



Édito :

Cette saison sera l'occasion de fêter les 20 ans du club de Castries, ainsi que mes 20 ans d'enseignements puisque j'ai commencé à officier avec la création de ce club.

Vous aurez remarqué que cette saison n'a pas été favorable à la parution de ce bulletin, je tiens à m'en excuser auprès de ceux qui s'attendaient à un rythme aussi soutenu que celui de l'an passé.

Marc Senzier

Sommaire

Deux rendez-vous à ne pas manquer...

Page 1

Voeux 2015 (en retard !)
Dragon Magazine
Stage d'été

Page 2

La construction technique

Page 3

Deux rendez-vous à ne pas manquer ! Dans le cadre des " 20 ans d'Aïkido à Castries "

Stage exceptionnel avec Micheline Tissier 6° Dan

Experte internationale
6° Dan Aïkikaï de Tokyo, 6° Dan FFAAA
Membre du Collège Technique national

Dimanche 19 avril 2015
au Dojo Émile Mazaudier de Castries (34)
de 9h.30 à 12h.30
Ouvert à tous les pratiquants adultes licenciés
(FFAAA et FFAB)
Une petite pause avec une collation offerte est
prévue.
Nous vous attendons nombreux pour ce stage.
Tarif : 25 euros.



19ème Stage & fête de fin de saison "Jeunes Pratiquants et Adultes"

Dimanche 14 Juin 2015
au Dojo Emile Mazaudier à Castries

Comme chaque fin de saison, nous vous proposons de nous retrouver pour un moment de pratique conviviale suivi d'un repas où chacun apporte une boisson et/ou un plat à partager.

Au programme :
10h00-11h30 Pratique commune jeunes, ados et adultes
11h30 Démonstrations (Aïkido, Ken, Jo, Iaido...)
À l'issue pot offert par le club.

Nous comptons sur votre présence,
Aïkiment vôtre.
Venez en famille. Réservez votre journée dès à présent !



Même si le temps des vœux est passé, voici les vœux adressés aux pratiquants de l'Ecole (parus sur le site internet).

Voeux 2015

On dit parfois que la vie est un combat. Certaines épreuves peuvent nous affaiblir et d'autres nous plongent dans le doute. Pour les surmonter, nous devons livrer bataille et nous pouvons trouver soutien et réconfort auprès d'amis. Le Budo est comme la vie.

La voie du guerrier qui porte ou "arrête la lance" nous réunit régulièrement sur le Tatami. Chacun y vient selon ses possibilités, ses motivations, ses désirs. Si nous n'y venons pas tous pour les mêmes raisons, nous y venons pour pratiquer et progresser. Nous y formons un groupe où nous devenons partenaires de pratique. Certains nous sont proches, d'autres moins. La pratique nous invite à échanger tout de même avec le plus grand nombre, à rencontrer les autres et les reconnaître comme amis à plus ou moins fort degré. C'est auprès d'eux que nous trouvons matière à progresser, c'est envers eux que nous pouvons porter notre attention, c'est à eux que nous pouvons parfois apporter notre soutien par une parole, un geste, une attention. C'est avec eux que nous partageons enthousiasme et satisfaction lors de moments d'échanges, parfois autour d'un verre de l'amitié ou d'un repas.

Je vous remercie pour les moments de partage passés ainsi que pour ceux à venir.
Je vous souhaite force et motivation pour dépasser les épreuves de la vie.
Je vous souhaite progrès et satisfaction dans la pratique.
Bonne année 2015.

Marc Senzier

Dragon magazine, Spécial Aïkido.



J'ai le plaisir et l'honneur d'avoir rédigé un article pour le numéro de janvier consacré au thème Irimi.

Je vous invite à découvrir les textes ou interviews en vous procurant le magazine disponible avec le lien : <http://www.journaux.fr/>

Le magazine paraît 4 fois dans l'année (octobre, janvier, avril et juillet) et chaque numéro est orienté vers un thème général.

Un grand merci à Léo Tamaki, rédacteur en chef, qui ouvre le magazine vers une réflexion sur différents thèmes avec les avis de pratiquants et d'experts de toutes les tendances.

À noter qu'il est possible de s'abonner pour le recevoir directement.

Programme du stage d'été 2015 du dimanche 19 au samedi 25 juillet à Castries (34)

L'affiche du stage d'été 2015 est disponible avec le lien ci-dessous : <http://www.stages-aikido.fr/public/affiches/7257.pdf>

神道合気道 合気道 合気剣 合気杖 劍術 居合道

L'Esprit Shin Do Aïki Do vous propose un

Stage d'été 2015

Animé par **Marc Senzier**
CEJFS
4^e Dan Aïkido de Tōriji
3^e Dan Aïkido FFAAA
3^e Dan Iaido IMAI-FUJKA

De 10h à 18h 30

Le motif de vos armes : Shin Do Tōriji
Partage du Judo avec Iaido au Iken

Aïkido - Buki - Iaido

du dimanche 19 juillet au samedi 25 juillet à Castries (34) proche de Montpellier

Horaires	Tarifs
dimanche 19 : 09h30-10h30 Aïkido / 10h30-12h00 Aïkido / 18h00-19h00 Aïkido, Shin-Jūtsu, Ken-Jūtsu	Stages complet (170/200) : 80 € / Forfait Maître uniquement (180) / ou Apprenti uniquement (170/200) : 50 €
du lundi 20 au vendredi 24 : 09h30-10h30 Aïkido / 10h30-12h00 Aïkido / 18h00-19h00 Iaido / 19h00-20h00 Aïkido & Ken Jūtsu / 20h00-21h00 Aïkido	Forfait Année uniquement (180) ou Aïkido uniquement (170/200) : 80 € / Forfait Iaido et Aïkido (170) : 50 € / Forfait dimanche & samedi (80) : 35 €
samedi 25 : 09h30-10h30 Aïkido & Ken-Jūtsu / 10h30-12h00 Aïkido	À la carte : Journée : 25 € / 1/2 journée : 15 € / 1 cours : 5 €

Règle en commun pour le samedi 25 à l'issue du stage. Apporter pleins et bidons à partager

Stage ouvert à tous pratiquants maître d'une reconnaissance à jour
ou à un certificat de qualification d'assistant de professeur
Pré-inscriptions auprès du professeur ou inscription sur place le jour même.
Pour une meilleure organisation, merci de nous pré-informer ou pré-inscrire votre stage par email à stage@shindo.fr

Organisateur : Iken Do Budo Kar Aïki Do & Aïkido Club de Castries
Lieu : Dojo Ecole Maudslayi Rue du Romarin 34180
Adresse Adresses Postales pour les 110 Directeurs Départementaux Dunes Castries, au lieu de l'Esprit, adresse « Dojo Ecole Maudslayi » Au No. 1^{er} étage, 1^{er} à gauche et tout au bout

06 70 19 03 57 <http://aikiyu.free.fr>

Au programme :
Aïkido
Aïki-Ken & Ken-Jutsu
Aïki-Jo
Iaido

avec de nombreuses formules d'inscription pour cadrer avec vos envies ou vos possibilités...

Tarifs et Horaires sur l'affiche.

Le Dojo de Castries (Hérault-34) est à 15-20 minutes de Montpellier, 20-25 minutes des plages (Palavas les flots, Carnon), 25-30 minutes de La Grande Motte et 1 heure des Cévennes.
Hébergement, Tourisme : <http://www.castries-tourisme.fr>

La construction technique

Les grades Kyu comme les grades Dan sont évalués selon 3 critères :

- **La connaissance technique** : c'est à dire connaître les techniques, pouvoir les différencier, savoir les caractériser selon les formes Omote ou Ura ainsi que les modes de travail Tachi Waza (debout), Suwari Waza (à genoux)...
- **La réalisation technique** : les réaliser en tenant compte des critères de construction technique.
- **L'intégrité** : respecter l'intégrité de soi comme celui de Uke (ne pas perdre son équilibre, être hors de portée d'atémis...)

Ces mêmes critères sont utilisés pour évaluer la progression technique du 5° kyu au 4° dan, les niveaux d'exigence étant différents selon le grade présenté. Si les critères de connaissance technique et d'intégrité sont relativement explicites, la notion de construction technique mérite quelques approfondissements.

D'une manière générale, la technique se déroule suivant 5 phases :

1- Phase préalable :

SHIZENTAÏ : position naturelle de base.

SHIZEÏ : attitude, posture correcte.

L'esprit est vigilant, le corps décontracté mais non relâché, prêt à intervenir.

Le corps est stable sur ses appuis, centré sur soi et en direction de Uke.

La garde est ouverte (absence de garde).

2- Phase de placement :

TAÏ SABAKI : déplacement du corps

Venir se placer judicieusement, selon la technique à exécuter, implique un déplacement. Il peut être succinct, comme Irimi, et peut suffire à «casser» la distance d'attaque, ou plus complexe comme Irimi-Tenkan, Taï-no-Henka. Le corps entier vient se placer, se positionner. Les mains ont aussi leurs propres déplacements (Te Sabaki) et vont favoriser l'exécution de la technique. L'axe du corps, par rapport à Uke est important aussi (engagement, prise d'angle). Les notions de centrage et d'équilibre doivent s'exprimer ici.

Le déplacement doit s'harmoniser avec la vitesse et la direction de l'attaque de Uke. Pour la forme Omote, l'attaque sera contrôlée avant qu'elle ne se développe et pour Ura, Tori en permettra le prolongement afin de la détourner ou la contourner.

3- Phase de création et de conduite de déséquilibre :

Tori a pris l'avantage. Il doit le garder tout en respectant l'intégrité de Uke. Les atémis ne sont pas utilisés dans le but de frapper un adversaire mais pour garder une distance ou encore conserver un déséquilibre. Les contrôles des articulations n'ont pas la volonté de créer des dommages corporels. Les directions utilisées accentuent le déséquilibre tout en favorisant la phase suivante.

4- Phase de projection ou d'immobilisation :

Uke est en déséquilibre. Un dernier déplacement, succinct ou complexe, oriente la technique vers une projection ou une immobilisation. Dans les 2 cas, l'équilibre et le centrage de Tori doivent persister et permettre le contrôle de Uke jusqu'à la fin de la technique.

5- Phase de contrôle et de vigilance :

ZANCHIN : vigilance

La technique n'est pas terminée pour autant. La manière de libérer une immobilisation ou de se replacer par rapport à Uke est importante, elle reflète l'état d'esprit du pratiquant. L'esprit est vigilant, le corps décontracté mais non relâché, prêt à intervenir... pour la prochaine technique.

Exécuter une technique n'implique pas forcément de la réaliser en respectant les fondements qui régissent notre discipline, comme la non-opposition ou le respect de l'intégrité. Le critère de construction technique permet la cohésion entre les principes philosophiques et la réalisation des techniques. Privilégier uniquement la forme au fond est une porte à la dérive sportive, mais l'inverse présente le risque de s'isoler de la réalité martiale. La progression en Aïkido doit passer par une acquisition et une amélioration progressive des gestes techniques.

Bien construire sa technique nécessite donc un bon usage des outils caractéristiques de notre discipline. L'exécution d'une technique doit en permettre une observation claire et ainsi, une évaluation de votre progression personnelle.

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

Elle regroupe les clubs :

Kihon Gi Budo Kaï 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/>