



Bonjour à tous.

Je vous souhaite une bonne saison et comme d'habitude, vous donner les principaux événements de cette saison, et quelques conseils sur l'étiquette pour les débutants, mais que je conseille quand même aux anciens de relire.

R. Mattei Pt. ligue Antilles



PROGRAMME D'ACTIVITE 2014-2015

05 octobre 2014 Stage de Bases NBTS

Lamentin 9h - 10h30

05 octobre 2014 10h30 Assemblée Générale de la ligue.

Dimanche 2° Décembre 2014 Armes à la plage

Dimanche 14 décembre 2014 Ecole des cadres de 8h à 12h Lamentin

31 Décembre 2014 Réveillon de la St Sylvestre

Dimanche 18 janvier 2015, Stage de ligue

Lamentin

Mardi 17 Février 2015 au **Dimanche 22 février** stage **National S.Sans**, formation et examen BF **mardi 17, mercredi 18, Samedi 21** formation BF.

Jeudi 19 vendredi 20 samedi 21, : stage national
Dimanche 22 Fév. Examen BF.

Dimanche 15 mars 2015 Armes à la plage

Dimanche 12 avril 2015 Stage de ligue

Lamentin

Dimanche 3 mai 2015 Préparation grade dan Lamentin

Du 01 au 06 Juin 2015 (ou du 8 au 13 juin) stage de ligue

Dimanche 07 juin 2015 passage de Grade dan

Dimanche 05 Juillet 2015 Repas de fin d'année

Les stages inscrits en rouge sont les stages validant (il en faut 3 pour présenter un grade dan)



Les Stages mode d'emploi.

Quand on se rend à un stage, il faut arriver largement en avance, pour pouvoir s'inscrire, payer et que le passeport ait le temps d'être rempli. La personne qui fait les inscriptions est un pratiquant qui aimerait être sur le tapis au moment du salut.

Si pour une raison impérative, je suis en retard, je m'inscris quand même en arrivant.

Dans le passeport, il y a une case prévue pour le tampon du médecin. Ceci remplace le certificat médical.

Si je n'ai pas de passeport, j'amène une photo, il m'en sera délivré un immédiatement

Pendant le stage, je fais honneur à mon club en montrant la bonne éducation que j'y ai reçu : je ne parle pas, je ne cherche pas à corriger ou bloquer les autres, je m'assois en saïsa.

Avant de quitter le stage, je récupère mon passeport.

Passeport de LUXE



Les passeports de luxe sont en vente à 10€.

(Prévus pour durer 30 ans)

S'adresser à son professeur. Bien sur les passeports ordinaires restent toujours valables et gratuits.

DOMO ARIGATÖ-GOZAIMASU : Phrase que l'on prononce à la fin du cours pour remercier le professeur. Souvent dans le club, domo arigato est suffisant.



Histoire de Samouraï

Un cheval Enragé était attaché devant la porte d'un dojo, ruant sur tout ce qui passait à sa portée, interdisant ainsi l'entrée de la salle. Les élèves arrivants pour le cours d'aïkido attendaient que quelqu'un trouve une solution. L'assistant du maître arrive, jugeant la situation du premier coup d'oeil, il se place derrière le cheval et au moment où celui-ci rue, il exécute un magnifique tai sabaki, ce qui lui permet de passer sur le côté de l'animal et d'entrer dans la salle pour commencer le nettoyage. L'assistance est émerveillée et tout un chacun pense : "Assurément, l'Uchi deshi a agi de façon parfaite, le maître ne pourra faire mieux !" Le maître arrive à son tour et comprenant la situation, il se dirige sur le côté du dojo où il ôte une fenêtre, permettant ainsi à tous les élèves d'entrer dans la salle sans danger.



Dans l'entraînement comme dans la vie, si quelque chose bloque votre passage, faites un pas de côté, évitez-le.

Kanryo Higaonna

T-shirts

La ligue a fait confectionner des T-shirts Blanc au prix de 15€



Rempporter une victoire relative sur les autres conduits tôt ou tard à l'inévitable défaite. Pendant que vous pratiquez pour devenir fort, apprenez aussi comment éviter le combat. Koishi TOHEI

L'Aïkido est une épée à deux tranchants : quand on a coupé l'adversaire en deux, il faut savoir que l'on s'est coupé en deux. Si on laisse l'adversaire vivre, on s'est sauvé soi-même. Ce qui revient à dire qu'il ne faut pas installer la dualité adversaire/soi.

(Nobuyoshi TAMURA)

Les plus grandes victoires que j'ai remportées sont celles où mon sabre est resté au fourreau.

Maître UYESHIBA



URA OMOTE

Une technique en Aïkido a deux aspects : ura waza - omote waza.

Ura représente principalement l'envers, le verso, le dos, l'aspect caché des choses.

Omote : l'endroit, la surface, l'extérieur, la façade, l'aspect apparent des choses.

Dans tout il y a omote-ura. L'homme lui même a une face et un dos.

On peut également utiliser omote-ura dans le sens : intérieur extérieur. On peut avoir le visage souriant et le chagrin au coeur, ou encore l'apparence du bouddha et être dépourvu de sang et de larmes.

En classifiant Grossièrement, on diras omote waza des techniques exécutées entrant face à l'adversaire et ura waza des techniques exécutées en entrant derrière l'adversaire. Certaines techniques sont possibles en ura waza et omote waza, d'autres en omote waza seulement ou au contraire en ura waza.

J'entends par là que placé dans la réalité du combat, ces techniques qui manquent sous certaine forme n'ont pas d'application pratique. Ces classifications ont probablement été introduite pour faciliter l'entraînement,

cependant une part essentielle de la pratique consiste à rejeter cette classification, à refuser de s'y laisser enfermer.

N.Tamura Shihan



LES ARMES de l'Aïkido

Le Boken ou bokuto : sabre en bois ayant les dimensions et les courbures d'un katana (1m environ). Actuellement, on les utilise pour l'entraînement, mais Myamoto Musashi vainquit son adversaire le plus dangereux avec un boken qu'il avait taillé lui-même dans une rame.

Le tsuburito : Boken surdimensionné ayant le poids du katana.

Le jō : bâton court de 1m 28 de long et de 22 mm de diamètre. Sa longueur permet de garder les mains hors de portée d'un sabre et son diamètre permet d'atteindre le cerveau par le trou oculaire. Arme favorite des policiers il permettait de désarmer sans trop de violence une personne armée d'un sabre.

Le Tanto : poignard à lame triangulaire et très épaisse. Les samouraïs s'en servaient surtout pour percer les armures de leurs adversaires. Ils sont en bois pour l'entraînement. Il ne faut pas les confondre avec les kogai ou les kogatana qui pouvaient se lancer.



QUELQUES CONSEILS SUR L'ETIQUETTE :

1. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez le saluer
2. Respectez vos instruments de travail. La tenue d'entraînement doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
3. Ne vous servez jamais d'une tenue ou d'armes qui ne vous appartiennent pas sans autorisation.

4. Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'arriver à l'heure pour y participer, mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre à côté du tapis jusqu'à ce que le professeur vous fasse un salut d'invitation. Saluez à genoux en montant sur le tapis.

5. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la posture en seiza tout en veillant à être disponible à chaque instant.

6. Ne quittez pas le tapis pendant le cours, sauf en cas de malaise ou de blessure.

Informez le professeur

7. Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez le senseï, puis saluez un partenaire et commencez à travailler.

8. Dès que la fin de l'exercice est annoncée, arrêtez tout de suite votre mouvement, saluez votre partenaire et rasseyez-vous rapidement en ligne, en seiza, avec les autres pratiquants.

9. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.

10. Si vous voulez poser une question à votre professeur, ne l'appellez jamais ; mais dirigez-vous vers lui pour lui parler après l'avoir salué debout.

11. Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez-vous en seiza, et saluez lorsqu'il a terminé.

12. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique, même s'ils sont dans l'erreur.

13. Si vous travaillez avec quelqu'un qui ne connaît pas le mouvement, vous pouvez le guider. Mais n'essayez jamais de corriger son mouvement si vous n'avez pas votre 1er Dan (ceinture noire).

14. Evitez de discuter sur le tapis.

15. Le tapis doit être nettoyé avant et après le cours ; le dojo doit être bien tenu. Tous les pratiquants doivent se sentir concernés par le nettoyage.

16. Il est interdit de manger, boire, fumer dans un dojo.

17. Le port de bijoux ou de montres est dangereux pendant l'entraînement, et donc déconseillé.

LES CLUBS D'AÏKIDO DE GUADELOUPE

BUDO CLUB du GOSIER

Palais des sport du Gosier

Professeur : MATTEI Richard

Heure des cours :

Mardi 18 h 30 à 20 h

Samedi 9 h à 10 h 30

Renseignements :

Le Professeur Tel : 05 90 86 71 36

Nord Basse Terre

Cité de la CIG

97129 Le Lamentin

Professeur : MATTEI Richard

Heure des cours :

Adultes :

Mercredi 19h - 20h30

Samedi 17 h - 18 h 30

Dimanche (grade) 8h – 9h30

Enfants :

Mercredi 18h - 19h

Samedi 16 h - 17 h

Renseignements :

Le club : 05 90 25 61 00

Le Professeur: 05 90 86 71 36

OMSC Capesterre Belle Eau

Salle de l'OMCS place Nelson Mandella

97130 Capesterre Belle Eau

Professeur : MATTEI Richard

Heure des cours :

Adultes :

Lundi -Jeudi 18h30 20h

Renseignements :

OMCS : 05 90 86 95 46

Le Professeur: 05 90 86 71 36

OMVAC Pointe Noire

Salle de l'OMVACS

Rue Baudot

97116 Pointe Noire

Professeur : Guignonet Eric

Heure des cours :

Adultes : Lundi -Vendredi : 18h30 - 20h

Renseignements :

OMVACS : 05 90 32 80 96

Le Professeur Tel: 06 90 51 81 60

Photo du stage jeune à Bras juillet 2014

