



Voici bientôt les derniers cours de la saison qui approchent, les petits et les grands vont pouvoir plier leur kimono, leur Hakama et leur claquettes (Zori).

Pour cette rentrée de septembre du changement est prévu car Katia FORILLIERE (qui enseigne aux adultes en binôme avec Jean Pierre LAURENT) a annoncé son souhait de ne plus faire les aller-retour Angoulême-Cognac et donc arrêtera avec regret les cours d'Aïkido à Cognac. Je lui souhaite une bonne poursuite de son chemin d'Aïkidoka.

Le club va s'adapter à la situation une fois de plus, donc dès Septembre les cours adultes seront dispensés par Claire BEC et Jean Pierre LAURENT.

Je leur souhaite bon courage à tous les 2.

La Présidente  
Myriam Gerbaud



### REFLEXION

**1000** – C'est environ le nombre de chutes que votre enfant aura réalisé durant sa saison d'Aïkido.

Pourquoi apprendre à des enfants à chuter alors que justement en tant que parents c'est ce que l'on essaie de leur éviter et ce qui nous amène à des propos surprenant du style : « Ne court pas, tu vas tomber ! »

Oui, la chute dans notre culture judéo-chrétienne c'est comme disait mon grand-père « le début de la fin. » Car l'Homme se situe entre le ciel emprunt de finesse, de sagesse, de pureté alors que la terre c'est le grossier, le négatif, la fin. Mais, comme toute culture à ses paradoxes, ne disons-nous pas de quelqu'un de posé : il a les pieds sur terre. La chute est importante car elle a pour vocation d'amener le pratiquant à apprivoiser le sol, le gérer et ne plus le craindre.

A l'Aïkido, on apprend aux enfants non pas à chuter-ils n'ont pas besoin de nous pour cela-mais à se relever. A chaque chute, nous touchons la terre pour mieux se relever vers les cieux. Chuter c'est apprendre à tomber en équilibre (belle oxymore) tout en gardant lucidité, dignité quelque soit l'élément qui nous a amené au sol et toujours maintenir l'envie de se relever et de poursuivre l'expérience.

Chuter c'est tomber en roulant et nous savons que c'est dans le cercle qu'est l'harmonie, la spirale de la vie. Dans sa vie, votre enfant va tomber, va chuter mais si on lui enseigne qu'à chaque chute il y a un après, alors peut être qu'il en viendra à ne plus se focaliser sur cette perte d'équilibre momentanée que l'on rencontre inévitablement mais concentrera son énergie sur le plus important : se relever.

Les paroles d'Anila Trinlé, moniale bouddhiste, illustrent parfaitement cela :

« C'est parce que l'on se plante qu'on pousse. »

Alors mes petits, chutez bien et surtout poussez bien !

## ACTIONS

- 🕒 **Mardi 24 juin à partir de 19h 15** : repas de fin d'année, chacun apporte du sucré ou du salé- Aïkidokas enfants, ados adultes, parents, grands-parents ...venez nombreux partager ce moment avec nous!
- 🕒 **Samedi 13 septembre** de 14h à 19h et **dimanche 14 septembre** de 10h à 18h: Forum des associations à l'Espace 3000. A vos agendas !

## CALENDRIER

- 🕒 **Dernier cours enfants**: semaine du 16 au 20 juin 2014.
- 🕒 **Reprise des cours enfants** : mardi 9 septembre pour les 8 à 14 ans et le vendredi 12 septembre pour les 5 à 8 ans.



## PHOTOS DU DOJO



*La relève...*

## PAROLE A MEDITER

« Pour éduquer un enfant, les parents ne suffisent pas, il faut un village entier. »  
*Proverbe africain*