

La lettre du CILAB

Décembre 2025



 *Toute l'équipe du CILAB vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année* 



A vos agendas !

Le samedi 10 janvier 2026 de 9h à 12 h, le dojo de Villefranche accueillera un stage EDC progression gradés à partir du Nidan dirigé par Hubert Audra et Nicolas Seguin.

Affiche du stage
Cliquez ICI

Le samedi 17 janvier 2026 journée EDC préparation grades Shodan Nidan au dojo Unsui de Confluence à Lyon le matin de 9h30 à 12h00 et l'après midi de 15h00 à 17h30. Ce stage sera dirigé par Francis Quinchon et Marion Dumoulin.

Affiche du stage
 Cliquez ICI

La commission jeunes innove cette année en proposant un stage de **préparation aux grades Kyu à Lozane le samedi 24 janvier de 10h à 12h**. L'idée est de proposer divers ateliers aux choix pour permettre **aux jeunes pratiquants** de progresser sur des thèmes spécifiques (ukémis, suwariwaza, bukiwaza...).Ce stage ne se substitue évidemment pas aux clubs qui sont complètement autonomes sur les programmes des passages Kyu de leurs pratiquants .

Affiche du stage
 Cliquez ICI

Samedi 24/01/26 stage Sempaï Kohaï de 14h30 à 17h00 au dojo de Lozanne, animé par Didier Broyer et Renaud Avenas.

La mise en place d'une relation Sempaï/Kohaï entre pratiquants confirmés et débutants favorise l'entraide au sein du dojo et permet l'accompagnement des nouveaux pratiquants sur le chemin de l'apprentissage de l'Aïkido, c'est un élément clé de l'enseignement de l'Aikido au Japon. Afin de développer cette pratique, nous vous encourageons à former au préalable des binômes Sempaï/Kohaï formalisés sur l'invitation imprimable ci-dessous.

Sur présentation de ce carton d'invitation l'inscription au stage sera gratuite pour les deux participants.Les personnes venant seules peuvent évidemment elles aussi participer à ce stage.

Affiche Cliquez ICI

Carton d'invitation Cliquez ICI



Le grand stage jeunes de Macon
s'organise , réservez la date !

Comme l'an dernier, la commission jeunes lance l'organisation du grand stage Jeunes de Mâcon qui se déroulera sur le Week-end des 28 et 29 mars 2026. Vous trouverez ci-dessous les liens vers l'affiche, les fiches de renseignement pour les parents et les enseignants ainsi qu'un bon cadeau pour les familles, l'idée étant qu'un proche de l'enfant puisse lui offrir ce stage en cadeau. Tous ces documents sont accessibles sur le site du CILAB. Attention le respect de la date limite d'inscription fixée au 8/02/26 facilitera la bonne organisation de cet évènement.

[Cliquez ICI pour l'affiche et les fiches de renseignement](#)

L'aïkido une chance pour tous

L'accueil des personnes en situation de handicap dans un dojo s'inscrit pleinement dans les valeurs éducatives de l'Aïkido et dans les obligations légales des clubs affiliés à la FFAB. L'inclusion est une responsabilité partagée entre enseignants, dirigeants et pratiquants.

L'enseignant et le club ont l'obligation d'accueillir toute personne en situation de handicap. Un refus n'est possible que dans des cas strictement encadrés : contre-indication médicale attestée par un certificat, impossibilité absolue d'assurer la sécurité de la personne et du groupe malgré des aménagements raisonnables, ou absence des conditions matérielles minimales d'accessibilité. Dans tous les autres cas, l'accueil et l'adaptation doivent être recherchés.

Pour en savoir plus une rubrique "Aïkido et handicap" a été ajoutée à la page "enseigner l'Aikido" sur le site du CILAB

[Cliquez ICI pour vous renseigner](#)

Création d'une section Séniors au Dojo de l'Arbresle.

L'aikido Arbreslois ouvre une section Aïki Taïso séniors le lundi Matin de 10h 12h à la salle Robin animée par René Lebourdais 6ème DAN.

À la FFAB, Cultivez le meilleur de vous-même

AIKIDO SÉNIORS

Débutant de plus de 55 ans

FFAB
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO ET DE BUDO
Aïkikai de France

ffab.aikido@wanadoo.fr • 04 98 05 22 28
www.ffabaikido.fr

Coordonneurs Commission Nationale Seniors Débutants : René Tragnon et Jean-Luc Delaby

Agrément Ministériel Jeunesse et Sports N° 06 S 83 Arrêté du 3 décembre 2004
Reconnue par le Hombu Dojo de l'Aïkikai de Tokyo - Reconnue d'utilité publique

L'AIKIDO ARBRESLOIS OUVRE UNE SECTION AIKI TAISO - AIKIDO SENIOR
HORAIRE: LES LUNDI MATIN DE 10H. à 12H.
LIEU: L'ARBRESLE - SALLE ROBIN (STADE DE FOOTBALL)
ENSEIGNANT : René LEBOURDAIS 6ème Dan
 Montant annuel adhésion: 135€ (Cotisation Fédérale-Assurance- Cotisation Club)
 Renseignements: 06-70-95-22-38



Retour en images



**Formation premiers secours Feyzin
6/12/25**



**Galerie Photo
Cliquez ICI**



**Stage pour tous Craponne
8/11/25**



**Galerie Photo
Cliquez ICI**

VOUS AIMEZ NOTRE NEWSLETTER ? PARTAGEZ LA 😊

Inscription News Letter cliquez ICI



Comité Interdépartemental Lyonnais d'Aïkido et de Budo

21ter Av. Johannes Gazagne, 69540, Irigny

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

