



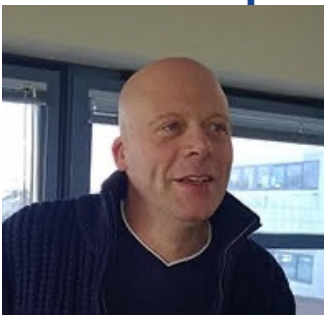
musubi

Lettre d'information de la Ligue FFAB des Pays de la Loire - N°4



Stage YUDANSHA 10 janvier 2026

Le mot du président



Une saison 2025-2026 riche en évolutions et en réussites

Alors que s'achève cette saison 2025-2026 et que l'été s'installe, il est temps de revenir sur une année particulièrement

dense, marquée par de nombreuses évolutions, de belles réussites collectives et une mobilisation constante des acteurs de notre Ligue des Pays de la Loire.

Cette saison a été celle de plusieurs réformes importantes au sein de notre fédération. De nouveaux stages de formation ont vu le jour, les missions confiées aux ligues se sont renforcées et les modalités d'inscription ainsi que d'évaluation aux examens de grades DAN ont profondément évolué.

Dès le début de saison, un temps fort a réuni une large majorité des enseignants et dirigeants de la ligue lors du stage-séminaire de l'École des Cadres, animé par le CEN Guillaume Colonge et notre ACT Jean-Marie Michaud. Souhaitée par

la fédération, cette rencontre a permis de poursuivre la transmission de l'héritage technique et pédagogique de Maître Tamura, d'œuvrer à une harmonisation des pratiques, mais également d'identifier et d'accompagner les futurs cadres et dirigeants de notre discipline.

Dans le cadre des nouvelles orientations fédérales, plusieurs membres du Département Technique ont également suivi une formation d'examineurs. Cette démarche répond à la volonté de la FFAB de confier aux ligues l'organisation de ces formations indispensables au bon déroulement des examens de grades DAN. Les candidats s'inscrivent désormais directement en ligne, sous leur propre responsabilité, dès lors qu'ils remplissent les conditions requises. Par ailleurs, le nouveau règlement de la CSDGE, adopté fin 2025, instaure une grille nationale d'évaluation individuelle, garantissant davantage d'harmonisation et de lisibilité dans l'attribution des grades.

Au niveau régional, une nouvelle organisation des stages de ligue a été mise en œuvre tout au long de la saison. Les résultats obtenus, tant en termes de fréquentation que de réussite aux examens, sont très encourageants. Cette formule sera naturellement reconduite la saison prochaine.

Parmi les événements marquants de l'année figure sans aucun doute le stage national organisé à l'occasion de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes. Proposé conjointement par les commissions féminines de la FFAB et de la FFAAA sous l'égide de France Aïkido, cet événement a rencontré un succès remarquable. La forte mobilisation des pratiquantes et pratiquants, associée à la participation du grand public lors des initiations à la self-défense, a permis de mettre en lumière les valeurs de notre discipline. Relayée par plusieurs médias, cette action a offert une visibilité précieuse à l'Aïkido et démontré sa capacité à répondre à des enjeux sociétaux contemporains.

Ces réussites n'auraient pas été possibles sans l'engagement des clubs hôtes, des bénévoles, des enseignants et des cadres techniques. Qu'ils soient ici chaleureusement remerciés pour leur disponibilité, leur investissement et leur contribution à la réalisation du programme de stages et d'actions tout au long de l'année.

Malgré les nombreuses initiatives de développement et de promotion conduites par les clubs, les comités départementaux et la ligue, nos effectifs restent globalement stables, avec une légère diminution par rapport à la saison précédente. Cette situation nous invite à poursuivre nos efforts avec détermination. Les stages, les examens et la vie des clubs révèlent régulièrement de nouveaux talents et de nouvelles vocations. Ces signes encourageants nous permettent d'envisager l'avenir avec confiance et de continuer à faire vivre un Aïkido dynamique, attractif et fidèle à ses valeurs.

Sur le plan financier, la saison a également été marquée par des décisions importantes. L'effort demandé aux clubs et aux licenciés à la suite des mesures votées en mai 2025 a porté ses fruits. Dans un contexte économique toujours complexe et malgré l'impact durable de la hausse des coûts énergétiques, la situation financière de la ligue s'améliore sensiblement. Les ajustements réalisés dans l'organisation des stages et dans le fonctionnement général de la structure ont permis de retrouver un équilibre budgétaire plus serein et de préparer l'avenir dans de meilleures conditions.

Cette fin de saison est également empreinte d'émotion. Nous avons une pensée toute particulière pour Alain Courbe, qui nous a quittés après une longue maladie. Figure emblématique de notre ligue et l'un de ses pionniers, il a consacré plus de soixante années de sa vie au développement de l'Aïkido. Enseignant passionné, formateur exigeant et généreux, il a accompagné de très nombreux pratiquants et cadres techniques. Son engagement, son savoir et son humanité ont profondément

marqué notre communauté. Nous sommes nombreux à lui rendre hommage aujourd'hui, convaincus que ses élèves et ceux qu'il a inspirés sauront poursuivre l'œuvre qu'il a initiée.

Au moment de refermer cette saison, nous vous souhaitons à toutes et à tous un très bel été, riche en rencontres, en pratique et en stages. Nous aurons le plaisir de nous retrouver dès le 20 septembre pour le stage de rentrée, avant notre Assemblée Générale de Ligue qui se tiendra le 26 septembre.

Très bel été à toutes et à tous, et à bientôt sur les tatamis !

Yves Mayoux

Président de la ligue Pays de la Loire
FFAB et les membres du comité directeur

Une belle année de pratique !



Stage WAKAI 24 janvier 2026

Une année de pratique se termine, avec une fréquentation tout à fait remarquable aux différents stages proposés. Le pourcentage des pré-inscriptions est passé de 30 % à 50 %, mais cela reste encore loin des 75 % que l'on pourrait espérer pour simplifier la logistique à l'accueil... une minute pour vous, des dizaines de minutes gagnées pour eux!



Passages de grades

Félicitations à l'ensemble des [candidat.es](#) qui se sont [présenté.es](#) à l'évaluation des grades Dan, que le travail présenté ait été sanctionné par une réussite ou un échec, ceci est un moment important dans la vie d'un aikidoka, tant pour le candidat que pour son/ ses [enseignant.es](#), de même que pour le dojo dont il fait partie. Chacun a apporté une pierre à l'édifice, même si au final tout repose sur le candidat. Les jurys eux aussi subissent une évaluation de la part des personnes présentes, qui ne manqueront pas de commenter le travail présenté mais aussi la valeur des propositions du jury aux différents grades. Le stress qui peut être ressenti lors du passage de grade est des deux côtés de la table.

Shodan : 10 candidats reçus sur 11, dont un candidat âgé de 15 ans.

Nidan : 10 candidats reçus sur 13

Sandan : 4 reçus sur 6

Yondan : 4 reçus sur 4

Brevet Fédéral

Pour le BF Grand Ouest, 100% de réussite avec brio soit 8 candidats reçus sur 8 dont 5 des Pays de la Loire.

Quelques rappels :

- Les stages WAKAI sont ouverts à tous, même si l'orientation va vers les [pratiquant.es](#) les plus jeunes.
- Les stages organisés par les clubs sont présentés dans la rubrique « stages » et « stages clubs » du site de la Ligue. Seuls

les stages animés par des techniciens FFAB sont publiés.

Les affiches doivent être envoyées au secrétariat de la ligue, le plus tôt possible pour limiter le risque de chevauchement de stages. Pour cela se référer au calendrier de ligue et consulter la rubrique « stages clubs ».

- Pour les inscriptions aux grades Dan, l'inscription se fait en ligne. Le lien est sur le site de la ligue des Pays de la Loire dans la rubrique « ressources ».
- La Prépa au Dojo, en complément des stages YUDANSHA, permet d'accompagner les candidats aux grades Dan par des conseils personnalisés.
- L'École au Dojo offre une formation continue aux titulaires du Brevet Fédéral en collaboration avec un club tuteur.

- La Route des Dojos propose l'intervention d'un cadre technique sur un créneau régulier de club.

Retrouvez tous les stages d'été sur le site de la ligue

<https://www.aikido-ffabpdl.fr/stages/calendrier-des-stages-dete/>



IRIMI, ATEMI, UKEMI, ou comment entrer dans la spirale idéale AïKI...

... au fil de la vie

IRIMI : Naissance : j'entre au monde.

ATEMI : Existence : j'évalue, je discerne, j'atteins la cible et mes objectifs. Je vis avec conscience et sincérité, détermination et discernement.

UKEMI : Mort : je reçois l'éternité sans crispation, intellectuelle du moins.

(une autre proposition inversée mais néanmoins valide : je reçois la vie-naissance: UKEMI, Existence: ATEMI et mort : IRI MI, j'entre résolument dans l'éternité...).

... au fil de la journée

IRIMI : Au réveil, j'entre dans ma journée.

ATEMI : La journée passe : dense, précise, avec conscience (dimension objective) et sincérité (dimension subjective).

UKEMI : Je reçois le sommeil avec l'abandon et la confiance indispensable, prêt à me relever pour une nouvelle journée 😊.

(la même proposition est valable à l'échelle de la semaine, de l'année etc... c'est la vision cyclique traditionnelle du temps spiralé, commune à maintes sociétés, mise à mal par une vision contemporaine d'un temps linéaire.)

... au fil de l'entraînement

IRIMI : J'entre dans le temps de la pratique. Je monte sur le tatami avec l'émerveillement et l'humilité du nouveau né (Shoshin).

ATEMI : Concentration/sincérité (Zanshin, Makoto) : je pratique (une heure, deux heures... c'est court et c'est long. 60 ans, 80 ans... la vie c'est court et c'est long.).

UKEMI : Je sors de la pratique par le même rite par lequel j'y suis entré (Zareï, Reïshiki), riche de ce que j'ai reçu de mes partenaires, prêt pour le prochain entraînement !

... au fil du combat

IRIMI : J'entre dans l'espace du partenaire avec le kiaï du nouveau né dont l'air déchire les poumons. Résolument. Émerveillé de mon désir de combattre.

ATEMI : J'évalue ma cible pour l'atteindre. Je l'atteins... ou pas.

UKEMI : Je m'abandonne à une mort provisoire, sans crispation, avec confiance. Prêt à me relever pour repartir à la vie et au combat.

Jean-Marie Michaud, ACT Ligue des Pays de la Loire