



Comité
Interdépartemental
Lyonnais
d'Aïkido
et de Budo

La lettre du C.I.L.A.B.

A vos agendas :

Toutes les informations utiles ci-dessous. A diffuser !



Journée du 17/05/25 : au DOJO D'IRIGNY 21 avenue du Stade
69540 IRIGNY

Le matin : **Aïki'secours**



Au programme :

- 👉 **Un cours d'aïkido** dirigé par l'équipe technique CILAB de **9h30 à 11h00**
- 👉 **Une session de formation aux premiers secours** dirigée par **Morgan Pinat** enseignant en secourisme agréé par l'éducation nationale de **11h00 à 12h30**
- 👉 **un apéritif offert** avec **possibilité d'un repas tiré du sac sur place**

Inscrivez-vous sur la page d'accueil du site du CILAB : ou [Cliquez ICI](#)

Dans notre discipline les gestes de premiers secours peuvent sauver une vie, en particulier le massage cardiaque. Même en étant déjà formé(e)s il est nécessaire de rafraîchir ses connaissances sur le sujet. C'est pourquoi cette formation non certifiante s'adresse à tous, dirigeants et pratiquants.

Vous trouverez sur le site CILAB l'affiche détaillant cette matinée. Afin de faciliter l'organisation une préinscription est souhaitée. Ce cours et la formation sont gratuits.

L'après-midi : **stage Sempai/Kohai**. Les anciens accompagnent les nouveaux !

Horaires : 14h30 à 17h00

Dirigé par :

- Ralph NICOLAS 5ème DAN
- John WYCLIFF NSHIMIYIMANA 4ème DAN

10€ le cours

Examen du brevet fédéral 2025 le 24/05/25 à Feyzin

Actualité:

Module 3 du Brevet fédéral du 27 avril à Feyzin :

La formation au Brevet fédéral 2025 se poursuit. Samedi 27/04/25 s'est déroulé le 3^{ème} module à Feyzin avec notamment un cours spécial Enseignants Jeunes, animé par Ralph NICOLAS et Nicolas RIVIÈRE., témoignage de Nicolas Séguin ACT du CILAB :

« Avec les vacances, 4 enfants ont été fort bienvenus et ont permis à toutes et à tous, de se mettre dans la situation spécifique de l'enseignement de l'Aïkido, pour les enfants.

Aussi, durant ce WE, les 14 candidats au Brevet Fédéral ont été sollicités sans relâche, au niveau des épreuves de pédagogie et d'enseignement technique, confortant leurs belles progressions depuis le début de saison.

Un grand merci à Gilles GONTHIER ainsi qu'à Alia et Jean-François SAWANE qui ont assuré toute l'intendance, l'organisation et le sympathique accueil au sein du club de Feyzin. Un grand merci aussi à Jean-Paul MOINE et Sandrine BEAUSEIGNEUR qui ont renforcé l'encadrement de cette session et qui ont fortement contribué à la réussite de ce stage, riche en échanges. »

Prochaine étape de la formation : l'examen qui se déroulera le **samedi 24 mai** à Feyzin.

Tous Concernés ! - Episode 3 - L'engagement

Après le respect et l'harmonie, parlons à présent du troisième pilier fondamental de notre discipline et voyons comment se concrétise l'engagement en Aïkido.

S'engager dans la pratique et la faire transparaitre dans sa vie quotidienne, c'est :

- Donner le meilleur de soi, accepter de ne pas y arriver immédiatement et persévérer en acceptant les remarques constructives et en fournissant un effort constant de recherche et de perfectionnement,
- Chercher à progresser en toute humilité et sans se comparer aux autres,
- En tant qu'encadrant enrichir sa pratique de manière continue en participant à des cours, des stages, des formations,
- Promouvoir la formation continue de tous,
- Faire preuve de sincérité et de vérité dans la vie de tous les jours,

S'engager dans la vie associative et dans la vie civile c'est :

- Accomplir quelque chose à sa mesure au sein du collectif au niveau du club pour commencer, et prendre petit à petit des responsabilités et s'y tenir pour faire exister la FFAB et les associations qui la compose,
- Accueillir les pratiquants et les prendre en charge sur le tatami et en dehors,
- Contribuer à la promotion du projet collectif et encourager l'engagement des autres,
- Forme et accompagner, tout en partageant les responsabilités en toute transparence.



Contact

Comité Interdépartemental Lyonnais d'Aïkido et de Budo - F.F.A.B.

actucilab@gmail.com

Tél : 07 77 04 68 05

Rejoignez-nous sur



Aïkido Cilab (FFAB)



[cilab.aikido](https://www.instagram.com/cilab.aikido) FFAB

Stages en images: Retour sur le BF3 du 27/04/25



Stages pour tous du 12/04/25 à CRAPONE



Contact

Comité Interdépartemental Lyonnais d'Aïkido et de Budo - F.F.A.B.

actucilab@gmail.com

Tél : 07 77 04 68 05 Photos et vidéos sur [Aïkido Cilab \(FFAB\)](#)



[cilab.aikido FFAB](#)

