



Voici bientôt les derniers cours de la saison qui approchent, les petits et les grands vont pouvoir plier leur kimono, leur Hakama et leur claquettes (Zori).

Pour cette rentrée de septembre du changement est prévu car Katia FORILLIERE (qui enseigne aux adultes en binôme avec Jean Pierre LAURENT) a annoncé son souhait de ne plus faire les aller-retour Angoulême-Cognac et donc arrêtera avec regret les cours d'Aïkido à Cognac. Je lui souhaite une bonne poursuite de son chemin d'Aïkidoka.

Le club va s'adapter à la situation une fois de plus, donc dès Septembre les cours adultes seront dispensés par Claire BEC et Jean-Pierre LAURENT.  
Je leur souhaite bon courage à tous les 2.

La Présidente  
Myriam Gerbaud



## REFLEXION

Le mot **AÏKIDO** est composé de trois kanji : **Aï** (= union, unification, harmonie), **Ki** (= énergie vitale), **Do** (= voie, perspective, recherche). Le mot dans sa globalité peut donc se traduire par *la voie de la concordance des énergies* ou bien, *la recherche pour l'unification des énergies vitales*.

Etre un artiste martial c'est emprunter le Do, la voie, c'est se mettre **en mouvement** pour rechercher sa **propre voie**, celle qui va vers l'apaisement, l'assurance, la confiance. Car doté de cela le pratiquant peut envisager d'agir sur l'autre avec bienveillance, non pas pour le dominer mais pour l'aider à cheminer.

Le Do, c'est avoir toujours à l'esprit que le chemin est souvent solitaire, parfois chaotique et toujours difficile mais ô combien constructif car emprunt d'énergie vitale. Do c'est aussi la recherche, rechercher en soi et avec la complicité des autres celui ou celle que l'on veut devenir et se mettre à construire. Et là, le chantier est titanesque car il s'agit de **la construction de soi**.

Quel rôle joue le professeur, le maître sur cette voie ? Il assure la préparation, il amène l'élève à se doter des qualités que celle-ci requiert pour cheminer : courage, patience, ténacité et humilité.

La voie est à la fois universelle et personnelle. Au cours du périple, il faudra **s'alléger** de beaucoup de choses car le poids c'est de la peur mais sur ce même chemin il faudra savoir aussi faire des choix et conserver l'essentiel. Il y a des chemins « pépères » sur lesquels il n'y a aucun risque, tout est déjà joué et prévu, nulle surprise bonne ou mauvaise en vue. Etre un artiste martial c'est parfois savoir quitter le chemin balisé, celui sur lequel tout le monde marche et que l'on veut parfois nous imposer au nom de la norme ou du confort. La vie n'a que faire de la norme, elle n'en a pas, et même, elle s'en joue. Il faudra donc à l'apprenti randonneur sur le GR du Do assumer d'être **seul** sur son Chemin de Vie pour un temps parfois long, parfois court et qui sait, peut être revenir pour faire partager son expérience s'il pense qu'elle peut inspirer ou aider les siens.

Le randonneur devra se rappeler qu'il n'y a pas qu'un seul chemin mais bien quantité d'itinéraires bis, ter...et donc se garder de juger la voie emprunter par les autres car chacun suit sa carte de cœur.



Alors, toi, artiste martial, chaque matin, dis-toi : « **Le soleil se lève, il éclaire le sentier, mes pieds me portent...il est l'heure de prendre la route...et de suivre ma voie.** »

C'est mon dernier Info Mag, merci à vous tous (pratiquants adultes, ados, enfants, parents...) avec lesquels j'ai eu plaisir de partager mon « chemin de tatamis » durant ces quelques années. *Katia*

## ACTIONS

- 🕒 **Mardi 24 juin à partir de 19h 15** : repas de fin d'année, chacun apporte du sucré ou du salé- Aïkidokas enfants, ados adultes, parents, grands-parents ...venez nombreux partager ce moment avec nous!
- 🕒 **Samedi 13 septembre** de 14h à 19h et **dimanche 14 septembre** de 10h à 18h: Forum des associations à l'Espace 3000. A vos agendas !

## CALENDRIER

- 🕒 **Passage de grade** : mardi 10 juin et vendredi 13 juin 2014
- Dernier cours adultes: le vendredi 20 juin 2014**
- 🕒 **Reprise des cours adultes** : mardi 02 septembre 2014
- 🕒 **EVENEMENT** : **Dimanche 19 octobre** : Christian Tissier au dojo Alcide Gibeaud à Cognac
- 🕒 **Dimanche 16 novembre** : Franck Noël au dojo Alcide Gibeaud à Cognac

## PHOTOS DU DOJO



*La relève...*

## PAROLES A MEDITER

**Dicton indien** : « **Avant de juger une personne, marche pendant trois lunes avec ses mocassins.** »

**Saint Augustin** : « **Avance sur ta route car celle-ci n'existe que par ta marche.** »