



# LE JUDO-AIKIBUDO-BRANTOMAIS RACONTE SA LIFE 4

décembre 2010

Bonjour à toutes et à tous, petits et grands.  
Voici les dernières informations et résultats du Judo Aïkibudo Brantômois.  
Tout ce qu'il faut savoir sur votre Club...et sur le prof d'aïkibudo...

## Côté Judo...

## ...Les résultats

### Octobre :

- Dimanche 3, **Tournoi Label A** Séniors à Lormont : Christian MBANI revient sur les tatamis et fait 7<sup>ème</sup>... Heureusement, la relève est là !!!!
- Dimanche 10, **Tournoi Aquitain** Cadets à Pau : Loïc LE PELTIER se classe 2<sup>ème</sup>.
- Dimanche 24, **Tournoi Label A** Cadets à Limoges : Loïc LE PELTIER se classe 7<sup>ème</sup>.

### Novembre :

- Dimanche 7, **Tournoi Label A** Cadets à Lormont : Loïc LE PELTIER se classe brillamment 1<sup>er</sup>... Peut mieux faire !!!
- Samedi 20, participation de Pablo MARTINEZ et Thibaud ARAFI au **Tournoi Aquitain Minimes** à Coulounieix-Chamiers... Trop de bavardages !!!

- Dimanche 21, **Tournoi Aquitain** Sénior à Francescas : Marion MOINARD se classe 3<sup>ème</sup>, Luc LE PELTIER trop impatient de rentrer au chaud n'attend pas les repêches... Bonne participation des drôles de dames : Guylaine MAGUER et Pauline MAZEAU.



Léo MAZEAU se classe 1<sup>er</sup> au Tournoi Interclub de St Germain et Mons (tu passes devant la poudrerie tu tournes à droite et t'y es...).

- Dimanche 28 : Merveilleuse qualification de l'équipe féminine sénior (Marion M, Pauline M, Guylaine M, Julie P (!)... coach et agent administratif : Aurore L !!!) au **Championnat Départemental par équipe sénior...**

A noter tout de même également, la petite participation de Luc L et Christian MB dans l'équipe AJDP 1 (Alliance Judo Dordogne Périgord) qui se qualifie également à la première place du top 8 du département.

**Tournoi Départemental Benjamins** : participation de Justine LE PELTIER, Franck ROBY et Anthony VIGIER... Faut-il changer le coach ?????!!!!!!!!!!!!

### Décembre :

- Jeudi 2, Marion MOINARD se classe 2<sup>ème</sup> du Championnat Inter-académique et se qualifie pour le **Championnat de France Universitaire 1<sup>ère</sup> Division** à Strasbourg en Mars.
- Dimanche 5 : **Tournoi Label A Cadets** à Nîmes : Loïc LE PELTIER fait 7<sup>ème</sup> sur 69.
- Samedi 11 : **Championnat Régional** par équipe Cadets, Loïc se qualifie avec son équipe pour le Championnat de France le 09/01/2011 en finissant 1<sup>er</sup>, en équipe sénior, Luc et Christian finissent 5<sup>ème</sup>... Marion lâche ses copines pour blessure donc pas de participation des drôles de dames...
- Dimanche 12 : Tournoi de St Astier avec la participation massive de nos brantômois :  
en Benjamins : Anthony V 2<sup>ème</sup>, Franck R 3<sup>ème</sup>, Justine Le P 2<sup>ème</sup>, Aurélie GY 3<sup>ème</sup>  
en Poussins : Yemi GY 1<sup>er</sup>, Tsao Le M 2<sup>ème</sup>, Lisa R  
en Mini Poussins : Léo M 2<sup>ème</sup>, Maelys GY



Bénévolat actif, remarquable et remarqué de quelques judokas (Reynald C, Famille Le P (LOL), Pauline M, Guylaine M, Julie P...) au Championnat de France 1<sup>ère</sup> Division à Boulazac les 13 et 14 Novembre.

Une quinzaine de judokas a participé au stage de perfectionnement des vacances de Toussaint.

## Côté Aïkibudo...



AIKIBUDO-SELF DEFENSE

合気武道

## ...Notions élémentaires

**AI :** signifie s'accorder, ne faire qu'un, s'accroître

**KI :** signifie fluide vital, âme, esprit, force, énergie.

**BU :** signifie courage, vaillance, tout ce qui est martial.

indique la voie à suivre pour parvenir à la maîtrise technique, le chemin qu'ouvre devant soi la maîtrise qui découle de la pratique.

**DOJO :** En Arts Martiaux Traditionnels Japonais (budo), ce terme désigne le lieu où l'on pratique.

On pourrait le nommer budodo :Lieu où l'on pratique la Voie Martiale.

## Les règles de courtoisie « REISHIKI » : rituel du dojo

En Aïkibudo l'importance du Salut est grande. C'est un acte d'engagement total envers l'Art, les Maîtres, les autres pratiquants et soi-même. Il nécessite une grande rigueur d'exécution.

Le cours débute officiellement par un Salut collectif .C'est le plus ancien des élèves qui ordonne les différentes actions.

**SEIZA :** signifie « assis », l'ensemble s'agenouille et se met en position d'assise parfaite sur les talons.

**SENSEI NI REI :** signifie « saluons le professeur », tous les présents saluent.

**OTAGAI NI REI :** signifie « saluons-nous », tous les présents saluent y compris le professeur.

**KIRITZU :** signifie « levons nous », l'ordre est donné après que le professeur se soit relevé.

## L'échauffement « HONJO UNDO »

Le cours débute par une série d'exercices qui a pour but d'échauffer et d'assouplir l'ensemble des articulations. Il prépare le corps et l'esprit au travail.

Ensuite l'attention est portée sur l'amélioration des qualités musculaires et respiratoires, ainsi que sur une préparation approfondie des articulations et des groupes musculaires qui seront les plus particulièrement sollicités à l'occasion du cours d'Aïkibudo.

Une série d'éducatifs exécutés individuellement ou avec partenaire complète l'échauffement et enseigne les connaissances essentielles à l'étude de l'Aïkibudo.

## L'attitude « SHISEI »

En Aïkibudo, l'attitude doit demeurer verticale. Dans l'attitude debout, le corps est droit (shisei), les épaules basses, la force dans les hanches et l'abdomen. Au sol, tout contrôle doit s'effectuer les mains libres en conservant cette disponibilité verticale.

Les Arts Martiaux Traditionnels Japonais sont issus directement des techniques de combats utilisées sur les champs de batailles par les guerriers de l'époque « moyenâgeuse ».

Il y eut deux grandes sortes de guerriers au Japon (cf journal du club précédent).

### A noter...

N'hésitez pas à **inviter vos amis** à participer à un cours **judo** et/ou **aïkibudo**, nous vous rappelons que nous avons la possibilité de faire **essayer ces activités gratuitement** grâce aux Pass'sport de la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports. Nous comptons sur vous pour faire connaître le judo et/ou l'aïkibudo autour de vous, nous accueillerons volontiers les curieux et passionnés...



**Notre professeur d'aïkibudo**

**MOINARD Christian**  
**Bientôt 55 ans**

**Guylaine : ahhhhhhh, bientôt la bouteille à ouvrir et des bougies à souffler au JAB !!!! Peux-tu te présenter à l'ensemble du club ?**

Christian : Je suis dessinateur dans une entreprise de travaux publics, je suis né à Talence en Gironde, j'ai habité très peu de temps à Bordeaux car mes parents ont déménagé à Périgueux pour des raisons professionnelles.

**Guylaine : Depuis combien de temps exerces-tu les Arts Martiaux?**

Christian : J'ai commencé les Arts Martiaux par le karaté vers l'âge de 16 ans, j'ai pratiqué pendant 3 ans puis je suis parti faire mon service militaire pendant un an. A mon retour, mon frère avait déménagé, quittant les Pyrénées pour la Dordogne. Pratiquant l'Aïkibudo Yoseikan (qu'on nomme aujourd'hui l'Aïkibudo) à Tarbes, il décida de créer un club à Valeuil. Je décidais alors d'arrêter le Karaté et devint adepte de l'Aïkibudo Yoseikan. Et aujourd'hui je suis (Ndlr : lire plutôt « je sévis » !!!) encore sur les tatamis avec mon frère, qui me surveille du coin de l'œil !!!

**Guylaine : Combien as-tu d'élèves aujourd'hui au cours d'Aïkibudo?**

Christian : Nous sommes 15 adultes et 2 adolescents de 13 ans.

**Guylaine : Quelles sont les conditions pour faire de l'Aïkibudo?**

Christian : On peut pratiquer l'Aïkibudo à partir de 13 ans, je pense que c'est la seule condition.

**Guylaine : Que signifie pour toi les Arts Martiaux, quelle valeur?**

Christian : L'Aïkibudo est un Art évolutif est adaptable aux pratiquants en fonction de l'âge et de la condition physique. Un Art Martial doit avant tout être un Art efficace autant sur le plan physique que sur le plan mental. Pour moi c'est une façon d'être et de penser. Les Arts Martiaux, en général, ne doivent pas être qu'un ensemble de techniques pratiquées sur un tatami mais un comportement quotidien.

**Guylaine : Que penses-tu de ce nouveau bureau et de ton rôle en temps que Trésorier? As-tu des projets pour le club pour la saison 2010-2011?**

Christian : Ce que je pense du nouveau bureau?!!!! Moi qui est connu l'ancien.... mais c'est merveilleux !!! Ce qui est important, c'est que tout le monde travaille dans le même sens; c'est faire évoluer le club aussi bien pour le judo que pour l'Aïkibudo, et en plus ça marche !!!

En ce qui concerne les projets :

- pour la section judo se serait de regrouper un ou deux clubs pour faire un entraînement de masse...
- pour la section Aïkibudo : organiser un stage avec un expert, mais cela reste très difficile.

**Guylaine : Que de projets !!!!! Merci pour tes réponses à toutes ces questions !!**



Au prochain numéro retrouvez l'interview d'Aurore LE PELTIER, notre Présidente...