



Septembre 2013



Cet été très ensoleillé ne doit pas nous faire oublier que la rentrée de l'Aïkido de Cognac s'approche très vite, ainsi les adultes reprendront avant les enfants (vous trouverez les dates plus bas). On range les shorts et les tongs et on ressort les kimonos et les zoris dans notre sac de sport.

Je tiens à re préciser (pour ceux qui aurait mal lu ou pas lu le dernier Info Mag de juin) que la reprise des cours enfants-ados se fera par Claire BEC.

Suite à la suppression du cours du samedi pour manque de fréquentation, nous tenons à préciser et à rappeler que Valentin BOUET n'a pas souhaité continuer l'enseignement au cours du mardi.

La Présidente
Myriam Gerbaud



REFLEXION

En aïkido, il y a beaucoup de saisies. Les enfants apprennent leurs noms, leurs caractéristiques, leurs spécificités. Oui, ils apprennent à saisir !

Mais, en fait, saisir quoi ?

A travers des situations pédagogiques, ils apprennent à saisir l'occasion présente, saisir l'enjeu d'une situation dite de contrainte pour pouvoir interagir avec discernement sur celle-ci. L'aïkido a pour vocation d'enseigner l'art d'être « au bon moment, au bon endroit » et d'accueillir la situation donnée. Bien souvent nous subissons ou nous fuyons les situations difficiles. Et bien l'aïkido propose de part sa pédagogie un autre mode de réponse : l'accueil.

Alors, les jeunes pratiquants vont apprendre à se saisir, s'attraper de manière parfois un peu primaire, mais l'objectif de tout cela est de les amener justement à vivre des situations dites d'inconfort pour que progressivement, ils sachent comment réagir face à celles-ci.

Ils vont apprendre à saisir et à être saisi de face, de dos avec une main, deux mains... Mais si nous leur enseignons comment saisir, nous avons aussi à cœur de leur enseigner comment donner. L'aïkido n'est pas une discipline individuelle, ni collective d'ailleurs, elle est sur la voie du milieu. Elle ne peut se faire que par l'interaction d'au moins deux personnes qui vont œuvrer même le seul temps d'une technique l'un avec l'autre et non l'un contre l'autre.

L'aïkido : un petit pas pour « nos petits », un grand pas pour l'Harmonie.

Début des petits pas : **mardi 10 et vendredi 13 septembre à 18h**



ACTIONS

- 🕒 **Samedi 14 et dimanche 15 septembre 2013**, à l'Espace 3000 : Forum des associations de 14h à 19h le samedi et de 10h à 18h le dimanche. Venez nombreux pour faire découvrir notre art.
- 🕒 **Mardi 17 décembre** : Goûter de Noël

CALENDRIER DE LA SAISON

- 🕒 Les dates de stages sont à venir : **surveiller le panneau d'affichage au club.**

PHOTOS DU DOJO



Stage inter générations
Dimanche 02 juin 2013

Dessin gagnant du concours
Melvin



PAROLE A MEDITER

« La taille ne fait pas tout : la baleine est en voie d'extinction alors que la fourmi se porte bien. »

B. Vaughan

