



# AIKIDO

Téléphone : 05 96 51 82 12

aikijinjamartinique@orange.fr

Palais des Sports - Petit Manoir—97232 LE LAMENTIN

Dans ce numéro :

## Aikibudo

Historique  
(1ère partie – p.4)



**Être bien  
dans la vie,  
alors  
pratiquez  
l'Aïkido**

Sommaire :

- Évènements
- Voyage au Japon
- « Zanshin »
- Passages de grades
- Aikibudo
- Règlement intérieur

E  
D  
I  
T  
O



*C'est avec beaucoup de retard que je vous fais part de mes vœux pour cette année.*

*Ces vœux tardifs ne sont pas moins sincères. En cette année 2008, je souhaite à tous les aikidokas de l'Aiki-Jinja et à leur famille tout ce qu'il y a de meilleur. Courage pour affronter ensemble les difficultés qui peuvent survenir. Persévérance pour poursuivre et atteindre les objectifs qu'ils s'étaient fixés. Amour pour cimenter les liens d'amitié et ceux plus profonds qui les unissent à leur conjoint et leur famille. Goût de l'effort qu'ils auront à transmettre à leurs enfants et à cultiver en eux pour qu'ils soient fiers de leurs réussites. Partage dans l'acceptation de la différence de l'autre pour que demain soit plus beau. Et enfin unité de corps et d'esprit, unité familiale, unité sportive pour porter haut les valeurs de l'humanité.*

*Irimi, tenkan et taisabaki déplacements et principes d'aïkido devraient pouvoir vous aider dans l'accomplissement de ces vœux. Très bonne année, et très bonne année sportive à tous. ■*

*La Présidente  
Sandra BAZIN*

## Évènements

■ **29 SEPTEMBRE 2007, le comité directeur du club s'est réuni** à 20 h 30 et a débattu sur l'ordre du jour relatif au projet de construction du Dojo en gestation depuis tant d'années déjà. Par ailleurs, un règlement intérieur a été établi et adopté.

■ **OCTOBRE 2007, NOUVEAU À L'AIKI-JINJA. Le club accueille désormais les chérubins au sein d'une section nouvelle.** À la demande de certains parents qui ont plusieurs enfants dont des petits de 5-6 ans, Gina a accepté d'ouvrir une section pour cette tranche d'âge, les vendredis de 18 h à 19 h. Cette séance est adaptée à ce public plein d'énergie.

Afin de canaliser cette énergie débordante. Gina, aidée d'Évelyne et de Sophie, dirige ce cours de la façon suivante. Elle commence par un échauffement ludique et tonique, puis elle crée

des éducatifs à l'aide d'outils (ballon, plot, cerceau...), ce qui lui permet de faire l'ébauche d'une technique présentée de manière très imagée et exécutée dans sa globalité. Enfin, elle termine par des jeux collectifs, des exercices de mémorisation ou d'adresse. Bien sûr, tout au long du cours, les actions d'éducation et les valeurs morales sont inculquées à ces « petits bout de chou ».

■ **8 NOVEMBRE 2007, ouverture de la section « Seniors »** avec la participation des membres de l'OMASS.



Membres de la section « Seniors » - janvier 2008

23 FEVRIER 2008

SOIRÉE CONTES

animée par Annick BOULE-CROISAN  
au Robert, chez Évelyne dit  
« Mon potre » à partir de 19 h.

18 AVRIL 2008

ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB

Tous les membres licenciés  
ou leurs représentants sont  
conviés à ce moment privilégié  
d'échanges au palais  
des sports du Lamentin à 19  
h avec le comité directeur  
du club.

Rappelons qu'un membre  
licencié a un droit de vote  
lors de l'Assemblée Générale  
selon le principe « un  
homme, une voix » pour  
approuver les comptes et le  
comité directeur et participé  
ainsi à la vie du club.

DU 22 AU 25 AVRIL 2008

STAGE DE PERFECTIONNEMENT AUX ARMES

avec Arnaud WALTZ,  
6<sup>e</sup> DAN—DTR de la Ligue du  
Nord Pas de Calais

22 MAI 2007

REGROUPEMENT INTER-CLUBS POUR LES ENFANTS  
avec le SQUAL CLUB  
à Sainte-Luce

JUILLET 2007

SORTIE DE FIN DE SAISON

La F.F.A.A.A.  
organise un  
voyage au  
Japon début  
octobre 2008 dans  
le cadre du  
congrès  
international d'aï-  
kido.

Les pratiquants  
intéressés par  
ce périple sont  
invités à se  
faire connaître  
de bonne heure  
auprès des di-  
rigeants du  
club.

## Évènements (suite)

Une vingtaine de nouveaux élèves d'âge mûr sur le tatamis le jeudi pendant une heure à partir de 16 h. Les femmes représentent 98 % de l'effectif. Ces sexagénaires assidus s'adonnent au plaisir de la discipline qui, bien entendu, est adaptée à leur condition. Messieurs, soyez sur vos gardes.

■ 9 NOVEMBRE 2007, Désir, David (3<sup>ème</sup> kyu) et Stéphanie (5<sup>ème</sup> kyu) ont homologué leur grades respectifs dans la bonne ambiance que nous connaissons. Les pots se croisent et ne se ressemblent pas : au menu, poulet grillé.

■ 17 NOVEMBRE 2007, l'équipe de démonstration de l'Aïki-Jinja avait rendez-vous au Hall des Sports de Saint-Joseph, sur l'invitation de la Ligue de Basket-ball pour animé l'entracte de la dispute du championnat de France. Cette démo s'est déroulée en deux temps ; une prestation fournie par les jeunes de la section « ados » dirigée par Jean-Michel et l'autre par la section « adultes » diri-



L'équipe des « ados »

gée par Gina. Quoique très brèves, dix minutes chacune, le public a bien apprécié. Aïkido et Basket-ball, encore une manière de s'harmoniser.

■ 17 AU 23 NOVEMBRE 2007, participation des aikidokas de l'Aïki-Jinja au stage de Me Christian TISSIER. Comme à l'accoutumée, l'Aïki Jinja est

largement représenté aux stages animés par des experts venus d'ailleurs. Or, cette année le pourcentage est à la baisse. Probablement les raisons économiques ont dû peser dans la balance.

■ 7 DECEMBRE 2007, Chanté Noël ré-



Stage de Me Christian TISSIER à la CAF au Lamentin

ussi chez Dominique et Claire CHARLES-EDOUARD. Il prend maintenant sa vitesse de croisière. Les hôtes, les invités, aikidokas ou non, les musiciens, les chanteurs, le traicteur et la conteuse nous ont fait vivre un agréable moment de fraternité. Rendez-vous est pris pour décembre 2008.

■ 29 DÉCEMBRE 2007, lors de la manifestation récompensant les meilleurs sportifs de la ville au Palais des Sports du Lamentin, l'équipe de l'Aïki-Jinja a animé le premier entracte par une belle démonstration sur fond sonore.

■ JANVIER 2008, le club n'a pas dérogé au partage des traditionnelles galettes des rois. Toutes les sections y ont eu droit.

■ FÉVRIER 2008, dentelles, parchemins, matelassées, fourrées au chocolat, miel, confiture ou sucre, elles ont caressé savoureusement les palais et les gosiers avides qu'elles ont rencontré après l'entraînement d'une heure raccourci



## ■ 4 AU 7 DECEMBRE 2007, « Découverte de l'Aïkibudo ».

Issu de l'aïkido jujutsu, du yoseikan, et succinctement le fruit d'une œuvre de création conciliant l'élaboration et l'évolution permanente d'un art martial moderne et l'attachement aux fondements éthiques et techniques de la tradition martiale, l'aïkibudo reçut ses lettres de noblesse en 1980 par Me Alain FLOQUET et a été affiliée à la F.F.A.A.A. en 1983 à sa création. Monsieur Gérard CLERIN, qui s'inscrit aussi dans l'héritage de cette culture, nous a gratifié durant une semaine d'un stage qui a privilégié le travail des armes, notamment

le bokken. Ce fut une véritable découverte pour tous les aikidokas présents sur les tatamis des différents clubs martiniquais. Sérieux et bonne humeur ont été les maîtres mots de cette rencontre.

**Gérard CLERIN**

6e Dan Aïkibudo

3e Dan Katori Shinto Ryu

Président de la Commission Monitorat et Brevet d'Etat

Président de la F.F.K.S.R



(Palais des Sports du Lamentin—Déc. 2007)

## Zanshin

En Aïkido une technique se termine généralement de deux manières. Soit le partenaire est projeté, « Nage » (comme dans Tenshi Nage, Kokyû Nage, Irimi nage...), soit il est immobilisé au sol, « Osae » (Udekime Osae, Ikkyô, nikkyô...). Mais l'échange entre deux partenaires ne prend pas fin immédiatement après l'exécution de la technique. Quelque soit l'issue de la rencontre il faut garder son esprit en éveil, rester vigilant. Les japonais parlent de « **Zanshin** ».

*Zanshin* c'est la vigilance. Littéralement *Zanshin* veut dire l'esprit qui reste ; conscient de ce qui l'entoure. La raison la plus évidente de ce principe est qu'il faut se tenir prêt à une éventuelle riposte du partenaire ou une attaque venant d'un autre adversaire. Mais idéalement le pratiquant d'un art martial devrait garder cet état « d'esprit en éveil » tout au long de sa présence au Dojô.

*Zanshin* ne doit pas se voir. La posture doit rester impénétrable, neutre. Esprit et corps sont en alerte (éveillés, prêts à s'engager). L'esprit est vivant, mais calme, pour être disponible exactement là où il faut, quand il le faut. Seul le mental libre, ne s'attendant à rien, est capable de s'attendre à tout. L'imprévisible peut alors être perçu à temps, (sans intervention de la réflexion) et déjoué.

Cette notion de vigilance, le zanshin que l'on retrouve dans tous les arts martiaux japonais (y compris le NINJUTSU, l'art des ninjas), s'appuie aussi sur le concept de ki. À travers le ki, on peut « sentir » l'intention de l'ennemi, ce qui permet de riposter plus efficacement, voir d'agir avant que l'adversaire ait pu lui-même agir. On utilise également le terme sen pour désigner cette action simultanée (SENSEN NO SEN : attaque anticipant l'action adverse ; GO NO SEN : riposte anticipant l'action ; SEN NO SEN : attaque simultanée).



### Enfants et Ado

#### Ceinture Blanc/Jaune

FAFARD Nicolas

(19/06/07)

MARCELIN Nicolas

(19/06/07)

#### Ceinture Jaune

DELOR Orlann

(22/06/07)

BOUISSIER Adrien

(30/03/07)

#### Ceinture Jaune/Orange

LINGIBE Coralie

(22/06/07)

#### Ceinture verte

RISED Sherley

(27/04/07)

DUBOC Quentin

(../04/07)

### Adultes

#### 5e Kyu

PINFRAY Stéphanie

(29/06/2007)

L'obtention d'un grade résulte non seulement de la connaissance technique, mais aussi de son comportement intra et extra tatami.

(Suite de la page 2)

pour les besoins de la cause. O crêpes quand je te tiens !

**Le comité directeur :****Présidente**

Sandra BAZIN

**Président d'honneur**

Gilles CROISAN

**Vice Présidente**

Isabelle BOURGADE

**Trésorière**

Dominique MONDESIR

**Trésorière adjoint**

Évelyne AGRICOLE

**Secrétaire**

Nataly DABON

**Secrétaire adjoint**

Claude LERIDER

**Asseseurs**David MICHEL  
Francis EMMANUEL  
Désir FLORENTY**Solution du numéro 3**

A	G		I	A	T	O
I	R	I	M	I		M
K	E	N			J	O
I			S		E	T
D	O	S	H	U		E
O	S		I		R	
K	A	T	A		E	
A		A	I		I	O

# Aïkibudo - À l'aube de l'humanité

La lutte pour la vie est la base de la persistance de l'espèce. Les animaux qui, à l'origine du Monde, peuplèrent notre globe, durent combattre contre les agressions extérieures mais lutter aussi à l'intérieur même de leur clan pour survivre, procréer, perdurer. Les atouts des survivants étaient la force, parfois l'astuce ou la ruse, quelquefois les protections dont la nature les avait pourvus. C'était l'instinct de conservation ou de prédominance qui guidait leurs actions.

Par un phénomène de mutation extraordinaire, l'homme fit son apparition et développa son intelligence créatrice. C'est grâce à l'outil, l'arme, le feu et l'intelligence qu'il put d'abord lutter contre toutes les menaces de la nature, qu'il parvint ensuite à assurer sa subsistance mais aussi, hélas, qu'il affronta ses semblables. Ainsi naquit avec l'humanité, la pratique du combat tant à mains nues qu'avec armes, puis, plus tard, la guerre et la stratégie.



■ (à suivre)

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

## Règlement intérieur

### ASPECT ADMINISTRATIF

Tout pratiquant s'engage à :

- S'acquitter des droits d'inscription lors de son adhésion au club AIKI JINJA à chaque nouvelle saison sportive,
- Régler le montant et remplir le formulaire de licence FFAAA (Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Affinitaires) à chaque nouvelle saison,
- Être à jour de sa cotisation,
- Fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'Aïkido.

### ASPECT MORAL

Tout licencié en Aïkido pour son développement et son épanouissement dans sa discipline, prend les engagements suivants :

- Respecter le professeur et les autres aikidokas,
- Respecter le Dojo et le matériel mis à disposition,
- S'entraîner en toute simplicité et humilité avec rigueur et discipline,
- Respecter l'étiquette sur et hors du tatami,
- Se présenter au Dojo avec une tenue correcte.

### COTISATION

Le pratiquant a le choix entre un règlement mensuel, trimestriel ou annuel de sa cotisation. Selon l'option choisie, la cotisation sera versée :

- Soit en début de chaque mois,
- Soit en début de chaque trimestre,
- Soit en début de saison.

Tout mois commencé est dû quelque soit le temps de fréquentation du tatami.

### PASSAGE DE GRADE

Il sanctionne la progression du pratiquant durant la saison sportive.

- Pour les enfants et adolescents, le professeur pourra réaliser un examen de passage de grade sur l'année;
- Concernant les adultes, la FFAAA propose un rythme et des délais pour les passages de grades « kyu ». Ces propositions sont faites à titre indicatif pour un pratiquant s'entraînant tous les jours de la semaine. De ce fait, seul le professeur est compétent pour déterminer la date d'un examen de passage de grade au sein du club dont il a la responsabilité technique.

Toute adhésion au club implique l'acceptation du présent règlement intérieur.

NOTRE ASSOCIATION

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

**Rédaction**

G. CROISAN

gigi.aiki@wanadoo.fr

D. MONDESIR

dominique.mondesir@ool.fr

**Conception**

Dominique MONDESIR

Port. : 06 96 25 73 41