



Bonjour à tous, je vous souhaite une bonne saison et je vais comme d'habitude, vous donner les principaux événements de cette saison, l'adresse des clubs, dans lesquels vous êtes toujours bienvenus pour un cours supplémentaire et quelques conseils sur l'étiquette pour les débutants, mais que je conseille quand même aux anciens de relire.

Bonne pratique

R. Mattei



Programme d'activité de la saison :

13 octobre 2013 Stage de Bases NBTS Lamentin
9h - 10h30

13 octobre 2013 10h30 Assemblée Générale de la ligue.

Dimanche 1^o Décembre 2013 Armes à la plage

31 Décembre 2013 Réveillon de la St Sylvestre

Dimanche 12 janvier 2014, Ecole régionale des cadres Pointe Noire,

Dimanche 16 Février 2014 Stage de ligue Lamentin

Dimanche 16 mars 2014 Armes à la plage

Dimanche 6 avril 2014 Stage de ligue Lamentin

Dimanche 4 mai 2014 Préparation grade dan Lamentin

Du 26 au 31 mai 2014 (ou du 2 au 7 juin) Stage Michel Gillet

Dimanche 01 juin 2014 passage de Grade dan Lamentin

Dimanche 29 Juin 2014 Repas de fin d'année

VOICI MAINTENANT POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS 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-le 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, finissez 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.



Si vous suivez ce lien, vous verrez un documentaire de 1964. Sur l'Aïkido, <https://www.youtube.com/watch?v=JskHrzFU9ws>

NOS CLUBS EN GUADELOUPE :

Budo Club du Gosier

Palais des Sport du Gosier Bas du fort

97190 le Gosier

Professeur : MATTEI Richard

Heure des cours :

Lundi 19 h30 à 20 h 45

Samedi de 9h à 10h30

<http://perso.orange.fr/aikido.guadeloupe>

Capesterre Belle Eau

Salle de l'OMS place Nelson Mandella

97130 Capesterre Belle Eau

Professeur : MATTEI Richard

Heure des cours :

Mardi -Jeudi 18h30 20h

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 (gradé) 8h - 9h30

Enfants :

Mercredi 18h - 19h

Samedi 16 h - 17 h

Pointe Noire

Salle de l'OMVACS

Rue Baudot

97116 Pointe Noire

Professeur : GUIGONET Eric

Heure des cours :

Lundi -Vendredi : 18h30 - 20h

Renseignements : OMVACS : 05 90 32 80 96

Le Professeur Tel : 06 90 51 81 60

Histoires de budoka

Un paysan se plaignant de son statut, un moine Shaolin lui dit :

- Tu voudrais être puissant, mais préférerais-tu être le seigneur à qui appartient cette région ou le tailleur de pierres qui casse la montagne ?

- Le seigneur bien sûr répondit le paysan.

- Mais le soleil lui est bien plus puissant que le seigneur, il domine tout, dispense la lumière, nul ne peut entraver sa course, lequel est le plus puissant ?

- Bien le soleil.

- Si un nuage se met devant le soleil, tout puissant que soit ce dernier, on ne peut le voir, aucun de ses rayons ne passe, l'ombre règne sur terre. Ne crois-tu pas que le nuage est plus fort que le soleil ?

- Oui le nuage est plus fort que le soleil.
 - Quand une montagne se dresse devant un nuage, il ne peut la franchir, malgré tous ses efforts pour passer par-dessus, il ne pourra pas et se condensant, il va se transformer en eau et disparaître.
 - Je crois que rien ne peut être plus fort que la montagne dit le paysan.
 - Oui, le tailleur de pierres qui petit à petit au fil des ans, finit par la réduire en sable.
- Le paysan partit méditatif, se disant qu'après tout, la puissance est relative et que chacun est puissant quel que soit son statut.



LE STAGE DE DIJON

Notre professeur Richard Mattei, Harry, du club NBTS du Lamentin et moi nous sommes allés début Juillet une semaine en stage.

Nous sommes partis le 8 Juillet de l'aéroport de Pointe-à-Pitre à destination de Paris. A notre arrivée à Paris nous avons directement foncé à la gare de Lyon pour nous renseigner, puis manger avec appétit. En attendant le train pour Dijon, un petit tour de Paris nous attendait. Après avoir fait une promenade près de la Seine nous avons attendu le TGV. Quelques minutes plus tard, nous avons pris le train et sommes tous tombés de fatigue. Nous sommes arrivés au CREPS de Dijon le soir, et après avoir fait les présentations et mangé, nous avons gagné directement nos chambres car le lendemain notre premier cours d'aïkido nous attendait.

Le lendemain, après un solide petit déjeuner, à 9h nous endurâmes un cours intensif de 3h dans un Dojo impressionnant de 800 m².



Nous étions une trentaine de participants venus de toute la France. A la fin du premier cours nous nous affalâmes dans les sièges de la cafétéria, fatigués mais heureux. Après avoir mangé et fait une pause nous reprîmes l'aïkido à 17h30 dans un grand parc, pour pratiquer le Jo. Ceci continua pendant une semaine. Avec en plus un entraînement de iado de 6h30 à 8h pour les courageux dont je faisais partie. Nous avons eu une dizaine de professeurs différents avec des styles divers et riches.



Le 4^e jour une sortie dans Dijon était organisée : visite de la ville et de ses maisons à colombages, et plein de boutiques de moutarde et de pain d'épice à visiter.

Et puis le séjour se termina, nous reprîmes le train puis l'avion pour Point-à-Pitre. Nous rentrâmes épuisés, le sourire aux lèvres, contents de cette semaine d'échanges, de rencontres et de pratique.

En espérant recommencer l'an prochain.

Titouan Mary



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

Kanryo Higaonna

La technique ne fait pas la personne, c'est la personne qui fait la technique !

Gichin Funakoshi

Il est nécessaire d'être décontracté même s'il n'est pas nécessaire pour cela de s'efforcer de modifier complètement notre attitude émotionnelle".

(Nobuyoshi TAMURA 8° dan.)