



Sporting Club Aikido

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2007 / 2008

Cette année, la saison a débuté tôt pour la remise en forme des anciens qui n'ont pu effectuer de stage d'Aikido durant l'été; c'est donc le 28 août qu'ont eu lieu les retrouvailles !!! et les courbatures de rentrée les trois jours suivants.

Comme chaque année, le Sporting Club Aikido participait, le 1^{er} septembre, au Forum des Associations. Le stand a subi quelques modifications par rapport au passé, surtout au niveau des couleurs, mais toujours les éléments essentiels, diffusion des vidéos des stages que nous avons organisés l'année précédente, livres, magazines, articles et présentation du club.



Dans l'après-midi, la traditionnelle démonstration... mais encore là, quelques petits changements. En ouverture, Vaneza a montré des techniques à mains nues. Quel plaisir a-t-elle eu de faire chuter son professeur !!!



Ensuite, un tour général de l'Aikido a été effectué, à genoux, debout... puis le travail aux armes : jo, bokken, tanto avec Vaneza et les deux sabres, pour finir par un taninzu gake (travail avec plusieurs partenaires). Une démonstration riche, pour une journée bien remplie !!



C'est avec une immense joie que nous avons reçu, pour ouvrir le bal des stages de la saison, Toshiro Suga, 6^{ème} Dan, chargé d'enseignement national.



Le samedi, stage de ligue : Toshiro a développé l'importance de la chute dans les arts martiaux et l'a expliquée très méthodiquement et précisément, afin que personne ne soit perdu. Tout le monde a pu constater que malgré sa carrure, ses chutes étaient d'une légèreté et d'une souplesse remarquables, fruit d'un énorme travail !!! Aucun poids lorsque l'on fait la technique sur lui, une telle maîtrise du corps nous a tous laissé rêveur !

Bien sûr, nous avons pratiqué avec les armes où transparaisait une puissance souple incomparable.



Le dimanche, c'était un stage organisé par le club. Le matin, les adultes ont pu travailler avec le wakizashi contre mains nues, puis le bokken.



L'après-midi était très attendue par bon nombre de petits aikidoka. En effet, une première cette année, Toshiro a dirigé un



stage pour les enfants où alternaient jeux et techniques ; ils ont pu pratiquer beaucoup de choses très variées mais avec un fil conducteur évident. La rencontre avec le Maître japonais les a comblés !!! L'après-midi s'est terminée par un goûter avec pour chacun, son sac rempli de boisson, fruit, gâteau, bonbon, ballons...



Le dimanche 25 novembre, plus d'une vingtaine de pratiquants ont eu le courage de se lever pour venir participer au stage dirigé par Xavier au Dojo, réveil en douceur, puis un travail sérieux de chacun sur les déplacements, les chutes ; nous avons clôturé cette matinée par un travail au bokken.



L'après-midi a été consacrée, comme à chaque fois, aux enfants. Ils ont travaillé essentiellement les chutes décollées-plaquées, des kokyu nage (techniques de projection) et ont révisé leurs kata de iaido (avec des bokken, bien sûr !!!). Pour finir bien évidemment par un goûter !!



Et voici que déjà pointe la fin de l'année et donc le 16 décembre 2007, la fête de Noël. Alors, bien sûr, pour cette journée, de l'Aikido : les adultes d'abord...



suivis des enfants...



Le midi, tout le monde s'est réuni à la Maison du Temps Libre autour d'un bon repas, et les activités ont commencé par l'arrivée de Gégène le clown qui a fait participer les enfants bien sûr, mais également les adultes ; tout le monde a beaucoup ri !!



cadeaux, des housses d'armes pour tout dire !! Après la distribution, nous avons pu goûter aux rythmes gypsies de la guitare espagnole et 2007 s'achève !!!

Ensuite, est arrivé celui qu'on attendait tous : le Père Noël, les bras chargés de





Le 6 janvier 2008, nombreux étaient au rendez-vous, afin de se remettre en jambes après les fêtes, pour débiter la nouvelle

année !! Comme d'habitude, les adultes le matin ; certains ont pu constater une petite perte des repères spatio-temporels et de communication par le geste !! Dans la joie et la bonne humeur, nous avons remis le corps en activité, étirements, chutes... et travaillé sur l'attaque Tsuki. Ensuite, nous avons travaillé avec les deux sabres sur la même attaque.



L'après-midi était le rendez-vous des petits samourai. Le programme était très chargé, d'abord des techniques à mains nues en Hanmi

handachi waza (l'attaquant debout, l'autre à genoux) et les deux debout sur l'attaque Ushiro katate dori kubishime (étranglement par derrière), ensuite, des techniques avec le Tanto et pour finir, avec le bokken. Petit goûter pour clôturer l'après-midi avec galettes des Rois !!!





Le dimanche 13 janvier, tout le monde s'est réuni à l'occasion du Kagami Biraki. Traditionnellement, c'est une cérémonie au cours de laquelle on brise le Kagami mochi (pain de riz) que l'on partage entre tous les pratiquants du Dojo ; ensuite on fait des démonstrations. Cette cérémonie marque l'entrée dans le Kan geïko (entraînements d'hiver). Ainsi, exceptionnellement, enfants et adultes étaient réunis pour un cours commun durant lequel certains enfants ont pu montrer des techniques !! Après le cours, un bon repas chinois nous attendait !!!





Mais nous n'en sommes pas restés là pour l'activité de janvier car le 27 avait lieu le troisième stage dirigé par Xavier avec, comme d'habitude, les adultes le matin qui ont travaillé le relâchement des

muscles sur l'attaque ryote dori (saisie des deux poignets) avec un travail tout en kokyu, ainsi que quelques techniques particulières sur Morote dori et pour finir, les mêmes techniques en Jo nage, pas évident, c'est long un Jo !!!



L'après-midi, les enfants ont pu améliorer leurs chutes, nous avons appuyé sur tous les détails qui composent la chute.



En même temps, nous avons travaillé très précisément les déplacements à genoux en pratiquant des techniques en Hanmi handachi waza et



Suwarai waza. Donc pour ce stage, un travail très rigoureux et rempli d'exigence. L'ambiance était très, très studieuse !! Bien sûr, nous avons tous fini autour d'un goûter !





Le week-end des 2 et 3 février, nous avons eu l'honneur d'accueillir Jacques Bonemaison, 7^{ème} Dan, Chargé d'Enseignement National. Ce stage était organisé sur deux Dojo ; le samedi à Hagetmau et le dimanche à Saint-Pierre-du-Mont.



Il transparaît dans l'Aikido de ce Maître, un profond « Zen », calme, une recherche du geste débarrassé de l'inutile, mais l'on ressent derrière cette apparence d'une eau qui coule, une efficacité redoutable.

Chaque pratiquant a pu voir que le travail permettait d'aller au fond des choses lorsque beaucoup s'arrêtent à la surface des formes, la respiration, le relâchement, le geste juste permettent d'atteindre la liberté sans se soucier du choix de la technique.





Samedi 5 avril était la journée attendue par certains de nos plus jeunes adhérents qui ont pu faire le déplacement. En effet, ils avaient rendez-vous à Gujan Mestras, afin de participer au stage régional enfants dirigé par Gérard Obellianne, 6^{ème} Dan, Chargé d'Enseignement Régional, assisté par certains professeurs de la région.

Durant cette journée, les enfants sont répartis par tranche d'âge, afin d'avoir un travail adapté, ainsi les plus jeunes ont pu apprendre des techniques à mains nues ou perfectionner celles déjà connues. Les plus âgés ont abordé les armes

avec toute la rigueur que cela implique.

Mais ce stage de Gujan ne s'arrête pas là car lorsqu'ils ne sont pas sur le Tatami, les enfants sont en activité, escalade, tir à l'arc, divers parcours inventés par les encadrants... Ils rentrent ainsi à la maison

fatigués avec, dans la tête, plein de bons moments vécus tant dans la pratique que dans les autres activités. En fin de journée, le cours inter-tranches d'âge se clôture par un petit goûter.



Nous pouvons à présent l'affirmer, Toshiro Suga aime venir à Saint-Pierre-du-Mont !!! Plus besoin de présenter ce personnage aux divers talent : aikidoka, peintre, acteur, c'est un artiste complet. Déjà venu cette saison, le voilà de retour pour notre plus grand plaisir ! Arrivé le jeudi, il donnait le cours au Dojo, le vendredi, repos. Ensuite le samedi, nous l'amenions diriger le stage de Ligue à Billère ; puis retour à Saint-Pierre-du-Mont pour l'ouverture du stage ouvert à tous le dimanche matin au Dojo du COSEC (les adultes le matin et les enfants l'après-midi).



Toshiro a insisté sur l'importance du travail de uke, la souplesse, bien recevoir la technique, coller au mouvement, c'est bien la comprendre, mais également bien la faire comprendre à l'autre.

A la grande surprise du Maître, les enfants ont tenu une heure et demi de concentration la plus totale pour un cours d'armes, bokken. Ils sont rentrés chez eux



totalement « Fans » du personnage !



Et le temps avance... le froid disparaît et les beaux jours commencent à revenir ! Ainsi, aux vus du succès de l'an passé, nous sommes retournés à la plage d'Anglet le 4 mai, la chance était avec nous puisque le ciel était bleu.



Le travail était tourné essentiellement vers les armes, nous avons pu aborder des kumi tachi mais aussi Jo contre nito. Ce travail avec les armes avait pour fondement, la marche en terrain inconnu : sentir les aléas du sol, marcher rapidement



avec l'arme et prendre conscience d'un espace illimité. Nous avons terminé la journée par un travail à mains nues avec chutes, à la demande de certains pratiquants, là aussi est apparue une difficulté majeure : les chutes dans le sable sans en projeter tout autour de nous, à approfondir !!!



Cette saison était particulière puisque c'était la vingtième année d'existence de l'Aïkido à Saint-Pierre-du-Mont. En effet, le club a été fondé grâce à la volonté de Nicole et Philippe Coulomb puis de leur fils Thierry qui ont donné tout leur engagement et tout leur être dans la réalisation de ce projet ; Nous nous devons de fêter dignement ce qui n'est pas un petit anniversaire pour un club : 20 ans.



dans la personne de Jacques Ducos. Puis un très bon repas nous attendait avec la présence de notre C.E.R., Gérard Obellianne.



Ensuite, Julien, élève du club, nous a fait partager ses talents en jonglerie. Il a émerveillé petits et grands avec un, deux, puis trois diabolos, de par ses figures toutes enchaînées avec une fluidité déconcertante.

Puis, retour de l'Aïkido avec la démonstration des enfants qui ont vraiment été brillants (vidéos sur le site), suivis des adultes où chacun a pu montrer ce qu'il a retenu de l'année, ce qu'il a préféré. Bravo aux débutants, ce n'est pas un exercice évident !!!

A cet effet, Denis Henon, 4^{ème} Dan de Bordeaux donnait un cours très apprécié, le matin. Après la douche, petit apéritif auquel la Mairie nous a fait l'honneur d'être représentée





La journée et l'année s'achèvent ainsi, rendez-vous est donné à la rentrée !!!

Les félicitations de l'année vont à :

Marie-Cyrielle Cuilhé

Maxime Robin

Nadège Pouypoudat

Alexandre Seigner

Romain Barraques

Nathan Larrouy

Eve Renard

Jordan Scoliege

Sébastien Seigner

Florent De Guigné

Emilie Ferretti

Carole Marsan

Samantha Seigner

Fanny Jacquier

Malik Rigoni

Julien Fricard

Pour l'obtention du 5^{ème} Kyu

Erick Denis

Nicolas Houllière

Pour l'obtention du 4^{ème} Kyu

Pierre Pasquier

Pour l'obtention du 3^{ème} Kyu

Lydie Laulon

Pour l'obtention du 1^{er} Dan

Marion Lassalle

Pour l'obtention du 2^{ème} Dan