



Aïkido de Saint Palais  
Harmonie et partage

**Art martial, certes, mais pas uniquement. Le club de Saint-Palais propose une approche bien plus large, l'ouverture et la connaissance de soi via la pratique. Rencontre avec la Présidente et l'Enseignant.**

Arrivée sur le tatami du club d'aïkido par hasard, Christine Fréminet n'en est jamais ressortie. « Le club venait d'ouvrir ses portes et j'ai pensé au départ que ça allait être trop difficile pour moi ». Puis vient la proposition de devenir Présidente du Club, proposition acceptée de façon évi-



dente tant l'engagement associatif de Christine fait partie intégrante de sa vie. Pratiquante depuis 22 ans, elle est aujourd'hui 1<sup>er</sup> dan et met en avant la bonne ambiance qui règne au club. « Je regrette en revanche que peu de femmes s'intéressent à cette discipline qui n'est pas violente, met en avant la souplesse, le lâcher-prise et l'harmonie du corps ». Mesdames, plus d'excuses !

**L'enseignant**

José Teixeira est Diplômé d'Etat, 3<sup>ème</sup> dan. Il a débuté par la méditation zen à Paris et a entamé sa pratique de

l'Aïkido dans la capitale après avoir exploré le Tai Chi Chuan durant quatre ans. A son arrivée dans la région, il a suivi les enseignements de Christian Bouché-Pillon, à Royan, puis de Serge Coussot, à Saintes, durant une vingtaine d'années. En tout, c'est trente ans de pratique, fidèle aux préceptes de son Maître, Nabuyoshi Tamura, décédé en 2010. Le club de Saint Palais lui a proposé dans un premier temps de compléter l'enseignement de Jean-Louis Rama, créateur du Club en 1993. Il est désormais l'enseignant unique des cours adultes.

**L'association**

Le Sabaki Club est une association de loi 1901 qui obtient une subvention de la municipalité de Saint Palais sur Mer. Le Dojo, envahi par de nombreux autres clubs, est prêté à titre gratuit par cette même municipalité qui, de plus, met à disposition des minibus afin que les licenciés puissent se rendre aux stages organisés à La Rochelle, l'occasion

de rencontrer d'autres pratiquants. Les aikidokas partagent le Dojo avec les judokas et organisent ensemble parfois des cours communs. L'ouverture dans sa plus belle expression. L'an dernier, c'est environ 25 licenciés adultes et 15 enfants qui ont bénéficiés des infrastructures et des cours de José Teixeira.

**Le sens du travail proposé**

« Je propose un aikido basé sur l'harmonie, le partage, la connaissance de soi, sans pour autant oublier l'aspect martial », nous dit José. Selon lui, c'est avant tout un combat contre soi-même que seul le partenaire peut permettre de mener. A travers une pratique plutôt douce, c'est la préservation du corps qui est mise en avant, par le biais notamment d'un travail sur le relâchement. Le travail des armes (bokken, jo, tanto) est également abordé car, toujours selon l'enseignant, « il donne le sens des techniques manuelles et permet un travail sur la notion de dangerosité,

dans nos sociétés actuelles ». Ces valeurs voient évoluer au sein du club un 3<sup>ème</sup> dan, quatre 2<sup>ème</sup> dan et deux 1<sup>er</sup> dan. Quand même !

**Nouveau venu**

Cyril Lesourd, 1<sup>er</sup> dan, détenteur d'un BIFA (Brevet d'Initiateur Fédéral d'Aïkido), va dès la rentrée prendre en charge le cours enfants qui aura lieu le mercredi de 18h30 à 19h30, dès le 9 septembre. Cet enseignant se rend tous les ans à l'école de Cadres et suit une formation régulière liée à sa pratique et à la pédagogie à adopter.

**Les enfants**

Certains enfants ne supportent pas l'aspect « compétition » et c'est bien là que l'aïkido a sa place, puisque n'étant pas



un sport, il n'y a aucun tournoi d'organisé. Cet art martial développe le respect de l'autre, la confiance en soi, la maîtrise des émotions, lors de cours tant techniques que ludiques. « C'est un système d'éducation complet », nous livre José, sans violence pour le corps en développement et qui

permet au contraire de contribuer à la coordination et à la respiration en profondeur. Selon la maturité, nos chers bombins peuvent accéder au tatami à partir de 8 ans.



**José**



J'AIME... J'AIME PAS !

**L'aïkido pour :** l'Harmonie  
**Prise préférée :** henka waza  
**Qualité :** humain  
**Défaut :** humain  
**Humain préféré :** 7,3 milliards (moins deux ou trois...)  
**Réincarnation :** ici et maintenant !  
**Livre de chevet :** en ce moment, Glacé de Bernard Minier  
**Magasin préféré :** Pyrénées Magazine  
**De gauche ou de droite ?** Patate ou pomme de terre ?  
**Whisky ou Perrier ?** Talisker  
**Resto préféré :** des huîtres sur la plage avec ma chérie  
**Dieu ?** Avec une bonne com... ça pourrait marcher  
**Age :** 58  
**Statut :** amoureux (très)  
**J'habite :** trop loin des montagnes.

*tout en gardant une vision globale du partenaire, afin de ne pas se fixer sur une seule partie, en l'occurrence l'arme ».*

**Le code moral**

Une fois sur le tatami, il faut respecter beaucoup de règles, de codifications qui permettent d'instaurer le respect de soi et de l'autre. Pour José, ces contraintes permettent d'accéder à une forme de liberté : « on peut alors exprimer ce que l'on souhaite, en adéquation avec un respect qui se perd ▶

**Christine**



J'AIME... J'AIME PAS !

**L'aïkido pour :** la rigueur, le partage  
**Prise préférée :** shiho nage sur yokomen uchi  
**Qualité :** sens de l'amitié  
**Défaut :** parfois pénible  
**Humain préféré :** tous mes proches  
**Réincarnation :** je verrai le moment venu  
**Livre de chevet :** Gravitations de Jules Supervielle (poèmes)  
**Magasin préféré :** Books  
**De gauche ou de droite ?** Gauche pour ses valeurs fondamentales et malgré tout ce qui reste à faire  
**Whisky ou Perrier ?** Champagne  
**Resto préféré :** Le Petit Bouchon, à Royan  
**Dieu ?** Non  
**Age :** 64  
**Statut :** mariée  
**J'habite :** Saint Palais

**Lancez-vous !**

Le club permet aux personnes intéressées de participer à deux ou trois cours d'essai et ce, à n'importe quelle période l'année. Pas de cours de niveaux, les débutants côtoient les plus aguerris. Chacun vient avec ce qu'il est, où il en est, quelle que soit sa pratique initiale. « On apprend énormément d'un débutant », nous confie José, « on doit s'adapter à l'autre, ce qui est une valeur importante dans cette discipline et essentielle à transmettre aux enfants ». Le club sera présent au Forum des Associations de Saint Palais le 12 septembre et proposera une démonstration dans l'après-midi. A vous de jouer !

Contact : 05 46 39 92 57 / 06 83 53 06 37 / aikido17saintpalais@yahoo.fr Matage : aikido17saintpalais.free.fr

**Pratik :**

Cours adultes le jeudi et le samedi de 19h à 21h.  
Cours enfants le mercredi de 18h30 à 19h30.

**On le note :**

Démonstration au Forum des Associations de Saint Palais le 12 septembre.