

Union Sportive DE Créteil



Aïkido

Période de
2016 à août 2020

AÏKIDO

Correspondants : KHALID TRAGHA et
Didier BERNARD.

Nouvelle activité,
la trentième association
de l'US Créteil !

L'AÏKIDO, UN ART MARTIAL QUI ALLIE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL.

L'Aïkido qu'on traduit par voie de l'harmonisation des énergies ou, plus sobrement par voie de l'harmonie, est un art martial japonais qui a surgi de l'intuition de Maître Morihei UESHIBA.

L'Aïkido cultive l'esprit de défense non violente, il repose sur la synthèse des principes moraux basés sur la courtoisie, le respect, l'entraide et l'amitié et sur des lois physiques d'équilibre dynamique, de fluidité, de centrage, de verticalité.

Il permet à toute personne déterminée, d'harmoniser ses émotions et ses gestes dans le but de maîtriser les sensations de peur, d'angoisse, de lâcheté, et de développer la sérénité face au danger, le courage et le sens de l'honneur.

L'Aïkido comprend des mouvements pratiques de self défense dérivés des techniques de combat d'écoles traditionnelles de samourais, à mains nues et avec armes.

L'Aïkido est la transformation d'un art de guerre, dont le but est de détruire, en un art de paix qui préserve la vie.

- **Les formes d'attaques** sont classiques. On distingue des saisies et des frappes, de face et derrière.

- **Les techniques appliquées** sont pour la plupart, des torsions articulaires qui reposent sur l'écoulement fluide de l'énergie de l'attaque et se concluent par une immobilisation ou par une projection. La pratique s'effectue debout et à genoux face à un ou plusieurs adversaires, avec des armes ou à mains nues.

- **La compétition est exclue de la pratique** afin de préserver l'utilité vitale de l'aspect traditionnel de l'entraînement de l'art martial, qui considère qu'une technique ne peut être exécutée efficacement que si l'on imagine qu'on est entouré par huit adversaires venant des huit directions équidistantes.

- **L'étiquette** occupe une place importante, elle harmonise le comportement de chaque personne avec le groupe pour lui permettre de progresser. Elle exprime le respect, l'attention et la disponibilité. L'Aïkido est une école d'éducation et de perfectionnement de l'esprit.

Les valeurs éducatives de l'Aïkido

Le but de l'Aïkido est d'éviter le conflit en calmant et en cherchant à rétablir l'harmonie. Il allie rigueur, concentration, souplesse du corps et disponibilité de l'esprit. Il favorise la volonté de dépassement de soi, l'entraide et l'écoute.

Techniquement la recherche d'harmonie se manifeste à travers deux principes fondamentaux :

- **La disponibilité**, c'est la capacité à s'adapter à toutes les formes d'attaques et à différents partenaires, de répondre positivement, par son attitude, à une sollicitation.

- **La non-opposition**, afin d'apprendre à utiliser la force de l'adversaire. Ce qui nécessite une utilisation proportionnée de sa propre énergie.

Physiquement, l'Aïkido permet de conserver la santé physique en favorisant le développement harmonieux du corps, une vivacité nerveuse et une décontraction dans l'action, l'acquisition d'une bonne coordination gestuelle et la prise de conscience de la notion d'espace-temps ou timing.

Mentalement, l'Aïkido améliore l'utilisation du système nerveux et développe la confiance en soi, la concentration et le contrôle des tensions, en gardant calme et lucidité dans l'action.

L'Aïkido et les enfants

Il n'y a pas de différence avec l'apprentissage de l'Aïkido chez les adultes. Hormis le fait que certaines torsions peuvent être modifiées ou évitées selon les capacités de l'enfant.

En fait les seules différences éventuelles ce sont les expériences qu'ils ont eues qui ont pu susciter des blocages ou des peurs. C'est là que la technique entre en jeu. L'enseignant doit tout déceler, le mauvais comme le bon potentiel.

Ce qui rend l'Aïkido passionnant c'est



qu'on s'entraîne beaucoup sur les sens :

- du contact, la pratique est axée sur le plaisir de guider et de se laisser guider.

- du déséquilibre en préservant l'intégrité physique de son partenaire

- de la conservation du centre dans la chute en expérimentant le principe de non-opposition.

Cela développe une pratique joyeuse car elle procure une sensation de liberté.

L'association Aïkido Club de Créteil a été créée en 1994 au sein de la Mjc de Créteil par Bruno LAMORE et Khalid TRAGHA actuel professeur 5^{ème} dan diplômé d'état.

Au fil des années elle a réussi à attirer beaucoup de pratiquants qui partagent la philosophie de cet art.

Depuis septembre 2016, nous avons intégré l'US Créteil et nous sommes la trentième association et cette année, nous avons eu le plaisir d'effectuer notre démonstration à la Broc'sport sous notre nouvelle bannière.

Les cours ont déjà démarré. Les inscrip-



tions se font lors des cours à la MJC Club de Créteil, rue Charpy à Créteil.

N'hésitez pas à venir essayer. Nous vous attendons.

A bientôt !!!

SAISON 2017-2018

La vie de nos associations

AÏKIDO

Tu as encore du soleil dans les yeux,
Du vent dans les cheveux,
Du sable entre les orteils,
Et des rêves plein la tête,

Et pourtant...c'est la rentrée !!!

Tu aimes les arts martiaux,
Tu veux une discipline sans violence,
Tu veux avoir confiance en toi,
Tu n'as pas forcément envie de faire de la compétition,

Viens découvrir l'aïkido....

Sois certain(e) que tu seras accueilli(e) à bras ouverts, dans une ambiance de bonne humeur, et ce, dans le seul but de te faire profiter pleinement de cet art.

Le dojo se trouve à la MJC Club de Créteil, rue Charpy (quartier de la Croix des Mèches).

Les horaires des cours pour les adolescents (à partir de 13 ans) et adultes sont les suivants :

Mardi : 19h30 – 20h30 cours d'armes
20h30 – 22h00 cours mains nues
Jeudi : 20h30 – 22h00 cours mains nues

N'hésite pas à nous contacter (uscaikido@hotmail.com) en cas de besoin, nous répondrons à toutes tes questions.

Au plaisir de te retrouver sur le tatami pour pratiquer ensemble.

L'US Créteil Aïkido a participé le dimanche 10 septembre dernier à la Broc'Sport au Palais des Sports Robert Oubron de Créteil. Ce forum qui regroupe chaque année, à la rentrée, l'ensemble des associations sportives cristoliennes nous permet de mettre en avant notre discipline à travers des démonstrations toujours impressionnantes (voir ci-contre) et de renseigner le public présent en vue de futurs inscriptions !

Correspondant : Ronel BIRE
Photographies US Créteil Aïkido



Article extrait du journal « CONTACTS US » n°97 d'octobre 2017.

Aïkido

Les cours pour adolescents (à partir de 13 ans) et adultes de l'USC Aïkido ont lieu le mardi de 19h30 à 20h30 (cours d'armes) et de 20h30 à 22h (cours mains nues) ; le jeudi de 20h30 à 22h (cours mains nues). Pour plus d'infos : uscaikido@hotmail.com

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°377 de décembre 2017.

CONTACTS MAGAZINE

N° 99

La vie de nos associations

AÏKIDO

Correspondant : Ronel BIRÉ
© US Créteil Aïkido

4 experts 8^{ème} dan pour un stage exceptionnel d'aïkido

L'aïkido, art martial japonais qui cultive l'esprit de défense non violente, exclut toute idée de compétition comme l'a voulu son Maître Fondateur, O Sensei Morihei UESHIBA. Néanmoins il est possible de rencontrer d'autres pratiquants et enseignants afin d'enrichir sa pratique et continuer de progresser au travers de la participation à des stages.

Les 17 et 18 février dernier, un stage hors du commun a eu lieu au Palais de Sports d'Issy-les-Moulineaux et l'USC Aïkido était présente pour l'occasion. Le caractère exceptionnel de ce stage était dû à plusieurs facteurs :

- le fait que ce soit la première fois en France qu'un stage réunisse quatre hauts gradés 8^{ème} dan dont trois Maîtres japonais et un français : Endo SEISHIRO, Yasuno MASATOSHI, Miyamoto TSURUZO et Christian TISSIER ;

- le choix du Palais des Sports d'Issy-les-Moulineaux, situé aux abords de Paris et suffisamment vaste pour accueillir un très grand nombre de participants. Afin de faciliter les démarches d'inscription et limiter les files d'attente, un système de billetterie en ligne avait été mis en place en amont du stage ;

- l'affluence record avec environ 1200 participants sur les 2 journées de stage, représentant 40 nationalités différentes, tant l'événement était incontournable.

Afin de permettre à tous les participants de bénéficier de l'enseignement de chacun des Maîtres présents, ces derniers avaient une heure et quart sur chacune des deux journées de stage pour nous faire découvrir et partager leur expérience et leur passion pour l'aïkido exprimée sous la forme de styles différents.

André SANTINI, maire d'Issy-les-Moulineaux est passé dans l'après-midi du samedi souhaiter la bienvenue dans sa ville aux nombreux participants présents et dire combien il était heureux qu'Issy-les-Moulineaux accueille un tel événement.

Toutes les personnes présentes se souviendront longtemps de ce stage et pourront dire « j'y étais » car ce n'est pas de sitôt qu'un tel événement se reproduira, même si tous les aikidokas de France et de Navarre l'appellent de tous leurs vœux !



Ronel BIRÉ (USC Aïkido), Patrice BERNOU, Marc MEIREROS, John MAC DONALD, tous trois de l'Aïkido Club Perreuxien, Pascal MARCIAS (enseignant Aïkido Club Perreuxien et Union Sportive de Villejuif) et Khalid TRAGHA (enseignant USC Aïkido et ACP)



Article extrait du journal « CONTACTS US » n°99 d'avril 2018.

AÏKIDO

Correspondant : Ronel BIRE
© US Créteil Aïkido

Aïkido, encore une saison bien remplie

La saison 2017-2018 s'achève déjà et c'est l'occasion de faire un bilan de l'année écoulée, riche en pratique sportive et manifestations diverses.

Tout au long de la saison, les aikidokas enfants (inscrits auprès de la MJC club de Créteil) mais également ados et adultes ont pu se retrouver sur le tatami et enrichir leur pratique durant les créneaux proposés les mardis, jeudis et samedis au dojo de la MJC qui se trouve rue Charpy (quartier de la Croix des Mèches).

Bien qu'il n'y ait pas de compétition en aikido, nous avons l'occasion de rencontrer d'autres pratiquants et enseignants au travers de stages. Cette saison à une fois de plus été rythmée par de nombreux stages donnés par des maîtres français et internationaux. Ainsi, comme il a été relaté dans le Contacts US 98, les 17 et 18 février derniers, un stage hors du commun a eu lieu au Palais de Sports d'Issy-les-Moulineaux marqué par une affluence record avec environ 1200 participants sur les 2 journées de stage, représentant 40 nationalités différentes. Ce stage avait d'exceptionnel le fait qu'il était animé par quatre hauts gradés 8^{ème} Dan dont trois Maîtres japonais et un français : Endo SEISHIRO, Yasuno MASATOSHI, Miyamoto TSURUZO et Christian TISSIER.



Démonstration d'aïkido devant les parents (Khalid TRAGHA et Ronel BIRÉ)



Démonstration devant les parents (Khalid TRAGHA, Didier BERNARD et Ronel BIRÉ)

Les pratiquants de l'USC Aïkido ont également répondu présents lors de la série de stages organisés par l'Aïkido Club Perreuxien et animés par Emiko HATTORI (4^{ème} Dan), Sylvia NOLL (6^{ème} Dan), Dominique MAZERAUD-KEPPELER (6^{ème} Dan), Mounir MEBAREK (4^{ème} Dan) ou plus récemment par Pascal GUILLEMIN (6^{ème} Dan).



Remise de diplômes aux enfants



Khalid TRAGHA (enseignant de l'USC Aïkido) et Pascal GUILLEMIN animateur du stage au Perreux sur Marne.

Les enfants ont clôturé la saison en beauté en faisant une démonstration devant leurs parents, le samedi 16 juin. Les parents ont ainsi pu prendre la mesure des progrès de leurs enfants à l'issue de la saison. Cette démonstration a été suivie par une remise de diplôme des mains de l'enseignant, Khalid TRAGHA (5^{ème} Dan), puis d'un goûter.

Comme tous les ans, l'USC Aïkido a été présente à la Japan expo le 6 juillet pour faire des démonstrations assurées à la fois par les adultes et les enfants. Ce moment très attendu par petits et grands est également l'occasion de déambuler dans les allées du parc des expositions de Villepinte et s'immerger dans la culture japonaise.

Nous vous donnons rendez-vous le dimanche 9 septembre à la Broc'Sport, à l'occasion de laquelle nous ferons une démonstration. Venez nombreux ! D'ici là passez de bonnes vacances d'été et rendez-vous en septembre pour une nouvelle rentrée sportive !

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°100 de juillet 2018.

SAISON 2018-2019

AÏKIDO

Un début de saison prometteur

La saison 2018 - 2019 a commencé sous les meilleurs auspices pour l'USC Aïkido avec un nombre en hausse de pratiquants adultes et notamment de femmes. Un attrait qui s'explique par le fait que l'aïkido ne repose pas sur l'utilisation de la force musculaire mais plutôt sur le principe de non-violence en mettant l'accent sur la mobilité, la rapidité, la souplesse et la disponibilité, des notions accessibles à tout le monde, aux petits comme aux grands gabarits, aux hommes comme aux femmes.

La saison a d'ores et déjà été riche en stages, avec notamment le stage de ligue animé par Christian TISSIER SHIHAN 8^{ème} Dan, le 28 octobre dernier à Vincennes, ou encore le stage interclub animé par Khalid TRAGHA (5^{ème} Dan) le 16 décembre, ouvert aux pratiquants enfants, ados et adultes des clubs de Créteil, Torcy et du Perreux.

A noter également le cours exceptionnel animé par Mounir MEBAREK (4^{ème} Dan), le 23 novembre au Centre des Bords de Marne du Perreux, à l'initiative de l'ACP Aïkido.

D'autres événements sont prévus en 2019. Ainsi, l'USC Aïkido, par le biais de son professeur, invitera trois femmes professeurs d'aïkido à venir faire cours dans notre dojo dans le courant du premier semestre 2019. Il s'agit d'Emiko HATTORI (4^{ème} Dan), Dominique MAZERAUD-KAPPELER (6^{ème} Dan) et Sylvia NOLL (6^{ème} Dan).

De nombreux autres stages sont programmés pour le reste de la saison, dont certains seront animés par des maîtres japonais ; c'est le cas de Yoko OKAMOTO Shihan (19 et 20 janvier 2019), Masatoshi YASUNO Shihan, Takeshi YAMASHIMA Shihan, ou encore Tada HIROSHI Shihan. Autant d'occasions que nous ne rateons pas !

Le partage se fait également en dehors du tatami, au travers d'événements festifs comme l'incontournable galette des rois organisée pour les adhérents de l'USC Aïkido début 2019, pour une reprise en fanfare.

En attendant, tout le bureau de l'USC Aïkido et son professeur vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année et vous donnent rendez-vous en 2019 pour de nouvelles aventures sur le tatami.

Correspondant : Ronal BIRE.

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°102 de janvier 2019.

AÏKIDO

Correspondant : Ronel BIRE. Photographies US Créteil Aïkido.

L'Aïkido de A à Z

Afin de vous faire partager notre pratique de l'Aïkido et vous donner envie d'y goûter vous aussi, nous avons décidé de vous la présenter au travers d'une série d'articles dans le magazine *Contacts*. Ce premier article a pour objectif de brosser le tableau général en vous parlant un peu de l'histoire de cet art martial, des valeurs qu'il véhicule et de la progression d'enseignement.

Un peu d'Histoire

L'Aïkido est un art martial japonais fondé par Morihei UESHIBA en 1925 et qui s'inspire des rencontres et expériences philosophiques et techniques faites par ce dernier. Les sources d'inspiration furent autant spirituelles que martiales. En dépit de son caractère martial, l'Aïkido ne vise pas à « vaincre un adversaire par la force mais à garder la paix en ce monde, à accepter et favoriser l'épanouissement de tous les êtres ». C'est justement parce que la valorisation mutuelle est mise en avant et non l'affirmation de soi au détriment de l'autre, que l'aïkido exclut la notion de compétition dont le principe est de glorifier le vainqueur.



Le terme « Aïkido » (aikidō en japonais) est constitué de trois kanjis ou idéogrammes : 合 (ai : harmonie), 気 (ki : énergie), 道 (dō : voie). Il peut donc se traduire littéralement par « la voie de l'harmonie des énergies ».

L'Aïkido s'est largement répandu en dehors des frontières du Japon et c'est en 1951 qu'il a été présenté en France pour la première fois. La France est d'ailleurs le pays où l'Aïkido est le plus implanté. La pratique de l'Aïkido se fait dans un cadre fédéral et l'US Créteil Aïkido est affiliée à la Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA), l'une des fédérations présentes en France.

Principes de travail

En premier lieu, l'apprentissage des techniques se fait au travers de deux points de vue complémentaires et indissociables, celui de « Uke » (celui qui donne l'attaque, reçoit la technique et chute ou est immobilisé) et de « Tori » (celui qui reçoit l'attaque et exécute la technique). Il est donc indispensable que chaque aikidoka alterne successivement et joue les deux rôles. En effet, l'un des préceptes de base est que pour être un bon Tori il faut d'abord être un bon Uke, crédible dans son rôle d'attaquant.

La pratique de l'Aïkido revêt différentes formes. Elle comprend aussi bien le travail à mains nues que le travail aux armes. Trois types d'armes en bois sont utilisés : le sabre (bokken), le bâton (jo) et le couteau (tanto).



Travail mains nues



Travail de l'arme : Bokken.



Travail de l'arme : Jo



Travail de l'arme : Tanto.

Différents scénarii existent dans la pratique des armes : Uke et Tori peuvent être armés tous les deux ; seul Uke est armé et attaque Tori qui doit le désarmer, le projeter ou l'immobiliser ; et enfin, le dernier cas de figure dans lequel Tori est armé (généralement d'un jo) et doit parer l'attaque d'Uke qui tente de se saisir de l'arme.

Selon la forme de travail (avec ou sans arme) et la technique enseignée, il peut exister deux variantes, la première « omote » désignant une forme d'entrée face à l'adversaire, alors que la seconde, « ura », est exécutée avec l'idée de passer derrière l'adversaire. Lors de la pratique, Uke et Tori peuvent être dans différentes positions. Ainsi, en « Suwari waza » les deux partenaires sont à genoux. En position « Hanmi handachi waza » Uke est debout et Tori à genoux. Enfin en position « Tachi waza », Uke et Tori sont debout.

(Suite page 5)

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°103 d'avril 2019.

(Suite de la page 4)

Progression d'enseignement

Les grades en Aïkido sont appelés « Kyu ». Un débutant commence avec le grade de 6^{ème} Kyu, puis, au fur et à mesure de sa progression devient 5^{ème}, 4^{ème} Kyu et ainsi de suite jusqu'au 1^{er} Kyu. Les passages de grade Kyu se font au dojo, devant le professeur. En revanche, au-delà du 1^{er} Kyu, l'aïkidoka passe les grades Dan devant un jury.

Le 1^{er} Dan correspond à l'obtention de la ceinture noire. Il n'existe que deux couleurs de ceinture, blanche (jusqu'à 1^{er} Kyu) et noire (à partir du 1^{er} Dan). Cependant, dans le cadre de la pratique enfants, pour des raisons pédagogiques et ludiques il peut y avoir un système de couleurs comme dans les autres arts martiaux, pour permettre aux enfants de prendre conscience de leur progression dans la pratique.

A partir d'un certain niveau de pratique (généralement 2^{ème} Kyu pour les femmes et 1^{er} Kyu pour les hommes), les aïkidokas peuvent porter le « hakama », pantalon large plissé de couleur foncée (généralement noir).

Déroulement d'un cours

La structuration d'un cours peut varier selon les professeurs mais elle suit généralement un déroulement similaire, avec une phase importante d'échauffement/assouplissement de toutes les parties du corps afin de préparer en douceur le corps à la pratique qui va suivre. Arrive ensuite le travail technique ; pour chacune des techniques enseignées, le professeur en fait la démonstration avec un élève, montrant les formes omote et ura, avant d'inviter l'ensemble des élèves à travailler en binôme et à reproduire les techniques. Le cours se termine généralement par une phase de retour au calme, ponctuée par des exercices respiratoires et de relaxation avant de quitter le tatami (tapis sur lesquels on pratique).

En Aïkido comme dans tous les arts martiaux, les règles d'étiquette (« Reishiki ») sont importantes car elles définissent le comportement approprié à avoir dans le cadre de la pratique. Le salut en position seiza (à genoux) au début et en fin de cours en est un exemple, marque de déférence à l'égard de O Sensei Morihei UESHIBA et du professeur.

Après cette présentation générale de la discipline, nous aborderons d'autres aspects plus techniques et spécifiques dans les articles à suivre. La suite au prochain épisode !

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°103 d'avril 2019.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°393 de juin 2019.

AÏKIDO

Correspondant : Ronel BIRÉ. Photographies US Créteil Aïkido.

L'Aïkido de A à Z

Après vous avoir présenté la pratique de l'aïkido de A à Z dans le numéro précédent, celui-ci est dédié à la présentation du club et de son histoire.

L'activité aïkido initialement proposée et portée par la MJC Club de Créteil, ne comptait plus que trois adhérents en 2003, poussant Bernard VRIGNAUD, directeur de la MJC à l'époque, à prendre la décision d'interrompre l'activité à l'issue de la saison 2003 - 2004. Pour ne pas voir disparaître l'activité qu'il pratiquait et en concertation avec les deux autres pratiquants et le professeur d'aïkido, Khalid TRAGHA, Bruno LAMORE a décidé en avril 2004 de créer une association permettant de pérenniser la discipline ; ainsi naquit l'Aïkido Club de Créteil.

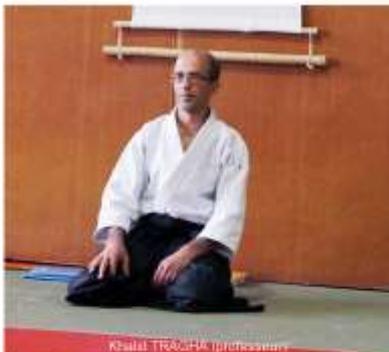
Disposant initialement d'un seul créneau « adultes » au sein de la MJC Club de Créteil, le mardi, la pratique de l'aïkido a fait des émules parmi les Cristoliens ; cela a permis d'ouvrir un second créneau le jeudi.

La pratique de l'aïkido « enfants » jusque-là hébergée par la MJC de la Haye aux Moines a été transférée à la MJC Club de Créteil fin 2005 - début 2006.

Le 1^{er} juin 2016, l'Aïkido Club de Créteil a rejoint l'Union Sportive de Créteil (US Créteil), devenant ainsi la 30^{ème} association et rebaptisée depuis US Créteil Aïkido. Bruno LAMORE en est le président d'honneur.



De gauche à droite : Julien MENA (trésorier), Ronel BIRÉ (président), Bruno LAMORE (fondateur de l'Aïkido Club de Créteil et président d'honneur de l'USC Aïkido), Khalid TRAGHA (professeur), Didier BERNARD (trésorier) et l'assistant professeur de l'USC Aïkido.



Khalid TRAGHA (professeur)

La pratique de l'aïkido qu'elle soit par des enfants, des adolescents ou des adultes, est assurée de « main de maître » par Khalid TRAGHA (5^{ème} Dan), lui-même pratiquant assidu depuis 1983. Khalid est élève de Christian TISSIER (8^{ème} Dan) et continue de se former aux côtés des plus grands Senseis.

L'association a parcouru bien du chemin depuis sa création en 2004 car nous comptons 29 adhérents ados-adultes, inscrits auprès de l'US Créteil Aïkido, et une trentaine d'enfants inscrits auprès de la MJC. Nous espérons accueillir encore davantage d'aïkidokas et continuer de faire découvrir cet art martial et partager notre passion encore longtemps.

Parole d'aïkidoka

Je cherchais depuis longtemps un sport de combat. Un jour à la télé, j'ai vu Steven SEAGAL qui terrassait ses adversaires sans forcer. Je me suis renseigné sur cet art. J'habite Limeil Brevannes...pas de club. Habitant pas loin de Créteil, je trouve un dojo pour pouvoir pratiquer. J'y ai mis les pieds et ça fait 13 ans que je pratique. Je suis ceinture noire 1^{er} dan et je suis toujours sur les tatamis avec l'enseignement de Khalid. **Didier BERNARD.**

Si l'idée de pratiquer un art martial me trottait dans la tête depuis un moment, je ne savais pas lequel choisir, d'autant que l'offre est importante. Je souhaitais néanmoins trouver un art martial permettant de progresser sans nécessairement passer par des compétitions. Un jour, au détour d'une conversation avec un ami, nous en sommes arrivés à parler arts martiaux et il m'a conseillé de tester l'aïkido, qui selon lui remplissait tous mes critères. J'ai passé la porte du dojo de la MJC Club de Créteil et j'ai fait mes premiers pas à l'Aïkido Club de Créteil. Cela fait dix ans que je pratique et je ne regrette pas mon choix, fort de tout ce que l'aïkido m'apporte dans ma vie de tous les jours. **Ronel BIRÉ.**

SAISON 2019-2020

CONTACTS MAGAZINE
N° 105

La vie de nos associations

AÏKIDO

Correspondant : Ronal BIRE. Photographies US Créteil Aïkido.

Une saison 2018-2019 bien remplie et une saison 2019-2020 qui s'annonce prometteuse !

La saison 2018-2019 a été riche en événements et s'est achevée de la plus belle des manières : D'abord avec une démonstration faite le samedi 15 juin par nos jeunes aikidokas devant leurs parents admiratifs qui ont pu voir les progrès réalisés au cours de la saison. A l'issue de la démonstration, les enfants se sont vus remettre un diplôme ainsi que les barrettes de couleur à apposer sur leur ceinture comme preuve de leur progression. Cet événement a été suivi d'un pot de l'amitié, occasion de se souhaiter de bonnes vacances d'été, pour mieux se retrouver en septembre.



Ensuite, par une rencontre sportive et amicale mettant à l'honneur les arts martiaux et sports de combats pratiqués à la MJC Club de Créteil, rue Charpy. En effet, à l'initiative de l'US Créteil Aïkido, boxeurs, karatékas et aikidokas ont pu partager un moment de sport et faire découvrir leurs pratiques respectives le jeudi 20 juin. L'objectif de cette rencontre était triple ; apprendre à mieux se connaître et profiter de ce que la MJC est un lieu de rencontre et d'échange, voir ce que chacune des disciplines peut apporter aux autres, et bien évidemment partager un moment de convivialité tous ensemble. Objectifs remplis pour cette première édition que nous espérons être le début d'une longue série ! Seul regret, l'absence de nos amis de la Capoeira qui n'étaient malheureusement pas disponibles ce jour-là, mais ça n'est que partie remise. Cette rencontre n'aurait pas pu se faire sans la participation des représentants et enseignants de chacun des clubs concernés : Boxe (Albert BABEBENG), USC Karaté (Fares MELLITI, Karim BELHAMECHE) et USC Aïkido (Khalid TRAGHA).



Enfin, par la participation de jeunes et d'adultes de l'USC Aïkido à la Japan Expo le vendredi 5 juillet, aux côtés des aikidokas de l'Aïkido Club de Villejuif et de l'Aïkido Club Perreuxien. A cette occasion, nous avons pu aller à la rencontre du public pour leur faire découvrir et les initier à l'Aïkido. Difficile de résister à l'envie qui nous était offerte de tester à notre tour d'autres disciplines !

Après des vacances estivales bien méritées, nous avons comme tous les ans, repris le chemin des tatamis, d'abord en participant à la Broc'Sport dimanche 8 septembre. Les personnes présentes ont pu avoir un aperçu de la palette des techniques dont nous disposons, à mains nues ou avec armes (couteau, sabre et bâton) au cours de la démonstration que nous avons faite et échanger avec nous sur le stand que nous tenions. L'intérêt suscité est de bon augure pour la saison qui commence !

La saison 2019-2020 a débuté le 10 septembre ; n'hésitez pas à franchir la porte du dojo, à la MJC Club de Créteil rue Charpy, pour venir à notre rencontre et éventuellement faire un cours d'essai gratuit qui, nous l'espérons, vous donnera envie de continuer l'aventure à nos côtés !

Créneaux enfants (5 – 13 ans)*:

- 5 – 7 ans : samedi 15h30 – 16h45

- 8 – 10 ans : jeudi 17h30 – 19h00 et samedi 16h45 – 18H00

- 11 – 13 ans : mardi 19h30 – 20h30, jeudi 17h30 – 19h00 et samedi 16h45 – 18H00

Créneaux adultes (14 ans et plus)**

- Mardi : 19h30 – 20h30 (armes) et 20h30 – 22h00

- Jeudi : 20h30 – 22h00

(*) Les inscriptions des enfants (5-13 ans) se font auprès de la MJC Club de Créteil

(**) Les inscriptions des adultes (14 ans et plus) se font auprès de l'USC Aïkido (uscaikido@hotmail.com)

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°105 d'octobre 2019.

AÏKIDO

Correspondant : Ronel BIRE. Photographies US Créteil Aïkido.

Retour sur la rencontre entre petits et grands, à l'approche de Noël



C'est dans la joie et la bonne humeur que petits et grands se sont retrouvés sur le tatami, le samedi 21 décembre à l'occasion du dernier cours d'aïkido de l'année, marquant le début des vacances bien méritées et tant attendues... de Noël.

A cette occasion, nous avons troqué la tenue rouge et blanche et la hotte du père Noël contre le kimono blanc et le hakama noir (pantalon large plissé), avec toutefois le même esprit et le même objectif, celui de faire plaisir aux enfants que nous sommes tous et partager un bon moment tous ensemble. Afin de prolonger ce moment de convivialité, les pratiquants et les parents se sont retrouvés autour d'un goûter, prélude des repas festifs à venir.

L'USC Aïkido et Khalid TRAGHA, le professeur d'aïkido, vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année et tous nos vœux pour l'année à venir !



Article extrait du journal « CONTACTS US » n°107 de janvier 2020.

AÏKIDO



Takeshi YAMASHIMA Sensei.

Le 28 janvier dernier, Takeshi YAMASHIMA Sensei, 7^{ème} dan de l'Aïkikai de Tokyo est venu faire un cours à l'AANSM (Aïkido Aïkikai Neuilly sur Marne) dans le dojo de Sébastien HEURTEAU.

La venue de maîtres japonais en France est assez rare et nécessite qu'on y accorde toute l'importance qu'elle mérite. C'est donc avec plaisir que certains des pratiquants de l'USC Aïkido ont

participé à ce cours exceptionnel, offert par l'AANSM !



Sébastien HEURTEAU.

Autre date, autre lieu, autre rendez-vous et un point commun, l'envie et le plaisir de se retrouver et de pratiquer ensemble. Ainsi, le 3 février, Khalid TRAGHA, professeur d'aïkido à l'USC Aïkido (au centre de la photo) a été invité par l'Aïkido Club de Villejuif à faire cours dans le cadre d'un interclub, cours exceptionnel suivi d'un pot de l'amitié.



Dès le vendredi 13 mars, l'Aïkido, comme toutes les activités de l'US Créteil a suspendu son activité jusqu'à nouvel ordre. De son côté, la FFAAA a annulé les stages techniques nationaux, les examens de grade du 1^{er} au 5^{ème} dan ainsi que les formations nationales. Ces informations sont disponibles sur le site Internet de la fédération : <https://www.aikido.com.fr/>. Au plaisir de vous revoir très vite sur le tatami !

Correspondant : Ronal BIRE. Photographies US Créteil Aïkido.