

Depuis l'ouverture de la saison, en septembre dernier, le club vit sa 20ème année. En Octobre, il changeait de figure de proue avec un nouveau logo et un nouvel autocollant spécial anniversaire (Attention, les derniers exemplaires s'arrachent toujours à 1 €!). Le Loto de Novembre remporta un franc succès et ses participants, de nombreux lots. Certains gagnants auraient même troqué leur gros lot contre ceux de consolation... des sachets de TAGADA. Nous attachons une très grande importance à remercier à nouveau tous les bénévoles et les pâtisseries sans qui ce succès n'aurait pas eu la même saveur ! Enfin, l'année 2013 s'est conclue en décembre (si, si !) par un stage adulte animé par Alain le matin. Puis, l'après midi, le rendez-vous était traditionnellement donné par Luc Sorba pour le stage intergénérationnel avec les enfants du club. Sérieux et bonne humeur faisaient aussi intimement partie de la journée. (Photos avant/après de chaque groupe)

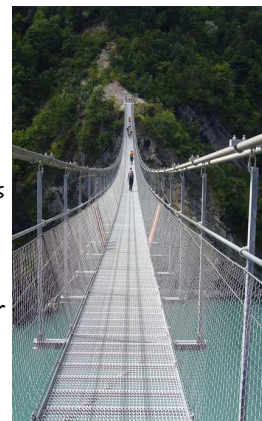


Janvier et février ont été prétexte à de multiples stages et cours proposés par Alain à travers l'hexagone comme à Cognac, à La Verrie ou bien encore à Concarneau. Ces derniers mois augurent tout autant de futures rencontres. Mais avant tout cela, profitons de l'arrivée du printemps et de l'éclosion du 5ème bourgeon de l'Echo du Dojo.

Un grand merci à Laurent G. pour avoir masterisé notre nouveau logo. Bonne lecture à toutes et tous.

### Les prochaines dates à retenir ... impérativement

**Dim. 15 Juin :** Cette année, pas de rendez-vous sur le tatami pour fêter la fin de saison, mais nous vous proposons une sortie dans les arbres au parc aventure de Chantemerle. Equilibre, maîtrise de soi et franche rigolade répondront aussi à l'appel de la forêt. Nous allons vous faire passer très prochainement un coupon réponse afin de réserver et organiser l'escapade. Tous à vos coupons et appareils photos ! A bientôt...



**Du 12 au 16 Juillet :** Stage été à La Plaine sur Mer (85).

Toutes les informations du programme complet sont déjà disponibles. Demandez et réservez auprès d' Alain.



Comme d'habitude, vous pouvez retrouver toutes les dates, photographies des stages ainsi que toutes les infos indispensables sur notre site web :

<http://aikidolagatine.jimdo.com/>

Mais la tradition n'exclut pas la modernité. Et oui, dès à présent à l'aide de votre Smartphone ou d'une loupe, vous accèderez en un flash sur ce QR code à une mine d'informations sur la vie du club. Mais pour tout vous dire, la loupe ne vous aidera malheureusement à voir le code qu' en plus gros!!



## La bonne tenue de l' Aïkïdoka

Dans la dernière édition, nous vous présentions les composantes de la tenue dont l'Hakama. Mais pourquoi rencontre-t-on des Aïkïdoka sans Hakama ? Et bien parce que son port est un honneur qui se mérite. Et c'est notre professeur qui estime quand l'élève a acquis un certain niveau de technique et de maturité dans la pratique de cette belle discipline, et décide alors de lui remettre le Hakama brigué au cours des années. Mais porter une tenue d'Aïkïdoka implique une certaine discipline, et surtout une bonne tenue sur, et aussi en dehors du tatami. Pendant les cours et les stages mais aussi au fil du quotidien de chacun. Une éthique sans étiquette où tout commence dans le respect de l'autre.

Un document extrait du livre de M. Saotomé Nature et Harmonie est consultable sur notre site. Si vous êtes curieux, vous ferez c'est sûr, le lien avec notre nouveau logo !

Avoir une bonne tenue ne fait donc pas un pli ! Enfin presque, car notre Hakama, lui, en a. Sept précisément ! Et chaque pli a une symbolique particulière. Porter son Hakama, c'est honorer ses valeurs. Puis le plier après avoir pratiqué, c'est sans doute parfois se torturer les méninges, mais c'est surtout se rappeler ces vertus.

忠義

Chugi  
fidélité, loyauté

義

Gi  
honneur, rectitude,  
décision juste

仁

Jin  
Bienveillance,  
générosité

真

Makoto  
honnêteté

名譽

Meiyo  
honneur

礼

Rei  
respect,  
courtoisie,

勇

Yu  
courage

Si toutefois, après l'avoir maintes fois plié, déplié et replié les plis ou les vertus s'estompent, vous pourrez aisément retrouver le mode opératoire sur le guide du débutant ou relire votre Newsletter N°5 !



"Lorsqu'une porte se ferme, il y en a une qui s'ouvre. Malheureusement nous perdons tellement de temps à contempler la porte fermée que nous ne voyons pas celle qui vient de s'ouvrir."

Alexander  
Graham Bell

## Le meilleur pour la fin

Les "Onigiri" ou "Omusubi" sont l'une des plus anciennes recettes japonaises. On trouve trace de ces délicieuses petites "boules" à partir de l'ère Kamakura (1185-1333). Elles furent de tout temps considérées comme un en-cas rapide et facile à transporter. Traditionnellement fourrés avec des prunes salées, on les déguste aussi au saumon, thon etc...

