

AL LIAMM

AIKIDO LIGUE DE BRETAGNE



NEWSLETTER #4 - MARS 2025



EDITO

弥生, yayoi (mars en japonais) est le mois du renouveau, de la détente et des prémices du printemps ; on le sent poindre déjà !

Un temps propice pour sortir de chez soi et prendre la poudre d'escampette ; ça tombe bien, plusieurs stages vous sont proposés ce mois-ci.



À vos agendas !

- **Rappel : le 8 et 9 mars**, préparations 1er et 2e Dan, à **Rennes et Guipavas** (pour en savoir + : 1 / 2),
- **Dimanche 23 mars**, Yoann Guille (5e Dan) et Isabelle Murat (4e Dan) vous donnent rendez-vous au dojo de **Plescop**, stage préparation physique,

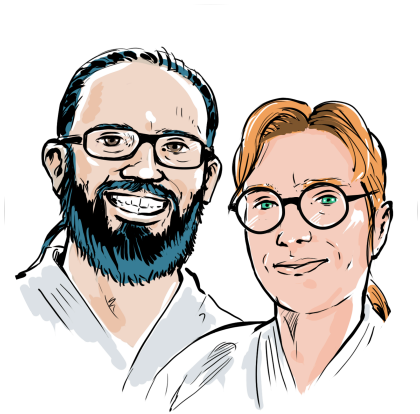
- **Samedi 5 avril**, École des Cadres, Morlaix.

Incrivez-vous en ligne !

EN SAVOIR +

Coup de projecteur sur...

Les stages de **préparation physique** (Plescop)

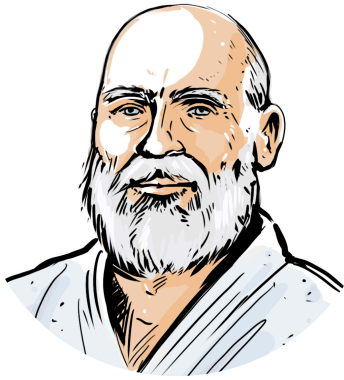


Depuis 3 ans, **Yoann Guille** (5^e Dan) et **Isabelle Murat** (4^e Dan) proposent un nouveau type de stage au dojo de Plescop (56) ; l'occasion pour tous de faire le point sur sa condition physique et de dégager des axes de travail pour l'améliorer et la développer. Le prochain aura lieu **le dimanche 26 mars**. Voici un bref article, 3 questions pour savoir à qui ils s'adressent et dans quelle démarche ils s'inscrivent.

LIRE L'ARTICLE

La plume et le keikogi

Détrompons-nous, une réflexion d'**Antoine Dellugat** (5^e Dan), enseignant au dojo de Pléneuf-Val-André.



« *Allez-y, trompez-vous, trompez-vous allègrement !* » disait en souriant un de mes anciens professeurs qui se reconnaîtra si jamais ces quelques lignes parviennent jusque sous ses yeux. Alors que nous nous levions pour débiter la pratique, c'est avec une impertinente malice que je le questionnais sur cette curieuse invitation...

LIRE L'ARTICLE

Horizon culture

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



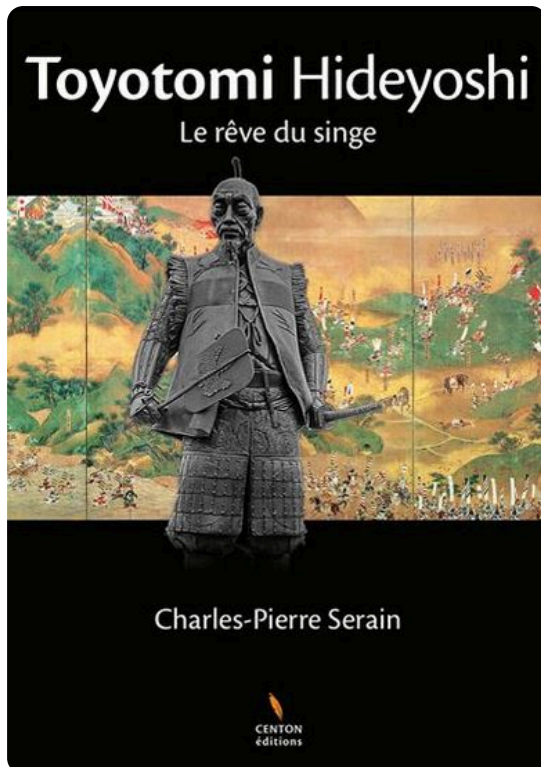
The Man in the High Castle

Série de Frank Spotnitz
(Amazon Prime)

Une chronique de
Charles Harzic,
pratiquant du club de
Lesneven.

Dans la série **The Man in the High Castle** (inspiré du livre éponyme de Philip K. Dick, publié en 1962) qui imagine un monde où l'Axe a gagné la Seconde Guerre mondiale, l'aïkido trouve une place surprenante à travers le personnage de **Juliana Crain**. Pratiquante assidue, elle **incarne l'esprit de l'aïkido** dans un monde violent et chaotique. Elle essaie d'éviter le conflit direct et cherche des solutions alternatives plutôt que de répondre par l'agression. Loin d'être un simple détail, l'aïkido

reflète son approche du conflit dans un univers dominé par la violence. Comme en aikido, elle cherche à détourner la force de ses adversaires plutôt que de l'affronter directement. Une belle illustration des valeurs de notre discipline !



Toyotomi Hideyoshi, le rêve du Singe

de **Charles-Pierre Serain**
(*Centon Éditions*)

Une chronique de
Fabrice Geffroy,
à l'ASCR de Rennes.

Un roman historique qui retrace la vie extraordinaire de Toyotomi Hideyoshi, l'un des trois unificateurs du Japon. Deuxième tome d'une trilogie consacrée aux unificateurs du Japon, il offre une plongée immersive dans une période charnière de l'histoire japonaise. Le roman débute en 1557 dans un Japon déchiré par les guerres civiles. Hideyoshi, un petit paysan surnommé "le Singe", entre au service d'Oda Nobunaga, un jeune seigneur de guerre. Grâce à son intelligence stratégique et sa ruse, Hideyoshi gravit rapidement les échelons pour devenir le principal général de Nobunaga.

**LIRE L'ARTICLE EN
ENTIER**

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 avant le 17 mars à

newsletter@aikidobretagneffab.bzh.

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



Aikido Bretagne

newsletter@aikidobretagneffab.bzh

Accéder la version PDF