



# *Sporting Club Aikido*

## *Rapport d'activités 2008-2009*



*Le samedi 6 septembre 2008 a eu lieu le forum des associations Saint Pierraises. Le stand, décoré à la japonaise, montrait au travers de photos, de revues et surtout de la télévision ce qu'est l'Aikido. Cette année, Erick, pratiquant du club s'est proposé pour renseigner les personnes intéressées. Il a pu constater que certaines questions pouvaient paraître bizarres à un pratiquant de la part de non initiés ;*

*mais il a tout de même rempli sa tâche avec succès et les contacts ont été nombreux.*

*Cette année a été particulière en ce qui concerne la démonstration car l'essentiel a été présenté par les enfants du club, ils se sont donc organisés afin de présenter quelque chose de cohérent et de complet, c'est-à-dire armes et mains nues, sans oublier le travail des chutes et toutes les techniques incontournables. Le travail au Jo (bâton) a été présenté par Peter.*

*En somme, une très belle démonstration qui en a impressionné plus d'un dans le public et un défi largement relevé par nos plus jeunes membres.*

*Comme chaque année, une journée riche en émotions, extrêmement bien remplie et très fatigante !!!*





*Le premier stage de l'année ne s'est pas fait attendre, c'est donc les 27 et 28 septembre 2008 que Mickaël Martin, 4<sup>ème</sup> Dan diplômé d'Etat a dirigé un stage ouvert à tous au Dojo de Saint-Pierre-du-Mont.*

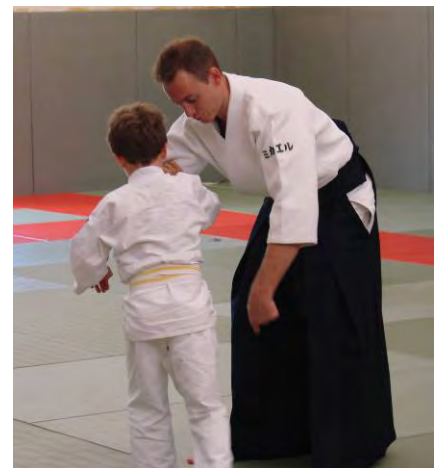
*Tout le monde a pu travailler les bases dynamiques de l'Aikido, un bon « décrassage » de début d'année.*



*Les débutants ont travaillé leurs premiers déplacements ainsi que les premiers maniements de bokken.*



*Un cours était réservé aux enfants, ils ont travaillé leurs chutes ainsi que leurs premières techniques, des kokyu nage, des kokyu ho. L'après-midi leur a semblé trop court mais s'est achevé par un fort bon goûter pendant que les adultes étaient remontés sur le tapis pour un autre cours !!! Pas d'bol !!!*

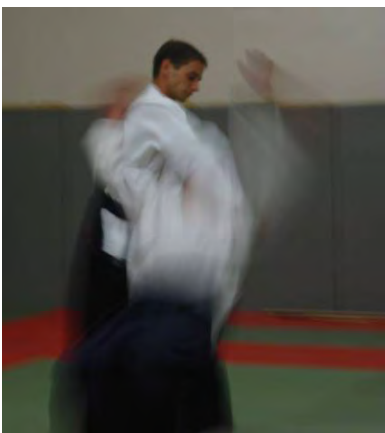




*À partir de ce début octobre 2008, la section Aïkido a obtenu des créneaux de cours supplémentaires grâce, notamment, au déménagement de la section de Judo dans la nouvelle salle, dès lors, en plus des mardi et jeudi, un cours d'Aïkido a vu le jour le mercredi et nous avons créé un cours de Jaido le vendredi. Le Jaido est une discipline exclusivement centrée sur le travail du sabre, bokken en bois à deux ; Jaito ou sabre tranchant lorsque l'on est seul. Le Jaido est bien évidemment complémentaire à l'Aïkido mais, est une discipline à part entière, donc un adhérent peut décider de ne pratiquer que le sabre.*



*Le lundi 28 octobre, la section de Viet Vo Dao de Saint-Pierre-du-Mont est venue prendre un cours d'Aïkido, comme cela avait déjà été mis en place par le passé. Ces échanges sont toujours très intéressants pour chacun(ne) et très agréables de par leur convivialité. L'entraînement s'est clôturé par un petit*



*« pot » très sympathique.*



*Ah !!! Le moment le plus attendu de l'année, le plus incontournable... Il s'agit bien-sûr de la venue de Toshiro Suga. Arrivant le vendredi, il a donné un cours de bokken aux Jaidoka, pour ensuite diriger le stage de Ligue le lendemain et pour finir le dimanche*



*avec les adultes le matin et les enfants l'après-midi.*

*Comme à son habitude, Toshiro a démontré des techniques claires avec une très grande rigueur, le travail était orienté sur suwari waza et hanmi handachi waza (travail à genoux / un à genoux et l'autre debout).*



*Il nous a également fait travailler les armes, bokken et jo avec toujours autant de précision.*



*Le dimanche après-midi était donc réservé aux enfants. Là encore, il a laissé une forte impression, les enfants ont appris de nombreuses techniques en hanmi handachi waza ; à la fin Toshiro les a fait jouer aux Sumo (une bonne tranche de rigolade pour tout le monde sur et hors du tapis). Ensuite, chaque enfant a pu être photographié individuellement auprès du Maître avant de rejoindre la table du goûter !!!*



*Le 1<sup>er</sup> décembre, c'était au tour des Aikidoka de pratiquer le Viet Vo Dao.*

*Dimitri nous a fait un cours du « tonnerre » alliant exercices physiques et techniques. Les Aikidoka ont pu élargir leur horizon sur les Arts martiaux, voir*

*les similitudes et les différences. La soirée s'est terminée autour de gâteaux préparés par les pratiquants, un délice !!!*



*Le 21 décembre, Daniel Leclerc, 5<sup>ème</sup> Dan d'Aïkido, d'Jaido et de Jodo est venu pour la première fois à Saint-Pierre-du-Mont, diriger un stage de Ken Jutsu de l'école Muso Shinden Ryu.*



*Ce stage a permis de réunir tant des pratiquants d'Aïkido que d'Jaido, c'est avec grande joie que nous avons pu accueillir le club d'Irun largement représenté puisqu'ils étaient 14 !!! Daniel a démontré l'importance des*

*déplacements, la conservation de la verticalité dans le maniement du sabre. De plus, il a insisté sur la notion de Ki Ken Tai et de son application dans notre travail.*



*Après les vacances de fin d'année, période généralement réservée aux festivités gargantuesques, nous nous sommes réunis le 12 janvier 2009 pour fêter le Kagami Biraki, nouvel an japonais.*

*Nous avons divisé la matinée en deux temps :*





*un cours classique et deux séries de démonstrations où chacun a pu montrer ce qu'il souhaitait. Ainsi, enfants et adultes étaient heureux de démontrer ce qu'ils avaient le mieux retenu ; à la fin, les plus avancés ont réalisé une démonstration plus complète.*



*C'est Antonio Barbas, technicien 4<sup>ème</sup> Dan qui a ouvert le bal des stages 2009 au sein du club, les 31 janvier et 1<sup>er</sup> février.*

*La fréquentation a été faible pour les adultes, mais a permis à celles et ceux qui sont venus de faire le vide, car le week-end précédent, avait lieu la catastrophe naturelle qui a sévèrement touché les Landes.*



*Antonio a été très apprécié pour sa pédagogie et son travail au tanto comme au Ken, offrant ainsi un lien réel avec le travail à mains nues.*

*Les enfants se sont vraiment « éclatés », ont posé des questions, fait de bonnes remarques. Ils ont découvert avec Antonio la pratique du Jo, en plus du travail à mains nues. Un grand moment et une première fois pour certains !!*

*Puis ils ont savouré un goûter bien mérité !!*



*Un mois plus tard, le 1<sup>er</sup> mars, a également eu lieu un stage de très haute qualité dirigé par Pierre Merle, 4<sup>ème</sup> Dan, diplômé d'état.*

*D'une très grande rigueur, le cours harmonisait travail aux armes et mains nues, des déplacements avec le bokken et un partenaire ;*



*Pierre a pris point par point les fondements de la pratique, les Kihon et leur application sur plusieurs attaques.*

*Pour beaucoup, cela aura été l'occasion de recentrer le travail sur l'essentiel que*





*nous avons tendance à délaissé, en l'enterrant sous la diversité technique, parce que trop ennuyeux, compliqué ou tout autre raison...*

*L'après-midi était réservé aux enfants, cette fois sous la direction de Xavier Dufau.*



*Les enfants ont travaillé de nombreux déplacements, sur le travail de celui qui reçoit la technique et pour finir, les armes*

*avec nito, les deux sabres. Un stage très riche en somme, deux heures et demie, non-stop !!!*



*Pour terminer bien entendu par le goûter !!!*



*Du 2 au 5 avril 2009 : le retour très attendu de Toshiro Suga. Pour nous, c'est à chaque fois un plaisir renouvelé de par la rigueur des cours dispensés, son humour. Ces quelques jours ont été extrêmement*

*enrichissants pour tous, quelque soit le niveau grâce à un apprentissage très*

*méthodique des techniques et surtout au fait d'avoir une explication très précise quant à l'origine de certains gestes.*



*Toshiro a donc dirigé les cours du jeudi, du vendredi et du dimanche, étant le samedi à Billère pour le stage organisé par la ligue. Le dimanche après-midi était consacré aux enfants. Ils ont appris les techniques de Jo (bâton). Au début, un peu méli-mélo, mais la patience de Toshiro a eu raison de la complexité technique, ils se sont « éclatés » !!!*



*Pour la troisième année, rendez-vous sur la plage d'Anglet. Cette activité est très demandée par les adhérents (es) qui peuvent pratiquer dans un cadre idyllique mais également amener leur famille.*

*Alors, jusqu'à l'année dernière, ce stage avait lieu sur une seule journée, cette année nous avons passé le week-end au bord de l'océan. Ainsi nous avons eu la joie d'accueillir, parmi les pratiquants, une douzaine de Nantais. Scindé en quatre temps, ce stage était entièrement consacré au maniement du sabre.*



*Bien sûr, le travail des armes ne peut être dissocié du reste du corps. Donc le bokken en main nous a permis d'aborder les déplacements, la stabilité, la posture, la dynamique du mouvement.*



*Les plus courageux, après une nuit passée au centre Azureva avec vue sur l'océan, se sont retrouvés avant le petit déjeuner à 6 h 30, toujours sur la plage, pour le cours de Judo et Ken-jutsu. Là encore, à travers le dégainage du sabre, la posture et la mobilité étaient au centre du cours.*

*Enfants et adultes sont rentrés une nouvelle fois enchantés de ce stage, week-end fatigant mais un franc succès !!!*



*Le 30 mai 2009, nos petits saintpierrois ont rejoint leurs camarades hagetmantiens pour participer au stage enfants-ados initié par la ligue d'Aquitaine. Au programme de la journée, bien sûr, Aikido, mais également golf, tir à l'arc, basket, avec un super repas à la cafétéria de la Cité Verte. Une journée mémorable, à réitérer !!!*

*Afin de conclure la saison, nous nous sommes réunis pour l'assemblée générale de la section qui nous a permis de mettre en place les principales orientations de l'année 2009 – 2010.*

*Pour cette année, félicitations à :*

*Baptiste Nux  
Mathis Daudigeos  
Julien Cœur  
Naomi Chague  
Sacha Cassone  
Stanislas Dupuy*

*Pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> kyu*

*Romain Barragues  
Carole Marsan  
Nadège Pouypoudat*

*Pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> kyu*

*Peter Moreau*

*Pour l'obtention du 3<sup>ème</sup> dan*