

**EDITO :** Avec l'arrivée du mois de juin, le beau temps est là et le kimono commence à être un peu chaud et lourd, on a envie de se mettre les doigts de pieds en éventail au bord de la piscine ou de la plage. Néanmoins la saison n'est pas encore terminée, les passages de grades pour les adultes et les enfants vont avoir lieu. Après ceux-ci, nous approcherons des derniers cours qui se verront clôturer par le traditionnel « repas pique-nique » le vendredi 26 juin 2015. Nous vous y attendons tous très nombreux avant notre pause estivale.

MYRIAM

## **SOMMAIRE :**

**Stage du dimanche 15 mars 2015**

**Les temps forts de l'année à venir**

**A lire**

**La chronique AA**

**Journée découverte de l'Aïkido**

**A être, réflexions**

**Communication de la Fédération**

**Recette de cuisine**

Rédaction : le comité directeur du club

Crédit photo : Myriam Gerbaud



### Stage du dimanche 15 mars avec Micheline VAILLANT TISSIER :

Dimanche 15 mars 2015, le comité Départemental de la Charente a invité Micheline Vaillant Tissier dans le cadre de « l'aïkido au féminin ».



56 aikidokas ont répondu présents et aussi bien des femmes que des hommes. Ce haut gradé, 6<sup>ème</sup> Dan, est une des premières femmes européennes à avoir reçu de la part de l'Aïkikai cette nomination. C'est une femme dynamique avec son sourire, sa disponibilité, son charisme qui nous a présenté un aikido énergique.

L'aïkido est certainement l'Art Martial le plus adapté aux femmes. Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie : le ki. L'aïkido est un Art Martial Japonais, mais c'est en occident que les Femmes s'en sont emparées, attirées s'en doute par son caractère non-violent, chorégraphique et pourtant très martial. N'importe quel mouvement peut être accompli par une femme. Elle ne le fera pas de la même manière qu'un homme. La force physique inférieure à celle des hommes sera compensée par un meilleur placement, une meilleure vision, une réponse plus adaptée à l'attaque.

CLAIRE La vie des clubs Charente Libre

### Les temps forts de l'année à venir :

- Dimanche 7 juin 2015 : rencontre inter-génération animé par A. Vivier au Dojo A. Gibeaud
- Vendredi 26 juin 2015 : Pique-nique

### **Saison 2015 2016**

- Mardi 1 septembre 2015 : rentrée Adultes
- Mardi 8 septembre 2015 : rentrée Ados
- Vendredi 11 septembre 2015 : rentrée Enfants
- Samedi 12 et dimanche 13 septembre 2015 : Forum des Associations

### A lire :

- « **HAGAKURE** (manga) » de Sean Mickael Wilson
- « **Le Code de l'Apprenti Samouraï** » de Daidoji Yuzan
- « **Rencontres Extraordinaires** » de Sylvain Guintard
- « **Modern Tahtib** » de Adel Paul Boulad

Suite → → → → → → → → → → → → → → →

**La chronique AA :**

*Je me souviens combien c'était dur au début ! Et le début a duré longtemps. Et il revient parfois. La 1ere année, je rentrais après certains cours totalement frustrée, enragée ou abattue ; je me sentais d'une nullité et d'une bêtise affligeante. Parfois j'avais ressenti beaucoup d'injustice... Je suis venue à l'aïkido parce je trouvais ça beau : l'éthique, l'esprit, le corps intelligent. Je voulais me faire du bien en débranchant le cerveau - cet outil 100% du quotidien du boulot, du stress, de pouvoir et de jugement -, le mettre en vacance pour retrouver cette intelligence du corps qui me manquait. Une question d'équilibre à retrouver.*

*Et puis se retrouver élève alors qu'on est adulte ; ne plus être non plus toujours en position de responsabilité : d'un côté, c'est un changement agréable mais là aussi, c'est parfois dur à encaisser. Je me suis fait violence à persister car je savais que c'était nécessaire. Me remettre à ma place ! Une place finalement fort simple, d'élève à vie (je pourrais presque oser un "élève de la vie").*

*Et surtout, persister m'a donné la chance d'aimer les gens ainsi rencontrés ; et c'est avec une grande curiosité que j'aime découvrir les nouveaux camarades de jeu et redécouvrir les habitués car c'est surtout une redécouverte permanente.*

*Martial et ludique, ça va très bien ensemble.*

AUDREY

**Journée Découverte de l'aïkido :**

*Le vendredi 27 mars, Alain Vivier, Claire et Myriam se sont déplacés à ST MEME LES CARRIERES suite à la demande d'un des professeurs pour organiser une journée découverte auprès des classes de Grandes Sections, CP, CE1, CE2, CM1 et CM2. Alain par son professionnalisme a su mobiliser les enfants par le jeu, et leur faire faire de l'aïkido, tâche plutôt ardue face à des non pratiquants.*

**A être, Réflexions :**

*« J'ai pu constater très tôt que bonne humeur et sourire n'empêchaient pas respect et travail sérieux. »*

*Micheline Vaillant Tissier*

*Extrait de Dragon Magazine H.S Aïkido n°5*

**Communication de la Fédération :**

*15 mai 2015 : note d'information DESJEPS*

*13 avril 2015 : Aiki Clubs n°8*

**Recette de cuisine :**

**Porc sauté au gingembre**

*Pour 6 personnes :*

*- 6 blancs de poulet*

*-gingembre (racine)*

*-huile de sésame*

*Après avoir découpé les blancs en petits morceaux, Faire sauter le poulet au wok dans l'huile de sésame, émincer le gingembre, verser dans le wok continuer à cuire tout en remuant durant 5 minutes...*

*C'est prêt !!*

Le club de d'aïkido de Cognac vous remercie pour votre attention, et à bientôt pour un prochain numéro !!

## **AIKIDO CLUB COGNAC**

**Notre adresse :**

**58 rue du port**

**16100 COGNAC**

**Nos coordonnées :**

**Tel : 0545828718**

**Tel : 0545352044**

**Mail : [aikidoclubcognac@orange.fr](mailto:aikidoclubcognac@orange.fr)**

**Site : <http://www.aikido-cognac.org>**

**Horaires :**

**Mardi (8 – 14 ans) 18:00 – 19:15**

**Mardi (Adultes) 19:30 – 21:30**

**Vendredi (5 – 8 ans) 18:00 – 19:00**

**Vendredi (Adultes) 19:30 – 21:00**

