

LA GAZETTE

Le bulletin d'information officiel de LA BUTTE Caen



DANS CE
NUMÉRO :

LE MOT DE :

JEAN LUC
GUERNET

Président
du club

ENTRETIEN
AVEC...

HERVÉ
PIOTROWSKI-
NOZAHIC

Prof d'Aïkido

NOS
PARTENAIRES

institutionnels
&
privés

En cette fin d'année 2022 un peu morose, entre les conflits à nos portes et l'inflation essayons de trouver un peu de lumière.

L'année écoulée a été difficile pour LA BUTTE aussi. La saison 2022 s'est soldée par un retour des adhérents mais très tardivement. Le Pass sanitaire et l'obligation vaccinale ont retardé les inscriptions et ont donc diminué de manière drastique nos cotisations.

La saison 2022 a fait fondre les fonds propres de l'association pour les mettre à zéro.

Dans la vie associative il y a des hauts et des bas, l'année 2022 aura été une année difficile humainement et financièrement.

Mais la bonne nouvelle, c'est que LA BUTTE est toujours là debout avec 2300 adhérents fin décembre 2022 et un retour à meilleure fortune envisagé sereinement.

Cette saison passée nous oblige à réduire nos ambitions et revoir nos projets à la baisse, mais parfois il faut savoir garder les pieds sur terre.

C'est la 4ème gazette que vous lisez

Aujourd'hui vous allez découvrir la section Aïkido, l'une des plus anciennes sections de l'association. Et l'engagement bénévole.

Par le biais de celle-ci je voudrais remercier les dirigeants de cette section, Loïc son fidèle président ainsi que son responsable technique, Hervé, intervenant bénévole.

Un grand merci aussi à nos professeurs qui sont restés vigilants et attentifs pour que la reprise se passe au mieux.

Je voudrais aussi remercier les membres du comité directeur qui se sont engagés pour vivre cette aventure à LA BUTTE.

NOTRE MISSION EST TOUJOURS LA MÊME, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS C'EST UNE BELLE MISSION, UNE NOBLE MISSION.

Et pourtant je rappelle que « Les associations sont avant tout riches de l'action de leurs membres ». A cet égard se posent d'importantes questions qui touchent au fondement même de la liberté d'association, puisque celles-ci se reposent largement sur le bénévolat de leurs dirigeants. Les questions relatives au statut des militants associatifs mériteraient également d'être approfondies dans le souci de faciliter l'action bénévole. Comme je le répète tous les ans à quand un statut de bénévole ?

Si le climat économique et politique n'arrange rien, aidez-nous à exister. C'est aussi par notre (le vôtre) militantisme que nous ferons avancer notre cause.

Il paraît que nous sommes 12,5 millions de bénévoles œuvrant dans le paysage associatif du pays parfois 14. Nous sommes bien silencieux.

Selon certaines études 25 % des Français sont bénévoles dans une association soit 1 français sur 4.

- 16 % des moins de 25 ans
- 32 % de 60 à 70 ans et 38 % des plus de 70 ans
- 10 % des français sont des bénévoles réguliers
- 85 % des associations vivent exclusivement de leurs actions

Seulement 15 % des bénévoles ont une vision positive de la cohésion sociale en France, mais dans l'ensemble ils sont plus optimistes ou enthousiastes que l'ensemble des Français.

Pour 75 % d'entre nous la motivation première est de jouer un rôle social ou de se sentir utile et pour 65 % de rencontrer d'autres personnes.

LE MOT DE... SUITE...

Dans la majorité des cas il n'y a pas une grande cause derrière nos engagements mais simplement d'apporter notre pierre à l'édifice ou notre contribution au bien vivre ensemble. Le besoin de faire quelque chose qui ait un sens pour la société, non pas pour la changer mais pour la rendre meilleure. Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui serait le moteur de ces bénévoles

A LA BUTTE nous savons que nous sommes utiles voire indispensables à la structure. Les bénévoles demandent simplement la juste reconnaissance de cette « utilité » et de pouvoir trouver un remplaçant..

La valeur palpable, quantifiable, nous la connaissons : elle se calcule tous les ans avec une inscription dans les comptes de l'association. Elle représente bien souvent un pourcentage non négligeable du budget, reflétant l'importance et l'utilité du bénévole. Mais elle vaut souvent bien plus car les bénévoles sont l'âme de nos associations, de notre association, l'esprit et le moteur. Les 2/3 des bénévoles sont heureux ou du moins satisfaits de leur engagement.

LA BUTTE apporte sa pierre à la connaissance, à l'encouragement et à la reconnaissance de ce mouvement social assez bien connu mais trop mal reconnu qu'est le bénévolat associatif. Les bénévoles vivent dans un monde de contradiction et LA BUTTE en fait partie. Nous vivons dans un monde de contraintes de plus en plus prégnantes, à mettre en rapport avec des moyens de plus en plus discrets... comment ne pas fuir et surtout comment donner envie. Ne pas se décourager.

Aujourd'hui les bénévoles sont les remparts à une société individualiste. Par leurs actions ils font preuve de solidarité, de responsabilité et d'éthique dans un monde qui en manque de plus en plus.

D'après une étude de France Bénévolat les Français ne se trompent pas, ils font majoritairement confiance aux associations et aux bénévoles qui les encadrent pour 67 % contre 36 % aux entreprises. Je reste tout de même confiant en l'avenir et paradoxalement c'est plutôt quand je me tourne vers les anciens. En effet vous étiez des pionniers dans bien des domaines. Je pense aussi aux différents présidents qui se sont succédés et qui, bien souvent, ont fait avec rien ou pas grand-chose. Là encore je pense à Jacques Hareng qui était toujours présent et me disait, tout en m'encourageant, « aujourd'hui ce n'est pas facile ».

Cet avenir repose également sur notre volonté d'hommes et de femmes, et ceux-ci sont nombreux. L'idée reste noble et je continue à penser que cet engagement ne peut qu'être complémentaire d'un engagement de nos amis politiques.

Je regrette simplement que l'institution étatique n'ait plus la cohérence d'antan et cette volonté qui transcendait toutes les volontés mais par ailleurs, nous ne pouvons que nous féliciter que les missions soient assurées par des agents dévoués à ces missions d'intérêt général. Les moyens manquent mais l'engagement reste là.

Merci aussi à la Mairie de CAEN et son soutien indéfectible.

En attendant je vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année.

En ces temps incertains, profitez de vos proches et prenez soin de vous.

Le Président





BONJOUR HERVÉ, PEUX-TU TE PRÉSENTER ?

Caennais d'origine, j'ai passé toute mon enfance dans le quartier de la Grace de Dieu.

J'ai commencé l'Aïkido au club de LA BUTTE en 1986, j'avais alors 7 ans. Les cours avaient lieu dans des bungalows le long du terrain de football, juste derrière le club actuel.

À l'époque, le club avait des cours enfants, ils étaient dispensés par Cathy DAYES. J'y ai pratiqué l'aïkido jusqu'à mes 13 ans.

En 1993, j'arrête l'aïkido pour me concentrer sur mon autre activité, la natation, toujours à LA BUTTE. J'ai poursuivi cette activité jusqu'à mon entrée au lycée. Par la suite, j'ai déménagé pour mes études et j'ai arrêté les activités sportives en club, à l'exception du rugby en équipe universitaire.

Je suis revenu habiter sur Caen fin 2006 pour raison professionnelle.

J'ai cherché à reprendre une activité ayant une vie plus stable. L'aïkido me semblait une excellente opportunité qui conciliait mes horaires et mes attentes. Habitant non loin du club de LA BUTTE, j'y ai repris l'aïkido en 2008.

Les cours étaient alors dispensés par Philippe SELLE. Philippe, un excellent professeur, a su me redonner goût à la discipline. Je me suis rapidement attaché à l'aïkido. En plus d'être régulier aux cours, j'ai suivi le plus de stages possibles avec des experts. J'y passais même, mes semaines de vacances sur des stages d'été. J'ai passé ma ceinture noire en 2011, puis je me suis lancé dans l'enseignement sous le tutorat de Philippe en 2014. J'ai eu mon Brevet fédéral en 2015, puis mon 2ème Dan en 2016. J'ai finalement ouvert un cours puis j'ai repris la section du club en 2019 au départ de Philippe.

Je suis aujourd'hui 3ème Dan. Je continue de me former et de promouvoir l'aïkido en toute circonstance.

POURQUOI L'AÏKIDO ?

L'aïkido peut répondre à de nombreux questionnements !

Toutes les personnes qui viennent à l'aïkido, ont leurs raisons. Certains viennent simplement pour faire une activité à des horaires qui leur conviennent, d'autres pour répondre à des attentes plus personnelles.

J'ai souvent posé la question aux personnes qui sont venues s'initier l'aïkido, sur ce qu'elles attendent de cette discipline. Même si la majorité me donne une réponse précise et réfléchie sur leurs motivations, au fur et à mesure des cours, celles-ci évoluent et s'enrichissent ; de nouvelles questions apparaissent, avec elles de nouvelles réponses : c'est le « DO » de AÏ-KI-DO.

De plus, sans épiloguer sur tous ses bienfaits, l'apprentissage de l'aïkido, améliore notre condition physique et notre mental.

On travaille sur de nombreux principes comme la coordination, le mouvement, la concentration : c'est le « KI » de AÏ-KI-DO

Enfin, une des particularités de l'aïkido est que c'est un art martial de connexion.

Au-delà du travail individuel, il nous met en relation avec l'environnement qui nous entoure : le lieu, les partenaires, les armes...

Par sa martialité, il instaure le respect de soi et des autres : c'est le « AÏ » de AÏ-KI-DO.



(...)



QU'APPORTE L'AÏKIDO DANS LA VIE QUOTIDIENNE ?

L'aïkido, comme la plupart des arts martiaux, est une activité qui est extrêmement transversale. Elle a cette particularité de pouvoir faire des liens et/ou des rapprochements sur de nombreux aspects de notre vie quotidienne. Je pense qu'elle doit cette particularité au fait qu'elle s'appuie sur l'association de l'utilisation du physique et du mental. On peut lire, par exemple, dans certains ouvrages que l'aïkido peut servir à la gestion des résolutions de problèmes.

Comme évoqué, l'aïkido s'organise autour de principes fondamentaux. Parmi eux, des principes d'apaisement, de concentration, de confiance en soi... très utilisés dans notre développement personnel. On les retrouve partout, dans notre travail, nos études, nos relations familiale ou amicale, et nos autres activités. Dans la relation à notre environnement, une personne ou une situation qui pourrait être vue comme malveillante ou oppressante est perçue, dans l'aïkido, comme une opportunité qui nous sert à progresser et s'accomplir. C'est une des raisons pour laquelle, il n'y a pas de compétition dans l'aïkido. Les techniques d'aïkido, quant à elles, servent à mettre en avant ces principes et à les utiliser sous différentes formes et approches. C'est grâce à cela que l'aïkido est un art fascinant et que l'on ne s'en lasse jamais.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Chaque séance se déroule dans un dojo et commence par le salut. Ce moment important des arts martiaux, en plus d'être solennel, permet déjà au groupe de s'immerger dans l'instant présent.

L'activité démarre ensuite par un réveil corporel. On le nomme « aïki-taïso ». Cet échauffement est un travail individuel qui est déjà orienté vers la pratique et contient les principes.

Puis le sensei commence la pratique. Pour ma part, chacun de mes cours fonctionnent autour d'un thème choisi. Les thèmes sont des sujets traités en lien avec les principes. Même s'ils ne sont pas explicites, les principes servent de support de cours et d'axe de progression. Chaque technique est présentée par le sensei, puis réalisée par les élèves. Elles peuvent être à mains nues ou aux armes en fonction de l'exercice. Tout le monde pratique ensemble !

En effet, les différences de niveaux ou d'âge ne sont pas un obstacle dans la pratique. Le groupe progresse, apprend et s'enrichit ensemble.

La séance se termine par le salut final annonçant la fin du cours et le retour au calme

POUR FINIR, COMMENT DONNERAIS-TU ENVIE À UN NOVICE DE VENIR PRATIQUER L'AÏKIDO ?

Peut-importe ton âge, ta condition physique, ton niveau, ton vécu... notre discipline n'est ni restrictive ni élitiste. Notre section aïkido de LA BUTTE est un groupe hétérogène composé d'adultes, d'adolescents, de femmes et d'hommes. Notre groupe d'aïkidokas est accueillant et bienveillant. On y enseigne et partage les valeurs de notre art martial dans la convivialité.

Il n'y a pas de moment particulier pour venir essayer, chacun progressant à son rythme.

Le mieux est donc de venir tester par soi-même !

Pour participer, il suffit de venir avec une tenue souple et de se présenter un peu avant le début du cours.



LABUTTE

Fondée en 1953

NOS PARTENAIRES

INSTITUTIONNELS



PRIVÉS



Envie de rejoindre l'aventure en tant que partenaire privé ?
Cet espace vous est dédié !!

N'hésitez pas à me contacter par mail :
vincent-labuttecaen@outlook.fr