



Septembre 2020

Edito :

Comme vous devez vous en douter, la reprise va être bouleversée comme l'a été la fin de la saison dernière.

Nous reprenons les cours lundi 31 août. L'encadrement et les représentants de la section, se sont réunis pour définir au mieux les conditions sanitaires à mettre en place et adapter les contenus des cours.

Dans un premier temps, nous vous demandons de venir au Dojo avec un masque, une bouteille d'eau et vos armes (pour ceux qui en possèdent).

Attention, pour le forum de cette année, nous vous accueillerons au Dojo et non au CEC.



Stages :

Maitrise de la Nomenclature Technique	26 septembre 2020	Athis-Mons	Thierry Geoffroy
Préparation aux Examens	10 octobre 2020	Athis-Mons	Equipe Habilitée
Ecole des Cadres	11 octobre 2020	Athis-Mons	Pascal Heydacker
Stage Fédéral Séniors	26 octobre 2020	Yerres	Jean-Luc Delaby Alain Floure Dominique Lenoir

Vous serez tenu au courant en temps utile du maintien des stages de début de saison.

Info Section :

Bon anniversaire à : Alain Dumont, Gilles Vannier et Adrienne Heymans.



Comme vous avez pu le voir dans le mail que vous avez reçu récemment, nous avons quelques RDV importants pour démarrer la saison et promouvoir notre section.
Ci-dessous les renseignements relatifs à cette reprise d'activité.

- Lundi 31 août et jeudi 3 septembre :

Cours de reprise uniquement pour les licenciés de la saison dernière.

Au Dojo de 20h00 / 21h30.

- Samedi 5 septembre :



Forum des associations.

Horaires : 10h00 / 18h00.

Cette année pour répartir le public, afin de respecter au mieux les gestes barrières, la municipalité a décidé de localiser certaines associations sur leurs lieux de pratique. C'est notre cas; pour ce forum, nous serons au Dojo Jean-Jacques Mengoni avec d'autres sports de combats pour vous accueillir.

- Dimanche 6 septembre :



Portes ouvertes au CYAM

Au Dojo de 10h00 à 12h00.

Toutes les sections du CYAM seront présentes, venez nombreux pour nous aider à faire découvrir l'Aïkido.



- Lundi 7 et Jeudi 10 septembre 2020 :



Deux cours d'initiation gratuits sous l'égide de la FFFAB.

Au Dojo de 20h à 21h30.

N'hésitez pas à en parler autour de vous:
Famille, Amis, Copains, Voisins, Collègues etc...

Rappel : Les mêmes portes ouvertes sont accessibles aux enfants et aux séniors.

Voir Flyer en fin de Bulletin.



Inscription :

Pour cette saison les tarifs n'ont pas changé ;

- Licences à : 36€ (56€ pour l'encadrement).
- Inscription au club : 21€.
- Cotisation : 20€ par mois (16€ : tarif réduit).

A noter que la section Aïkido te fait bénéficier d'une réduction d'un trimestre sur la cotisation 2020/2021 pour compenser les trois mois et demi sans cours de la saison dernière.

Rappel réglementation certificat médical :

Décret n° 2016-1157 du 24 août 2016 relatif au certificat médical.

En quelques lignes :

Pour une première licence, le certificat médical est à fournir avec la demande de licence.

Pour un renouvellement de licence, un questionnaire de santé est à remplir.

S'il a été répondu **NON** à la totalité des questions, la validité du certificat médical déjà fourni au club est valable 3 ans.

Si un **OUI** a été coché sur une ou plusieurs questions, vous devez fournir un nouveau certificat médical.

" Attention sur votre certificat médical, il doit être écrit : Ne présente pas de Contre-Indication à la pratique de l'Aïkido ".

Infos Fédération

C'est avec une profonde tristesse que nous vous faisons part du décès de René TROGNON survenu le 19 Juillet.

René était un pratiquant de la première heure de la FFAB. Il a occupé de nombreuses responsabilités aussi bien régionales que nationales. Il a notamment été membre du Comité Directeur National, Président de la ligue de Lorraine, CEN (Chargé d'Enseignement National) depuis la création de la FFAB en 1982 - 7^{ème} Dan, membre des jurys d'examen du Brevet d'Etat et responsable de la commission Seniors Grands Débutants.

René avait de très grandes qualités et avait su allier sa pratique et son humanisme.

Nous présentons nos très sincères condoléances à sa famille.

Pour le Comité Directeur National FFAB
Michel GILLET



Au Coeur de l'Aïkido

Mokuso, Pratiquez-vous Mokuso dans votre Dojo ?

Mokuso signifie littéralement « silencieux / immobile » (moku) + « pensées / en pensant » (so).

Mokuso est un moyen courant de commencer et de terminer un cours d'arts martiaux japonais.

Cependant, il ne s'agit pas simplement de s'asseoir en position de Seiza. Un bon Mokuso est presque aussi important que le cours.

C'est le reflet de l'état d'esprit du pratiquant et c'est aussi un bon pas pour pouvoir atteindre le Mushin (1). Mushin signifie "sans pensée" et le vrai terme est mushin no shin, expression zen pouvant être traduite par "pensée sans pensée". C'est un état du combattant qui n'est pas fixé sur une émotion et qui libère l'esprit de contrainte spirituelle mais aussi physique.

Nous savons qu'il existe différentes façons de placer vos mains, vos bras et même vos yeux pendant Mokuso, cela dépend de la pratique de votre école. Mais la chose la plus importante à laquelle vous devez prêter attention est votre « état d'esprit ».

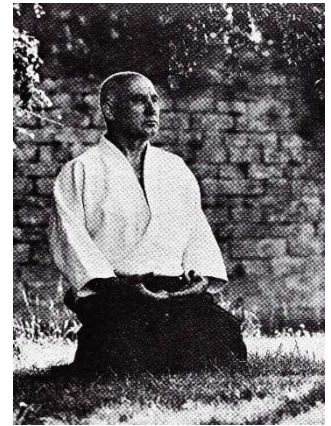
Avoir un bon état d'esprit pendant Mokuso est très important car cela influencera positivement le reste de votre entraînement et même le reste de votre journée !

Lors de la pratique du Mokuso, il est essentiel de garder l'équilibre entre vigilance et relaxation. Il faut éviter d'aller dans un sens ou dans l'autre. Pendant Mokuso, il est important de garder votre esprit dans le présent, pleinement conscient de vous-même et de votre environnement et non perdu dans vos pensées.

Le but de Mokuso est d'être pleinement présent et conscient du moment.

Notez que les arts martiaux ne sont pas seulement une pratique physique. Oui, travailler dur pendant les cours vous apprendra l'autodéfense et améliorera votre condition physique. Mais être un véritable pratiquant d'arts martiaux est plus que cela. C'est un chemin vers une plus grande conscience, concentration et patience à l'intérieur et à l'extérieur du dojo. Cette culture de l'attention, l'introspection et l'auto-analyse sont toutes des techniques importantes pour les pratiquants d'arts martiaux.

*" Texte extrait et traduit de Facebook
de l'école Tamashii Kokoro "*



 Club Yerrois
d'Arts Martiaux | 合気道

Le CYAM vous invite
à deux soirées

AÏKIDO

Découverte

pour Enfant, Adulte et Sénior
lundi 7 et jeudi 10 septembre 2020

Enfant à partir de 8 ans :
18h45 / 19h45

Adulte à partir de 15 ans :
20h00 / 21h30

Séniers :
17h00 / 18h15

 CLUB YERROIS D'ARTS MARTIAUX
Dojo J.J. Mengoni
13, rue Lucien Manès - 91330 YERRES
<http://cyamyerres.fr>

 - Accueil 1/4 heure avant le cours.
- Age minimum 8 ans.
- Tee-Shirt et pantalon de Jogging conseillés.
- Pas besoin de certificat médical.

 Fédération Française d'Aïkido et de Budo 