



# AIKIDO

Téléphone : 05 96 51 82 12

Palais des Sports - Petit Manoir—97232 LE LAMENTIN

## Le comité directeur :

### Présidente

Évelyne 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 LOUISON

Francis EMMANUEL

Désir FLORENTY

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

## Sommaire :

- Évènements
- Rectificatif de la Ligue d'Aikido
- Calendrier
- Passage de grades
- Plier son hakama et sa symbolique
- Diététique sportive - Comment se nourrir avant un passage de grade DAN

## Évènements

■ **Le 4 février 2007, sur l'invitation de l'AIKI NO MICHI**, l'Aiki Jinja en la personne de Laurie, son unique représentante, a répondu à un échange entre les sections enfants des clubs sus cités et le squal club, sur le site du club nautique Neptune du Lamentin. Ces samouraïs en herbe se sont adonnés à des exercices au bâton et ont su apprécier la voile et le canoë kayak.

### ■ Soirée « crêpes » du 9 février 2007

Chez les adultes, les motifs de faire la fête ne manquent pas. En effet, après le cours d'une heure et demi, les pratiquants étaient conviés à une partie de crêpes maison, arrosée bien entendu de cidre.



... au palais des sports du Lamentin

### ■ Stage de YASUNO Senseï—Shihan 7e DAN AIKIKAI - à THIAIS (banlieue parisienne) les 17 et 18 février 2007.

Gina et Jean-Michel, enseignants du club, ont participé à ce stage exceptionnel et en sont revenus enchantés. Dès le 1er cours, à son retour, Gina a partagé avec nous les sensations de ce stage et surtout a insisté sur la notion de « Shisei » qui était très présente dans l'enseignement de ce maître japonais, élève de Maître YAMAGUCHI (Ushi Deshi d'O'Senseï).

### ■ École des cadres à l'Aiki-jinja avec Arnaud WALTZ, 6e DAN - DTR de la Ligue du Nord Pas de Calais

Le 6 mars 2007 à 19 h, l'Aiki-jinja a reçu la visite de M. Arnault WALTZ, dans le cadre de l'école des cadres organisée par la Ligue d'Aikido sur le thème « la pédagogie enfants » et à travers ce thème, il a fait une ébauche sur « le rôle de Uke ». Une dizaine d'enfants et adolescents, pleins d'émotion, ont participé, en compagnie des adultes, à cette séance particulière.

## Un petit mot de Paris

Me voilà de retour sur le continent... Je viens de passer un séjour tellement agréable en Martinique... C'est l'heure des souvenirs, vous savez ceux qui vous remplissent d'un mélange de bien être et de nostalgie, qu'accompagne un petit goût de « pas assez » ou bien de « j'en voudrai encore ».

J'ai été accueilli avec beaucoup de gentillesse de prévenance et de douceur. Je vous remercie toutes et tous de votre délicatesse. Vous avez su m'accompagner, simple-



Arnaud WALTZ en compagnie de Gina et Dominique le 11 mars 2007 au palais des sports du Lamentin

ment, à distance, en prêtant attention à mes moindres mouvements. Je peux vous dire que c'est très agréable pour un « senseï » de travailler avec des pratiquants comme vous.

J'ai rencontré des femmes et des hommes avec lesquels j'ai pu partager ma passion de l'Aikido. J'ai appris beaucoup au cours de l'école des cadres et du stage que j'ai animés. Vous avez des qualités énormes et un grand potentiel d'évolution. Nous avons travaillé ensemble sur le rôle de « Uke » et je pense que vous avez bien intégré le contenu de la formation que j'ai animée, mais je sais qu'ils vous restent encore bien des choses à apprendre dans ce registre. N'hésitez pas à solliciter les experts que vous inviteriez pour poursuivre votre progression dans cette dimension de la pratique.

J'ai découvert une île qui m'enchant, ses couleurs, ses parfums, ses sourires s'inscrivent dans ma mémoire et constituent aujourd'hui un petit bout de mon être.

Merci encore et à très bientôt au détour d'un dojo... ■ A.. WALTZ

## Rectificatif de la Ligue d'Aikido de la Martinique

28 avril 2007

Palais des sports du Lamentin

Passage de grades 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan

12 AVRIL 2007  
à Sainte Luce

ECHANGE INTER-CLUBS SQUALE  
CLUB—AIKI JINJA

20 AVRIL 2007

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.

MAI ou JUIN 2007

AIKIBUDO

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

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

REGROUPEMENT des enfants et des adolescents de L'AIKI JINJA et de L'O.T.C.

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

JUIN 2007

AQUALAND

Journée détentée avec les enfants et adultes de l'Aïki Jinja

JUILLET 2007

SORTIE À LA SOURCE « ATTLA »  
AU MORNE VERT

Passage de grades

Enfants

Ceinture jaune

- BOROR Soraya (26/01/07)
- CHRISTOPHE Laurie (26/01/07)
- LIEGE Lorry-Anne (02/02/07)
- BRANCHET Anthony (02/02/07)
- JOSEPH-ANGELIQUE Rudy (26/01/07)
- MORDUANT Maxence (26/01/07)
- MORDUANT Alexandra (09/02/07)
- VALONY Maeva ( )
- MARTON Yann (09/02/07)
- MARTON Noélie (09/02/07)
- NORCA Emeric ( )

Ceinture orange

- BAUDIN Williams (09/02/07)
- JOSEPHINE Jérémy (09/02/07)

Adultes

5e Kyu

- RIVOT Franck (06/03/2007)

AVIS AUX ADULTES  
« l'homologation de leur grades doit comprendre : Noix de Cajou, gâteau au chocolat et eau », dixit Sandra.

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

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

Rédaction

G. CROISAN

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

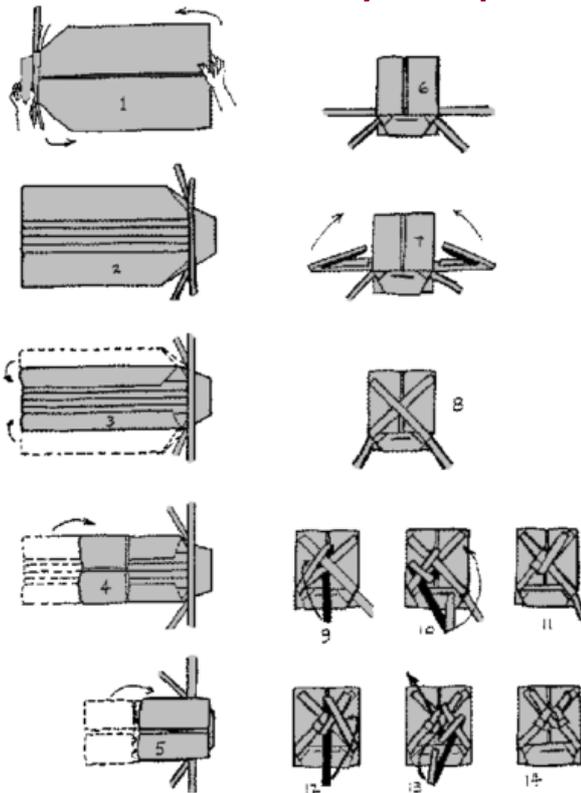
Conception

Dominique MONDESIR  
Port. : 06 96 25 73 41

Publication

Comité directeur  
AIKI JINJA

Plier son hakama et sa symbolique



Les sept plis du hakama représentent les sept vertus que doit posséder le samouraï. Chaque pli à une signification qui rappelle une valeur morale fondamentale :

- Jin : bienveillance, charité, humanité et pitié, générosité,
- Gi : justice et intégrité, honneur,
- Rei : étiquette et courtoisie ,
- Chi ou Meiyo : honneur, gloire et prestige, sagesse, intelligence,
- Shin ou Makoto : Sincérité et honnêteté, vérité,
- Chu ou Chugi : loyauté, fidélité, dévotion et harmonie,
- Koh : piété ou Yuki : courage

Diététique sportive

« COMMENT SE NOURRIR AVANT UN PASSAGE DE GRADE DAN »

Une règle fondamentale : le repas avant le passage de grade doit être terminé 3 heures avant le début de l'examen.

En pratique :

1°) Si examen dans la matinée => Petit-déjeuner copieux (3h avant) :

- Café ou thé léger sucré,
- Pain grillé beurré,
- Confiture,
- Fromage,
- Jambon ou œuf ou viande froide,
- Entremet aux céréales (ex : gâteau de semoule),
- Jus de fruit.

2°) Si examen dans l'après-midi => Déjeuner copieux et digeste (3h avant) :

- légume cru facile à digérer (tomate, carotte, betterave...),
- viande ou poisson grillé ou rôti,
- féculent cuit (pâtes, riz, semoule, igname, banane jaune, pomme de terre...)
- légumes verts de digestion facile cuits,
- fromage à pâte dure
- fruit ou compote bien sucrée.

Ne pas oublier les conseils déjà donnés pour satisfaire vos besoins en eau au cours d'un exercice physique intense. ■ G. CROISAN

Le port du Hakama n'est donc pas dénué de sens, tout comme le fait de le plier de façon traditionnelle. Il est ici question de la transmission et du respect de ces valeurs.

Puis-je plier votre hakama s'il vous plaît ? se dit :

« anatanohakamawotatamaseteitadai eyoroshiideshouka? »

C'est une question que l'on entend dans les dojos ou en signe de remerciement, mais aussi pour donner aux élèves l'occasion de méditer à ces valeurs, ils plient le Hakama des plus gradés.

Pour la pratique martiale, le hakama se noue en commençant par la partie avant. Le sommet de celle-ci doit dépasser la ceinture de quelques centimètres. Les lanières avant sont alors passées autour de la taille juste au-dessus de la ceinture, croisées derrière et reviennent sous la ceinture, où elles sont nouées à l'aide d'un nœud simple. On met alors en place la partie arrière, le dossier au creux des reins. Les lanières arrières se positionnent sur la ceinture ou au-dessous, et viennent se nouer sur l'avant avec un nœud similaire à celui de la ceinture et englobant les deux brins avant.

Les manières de ranger les lanières divergent selon les écoles.

Le rangement comme le pliage du hakama répond à tout un rituel et il peut varier selon les personnes et les écoles mais on retrouve en général l'ordre ci-contre.

**Alors la prochaine fois que vous serez tenté d'en faire une boule et de le faire rapidement disparaître dans votre sac de sport ( parfois après plusieurs tentatives de pliage infructueuses,) pensez à ces quelques lignes .....**

Stage régional enfants du 25 mars 2007

60 enfants de tous clubs confondus dont une dizaine d'aïkidokas de l'Aïki Jinja, ont participé à un stage régional au Palais des sports du Lamentin sous la houlette de Raymond DUFRENOT, D.T.R.. Aïkido, gymnastique, hand-ball et jeux de société étaient au programme. Les enfants furent très satisfaits de cette journée qui a été ponctuée d'un bon repas et qui s'est achevée à 16 h 30.



Laurie (Aïki Jinja) et Gina - Stage enfants du 25 mars 2007 au Palais des Sports du Lamentin

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.