

KOKYU

LE MAGAZINE DU CLUB D'AÏKIDO DE MONTIGNY-LE-BRETONNEUX

AOÛT 2020 / N°3

PAGE 1

C'EST LES VACANCES !

PAGE 5-7

BREAKING NEWS !

PAGE 9-11 FOCUS

ELISA GIOVANNONI



SPECIAL ÉTÉ !

PAGE 2-4

STAGE D'ESPALION

PAGE 8

LA POÉSIE DES ADOS !

PAGE 12-15

L'AÏKIDO EN BD

PAGE 16-18

LES JEUX !





Chères lectrices,
Chers lecteurs,

A l'heure qu'il est vous êtes peut-être quelque part en montagne ou au bord de l'eau. Si tel est le cas alors profitez bien de ces petits moments de repos.

La saison s'est achevée fin juin par un cours en extérieur et un pique-nique fort sympathique. Quelle saison surprenante ! Nous pourrions être déçu de cette fin de saison car nous aurions aimé pratiquer comme à l'accoutumée mais quand nous ne pouvons pas changer une situation il faut l'accepter et voir tout ce qu'elle nous a apporté. En ce qui me concerne cette saison fut en tout point enrichissante.

C'est aussi l'occasion pour vous remercier, enfants, parents, adultes pour votre enthousiasme communicatif et votre assiduité tout au long de cette saison. Il nous tarde, le bureau du club et l'ensemble des enseignants, de vous retrouver en septembre sur les tatamis !

RDV le lundi 7 septembre pour la reprise ! Pour rappel vous avez d'ores et déjà la possibilité de vous réinscrire en ligne sur le site internet www.aikido-montigny.com.

Thomas



Pour la 6ème année consécutive Thomas et son association AIKIZEN HORIZON vous propose de poursuivre l'entraînement lors du traditionnel stage d'été. Pour les habitués ce stage est désormais un événement incontournable et attendu avec impatience chaque année !

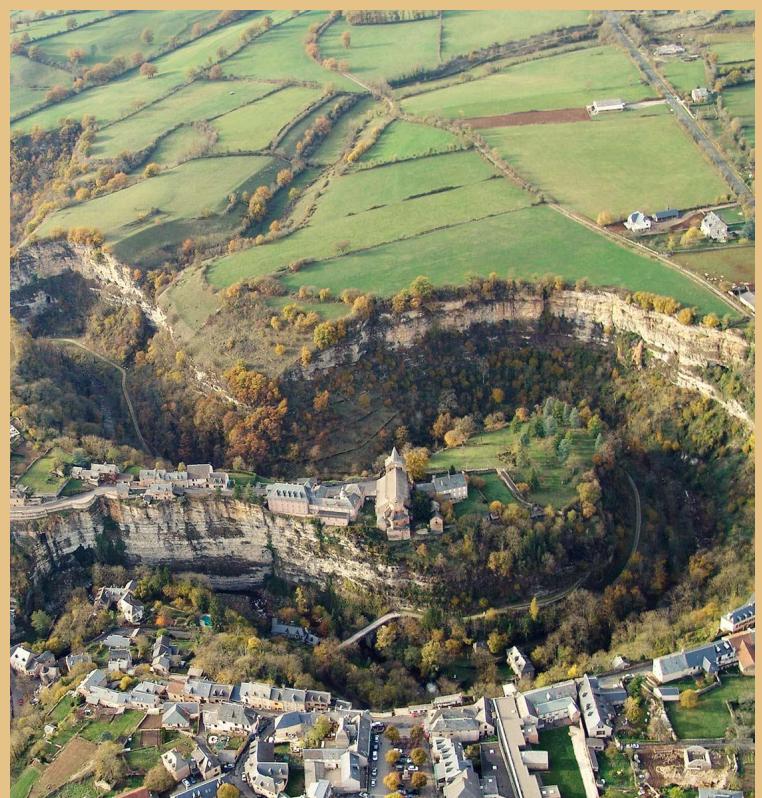


Le Stage D'été

Après 5 années merveilleuses passées à Saint-Hilaire-de-Riez, sur la côte vendéenne, c'est désormais en Aveyron, à Espalion, que nous posons nos valises. Situé le long du Lot et aux pieds des monts d'Aubrac, Espalion est la promesse d'une nature préservée et d'un environnement ressourçant.



25h de pratique dans la semaine sont proposées, ce qui fait de ce stage un excellent moyen de progresser sur le plan technique mais aussi mental. On y apprend entre autre à gérer sa fatigue et à puiser l'énergie tout au fond de notre hara. C'est aussi une formidable aventure humaine où l'on partage le quotidien de chacun à travers les repas et les différentes activités proposées en journée ou le soir. Un petit aperçu de ce qui nous attend du 8 au 15 août...



STAGE D'ÉTÉ D'AÏKIDO 6ÈME ÉDITION



DIRIGÉ PAR THOMAS TESSIER 4ÈME DAN

À ESPALION

DU 8 AU 15 AOÛT 2020

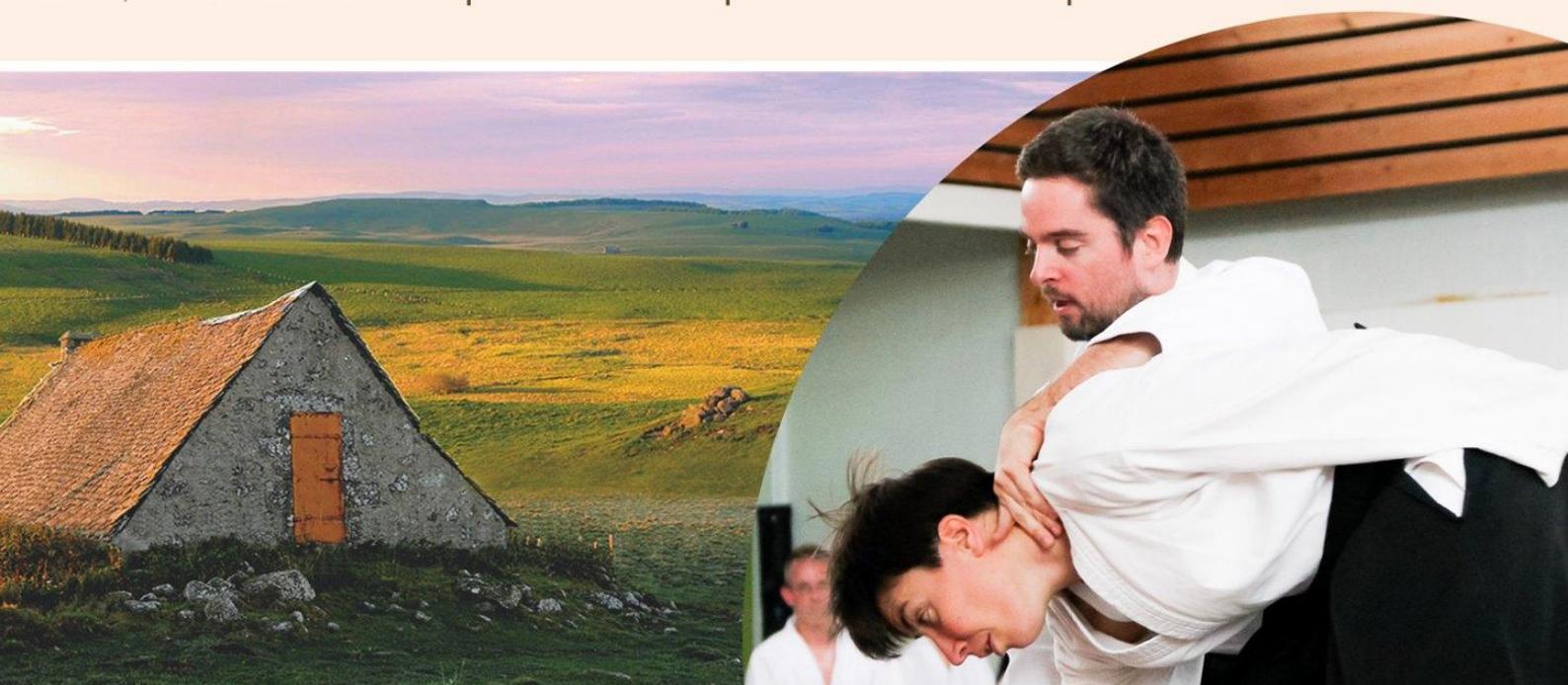
L'AVENTURE NATURE AUX PIEDS DES MONTS D'AUBRAC

LIEU:
GYMNASE INTERCOMMUNAL
66 AVENUE DE SAINT
PIERRE, 12500 ESPALION

HORAIRES:
9H30-11H30
17H30-19H

TARIF:
20€ LA JOURNÉE
100€ LA SEMAINE

RENSEIGNEMENTS:
06 73 42 07 09
AIKIZENHORIZON@YAHOO.FR





Votre site internet fait peau neuve !

Les vacances d'été sont aussi l'occasion pour notre site internet de se refaire une beauté ! Vous y retrouverez les informations importantes, comme les jours et les horaires de cours, mais aussi une page consacrée aux stages à venir. Nous tâcherons dans les mois à venir d'agrémenter le site avec des vidéos.

Présence sur les réseaux sociaux

Si vous êtes présent sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram, n'hésitez pas à vous abonner et à nous suivre !



Aikido montigny (Officiel)



aikido.montigny

Le cours ado se rallonge !

Chaque samedi, depuis désormais un an, Thomas propose des cours réservés aux ados. Ce cours est l'occasion de pratiquer de manière plus intense et aussi de découvrir les mouvements enseignés jusque-là uniquement aux adultes. Ce cours bénéficiera à partir de la rentrée de septembre de vingt minutes supplémentaires. Veuillez donc noter le nouvel horaire:

Dojo Marcel Guillon, tous les samedis de 14h50 à 16h10 (pour les 12-16 ans).

Ce cours permet de faciliter la transition entre le cours enfant et le cours adulte et vient en complément d'un autre cours. Du fait de ce nouvel horaire, le cours adulte qui suit est lui aussi décalé. Veuillez bien noter le nouvel horaire:

Dojo Marcel Guillon, tous les samedis de 16h15 à 17h30 (à partir de 14 ans)

Il s'agit d'un créneau de préparation aux passages de grades pour tous. Des groupes de niveau seront organisés pour travailler les mouvements de la nomenclature de manière plus soutenue.

BREAKING NEWS !





Un stage nature en septembre !

Suite au confinement, nous avons tous ressenti le besoin de sortir de chez nous et de respirer à nouveau l'air pur offert comme cadeau par mère nature. Ce confinement nous a fait prendre conscience du temps qui passe et ô combien il est agréable de vivre sur un rythme plus paisible.

Promenez-vous en forêt et observez l'état de votre ciel intérieur. Au contact de la nature votre rythme cardiaque se calme et votre cerveau relâche son emprise. Nous l'avons quelque peu oublié ces dernières années mais le monde extérieur est aussi notre maison et nous n'y sommes pas seuls. Nous partageons cette Terre avec les animaux, les végétaux, les minéraux et ils méritent toute notre attention et notre respect.

Il est désormais indéniable, la Nature est notre maître et nous avons beaucoup à (ré-)apprendre à son contact.

Les mouvements d'Aïkido créés par Maître Morihei UESHIBA se fondent dans cette nature.

Thomas et Claudine vous proposent une expérience en forêt le samedi 26 septembre de 9h30 à 14h. A cette occasion nous vous inviterons à développer votre ressenti. Nous vous demandons de venir avec un pique-nique. Un cours de bokken aura également lieu dans la forêt.

Pour finir la journée en beauté, un cours d'Aïkido aura lieu de 15h à 18h. Le lieu de ce cours reste encore à définir mais notez d'ores et déjà la date !

Ce stage est réservé aux ados et aux adultes mais un autre stage adapté aux enfants sera également organisé prochainement dans le même esprit !

Pour organiser au mieux la balade en forêt du matin, nous vous demandons de vous inscrire en envoyant un message à Thomas à l'adresse aiki.tessier@gmail.com. Le lieu du RDV ainsi que d'autres détails vous seront communiqués à ce moment-là.

BREAKING NEWS !



STAGE NATURE AIKIDO

samedi 26 septembre 2020

Participation libre

A la rencontre des énergies de la forêt avec Claudine Le Meur

Tout au long d'une belle balade en pleine nature, nous affinerons notre ressenti du corps et des mains en allant à la rencontre de l'énergie des arbres, des pierres etc.

Départ 9h30 / Retour 14h, prévoir un pique-nique

un cours de bokken sera aussi dispensé par Thomas

détails et inscriptions:

aiki.tessier@gmail.com / 06 73 42 07 09

Cours d'Aïkido avec Thomas Tessier, 4ème DAN

de 15h à 18h

Lieu encore à définir

78180 Montigny-le-bretonneux





Nous avons écrit ce poème pour vous faire passer différents messages de l'aïkido...

LA POÉSIE DES ADOS

L'AÏKIDO



En aïkido, il faut être en harmonie avec son partenaire,
Les mouvements peuvent s'apparenter à un ballet de danse.

En musique, l'harmonie est un très joli air.
L'aïkido se pratique en rythme et avec élégance.



En aïkido, il faut absorber l'énergie du partenaire,
On peut la représenter par une boule de feu.
Pour ne pas nous brûler on créé un courant d'air,
L'Aïkido permet d'esquiver et d'être heureux.

En aïkido, on recherche le déséquilibre du partenaire.
Pour ne pas tomber avec lui on garde le dos bien droit !
De par notre attitude nous relions le ciel et la terre.
L'Aïkido est une voie.



Léane, Océane et Manon



FOCUS ELISA GIOVANNONI



Née en 1955 en France, Elisa a passé son enfance au Canada. Elle étudie à Paris pour devenir architecte d'intérieur. Elisa est une passionnée, notamment de sculpture, activité à laquelle elle s'adonne aux ateliers de Bois d'Arcy, et aussi d'Aïkido qu'elle a pratiqué de nombreuses années à Montigny dès 1994 auprès de Patrick Leger et de Jean-Pierre Fillault. Elisa s'investit pleinement au sein du club et en est même la présidente dynamique de 2008 à 2010.



A travers ses peintures et ses sculptures, Elisa met en lumière la beauté des arts martiaux et plus particulièrement de l'Aïkido.



Elisa est une amie fidèle de notre club. Tout au long de son parcours elle a eu le privilège de suivre les stages des maîtres Nocquet et Tamura ainsi que ceux de Claude Cébille, Jo Cardot, Klaus Chudziak, John Emmerson et bien d'autres encore.

Assistante de Thérèse Poirrier au cours des petits du mardi, puis aux cours enfant et ado auprès de Jean-Pierre Fillault, elle est touchée au cœur par cet enseignement merveilleux et poursuit encore aujourd'hui, au delà de la pratique corporelle, son apprentissage des préceptes du maître fondateur Morihei Ueshiba qui visent la paix et l'Amour sur cette Terre.



Retrouvez Elisa et ses œuvres prochainement dans les ateliers d'artistes à Versailles. N'hésitez pas à entrer en contact avec elle si vous êtes intéressés par son travail.



PROCHAINEMENT
NOUVELLE COLLECTION : Les céramiques wasi sabi des
costumes de samouraïs
à découvrir lors du

PARCOURS
DANS LES ATELIERS D'ARTISTES
VERSAILLES
17 et 18 octobre 2020
de 11h à 19h

ATELIER 20 rue François BOUCHER
78000 VERSAILLES
TEL : 06 82 38 10 37
Mail : elisabeth.giovannoni@sfr.fr
N° DE SIRET 444 661 896 000 35



L'AÏKIDO EN BD



L'Aïkido Raconte MON CHAT

premier épisode :
UN COURS ÇA SE VIT!



L'AÏKIDO EN BD



L'AÏKIDO EN BD



L'AÏKIDO EN BD



à suivre...



LES JEUX !



Le jeu des 7 différences

Sauras-tu retrouver les 7 différences entre ces deux images ?



LES JEUX !



RETRouve LES MOTS DE LA LISTE

Les vacances

Les vacances d'été

O	C	E	T	C	Z	K	E	A	B	R	O	N	Z	E	R	E
T	H	F	E	Y	B	D	H	D	R	Q	Z	O	E	N	N	U
C	A	E	C	T	R	G	W	X	U	E	I	U	V	S	R	D
A	P	D	U	V	C	U	A	R	T	C	R	Y	O	A	T	R
W	E	W	L	R	T	R	S	Y	L	Y	E	M	Y	R	P	P
C	A	S	Q	U	E	T	T	E	L	E	Y	J	A	G	L	N
E	U	O	C	R	Y	W	Y	P	J	I	K	U	G	E	I	Y
P	Ê	C	H	E	R	U	Y	X	I	N	A	G	E	R	R	C
D	S	K	S	O	L	E	I	L	A	M	F	K	R	O	E	E
L	O	A	N	G	Z	M	M	U	L	E	D	D	Q	L	P	E
E	U	R	N	A	H	I	I	S	Y	S	O	C	E	K	A	S
S	X	N	M	D	E	E	I	S	A	B	L	E	K	M	R	Q
J	I	C	E	I	A	J	Y	F	D	J	O	U	E	R	A	O
C	E	V	R	T	R	L	U	K	I	P	Q	L	D	S	S	U
A	D	A	Y	V	T	W	E	M	R	L	S	G	E	J	OH	
U	Z	O	L	X	C	E	J	S	J	E	N	O	I	N	L	E
S	W	M	E	O	N	E	S	P	Z	G	B	J	O	H	L	W

bronzer

soleil

sable

chapeau

dormir

voyager

nager

parasol

lunettes

pêcher

jouer

sandales

lire

mer

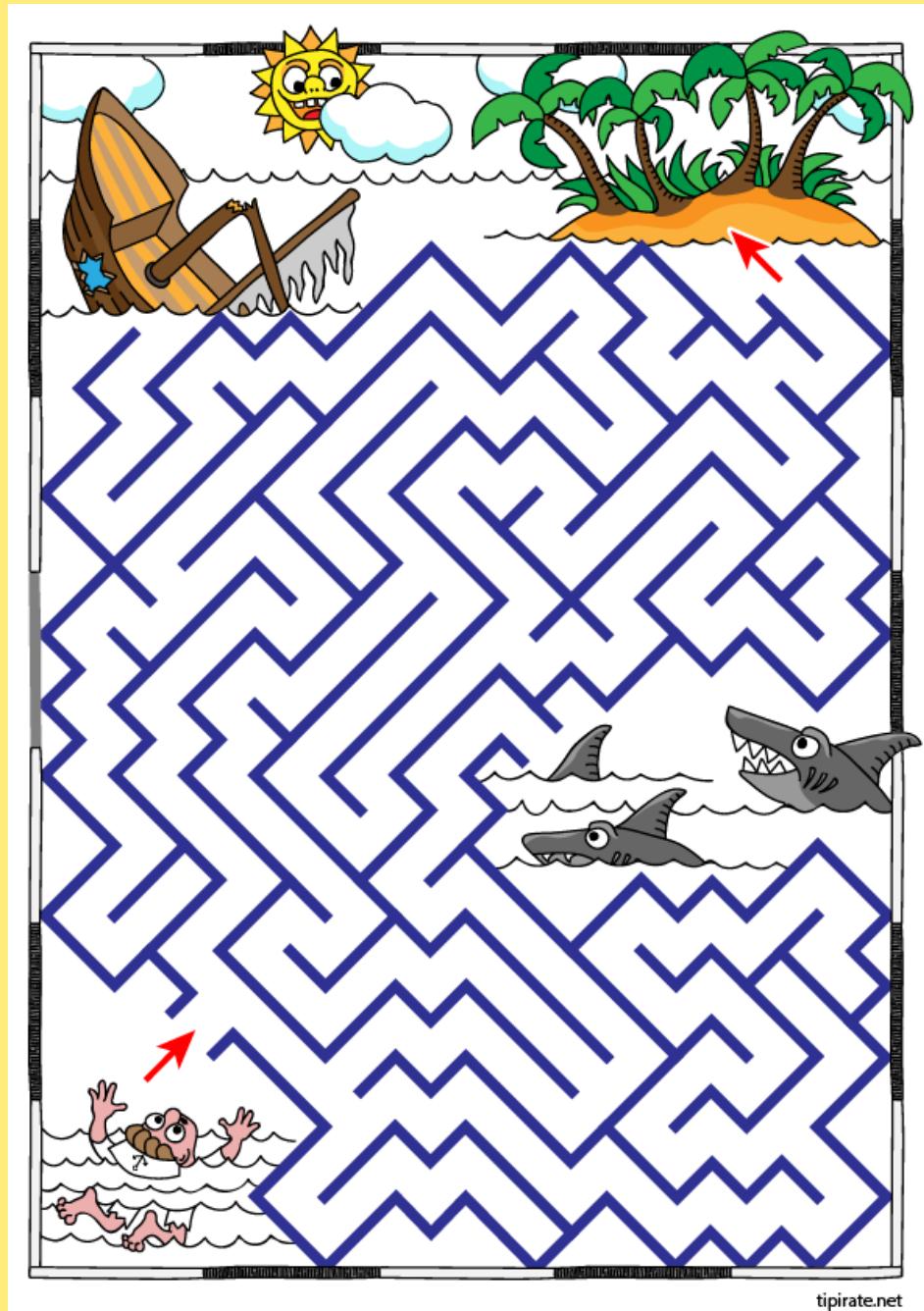
casquette



LES JEUX !



AIDE LE NAUFRAGÉ À RETROUVER SON ÎLE !



DEVINETTE



MON PREMIER EST AU MILIEU DE LA FIGURE.
MON DEUXIÈME EST LE CONTRAIRE D'HABILLÉ.
MON TROISIÈME DIRIGE LES BATEAUX EN MER LA NUIT.
MON TOUT EST UNE FLEURE SUR L'EAU.
QUI SUIS-JE ?

REPOONSE: UN NÉNUPHAR

