



Flash

Téléphone : 05 96 51 82 12

Palais des sports - Petit Manoir - 97232 LE LAMENTIN

Le comité directeur :

Présidente

Evelyne AGRICOLE

Président d'honneur

Gilles CROISAN

Vice Présidente

Isabelle BOURGADE

Trésorière

Dominique MONDESIR

Trésorier adjoint

David MICHEL

Secrétaire

Claude LERIDER

Secrétaire adjoint

Sandra BAZIN

Assesseurs

Franceline LOUISSON
Francis EMMANUEL
Désir FLORENTINY

Être bien dans la vie, alors pratiquez l'Aïkido

Sommaire :

- Évènements
- Planning d'activité de la Ligue d'Aïkido pour 2007.
- Calendrier
- Sempai et kohai
- Les grades de l'Aïkido
- Diététique du sport — Le besoin en eau
- Cotisations

Évènements

■ Nous adressons toutes nos sincères condoléances à Désir FLORENTINY pour la perte de son père le mardi 16 Janvier 2007. Nous remercions tous les pratiquants qui ont pu lui témoigner leur sympathie.

■ A l'occasion de la nuit des meilleurs sportifs de l'année 2005, ont été nominés par la Ligue d'aïkido de la Martinique pour la discipline AIKIDO :

- Lauriane SERAIN de l'O.T.C.
- Dominique CHARLES-EDOUARD de l'AIKI JINJA
- Alexandre BAZIN de l'Aïki No Michi,

à qui nous adressons toutes nos félicitations. ■



Chedo

Le mot de la Présidente

Voilà déjà deux ans que j'exerce mon mandat au sein du club avec la plus grande sérénité. En ce début d'année 2007, que tous mes vœux de bonheur, santé et de réussite accompagnent tous nos pratiquants d'aïkido.

La saison sportive 2006-2007 nous prépare, cette année encore, à de grands exploits, de grandes joies.

Le club a vu le jour en 1992 par la volonté farouche de Gina CROISAN, 5e Dan aujourd'hui et de son comité fondateur. Son but était et est toujours de mener de plus en plus de personnes vers l'aïkido et de développer ensemble cette pratique dans un esprit de convivialité, de partage, de tolérance et d'amour.

La Présidente en compagnie de Michel BENARD (6e Dan) et Marc DESNIOU (5e Dan) de la FFAB - École des cadres du 21 avril 2006 au palais des sports du Lamentin.

Actuellement, on ne peut que s'en réjouir, le club compte une centaine de licenciés, enfants et adultes confondus. Il s'avère être un formidable outil de rapprochement des générations. En effet, compte tenu de son absence de compétition et de son adaptabilité, des familles entières se retrouvent sur le tatami. ■ E. AGRICOLE



activités de la Ligue d'Aïkido de la Martinique pour 2007

11 février 2007	Dans les clubs	École des cadres Formation/perfectionnement cadres
5 au 8 mars 2007	Dans les clubs	Stage de cadres— Arnaud WALTZ
9 au 11 mars 2007	Palais des sports du Lamentin	Stage régional Adultes Arnaud WALTZ
25 mars 2007	Palais des sports du Lamentin	Stage régional Adultes Raymond DUFRENOT
21 avril 2007	Palais des sports du Lamentin	Passage de grades 1 ^{er} et 2 ^e Dan
29 avril 2007	Dans les clubs	École des cadres Formation/perfectionnement cadres
13 mai 2007	Dans les clubs	École des cadres Formation/perfectionnement cadres

Calendrier

30 MARS 2007

ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB

10 au 13 AVRIL 2007

ECHANGE INTER-CLUBS AIKI NO MICHISQUALE CLUB—AIKI JINJA

Début mai 2007

AIKIBUDO
Avec M. CLERIN, 6e DAN, de l'île de France

19 au 20 MAI 2007
au C.M.C.A.S. EDF de Vétiver

REGROUPEMENT DES JEUNES DE L'AIKI JINJA ET DE L'O.T.C.

Samedi :

Aïkido et activités nautiques (aviron pour les enfants et plongée sous-marine pour les adolescents)

Dimanche :

Aqualand et retour au centre à 17 h.

•6E KYU	Débutant ROKYU
•5E KYU	60 jours de pratique* GOKYU
•4E KYU	80 jours de pratique* YONKYU
•3E KYU	100 jours de pratique* SANKYU
•2E KYU	200 jours de pratique* NIKYU
•1E KYU	300 jours de pratique* IKKYU
•1E DAN	400 jours de pratique* SHODAN
•2E DAN	600 jours de pratique* NIDAN
•3E DAN	700 jours de pratique* SANDAN
•4E DAN	800 jours de pratique* YONDAN
•5E DAN	900 jours de pratique* GODAN
•6E DAN	honorifique ROKUDAN
•7E DAN	honorifique SHICHIDAN
•8E DAN	honorifique HACHIDAN
•9E DAN	honorifique KYUDAN
•10E DAN	honorifique JYUDAN

* Durée minimum d'acquisition de compétence et d'enseignements qui varie dans le temps suivant les capacités du pratiquant.

Rédaction

G. CROISAN
Messagerie : gigi.aiki@wanadoo.fr
D. MONDESIR

Conception

Dominique MONDESIR
Port. : 06 96 25 73 41

Publication

Comité directeur
AIKI JINJA

B
O
N
A
S
A
V
O
I
R

C
O
T
I
S
A
T
I
O
N
S

Les grades de l'AIKIDO

① Les grades en Aïkido sont de deux sortes, les Kyu pour les ceintures blanches, et les Dan à partir de la ceinture noire, le premier Dan permettant de porter la ceinture noire.

② Le système de Dan, qui est d'ailleurs présent dans de nombreux autres arts martiaux, sanctionne le niveau technique du pratiquant, mais également son comportement, sa progression intérieure vis à vis de cet art.

③ Au moment où il débute son apprentissage de l'Aïkido, l'étudiant est d'office 6^e Kyu et porte donc une ceinture blanche. Après de nombreuses années d'entraînement, et après une longue série d'examen, il pourra porter la ceinture noire et le titre de SHODAN (premier dan).

④ Lors du passage d'un grade, un étudiant est évalué selon sa capacité à se déplacer (TAI), la précision de ses techniques (GI) ainsi que son degré d'attention à l'environnement (SHIN) ■

Quel que soit votre âge, votre condition physique, venez découvrir la subtilité de cette discipline martiale, conviviale et non compétitive.

Sempai (ou senpai) et kohai dans le budo

Dans la culture japonaise, le **sempai** est l'élève avancé et le **kohai** est le jeune élève.

Le sempai a un rôle de tuteur auprès du kohai et il a un rôle de relais de l'enseignement du sensei, le professeur ; en retour, le kohai doit le respect au sempai. Deux élèves de même ancienneté quant à eux, sont mutuellement **dohai**.

Ce système hiérarchique est profondément ancré dans la société japonaise. Il s'applique à tous les niveaux de la société.

Cette relation « sempai—kohai » s'applique bien entendu dans le Dojo d'aïkido de par son origine japonaise, nonobstant le respect mutuel dû cette relation. Elle peut aussi s'appliquer à notre société occidentale, puisque tout un chacun à besoin d'un guide à tout moment de sa vie. ■

Diététique du sport - Le besoin en eau

L'entraînement général et spécialisé du sportif doit être complété par des règles diététiques bien définies qui doivent commencer très jeune pour devenir une habitude et même un réflexe. L'importance de l'eau est capitale dans les phénomènes de désintoxication. De nombreuses enquêtes alimentaires faites en milieu sportif ont démontré des carences hydriques très importantes. 70 à 75 % des athlètes ont une ration en eau insuffisante et ceci entraîne des troubles dans le mécanisme d'épuration. Pour éviter les problèmes de déshydratation et réduire l'apparition de crampes lors des efforts musculaire, il nous faut couvrir nos besoins en eau qui sont de l'ordre de 1,5 litres d'eau de boisson, en sachant que dans l'alimentation nous pouvons consommer autant d'eau de constitution, selon nos habitudes alimentaires. Cette quantité peut être majorée, si la température ambiante est trop élevée. L'ingestion d'eau (de préférence à température ambiante) doit se faire par petites prises de 200 ml avant l'effort et à intervalles réguliers. Après l'effort, une réhydratation est aussi impérative. Le sportif pourra boire des eaux minéralisées, des jus de fruits, des bouillons de légumes. Nous ne pouvons pratiquer un sport en minimisant l'apport en eau, élément vital pour notre organisme. ■ G. CROISAN



ADULTES

	Mardi – Vendredi
Débutant :	de 19 h 00 à 20 h 00
Confirmé :	de 20 h 00 à 21 h 00

Inscription : 8 €
Licence/Assurance FFAAA : 30 €

Cotisations

2 cours par semaine	
• Mois :	23 €
• Trimestre :	61 €
• Année :	168 €
1 cours par semaine	
• Mois :	14 €

ENFANTS

	Mardi – Vendredi
	de 18 h 00 à 19 h 00

Inscription : 8 €
Licence/Assurance FFAAA : 20 €

Cotisations

2 cours par semaine	
• Mois :	19 €
• Trimestre :	46 €
• Année :	122 €
1 cours par semaine	
• Mois :	10 €

Tarifs préférentiels prévus (Jeune, chômeur, famille nombreuse ...)

Pour toute inscription, **le certificat médical est indispensable.**

Les inscriptions s'effectuent directement auprès des animateurs du club aux heures des cours dans la salle d'arts martiaux du palais des sports du Lamentin.