

## Notre éditorial

Nous voici dans une nouvelle saison, qui j'espère restera notre fidèle esprit de famille, bienvenue à toutes et tous. (Dom)

## Le billet d'Eric

Nouvelle saison, avec ses départs et surtout ses arrivées, bienvenue aux nouveaux pratiquants, qui nous l'espérons José et moi-même, trouvons confort et place parmi nous.

Nouveaux objectifs également pour la plupart d'entre nous, les ceintures suivantes pour certains, la découverte et les premiers tests pour d'autres, mais surtout de nouveaux échanges qui nous apporteront à tous autant de richesse personnelle.

Les échanges ne se limitent pas aux professeurs et stages que nous proposons, mais bien à ces divers remises en questions qui nous arrivent à chaque fois avec nos nouveaux pratiquants, ceux qui nous arrivent pour bénéficier de nos enseignements Aikido et qui nous permettent de nous revoir, nous corriger et nous faire réfléchir à nouveau la discipline.

Merci à tous de faire partie de notre grande famille et merci à tous les nouveaux d'être venus cette saison la renforcer et certainement vivre de très beaux moments en notre compagnies.

Prochains évènement tatamis, le retour d'Arnaud Lejeune pour notre plus grand bonheur à tous.

## Interview de notre petit journal

Bonjour Lelio, tu es le premier petit samurai (euh petit....lol), je vais te poser quelques petites questions car tu seras la vedette de ce journal.

**1. Lelio deuxième barrette jaune et certainement en route pour la jaune, comment t'es venu l'idée de faire de l'aikido ?**

J'ai découvert ce (merveilleux) sport grâce à mon amie Camille. Alors que je la croisais tout bêtement devant ma maison. Elle m'en a parlé, et a réussi à me convaincre de faire un premier cours d'essai... Que j'ai adoré !

**2. Que t'apporte l'aikido dans ta vie personnelle, est-ce qu'elle te donne une certaine confiance ou autre ?**

On ne peut pas parler de confiance mais dans certaines situations comparables à l'aikido ça m'aide un peu car je sais qu'en cas de gros problème je saurais me défendre.

**3. Tu es un adepte du shionage pourquoi ? qu'aimes-tu dans cette technique**

Ça ne va pas être facile d'expliquer mais je vais essayer...

Je crois qu'au début je n'aimais pas plus que ça le shionage, mais je le faisais bien et plus je le faisais, plus je l'aimais (il faut dire que je l'ai fait un paquet de fois!).

**4. Tu es à l'entraînement avec les plus petits penses-tu venir chez les grands pour pouvoir parfaire, ressentir ton aikido que tu développeras ?**

Non, pas pour le moment. Le cours des "petits" m'aide beaucoup (je le trouve plus détaillé et clair) mais je pense que faire un peu des deux est la meilleure solution. Le cours des "petits" pour apprendre correctement le développement de chaque prise et le cours des "grands" pour m'améliorer et parfaire ce que je connais déjà.

**5. Que penses-tu de notre club ?**

Je trouve que c'est un très bon club ! Familial et basé sur l'entraide. J'y ai appris beaucoup et j'y apprend toujours plus...



## Les Promotions de ces derniers Mois, félicitations à

Préparations de ceintures chez les enfants pour fin Octobre et début Novembre.



### ASBL entre nous

Avec l'acquisition du nouveau dojo, s'est créé par la même occasion l'ASBL entre nous, qui gère en toute indépendance les différents arts martiaux qui louent les locaux ainsi que les événements, n'oubliez pas votre carte de membre qui vous octroie toute au long de l'année différentes réductions (stage, cours,...) le tout pour 50€....et n'oubliez pas également nos soupers mensuels, visitez le site pour toutes informations nécessaires.  
<https://asblentrenous.com/>



Aurélien  
Christophe  
Sélim  
David  
Masséo

## Aikido vs self défense

A l'heure d'aujourd'hui nous entendons beaucoup de choses sur l'aikido, il y a bien sûr une part de vérité mais pas dû à l'art martial en lui-même il est dû aux attentes et à l'impatience des gens et cela concerne tous les arts martiaux, certains prometteurs du self défense donnent sur des délais très très court d'être au top et de presque devenir invincible, toutes personnes faisant les arts martiaux le savent que c'est complètement impossible, il y a différentes raisons :

1. La confiance en soi : n'arrive pas du jour au lendemain, il y a évidemment des personnes innées, très francs et c'est comme dans tous les domaines ( il y a des gens qui ont le don de dessiner et d'autres doivent apprendre).
2. Le timing/déplacement : apprendre à observer tout autour, réagir au bon moment. Tout de suite si on a légèrement anticipé pour rentrer ou en retard avec un déplacement en tenkan par exemple.
3. La respiration : si il n'y en a pas on travaille en apnée, on s'essouffle et on n'arrive plus à rien.
4. La protection : toujours se protéger en levant les mains et cela ne vient pas non plus tout seul

Il y a encore certainement d'autres points, mais je veux dire que tout arts martiaux se développent et il faut des années pour apprendre à maîtriser et surtout se maîtriser. La self défense n'existe pas en tant que tel, c'est un condensé de plusieurs arts martiaux (le judo, jujutsu, le karaté, aikijutsu, etc...) et le but est d'y aller au plus court, et aujourd'hui, il est normal de penser comme cela car le système est fait comme ça, il n'y a plus de recherche personnelle. L'aikido a été déformé à la longue des années, on ne montre que des shows et des ukes ultra complaisants mais c'est pour moi juste le but de montrer le spectacle et pas le reste. Quelques soit le sport que l'on pratique et que l'on adhère, il faudra être patient pour comprendre et quand se sera fait, il y aura plaisir à le transmettre surtout le partager et ne pas oublier que c'est un art martial et comme tout art, il y a beaucoup de réflexion.

Prenez du plaisir à tout ce que vous entreprenez.



VS



A ne pas manquer : Concours Belote  
Souper 19/11

Visitez le site pour en savoir plus !!!

### LES PROCHAINS RDV

- 05 Novembre : Concours de belote ouvert à tous
- 09 Novembre : Exposé sur le burn-out, ouvert à tous
- 19 Novembre : souper ASBL
- 26 Novembre: Théâtre de 20h à 22h, ouvert à tous
- Le 3/12—Arnaud Lejeune
- Cours de self défense pour la gente féminine Ap du 14/01

### LE BON CONSEIL

En hivers, le tatami étant plus froid, nous acceptons le port de chaussettes toutefois veillez à avoir une paire spécifique dans votre sac uniquement pour le Dojo, les chaussettes portées de la journée restent prohibée pour une question d'hygiène.

La confiture c'est comme le savoir!

