tous retrouvé nos Senseï, nos amis de tatami, et notre passion active de l'Aïkido.

Aussi je souhaite à tous une bonne continuation. De l'enthousiasme, de la rigueur et du respect, que ces valeurs nous aident à progresser dans notre pratique et nos relations sur et hors tatami.

N'oubliez pas l'assemblée générale qui aura lieu le samedi 25 octobre 2014 à 18 h 30 au CROSMa, et le grand stage national du 17 au 20 novembre 2014 animé par Christian TISSIER Shihan !

## Passage de Grades



Emmanuel CRUSOE a obtenu son 4<sup>e</sup> dan à la session de juin 2014 à Paris.

Félicitations à ce pratiquant généreux et passionné.

Le 21 juin 2014, deux sessions de passage de grade ont été mises en place en Martinique. Les candidats avaient tous réussi leur examen qui a été validé par la CSDGE en septembre.

Tsan Man CHAU a obtenu le grade de 2<sup>e</sup> dan.



Dominique, Claude, David, Catthalen, Didier et Bernard autour de Gina 6<sup>e</sup> dan et Sensei de 4 d'entre eux, après leur réussite au passage de grade 1<sup>er</sup> dan.



A tous nous adressons toutes nos félicitations pour le travail et les efforts fournis, pour la motivation et la passion de l'Aïkido.

# Quelques questions à Arnaud WALTZ Senseï

Avril 2014



## Quel est ton parcours en Aïkido ?

Je suis 6° dan d'Aïkido et membre du collège technique de la FFAAA

J'ai débuté l'Aïkido en 1972 avec comme professeur un élève de Maître Nocquet qui m'a

conduit jusqu'au 2° dan

J'ai pratiqué dans le groupe de Maître Nocquet jusqu'en 1980, date à laquelle j'ai rencontré Maître Tissier.

A la création de la FFAAA, il y a maintenant 30 ans, j'ai été nommé DTR de la région Nord Pas de Calais puis de la région Picardie. Actuellement, je suis toujours DTR de la région Nord Pas de Calais.

Etant professeur d'EPS, je me suis tout naturellement dirigé très tôt vers l'enseignement de l'Aïkido. Je dirige le club d'Aubervilliers depuis plus de 30 ans. J'interviens sur la question de l'enseignement de l'Aïkido aux enfants au sein de la FFAAA et j'anime des formations de cadres un peu partout dans l'hexagone, voire même au-delà puisque je suis venu cette semaine pour animer une formation en Martinique...

Dans le cadre de ma pratique des arts martiaux, j'ai débuté par l'Aïkido, j'ai pratiqué le judo, le kendo et le karaté pendant mes années d'étude en faculté. De 1983 à 1992, j'ai pratiqué la boxe thaïlandaise en tant que compétiteur. A ma rencontre de Maître Tissier, j'ai débuté l'étude du ken jutsu de l'école Kashima. Je poursuis toujours cette étude en parallèle de ma pratique de l'Aïkido.

Depuis maintenant deux ans, je pratique quotidiennement le Yoga. J'ai trouvé dans cette discipline une nouvelle manière d'être qui se marie bien avec l'orientation que prend ma pratique de l'Aïkido. Je tends vers une pratique qui recherche le bien être dans le moment présent de l'échange Uke / Tori.

## Parle-nous de ton expérience de DRT dans le Nord / Pas de Calais.

Dans la région Nord Pas de Calais, j'ai appris que l'on ne pouvait avoir en responsabilité le développement technique d'une ligue sans prendre appui sur les ressources techniques locales. Nous avons constitué un collège technique régional qui intervient dans les moments de formation du BF et de l'école des cadres, les moments d'intervention en stage de ligue, aussi bien adultes qu'enfants, et les moments de certification (passage de grades dan et BF).

Nous avons choisi d'intervenir en doublette sur la seconde journée de stage de ligue. Ainsi, le dimanche matin, un technicien appartenant au collège technique national et un technicien appartenant au collège technique régional interviennent conjointement.

Au cours de journées de formation de cadres, les membres du collège technique régional sont invités à participer en tant qu'encadrants formateurs.

Nous faisons intervenir des techniciens qui n'appartiennent pas encore au collège technique régional (parce que souvent trop jeunes et pas suffisamment gradés) dans les formations BF afin qu'ils observent comment interviennent les aînés et profitent ainsi d'une formation accompagnée.

Je pense que mon travail de DTR est de rechercher et de mettre en valeur les ressources techniques de la Ligue pour assurer la pérennité de l'Aïkido.

## Et de ton expérience au Collège Technique National.

Je suis très heureux d'appartenir au collège technique national parce que c'est un lieu d'échanges et de formation incontournable pour un technicien fédéral. Je trouve que nos travaux sont très enrichissants, lorsqu'il s'agit par exemple de répondre à des questions, techniques, didactiques, pédagogiques et de prospective. Au même titre que les écoles de cadres régionales, les séminaires du collège technique national permettent à notre discipline de continuer à se développer. La formation initiale et continue est une priorité pour notre fédération. A chaque niveau d'intervention, que ce soit les enseignants ou bien les formateurs de formateurs, tous nous devons continuer à nous remettre en cause parce que la qualité de nos interventions dépend de manière cruciale de notre capacité à rencontrer d'autres savoirs.



# Ecole des cadres de la Ligue de la Martinique d'Aïkido

Par Raymond DUFRENOT, 6<sup>e</sup> DAN, DTR de la Martinique

La Ligue nous propose chaque année plusieurs activités et principalement de la formation.

L'Ecole des Cadres est l'un des vecteurs de cette formation.

Le fait d'avoir à certains moments une orientation plus spécifique comme par exemple la préparation de BF ou CQP, ne remet pas en cause la vocation de l'Ecole des Cadres qui demeure la formation continue. Quand nous n'avons pas l'obligation de préparer un examen à la fin d'une saison, nous nous consacrons davantage à la formation continue en développant la réflexion pédagogique et le travail technique.

L'Ecole des Cadres s'adresse à la fois à ceux qui :

- souhaitent à terme, enseigner, sans préparer l'examen dans l'immédiat ;
- veulent passer un examen (BF, CQP) ;
- enseignent déjà, qui éprouvent le besoin de se remettre en cause et d'apporter leur expérience ;
- assistent dans les cours de jeunes et de seniors
- souhaitent prendre un certain recul par rapport à leur pratique sans pour autant vouloir enseigner.

Le niveau minimum demandé pour participer aux travaux de l'Ecole des Cadres est le 2<sup>e</sup> Kyu.

Dans la mesure du possible, il est souhaitable que les futurs candidats au BF et au CQP fassent tout d'abord, au moins une année à l'Ecole des Cadres, avant de s'inscrire à l'examen et aux stages de préparation.

Les objectifs de l'Ecole des Cadres restent les mêmes : pédagogiques, techniques et informationnels.

Les séances se dérouleront un dimanche tous les deux mois, de 8 h 30 à 11 h 30 (voir programme d'activités prévisionnel de la Ligue).

## OBJECTIFS DE L'ECOLE DES CADRES

### Objectifs techniques :

Permettre aux participants de remettre en cause leur pratique et ce qu'ils peuvent ou pourront enseigner.

### Objectifs pédagogiques :

Permettre aux participants d'organiser et d'animer des séquences pédagogiques sur des thèmes variés pour des publics différents.

### Objectifs informationnels :

Permettre aux pratiquants d'acquérir des connaissances sur et autour de l'Aïkido pour leur enseignement.

## ORGANISATION

Pour la saison 2014 / 2015, l'Ecole des Cadres de la Ligue de la Martinique d'Aïkido, sera animé par Gina CROISAN et le DTR Raymond DUFRENOT.



## Le coin des Artistes

Cette rubrique nous permettra de connaître différemment nos amis de tatami, en découvrant leurs talents, leurs passions.



Aujourd'hui nous avons rencontré Emmanuel SAROTTE qui pratique à l'Aïkikai de Fort de France et nous fait découvrir son travail.

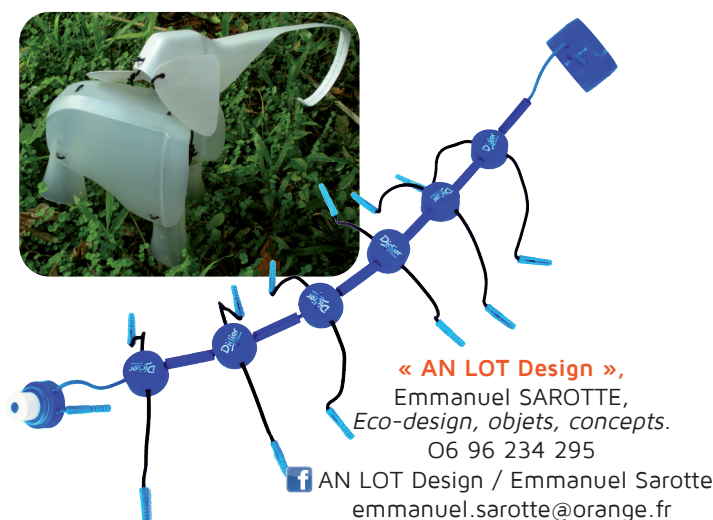
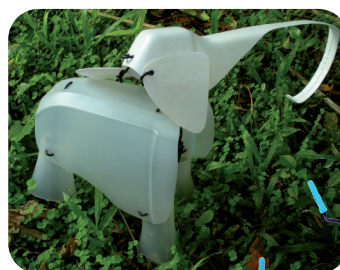
Mes intentions plastiques et conceptuelles en tant qu'éco-designer, depuis 2003, se portent sur des objets mariant des matériaux éminemment écologiques (bambou, feutre, carton, etc.) et des déchets peu ou pas recyclés localement que l'on peut aisément collecter et détourner (fils électriques gainés, pneus, chambres à air, chutes de bois, de plastique, etc.).

Il s'agit pour moi de proposer un "design artisanal" caribéen de qualité, que beaucoup de gens attendent, ici ou ailleurs, dont la nature des formes et des matériaux parlent d'écologie, de développement durable, voire de décroissance, de "sobriété heureuse", mais aussi de modularité, de simplicité et de nomadisme.

Après la validation de certains objets de par l'intérêt qu'ils suscitent (une trentaine à ce jour), je souhaite aborder de façon pragmatique, dans les années à venir, la notion de petite et moyenne série, dans une logique entrepreneuriale basée sur les principes du commerce éthique & équitable.

Par ailleurs, je développe actuellement le concept et la mise en réseau de la valise pédagogique "BAGAY TI MANMAY", expérimentée à dix reprises entre avril 2013 et juillet 2014 lors d'ateliers éco-citoyens & artistiques.

Je développe parallèlement un projet de sculpture éco-citoyenne sur une plage du littoral atlantique, dont les prémises (dessins & maquettes) seront présentés lors de ma prochaine exposition à l'Atrium en décembre 2014...



« AN LOT Design »,  
Emmanuel SAROTTE,  
Eco-design, objets, concepts.  
06 96 234 295

f AN LOT Design / Emmanuel Sarotte  
emmanuel.sarotte@orange.fr

# Les cycles du Sommeil

Extrait de la conférence du 17 mai 2014 par Régine RATENAN, physiologiste-nutritionniste

**Stade I** : endormissement, comprenant 2 sous-stades ;  
**stade IA** : somnolence et **IB** : assoupissement ;  
**Stade II** : sommeil léger ;  
**Stade III** : sommeil profond (sommeil établi) ;  
**Stade IV** : sommeil très profond (sommeil lent profond).

**Phase de sommeil paradoxal**, plus courte, où l'activité cérébrale est plus intense : cette période s'accompagne de mouvements oculaires rapides provoqués par les ondes du cerveau, en rapport selon la plupart des auteurs avec les rêves. Durée : 15 à 20 min

**Phase de sommeil intermédiaire**, brève, avec des micro-réveils débouchant sur un nouveau cycle ou sur le réveil complet.

## Sommeil lent = Récupération Physique

4 stades. Pendant cette phase, ce que l'on appelle les signes vitaux, c'est-à-dire la température du corps, la fréquence de la respiration, le pouls, la pression artérielle, s'abaissent.

## Sommeil Paradoxal = Récupération Mentale

Augmentation de la température du corps, le cœur se met à battre plus rapidement, augmentation de la fréquence respiratoire, la pression artérielle s'amplifie et la motilité de l'estomac et des intestins diminue.

Les ondes enregistrées à ce moment-là ressemblent à celle de l'état de veille. Le cerveau consomme une grande quantité d'oxygène.

## Sommeil paradoxal

- Environ 70 minutes après l'endormissement, survient le sommeil paradoxal.
- Augmentation des MOR (mouvements oculaires rapides). Les yeux se déplacent rapidement sous les paupières. Les muscles sont paralysés et les mouvements que nous effectuons dans les rêves remplacent ceux que nous ne pouvons pas faire pendant le sommeil paradoxal.

Phase des rêves et cauchemars. L'érection est observée également pendant le sommeil paradoxal. Enfin, le souvenir des rêves semble meilleur si le réveil a lieu pendant le sommeil paradoxal = Rêve dont on se souvient !

## La sieste

- Le mot latin "sexta", qui s'est transformé en "sieste", signifie sixième heure (six heures après le lever, soit le milieu de la journée). 13 - 16 h.
- Les pratiquants de ce temps de sommeil pris après le repas doivent dormir peu à cette occasion.
- 10 à 15 minutes suffisent pour retrouver une capacité d'activité optimum ou 1 cycle.
- Eviter les siestes prolongées qui perturbent les rythmes circadiens.

## Aliments favorisant l'endormissement

- Les aliments riches en magnésium : chocolat noir ; eaux de Didier, Badoit, Hepar ; céréales complètes ; fruits secs ; avocat et banane.
- Les aliments riches en acide aminé tryptophane (favorisant la synthèse de l'hormone sérotonine par le cerveau) : lait et autres produits laitiers, mais aussi tomates, avocats, champignons, légumes secs, bananes, ananas, chocolat.
- Les vertus des plantes apaisantes : tisane, infusion de camomille, verveine, tilleul...

## Sommeil, Qualité de vie et Performance

- Le sommeil est un facteur indissociable d'une bonne hygiène de vie.
  - Il est impératif d'en prendre soin et de l'optimiser.
- Il faut prévoir du temps pour le sommeil tout au long de la carrière d'un athlète.  
Un athlète qui se plaint de "mal dormir" doit consulter.

**Ne pas oublier : "1 h de sommeil perdue est définitivement perdue".**

