MAI 2023 VOLUME 06

LA GAZETTE

Le bulletin d'information officiel de LA BUTTE Caen

DANS CE NUMÉRO :

LE MOT DE :

Loïc COULOMBEL

Président section Aïkido

ENTRETIEN AVEC...

CLAIRE VENENDY

Prof de Qi Gong

L'actualité de votre club

BONUS

LE MOT DE... // LOÏC COULOMBEL // PRESIDENT SECTION AÏKIDO

Le club de La Butte va fêter ses 70 ans l'an prochain.
Avec plus de 2000 adhérents il est l'un des plus importants clubs de l'agglomération caennaise.
Or sans ses bénévoles La Butte n'aurait pu connaître une si grande longévité.

Depuis 2012, je suis président de la section Aïkido.
Ce n'était pas particulièrement une volonté mais comme c'est souvent le cas, à l'époque, personne au sein de la section ne souhaitait prendre cette responsabilité.

Afin de peut-être de vous donner envie de vous impliquer davantage dans notre club, il m'apparaît utile d'expliquer en quoi consiste le rôle de président de section, du moins de mon point de vue.
Cela permettra aussi de mieux connaître notre section.

Tout d'abord je dois dire que la section Aïkido est une petite section au regard du nombre d'adhérents.
Mon rôle de président est donc certainement moins exigeant que celui d'une section plus importante.
Mais il me semble qu'un certain nombre de missions sont communes d'une section à l'autre.

Pendant longtemps, mon premier rôle était d'accompagner le bureau de La Butte et le secrétariat dans les charges administratives, récolte des inscriptions et des licences, mais depuis que le secrétariat a été restructuré, je n'ai plus vraiment cette charge.

L'accompagnement du professeur dans la vie de la section est devenu la charge principale de cette mission.

Il n'y a pas de compétition en aïkido mais des stages avec des professeurs avancés (senseï en japonais) qui peuvent venir de régions lointaines.
Cette année nous avons eu la chance d'organiser notre premier stage au club avec un professeur 5ème DAN originaire de Nantes.
Des pratiquants d'autres clubs de Caen ont pu participer à ce stage.

(...)

LE MOT DE... // LOÏC COULOMBEL // PRESIDENT SECTION AÏKIDO

D'autre part, tout au long de l'année, nous cherchons à organiser des moments de partage hors du dojo : Aïki-noël, Aïki-galette ...

Les passages de grade en fin d'année sont aussi des moments forts pour toute la section. Depuis deux ans nous organisons aussi une soirée démonstration à laquelle nous invitons nos amis et nos proches afin qu'il puisse mieux comprendre notre pratique.

Le lien avec le comité directeur me semble essentiel et je ne conçois pas mon rôle de président sans cette petite implication, cela correspond à cinq ou six réunions dans l'année.
Le bureau de La Butte a besoin de connaître les difficultés rencontrées dans les sections et de recueillir des informations afin de permettre d'améliorer certains éléments.

Enfin, en tant que président de section, je suis aussi amené à représenter le club à certaines instances fédérales.

Tout cela peut donner l'impression d'occuper beaucoup de temps mais lorsque je regarde l'implication des membres du bureau, je n'ai réellement pas le sentiment de sacrifier mon temps libre.

Je profite d'ailleurs de cette tribune pour remercier particulièrement Jean-Luc Guernet et Michel Mangi, sans qui le club ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui.

Vous pouvez retrouver notre section sur notre page facebook :
https://www.facebook.com/AikidoLaButteCaen

ENTRETIEN AVEC... // CLAIRE VENENDY // PROF DE QI GONG

BONJOUR CLAIRE, PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

Je m'appelle Claire Venendy. Je suis éducatrice médico-sportive.
Formée en Qi Gong, en Activités Gymnique d'entretien et d'expression et Marche Nordique.

Des formations complémentaires viennent enrichirent ma formation notamment en Education Thérapeutique du Patient (ERET), en Sport et Cancer (CAMI) et Activités Physiques sur Prescriptions Médicales.

J'ai séjourné plusieurs fois en Chine pour pratiquer notamment dans la baie de Hubei au temple du Printemps Eternel à Wuhan.

POURQUOI LE QI GONG ?

Je viens du sport notamment de l'escrime.
Suite à des soucis de santé dans les années 90 et un passage en centre pour handicapés à l'ADAPT, je me suis tourné sur une pratique accessible, le Qi Gong, qui m'a permis petit à petit de recouvrer la santé.
Après une dizaine d'années en pratique de loisir, j'ai décidé de me former, d'enseigner, de partager ce merveilleux art énergétique issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
Je fête d'ailleurs cette année mes 30 ans de pratique.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Nous commençons par nous saluer, puis nous prenons un temps pour nous ancrer et calmer notre mental pour ensuite procéder à un échauffement (lissages des méridiens, automassage, mouvements et respirations).
Pour faciliter l'apprentissage et suivant la période de l'année, les saisons, nous travaillons des enchaînements, répétitifs afin de mémoriser, d'intégrer les mouvements avec rectification de posture.
La pratique est essentiellement en groupe, debout mais avec des adaptations possibles.
Une partie théorique pour donner sens à ces mouvements en lien avec la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise). Un fond musical ponctue les séances.

(...)

ENTRETIEN AVEC... // CLAIRE VENENDY // PROF DE QI GONG

QU'APPORTE LE QI GONG SUR LA VIE QUOTIDIENNE ?

Le Qi Gong issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise est une « gymnastique chinoise et une science de la respiration sur le principe du Yin Yang ».
Fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, au travers des méridiens et points d'acupuncture, en associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Cet art énergétique millénaire, véritable art de vivre et de santé, permet un travail sur soi au quotidien. Le QI GONG à travers ses formes très diversifiés de pratique agit sur différents plans :

- **Physique, grâce à ses nombreux exercices statiques et en mouvements.**
- **Energétique, par l'exercice et le contrôle de la respiration et de la concentration.**
- **Mental, par le contrôle de la pensée et la culture de l'esprit participant à un meilleur équilibre émotionnel.**

POUR FINIR, COMMENT DONNERAIS-TU ENVI À UN NOVICE DE VENIR PRATIQUER LE QI GONG ?

Tout d'abord par curiosité, venir faire une séance d'essai.
Puis pour venir améliorer, prendre soin de sa santé.
S'imprégner de la culture Chinoise.
Comprendre la circulation de l'énergie vitale dans le corps par des mouvements contrôlés, suivant son tempérament, ses émotions, apprendre la culture de l'esprit, le calme intérieur, les trajets des méridiens et points d'acupuncture.
Renforcer et assouplir la structure musculosquelettique (amélioration de la mobilité articulaire, ligamentaire et de la souplesse musculaire).

L'intention donnée aux postures, aux exercices.
Améliorer la respiration et ses effets bénéfiques sur la santé.
Favoriser la détente, l'état de relaxation et de calme intérieur pour une aide à mieux gérer ses émotions.
S'accorder un moment pour soi avec les autres en toute convivialité et bienveillance.

L'ACTU DU CLUB

- **PROJETS NATATION**

Voici deux projets réalisés par la Natation :

Projet n°1 :

L'initiation au sauvetage pour les enfants : Elle est réalisée pour tous les groupes enfants qui nage dans le grand bassin et suit une progression pédagogique adapté au niveau de l'enfant.
Cette initiation a plusieurs objectifs :

1. **Apprentissage de la Nage, compétence de base du sauveteur aquatique : nage libre, nage avec palmes, apnées, en piscine.**
2. **Apprentissage de techniques spécifiques au sauvetage aquatique en piscine : récupération et remorquage de mannequin de sauvetage avec et sans palmes.**
3. **Apprentissage aux gestes qui sauvent : Apprendre à se protéger, à alerter et à secourir.**

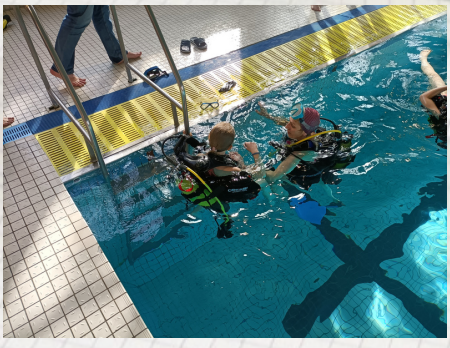
Nous souhaitons donner les bases nécessaires aux jeunes enfants de la Butte pour leurs permettre de découvrir et/ou se former aux diplômes de sauveteur aquatique plus tard.

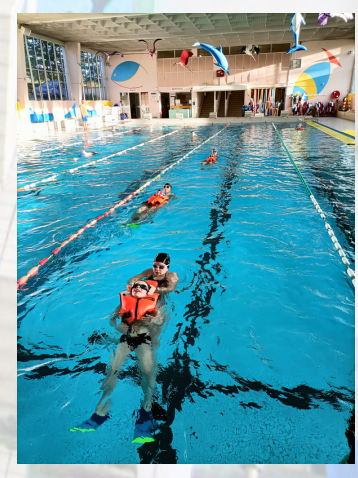
Projet n°2 :

L'initiation de plongée en piscine en collaboration avec le club GPS pour les enfants âgés de 8 à 12ans du groupe j'apprends à nager du samedi matin.
Cette initiation de plongée permet aux enfants de plongée et découvrir pour la première fois cette activité.
Cette initiation s'est organisée sous la direction d'instructeurs de plongée avec un enfants par instructeur.

1. **Une courte leçon de théorie sur les bassins.**
2. **Une séance d'exercice dans le Petit bassin**
3. **Une courte plongée dans le Grand bassin, max 5m de profondeur.**

Merci pour le club GPS pour cette collaboration.
Les enfants étaient très contents.





L'ACTU DU CLUB

- ## LA BUTTE CAEN FAIT APPEL À VOTRE GÉNÉROSITÉ !

Depuis le lundi 06 mars et ce durant 3 mois nous avons mis en place notre cagnotte.

Le plus dur étant derrière nous, l'objectif de cette campagne de don étant de "relancer la machine La Butte".

Pour l'instant nous avons récolté 2785 € et nous vous en remercions du fond du cœur !

Dans l'espoir de recevoir encore de nombreux dons !

- ## REPRÉSENTATION SECTION AÏKIDO

C'était le vendredi 31 mars à Caen à la salle Le HangArt - Normandie Salsa.

La représentation des élèves d'aïkido de La Butte Caen et des élèves d'aiki-taiso du HangArt a été exécutée à la perfection.

A cette occasion, les élèves récemment promus de leur nouveau kyu ont reçu leur diplôme.

Nous avons également profité de ce moment pour remettre son diplôme de shodan, (ceinture noire) à Yohann.

La remise a été effectuée par le sensei Jean-François Maingaud 6ème Dan et membre du collège technique régional Aïkido FFAAA Région Normandie dans le respect du reishiki de la discipline.

La Butte félicite la section Aïkido pour leur belle prestation.

BONUS

PLOUF - CHARADE #02

Mon premier est un animal que l'on dit voleur,

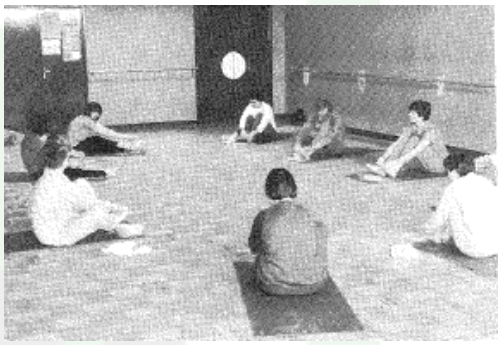
Mon second est un outil qui coupe le bois,

Mon troisième est une négation,

Mon tout est aimé par les enfants en été ?

(Réponse en bas de page)

" LE SAVIEZ-VOUS ? "

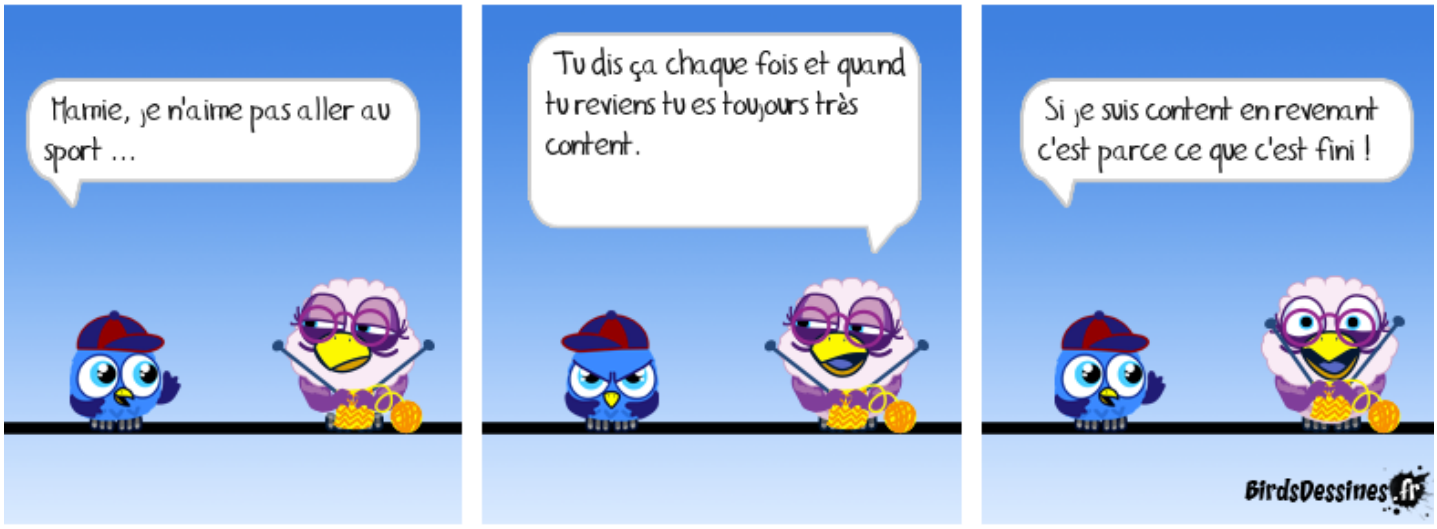


En septembre 1977, la section Yoga était lancée !

En septembre 1983, 80 adhérents âgés de 15 à 75 ans participent aux 5 cours par semaine dispensés par 2 professeurs.

Aujourd'hui il y a 87 adhérents âgées de 19 à 76 ans et la section est animée par Maud Mesnage.

L'INSTANT HUMOUR



Réponse charade #01 : Piscine (pie-scie-ne)

LA BUTTE

Fondée en 1953

NOS PARTENAIRES

INSTITUTIONNELS

CAEN NORMANDIE

Calvados LE DÉPARTEMENT

ars Agence Régionale de Santé Normandie

Pour bien vieillir dans le Calvados
CONFÉRENCE DES FINANCEURS

cget
Commissariat général à l'égalité des territoires

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf du Calvados

Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE

RÉGION NORMANDIE

PRIVÉS

Crédit Mutuel
Normandie

BUDOFIGHT DAM'S SPORTS BUDOFIGHT
LE SPÉCIALISTE DES SPORTS DE COMBATS
131, rue Saint-Jean CAEN
BOXES-KARATÉ-JUDO-AIKIDO...
COUPES-MÉDAILLES-TROPHÉES
02.31.86.43.58

JD MARQUAGES
ATELIER MARQUAGES

Guillemette
Bijoutier Horloger Joaillier
Depuis 1947

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