

Les passages de grades :

Cette année vous êtes quelques uns à passer des grades ! C'est bien, cela prouve la qualité du travail fourni durant toute cette saison. Les passages de grades sont toujours très intéressants, autant pour uke et tori, que pour les spectateurs. Certes nous évoluons beaucoup en pratiquant, mais l'observation y est aussi pour beaucoup. Ainsi, en observant d'autres aikidokas passer leur grade, nous pouvons essayer de voir les erreurs ou se rendre compte des choix sur les mouvements effectués. Les passages de grades sont intéressants pour tous les niveaux : les débutants peuvent découvrir de nouvelles techniques et les moins débutants observer les éventuelles erreurs et la qualité de la pratique de tori et uke.

Voici donc la liste des prochains passages de grades qui se dérouleront au mois de mai : Emmanuel (3^{ème} kyu), François (5^{ème} kyu) et Nicolas (2^{ème} kyu).

L'actualité du club :

Les beaux jours arrivent, on sent que c'est la fin de cette saison ! L'effectif sur le tatami diminue mais pour les plus fidèles le travail est toujours de rigueur.

Malgré ce petit nombre, les motivations sont de plus en plus présentes puisqu'un nouveau site a été mis en ligne ! Découvrez donc des photos, des vidéos, toutes les informations concernant les stages et pleins d'autres choses encore ! N'oubliez pas de signer le livre d'or !! Le site est régulièrement alimenté et des nouveautés sont souvent mises en ligne.

Le logo du club :

Le logo définitif du club n'a toujours pas été déterminé. Un concours a été mis en place. Avis à tous les membres du club : proposez vos créations pour que l'on puisse voter pour le logo qui conviendrait le mieux à notre club. Un chèque cadeau de 50 € valable dans le magasin « Samouraï » à la Valette sera remis au gagnant. Envoyez vos créations à Nicolas, notre président, qui validera votre participation. Voici son mail : n.gobron@wanadoo.fr



« Blessier un adversaire, c'est se blesser soi-même. Contrôler une agression sans infliger de blessure, c'est l'Aikido. » O senseï



Mot du Professeur :

Voilà maintenant six ans que j'enseigne au club des allées, ça toujours été un club dynamique avec des pratiquants motivés. C'est pour cela que j'ai toujours eu du plaisir à partager ma pratique avec vous. Malheureusement depuis quelques temps un manque de motivation se fait ressentir, j'espère que les beaux jours feront ressortir les hibernants qui ont subi l'action du froid hivernal. Je tiens à remercier Anne Laure qui, malgré son travail, s'occupe de la newsletter qui j'espère, comme le dit notre président, resserrera les liens et nous remettra à nous retrouver sur les tatamis. Mickaël

L'art de la calligraphie :

Ce mois-ci zoom sur :

NICOLAS GOBRON



Né le 3 août 1978 à Maubeuge (un ch'ti !), c'est à l'âge de 13 ans que Nicolas découvre les arts martiaux. Mais c'est en Janvier 2006 que sa voie l'emmènera vers la pratique de l'Aïkido.

Nicolas a toujours le sourire mais sait être sérieux quand il le faut. Voici les qualités qu'il est agréable de retrouver chez un pratiquant d'Aïkido.

En plus d'être un membre assidu, c'est le président du club depuis avril 2007.



SHO : la calligraphie ou l'écriture + DO : la voie de l'esprit

La calligraphie m'a toujours très intéressée. J'ai toujours été épatée par les maîtres ou autres artistes lorsqu'ils effectuaient une calligraphie. C'est tout un art.

La pratique du Shodô est un véritable travail de concentration. Il s'agit d'allier geste et souffle afin d'obtenir le résultat juste. On peut ainsi, rapprocher le Shodô des arts martiaux, du yoga ou de la danse.

Effectuée en un souffle, en quelques secondes, sans retour possible. C'est cette notion là qui me fascine. Tout le corps participe à ce déversement d'énergie, qui est canali-

sée vers la pointe du pinceau. Les traits composant un caractère deviennent alors véritablement vivants. C'est le rythme de l'exécution qui confère son unité et sa beauté à la calligraphie.

Il est très difficile d'apprendre la calligraphie tout seul. Le débutant commence par des rangées de traits horizontaux, puis verticaux avant de passer, lorsque son maître estime ces traits suffisamment "vivants", à quelques caractères simples.

Un site intéressant à visiter : <http://www.shodo.fr>

Stage à ne pas manquer !

Du **17 au 21 mai 2008**, ne manquez pas le stage HARU-GEIKO organisé par Mickaël Martin et Michel Humbert ! Un stage consacré à la pratique de l'Aïkido et du Shiatsu (étirements, pressions sur certains points de façon à faciliter la libre circulation de l'énergie. Ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme, le Shiatsu est une méthode de relaxation et de "bien être" s'inscrivant dans le domaine de la prévention). Les stages précédents étaient toujours très intéressants et se sont toujours effectués dans la bonne humeur.

Avis de la rédactrice : Stage très enrichissant à ne pas manquer !

Les cours seront répartis de la sorte :

- 9h00-11h00 et 15h00-17h00 : Aikido.
- 11h00-12h00 et 17h00-18h00 : Shiatsu.

Pour les inscriptions, vous pouvez contacter Mickaël au 04 94 69 94 77 ou à l'adresse mail mickael-martin@hotmail.fr.

Fédération Française d'Aïkido et de Budo

Aïkido Club des Allées

**Shumeïkan Dojo
Place des Allées
83149 BRAS**

Tel : 04 94 69 94 77

Contacts :

Le Professeur : Mickaël MARTIN : mickael-martin@hotmail.fr

Le Président : Nicolas GOBRON : n.gobron@wanadoo.fr

La rédactrice : Anne-Laure GAILLARD : annelaureg@yahoo.fr