



# Stage Féminines 2013

## Rapport



# Aïkido ♀

**L'art de l'aïkido consiste à ne rien retenir,  
à ne rien restreindre, et à ne rien entraver.**

Morihei Ueshiba

### Comité Régional Charentes-Poitou d'Aïkido

Boîte Postale 116 - 17004 La Rochelle Cedex 1  
Courriel comiteaiki@aol.com

#### Nos partenaires institutionnels



## Objectifs du Stage

### Valoriser les pratiquantes féminines de la Région

Le **Comité Régional Charentes-Poitou d'Aikido**, présidé par André Guillon, lance un stage de valorisation de la pratique de l'Aikido féminin. en partenariat avec l'association "*La diversité est une force*"

Le stage est ouvert à toutes les féminines qui souhaitent participer.

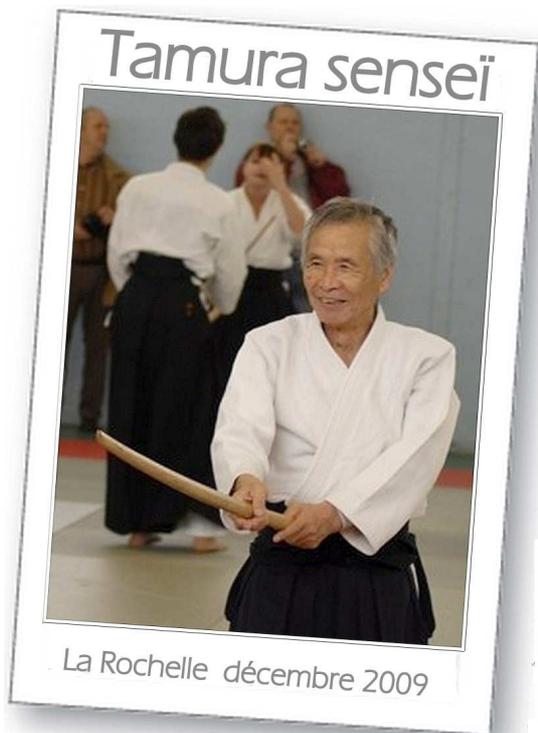
La finalité de ce stage est de regrouper les féminines des différents clubs de la Ligue de tous niveaux et de tous âges afin d'échanger et pratiquer.



**Elles doivent oser "mettre en avant leur diversité"**

## Hommage à la mémoire de Sensei par André Guillon

### TAMURA SENSEI D'HIER A AUJOURD'HUI



Ce qui fait survivre les hommes d'une dimension exceptionnelle, ce sont les gens qui les admirent et les aiment.

Parlera-t-on de Sensei Tamura, dans cent cinquante ans ? Qui le sait ? Personne. On peut légitimement l'espérer. On a le droit de le croire. On n'en sait rien. En tout cas, Tamura sensei, a joué un rôle primordial pour le développement de l'Aïkido en France et dans le monde.

Sensei « *C'était aussi un sourire, lumineux et bienveillant* C'est l'hommage que nous lui rendons aujourd'hui dans ce dojo où il est souvent venu.

**Il aurait eu 80 ans hier 2 mars !**

Ceux qui l'ont connu et ceux qui ne l'ont pas connu se retrouveront dans le souvenir de ce grand maître tout au long de ce stage. Pour moi, Tamura sensei était une source d'inspiration, mais aussi une référence, il est celui qui a incarné avec beaucoup de talent, et peut-être de génie l'Aikido de Ô Sensei Ueshiba. Merci à celles et à ceux qui poursuivront son œuvre. Nous allons commencer par les exercices préparatoires de respiration qu'il pratiquait régulièrement en début de séance. C'est une méthode de santé chinoise nommée les "Huit pièces de brocart".



**Une première !** - le stage est co-animé par deux pratiquantes féminines de la Ligue mesdames Yolande Cottreau du Club de Civray et Cécile Hémard du Club de La Rochelle.



## **Définition des axes de travail et répartition des tâches**

**9h00** début de stage

### **1. Exercices préparatoires et étirements (*huit pièces de brocart - par Cécile*)**

- chutes en souplesse, travail de légèreté sur les appuis (Tai-sabaki, Tenkan)
- travail sur les déplacements dans toutes les directions.

### **2. L'étude des bases à travers les formes d'attaques de l'Aïkido (*Thème fédéral de la saison*)**

- Irimi, légèreté des appuis, travail des hanches et centrage.
- Rôle de Uke, engagement sans complaisance.
- Redonner pleinement à Uke son rôle de celui qui permet de...

### **Intervention de Yolande : environ 1h15**

Développement des principes ci-dessus sur saisies ou frappes

- **Kataté-dori** Kokyu nagé
- **Ryoté dori** Ikkyo (omoté/ura) - Kotégaeshi
- **Kata dori** Nikyo - Shionagé
- **Yokomenuchi** Gokyo ura

**Pause à 10h20**

### **Intervention de Cécile: environ 1h15**

Poursuite du travail précédent par des mouvements privilégiant ukemis, déplacements et mobilité des hanches.

- **Ryoté-dori** Tenchi nagé – Kokyu nagé – Irimi nagé
- **Travail libre** Jyu Waza. Travail sur la disponibilité et la réactivité .

**11h50** Fin de stage – respirations profondes en insistant sur les expirations, ajustement du Keiko gi, Seiza, salut.

**12 h00** Clôture du stage et remerciements par le Président de Ligue.

## Stage des féminines 2013 à La Rochelle

# 合気道



Une certaine légèreté demande plus d'efforts que la pesanteur



Le stage des feminines,  
apprécié aussi par les hommes !



## AÏKIDO

# Un stage régional pour les féminines

LA ROCHELLE Le Poitou-Charentes compte 30% de femmes



Aïkido et femmes, un couple bien assorti. PHOTO DR

L'aïkido en Poitou-Charentes se conjugue aussi au féminin. Elles représentent aujourd'hui 30 % des licenciés. Et dimanche, dans le dojo du Bastion, à La Rochelle, c'était l'ambiance des grands jours pour un stage régional.

Les femmes ne sont plus consignées à la danse classique et à la gymnastique. Au fil du temps, beaucoup d'entre elles ont choisi de pratiquer un sport dit martial comme l'aïkido et enfilent avec plaisir keiko et hakama. C'est en effet, deux fem-

mes, qui ont assuré la co-animation de ce stage. Yolande Cottreau, du club de Civray, et Cécile Hémar, du club de La Rochelle.

Leurs techniques ne s'appuient pas sur des qualités athlétiques, mais sur la fluidité et la réactivité. Le tout empreint de psychologie féminine, plus esthétique et plus visuel que chez les hommes et avec parfois davantage de fermeté qu'on ne pouvait s'y attendre. Ces aikishugyoshas ont eu plaisir à se retrouver en toute convivialité à pratiquer, à échanger quel

que soit le niveau de chacune et de chacun dans un bel état d'esprit. Ici, les notions de sexe fort-faible sont effacées au profit des sourires qui, eux, n'ont pas de genre... « Dans l'aïkido, ce n'est pas la force mais l'habileté qui est déterminante, c'est donc tout naturellement que les femmes s'y retrouvent avec bonheur », précise le président régional, André Guillon.

Pour tout renseignement sur la pratique de l'aïkido en Poitou-Charentes : comiteaikido@aol.com Tél 06 66 70 73 17.

*Pour conclure :* C'est la moindre honnêteté de reconnaître que ce premier stage de féminines a été une réussite, tant sur le plan technique que de la convivialité! Dois-je rajouter que les plus beaux succès sont toujours des succès d'amour. L'amour pour ce qu'on fait – pour l'aïkido en l'occurrence, et pour ce stage – et celui que l'on porte à ceux *avec qui* on fait.

Aujourd'hui, au sein de notre fédération, les femmes représentent 30% des licenciés. **La Ligue Charentes-Poitou** a la volonté de faire preuve de modernisme et de clairvoyance en se questionnant sur la place des femmes dans ses clubs. N'hésitez pas à les intégrer et ainsi aider au projet de développement de la pratique Féminine dans la Ligue.

Je compte sur vous

André Guillon



**AIKIDO POITOU-CHARENTES**

...et dans votre département

**16 17 79 86**  
CHARENTE CHARENTE MARITIME DEUX-SÈVRES VIENNE

