

AL LIAMM

AIKIDO LIGUE DE BRETAGNE



NEWSLETTER #2 - JANVIER 2025



EDITO

Maryse Morin
Présidente par intérim
de la Ligue de Bretagne d'Aïkido - FFAB

Aux Présidentes et Présidents des clubs de la ligue Bretagne d'Aïkido et de Budo,

Au nom du comité directeur de la ligue, je vous souhaite une excellente année 2025, riche de satisfactions pour vous-mêmes, vos proches, celles et ceux qui vous sont chers, sans oublier la réussite de vos projets personnels, professionnels, et bien évidemment associatifs.

Vœux de dynamisme et d'énergie. Vœux de vivre ensemble que nous partageons lorsque nous nous retrouvons en stage. Vœux de réussite pour celles et ceux que se présenteront à un examen dan ou à une formation ; c'est avec eux que nous continuons à faire vivre nos dojos. Ensemble, continuons à faire briller l'Aïkido qui nous unit. Prenons le temps d'être solidaires et bienveillants.



À vos agendas !

Le prochain stage de la Ligue (stage national) se déroulera à **Gouesnou** [29], les 25 et 26 janvier. Il sera animé par Michel Benard (7e Dan Shihan) et Sandrine Beauseigneur (6e Dan). Rendez-vous donc ce week-end en Penn-ar-bed. **Incrivez-vous en ligne !**

EN SAVOIR +

Le défi du mois !

C'est le moment de se se dégourdir les jambes ! Faites de la place dans le salon, bougez les meubles et prenez votre jo. Voici le défi que vous propose Serge Pouliquen en ce mois de janvier ; une piste de travail et une occasion d'enrichir votre répertoire de katas !



Uke

1. Kamae
2. Shomen uchi
3. Chudan tsuki
4. *Défense*
5. Jodan tsuki
6. *Défense - dégagement*

Tori

1. Kamae
2. *Défense*
3. *Défense*
4. Chudan tsuki
5. *Défense*
6. Yokomen uchi

7. Jodan tsuki
8. *Défense*
+ *dégagement*
9. Jodan tuski

7. *Défense*
8. Yokomen uchi
(niveau genou)
9. *Défense* - Yokomen uchi

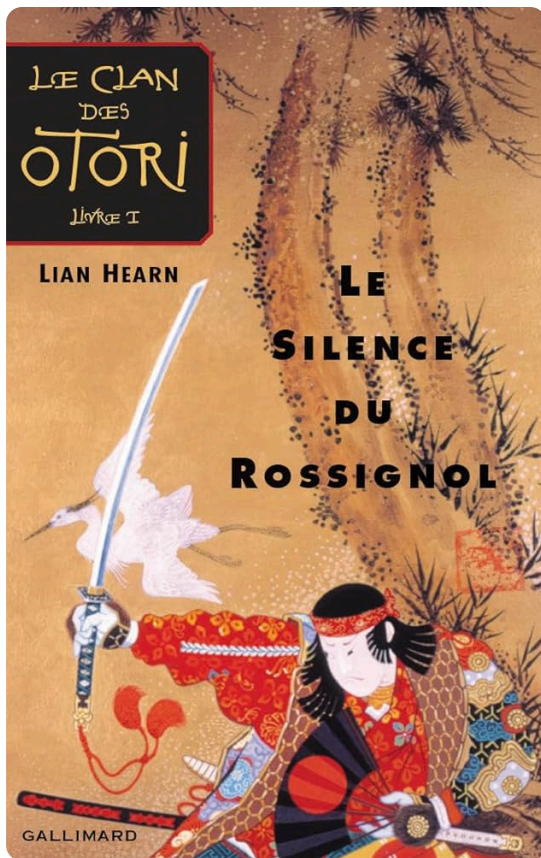
Horizon culture

Voici notre sélection d'ouvrages et de podcast du mois !



O Senseï d'Edouard Cour (Akiléos)

Une plongée dans la vie et la philosophie de Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido. Un voyage intérieur à la découverte des origines et des préceptes de cet art martial japonais si particulier, réflexion sur la voie du guerrier et de la paix véritable.



Le clan des Otori

de Lian Hearn
(Gallimard)

Entrez dans l'univers du *Clan des Otori* ! Dans un Japon féodal imaginaire, où la beauté des paysages contraste avec la brutalité des intrigues, *Le Clan des Otori* de Lian Hearn vous plonge dans une épopée captivante.

Takeo, jeune homme aux dons surnaturels, lutte entre vengeance et loyauté.

Avec une plume poétique, Lian Hearn tisse une fresque inoubliable en 5 tomes où chaque choix peut sceller un destin. Prêt·e à rejoindre le Clan des Otori ?



Ninjas et samurai, l'ombre et léclat

Podcast

Concordance des temps
(France Culture)

Entretien de Jean-Noël Jeanneney et Pierre-François Souyri sur deux grandes figures bien connues de la tradition nipponne : les samourais et les ninjas ; « [des] personnages qui ont envahi notre imaginaire, celui de la littérature, du cinéma, de la télévision et même des jeux vidéos. Il y restitue la complexité d'une double évolution, dans les

*faits et dans les
représentations. »*

ÉCOUTER LE PODCAST

Cette rubrique "Horizon Culture" est ouverte à tous les membres de la Ligue, aussi, si vous souhaitez partager un coup de cœur, envoyez-nous vos propositions à newsletter@aikidobretagneffab.bzh.

On se retrouve début février, à très bientôt ! Betek emberr !



Aikido Bretagne

newsletter@aikidobretagneffab.bzh

Accéder la version PDF