

**AIKIDOJO STEPHANOIS  
RENTREE 2020**

Notre mail : [contact@aikidojo.stetienne.org](mailto:contact@aikidojo.stetienne.org)  
Notre site web : <http://aikidojo.stetienne.org/>

**Redémarrage des cours :**

**Vendredi 28 Août – Jeunes et Adultes. Pratique de rentrée en extérieur**, chez Lucile et Paul (190 Chemin du pont Blanc, 42480 La Fouillouse), suivi d'une soupe et d'un pot : accueil à partir de 19:00.

**Mardi 1er septembre : Cours de reprise** aux horaires habituels (Armes 18:15, en arrivant à 18:00 pour protocole sanitaire et nettoyage salle).

**Mercredi 2 septembre : Rentrée Jeunes à partir de 17:00 pour les deux sections : enfants et ados. Démarrage de la e-pratique à 7:15 (info sur notre site web, lien**

**Vendredi 4 septembre :** Cours horaires habituels, Shiatsu à 18:15, Aïkido à 20:00.

**Samedi 5 septembre - Démonstration au Forum des Associations à 15:00 (Bokken) puis 16:00 (Jo)**  
**Journées portes ouvertes / initiation :** les 8,9, 15 et 18 septembre.

**Séminaire de rentrée au Dojo Shumeikan (Bras-83)**

Séminaire de pratique dans le cadre d'un Dojo traditionnel d'Aïkido. Séminaire ouvert à tous, jeunes et adultes, et notamment aux débutants de l'année. Week-End des 7-8 novembre 2020 (info : Vincent, Guy, Antoine)

Bonjour à tous,

Une nouvelle année de pratique démarre, en des circonstances un peu particulières...

J'espère que vos familles et proches n'ont pas été touchés par cette nouvelle maladie. Le COVID a peut-être ceci de positif qu'il nous conduit à prendre du recul sur nos modes de vie et peut-être à modifier des choses. En ce qui concerne le club, il nous conduit à une adaptation souple et à ouvrir aussi de nouvelles opportunités de pratique, par exemple avec la pratique en extérieur et les e-pratiques collectives, dorénavant maintenues hebdomadairement le matin. L'année 2020 initiera ainsi plusieurs nouveautés qui deviendront une nouvelle dynamique dans le futur :

- Pour les jeunes, une offre beaucoup plus complète avec cours possibles les mercredi, vendredi et samedi matin ;
- L'ouverture de 2 nouveaux cours le samedi matin : Armes à 10:00 (destiné aux jeunes et ouvert aux adultes) ; Aïkitaïso et Aïkido à 11:00 ouverts aux jeunes et adultes. Ces cours se déroulent dans la salle de danse (ou bien en extérieur au Parc Montaud).
- Une nouvelle offre dénommée 'Santé et Energie', orientée sur des pratiques respiratoires et énergétiques basées sur l'Aïkitaïso (pratique dynamique souple) et le Shiatsu (massage thérapeutique japonais), qui pourra être adaptée à de nouvelles personnes parmi vos amis.
- Pour tout le monde une possibilité de e-pratique hebdomadaire le mercredi matin de 7:15 à 7:45, qui sera précédée le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois par une possibilité de méditation conjointe à 6:45.
- Des cours dans la nature une fois par mois (1<sup>er</sup> samedi de chaque mois, à 10:00). Dans le cadre du protocole sanitaire nous avons décidé de pratiquer en nature (parc Montaud) tous les samedis de Septembre et Octobre (hors temps pluvieux).

Bien entendu, en lien direct avec la fédération nationale, toute pratique suivra un protocole sanitaire adapté en respectant les directives ministérielles. Le protocole du club est disponible auprès de Guy.

La pratique au sein de notre fédération se place cette année sous l'orientation 'AIKIDO, force de vie, pratique de chaque jour'. Ce thème se situe d'emblée au-delà de la technique. Il pose à chacun de nous la question du sens de notre pratique. Quelques soit les motivations initiales de base qui nous ont

amené à l'Aïkido, il est possible de découvrir que cela peut s'enrichir également d'autres dimensions riches de notre parcours personnel. Au fur et à mesure des années de pratique, l'Aïkido modifie notre vision de nous-mêmes, de notre rapport à la vie, à autrui, aux décisions et actes quotidiens. La pratique hebdomadaire régulière modifie progressivement notre corps, mais aussi nos valeurs, notre état énergétique et mental interne et influe sur notre état d'être au quotidien. Il peut être intéressant cette année de mettre l'accent sur notre manière d'être dans la vie quotidienne, en prenant conscience que l'Aïkido utilise le corps pour faire évoluer ce qu'il y a dans nos têtes : la manière dont les émotions et les pensées émergent et induisent nos actes.

Nous souhaitons renforcer l'association. Chacun de nous peut y contribuer : si chacun amène un ami à tester l'Aïkido en début de saison, l'association se développera fortement. Nous mettons en place une possibilité de réduction de 30€ au premier trimestre gratuit sur présentation d'un coupon d'offre spéciale (vous pourrez vous procurer ces coupons pour le transmettre à vos connaissances).

Voici quelques-uns des événements qui marqueront la vie du club dans la saison à venir :

- Forum des associations les 5 et 6 septembre avec Démonstration le samedi 6 septembre à 15 :00 puis 16 :00. Cette démonstration ouverte à tous est toujours un très bon moment à vivre ensemble (Arrivée 30 mn avant la démo prévue à 15:00).
- Séminaire résidentiel de rentrée pour notre club, organisé à Bras (Dojo Shumeïkan) le Week End des 23 et 24 novembre 2020 (déplacement collectif le vendredi soir).
- Pratique au Dojo Shumeïkan (Bras-83) à l'occasion du stage OSOJI le WE du 19-20 décembre 2020. Week-End traditionnel partagé avec des pratiquants de toute la France.
- Kagami Biraki, pratique du nouvel an oriental et moment de convivialité mardi 12 janvier 2021.
- A noter dès maintenant, stage organisé à St Etienne et Lyon en collaboration avec l'Unsui Dojo, animé par Henri Avril Shihan (7ème dan) les vendredi 12 et samedi 13 février 2021.
- La ligue régionale propose un ensemble de stages de base ouverts à tous Adultes et Jeunes Le samedi 20 février un stage de base sera organisé par le club à Saint Etienne. Là aussi nous vous attendons nombreux.
- Stage régional dans la nature, 4 au 6 juin 2020 : nous retrouverons à un grand plaisir notre lieu culte, **les échantés** !

Nous vous souhaitons une très bonne rentrée et beaucoup de joie dans la pratique...et le quotidien.

A très bientôt,



Pour le club, Xavier Boucher.

Association Aïkido :

Président, Guy Lonjon, guylonjon@hotmail.fr

Vice-Président, Gaëtan GIULIANA, 04 77 46 47 15, gaetan.giuliana@neuf.fr

Secrétaire, Philippe DI'FABIO, 04.77.47.33.54, philippe.aiki@gmx.fr

Trésorier, Pierre Rioufreyt, pierre.rioufreyt@orange.fr

Commission communication : Magali Ratajczak, magali.ratajczak@gmail.com

Association Aïkitaïso-Shiatsu :

Président, Pascal Peyroche

Secrétaire : Philippe Di Fabio

Trésorier, Pierre Rioufreyt...encore.