



## Spécial Jeunes Pratiquants

### Sommaire :

L'art martial  
Concours de dessin  
Page 1

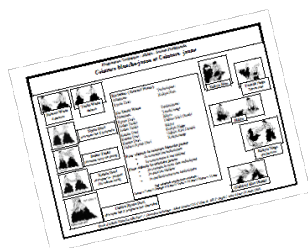
Stage d'armes en Mars  
Quelques mots en  
japonais  
Page 2

### Avec la participation de :

Yanis El Youssoufi  
Ceinture verte  
Castelnau le Lez

### Fiches de préparation au passage de ceintures :

Les fiches sont disponibles  
sur le site internet à la  
page "[Téléchargements](#)"



[Cliquez ici](#)

### Éditorial :

Voici un numéro hors série à l'attention des jeunes pratiquants.

Pratiquer un art martial ce n'est pas seulement reproduire un geste technique, c'est aussi comprendre l'esprit de la pratique. Ce n'est qu'à partir du moment où l'on pratique avec le corps et l'esprit, que l'on peut prétendre être un pratiquant de Budo.

Marc Senzier.

## L'art martial



On appelle arts martiaux les arts de combat et plus particulièrement ceux venus de Chine, de Corée et du Japon. Le mot « martial » vient du nom « Mars », dieu antique romain de la guerre.

Les arts martiaux sont le plus généralement pratiqués à mains nues, c'est-à-dire sans armes, même si certains comme l'Aïkido proposent des techniques de défense contre des attaques avec armes, comme avec le Tanto (poignard japonais).

Les arts martiaux sont plus que de simples arts de combat, car il ne s'agit pas seulement d'apprendre des techniques de combat ou de défense, mais d'apprendre aussi à se comporter avec sagesse.

Lorsque l'on enlève les techniques dangereuses, l'art martial n'est plus et devient un sport de combat, comme le Judo où les attaques avec les poings ou les pieds sont interdites. On peut alors organiser des compétitions sportives.

Certains arts martiaux pratiquent aussi la compétition, comme le Karaté ou le Kendo, mais elle ne représente qu'une petite partie de l'entraînement. En Aïkido, il n'y a pas de compétition : ceci pourrait être dangereux car les techniques contrôlent souvent les articulations et cela irait à l'encontre de l'esprit de l'Aïkido.

Lorsque l'on pratique un art martial avec un état d'esprit où l'on cherche à s'améliorer non pas pour devenir un champion mais pour devenir meilleur et continuer à progresser, l'art martial devient une Voie martiale, un chemin vers l'amélioration de soi-même : c'est cela ce que l'on appelle Budō.

## Concours de dessin

Un concours de dessin est lancé par l'École qui regroupe les clubs de Castelnau le Lez, de Castries et de St Mathieu de Trévières.

Si vous avez entre 8 et 10 ans, ou entre 10 et 12 ans, vous pouvez y participer en proposant un dessin sur l'Aïkido, sur les arts martiaux ou sur le Japon.

Date limite : 30 avril 2014.

À vos crayons, feutres ou pinceaux !



## Stage Buki (Sabre et Bâton) Jeunes pratiquants

Du lundi 10 au mercredi 12 mars 2014.

Un stage jeunes pratiquants sur le travail Aïki-Ken (sabre) et Aïki-Jo (bâton) aura lieu pendant les vacances d'hiver au Dojo Emile Mazaudier à Castries.

Stage ouvert aux jeunes pratiquants de 10 ans et plus.

Horaire: de 14h30 à 16h30

Tarif : 20 euros.

Pour s'inscrire, demandez une fiche d'inscription au professeur.



Un autre stage d'armes est programmé du lundi 5 au mercredi 7 mai 2014 pendant les vacances de printemps.

### Quelques mots en japonais

#### 初対面 Shotaimen

(la première rencontre)

- \*Ohayo gozai masu: bonjour (le matin)

おはようございます

\*Konichiwa: bonjour (l'après-midi)

こんにちは

\* Konban wa: bonsoir

こんばんは

- Hajimé mashité: enchanté de vous rencontré

はじめまして

- watashi no namae wa... desu: je m'appelle...

私の名前はヤニスです

- Ogenki desu ka?: Comment allez vous?

お元気ですか？



par Yanis El Youssoufi

**Shin Do Aïki Ryu** est le nom de l'Ecole d'arts martiaux dirigée par Marc Senzier.

Elle regroupe les clubs :

Kihon Gi Budo Kai à Castelnau le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvièrs

Web : <http://aikiryu.free.fr> / Blog : <http://shindoaikiryu.blogspot.fr/>