



Aïkido, Kenjutsu et Arts japonais

4, rue Jean Zay Salle Leo Lagrange – Loos

Siège social : 104, rue du M^{al} Foch – Loos

Tel : 06 89 95 56 00

mail : akajlm59@gmail.com

合 気 道

AÏKIDO

&

KENJUTSU

Livret de présentation éducatif

鹿
島
の
太
刀

Sommaire

Avant-propos	3
Présentation de l'Aïkido	4
Présentation du Kenjutsu «Kashima no tachi »	5
Présentation de l'Association	6
Valeurs éducatives de l'aïkido et du Kashima no tachi	7
Pédagogie de l'Aïkido et du Kashima no tachi	9
Caractéristiques essentielles des adolescents	
Finalités	
Déroulement d'un cours	
Evaluation	
Vers une collaboration au bénéfice des adolescents	12
Annexe budgétaire	13

Avant-propos

« Il vaut mieux vaut enseigner les vertus que condamner les vices »

Baruch Spinoza

Ce livret pédagogique a été conçu à l'attention des équipes éducatives et enseignantes des collèges, lycées et des structures d'éducation populaire et d'animation de la ville de Loos. Il a été diffusé à ces institutions et a fait ou fera l'objet d'un échange avec leurs responsables quand cela a été ou aura été possible.

Il ne constitue pas une publicité, mais vise à susciter un intérêt dans le projet d'une collaboration éventuelle aux bénéfices des adolescents dont nous avons la charge éducative.

Les jeunes de 6- 25 ans est sont les **pros de la communication** virtuelle. Leur réseau est grand. Oui mais... la fréquentation excessive de ces réseaux sociaux entraîne :

- Une individualisation :
- La présence des autres n'est plus physique, mais virtuelle, ce qui, d'une certaine façon, les isolent.
- Le Parler et l'interagir ne veut plus dire en personne
- Une homogénéisation culturelle globale.
- Une désaffection les activités collectives extérieures sportives ou culturelle.

Les plateformes numériques telles que -Facebook, Snapchat et Instagram sont sur le point de représenter la figure d'autorité, rôle dévolu jusqu'ici aux organisations incarnées. Les jeunes grandissent avec des réseaux où la véracité, l'honnêteté, le respect de l'intimité, la responsabilité et l'accompagnement font souvent défaut au profit de convictions personnelles mal argumentées voir non argumentées.

Il demeure que beaucoup d'entre eux disent vouloir contribuer à changer le monde, sont très critiques envers le monde adulte et démontre par cette attitude un intérêt à chercher : qui ils sont ? D'où ils viennent ? Ou ils veulent aller ? Et dans quel monde ils vivent ?

Nos disciplines, comme nous tenterons de le montrer dans ce document, sont de nature à contribuer à cette réflexion, dirons-nous dans le cadre d'une sorte de recherche-action qui leur proposeront d'être en capacité de maintenir une communication alors même que l'on est agressé. Mais pour cela, il faut le vouloir, en avoir la compétence technique et avoir une certaine confiance en soi. C'est ce que propose la pratique de nos disciplines.

L'absence de médiatisation de l'Aïkido et du Kenjutsu (il n'y a pas de compétition..), nous conduisent à vous les présenter et à interpeler nos partenaires éducatifs pour envisager la possibilité d'une collaboration en direction des jeunes de 15 à 25 ans.

Tout projet ne reste qu'intention et lettre morte s'il n'envisage pas les moyens à mettre en œuvre. C'est pour cela que nous souhaitons vous rencontrer pour, si cela vous paraît pertinent, poser les bases de cette collaboration.

En annexe, pour plus de crédibilité, nous avons fourni les bases du budget estimé pour réaliser les actions pour la saison scolaire et sportive 2023 – 2024.

Vous pourrez constater qu'aucune participation financière n'est demandée aux structures partenaires.

Michel GERARD
Secrétaire de l' A.K.A.J.

**« La victoire la plus juste est celle que l'on remporte sur soi-même »
Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido**

L'Aïkido et le kenjutsu sont des « arts martiaux » qui ont pris naissance au début du 20^{ème} siècle comme le Judo et le Karaté.

Alors que le judo, le karaté comme le kendo se sont orientés en grande partie vers le sport, l'aïkido et le kenjutsu de l'école *Kashima no tachi* ont conservé les valeurs d'un budo¹. Le judo, le karaté le kendo sont ainsi devenus des sports olympiques, alors que l'Aïkido comme le kenjutsu *Kashima no Tachi* excluent l'idée de compétition, la jugeant peu propice aux objectifs de formation et de développement personnel de l'individu qui les pratiquent.

Présentation de l'aïkido

L'aïkido a été créé au début du 20^{ème} siècle par Moriheru UESHIBA et formalisé dans son enseignement par son fils Kishomaru UESHIBA. Moriheru UESHIBA, guerrier redoutable mais parallèlement d'une grande spiritualité, a progressivement fait évoluer son art d'un JUTSU (techniques guerrières) vers un DO (recherche vers l'harmonie -aï- des énergies personnelles -ki-)

L'Aïkido est un art martial en forme de self-défense avec des techniques tellement particulières qu'elles permettent de **préserv**er l'intégrité de l'adversaire. C'est le principe de non-violence qui y prédomine. Il s'agit de maîtriser la tentative d'agression et non pas d'annihiler l'attaquant.

Sa philosophie, comme l'énonce l'un de nos experts, Franck NOEL, 8^{ème} dan, peut s'évoquer comme suit :

« L'Aïkido est communication.

Faire de l'Aïkido, c'est affirmer cette volonté de communication et ce, jusque dans le pire des cas, celui où l'autre vous nie au point de vouloir vous détruire.

Mais quoi dire ? Et comment le dire ? Quel langage pour quel message ?

Toute la pratique de l'Aïkido n'est que dialogue pour tenter de lever ces deux inconnues. »

L'Aïkido repose sur trois grandes valeurs :

- **L'harmonie.** L'Aïkido est un art martial sans compétition qui permet de se construire dans la pratique avec l'autre ;
- **Le rapprochement des participant-e-s.** Uni-e-s dans la pratique, les aikidokas sont tous/toutes à la même école : celle de la tolérance et de la solidarité ;
- **Le respect.** Plus qu'un art martial, l'Aïkido est un art de vivre : Il invite au respect de soi et des autres.

L'aïkido ne consiste pas à attaquer, mais à se défendre. Tori (celui qui fait la technique) utilise le déséquilibre de l'adversaire (appelé uke), provoqué par son attaque, contre lui-même. L'objet est d'accentuer ce déséquilibre jusqu'à une projection ou une immobilisation. Cela surtout dans le respect et l'harmonie des corps. Même si Uke n'a pas trop le choix, compte tenu de la clef qui lui est imposée sur une articulation, c'est lui qui choisit de chuter pour se protéger mais aussi pour stratégiquement être en possibilité d'attaquer à nouveau.

¹ Budo : la traduction occidentale du mot « budo » en l'expression « art martial » est inexacte. En effet cette traduction renvoie à la technique -art- et à la guerre -martial-, alors que le terme natif budo renvoie à un système éducatif et de développement personnel ainsi qu'à l'idée d'harmonie et de création.

Dans son action, Tori sort de la volonté de réification du partenaire Uke pour le considérer, non comme une force qui s'oppose, mais comme une personne capable de percevoir et de s'adapter continuellement aux situations de contraintes spatiales, physiques mentales qu'il lui propose.

Dans cette relation co-éducative, chacun ressort grandi d'une expérience de communication

L'Aïkido est une discipline qui peut être pratiquée à tout âge. Discipline qui repose sur le placement, le déplacement, l'engagement des hanches tout en souplesse et en disponibilité, elle est adaptée à tous les publics, femmes ou homme de 14 ans à 77 ans.

Présentation du Kashima no tachi

Notre association pratique et enseigne également le kenjutsu (escrime japonaise) de l'école Kashima No tachi.

Cette école prend racine au 14^{ème} siècle, période de guerre civile au Japon. Les 3 fondateurs de l'école ont mis en commun leur expérience aux combats des champs de bataille pour mettre au point et enseigner aux samurai des techniques utiles pour combattre et vaincre les clans adverses.

En 1603, suite à la pacification et l'unification du Japon sous le régime shogunal, les samurai, ayant perdu leur fonction de guerriers, l'enseignement de l'école Kashima no tachi, comme toutes les écoles de ken, s'est réorienté vers un système éducatif avec pour finalité de cultiver le « moi » de manière physique, mentale et spirituelle.

De façon publique, l'un des fondateurs a formé, dans des écoles « commerciales », de nombreux élèves qui eux-mêmes ont fondé leur propre école.

La branche d'un autre fondateur KUNII, qui avait soutenu l'empereur, a prospéré dans une relative obscurité perpétuant la tradition de la famille.

Au tout début du 20^{ème} siècle, l'art a atteint un nouveau sommet de développement et de réputation avec KUNII Zen'ya².

Dans les années 2000, les instructeurs japonais du shiseikan (école liée au temple Meiji jingu bâti en l'honneur de l'empereur Meiji qui a sorti le Japon de son autarcie en 1868) ont ouvert leur enseignement aux occidentaux. (C'est en 2004 que quelques adhérents de notre club d'Aïkido commencèrent la pratique du Kashima no tachi.)



L'enseignement se réalise à travers l'entraînement à une soixantaine de kata (exercices réalisés avec un partenaire) répartis en séries que l'on aborde au fur et à mesure de sa progression.

De l'initiation aux entraînements avancés, la maîtrise du corps, le rythme, l'attitude, la coordination des mouvements et les déplacements dans l'espace sont enseignés au fur et à mesure de la progression des pratiquants.

De par sa nature, l'école Kashima no Tachi peut être pratiquée par tous, sans distinction d'âge (à partir de 15 ans) ou de sexe.

² Après la défaite du Japon, durant son occupation militaire, les arts martiaux, ayant une image forte de militarisme, furent interdits par les américains. Le kenJutsu Kashima no tachi fut l'un des premiers budo à être autorisé après que KUNII Zen'ya, âgé de 52 ans, armé d'un sabre de bois, ait vaincu un instructeur de l'armée américaine, armé d'une baïonnette. Par ce combat, le budo japonais avait démontré une philosophie profonde qui ne vise pas qu'à tuer.

Notre pratique de l'aïkido comme du kenjutsu, vise l'actualisation et l'amélioration progressive des potentialités de chacun dont les finalités pourraient se synthétiser ainsi :

- **Rechercher dans l'exercice de techniques la compréhension des principes présents dans les phénomènes universels humains et physiques ;**
- **Travailler une attitude assertive envers les Autres et avec son environnement social, culturel ;**
- **Accroître la maîtrise de ses aptitudes émotionnelle, mentale et physique ;**
- **Ne pas craindre son agressivité (force instinctive naturelle), se donner les moyens de l'exprimer, de la canaliser, de l'épuiser ;**
- **Travailler sa détermination, se confronter à ses limites, développer le goût du dépassement de soi ;**
- **S'interroger sur son comportement et ses attitudes, progresser dans son contrôle.**

Présentation de l'association

L'association «Aïkido, Kenjutsu et Art Japonais », association à but non lucratif, a été fondée en 2009 (RNA : W 595015417) par :

Benoit MABIRE, Enseignant technique professionnel dans un club de prévention,
Dorothée GUILLOT, chef de projet de la bibliothèque des universités Lille 1, 2 et 3
Annabelle PICQUE, gestionnaire de compte d'entreprises dans une banque
Cédric PICHOF, intendant de collège,
Michel GERARD, directeur d'établissement d'enseignement adapté et d'éducation spécialisée

Son objet est « de développer l'enseignement et la promotion de l'Aïkido et du Kenjutsu, de concourir à un développement personnel physique et mental et de proposer une découverte de la culture et des arts Japonais traditionnels aux membres de l'association. » (art. 1 des statuts)

L'association est affiliée à la Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et disciplines Associées (FFAAA) et à sa ligue régionale des Hauts de France. Elle est membre fondateur de l'International Shiseikan Budo Association (ISBA) composée de 40 dojos européens adhérents. Cette affiliation lui permet de bénéficier de l'enseignement des instructeurs japonais lors de séminaires français ou européens ainsi que de bourses d'étude au Shiseikan à Tokyo.

Gérée par un conseil d'administration élu en assemblée générale, l'enseignement au «makoto enbujo » (Makoto : sincérité, vérité, prévenir / Enbujo : salle d'entraînement aux budo) est actuellement assuré par :

- Benoit MABIRE, 6^{ème} dan Fédéral d'Aïkido, titulaire du DEJPS.
- Michel GERARD, 4^{ème} dan Fédéral et Aïkikai d'Aïkido, autorisation fédérale d'enseigner.



Valeurs éducatives de l'aïkido et du kashima no tachi

*Si dans le sport, exprimé de façon réductrice,
il s'agit d'être le meilleur,
dans un budo, il s'agit de devenir meilleur.*

Par une pratique alliant rigueur, concentration, souplesse du corps et de l'esprit, dans laquelle la notion de compétition est remplacée par celle de dépassement de soi, de coopération et d'échange avec l'autre, l'Aïkido et le kenjutsu apparaissent comme des disciplines favorisant un épanouissement physique, moral et relationnel.

L'étude technique de l'Aïkido et du kenjutsu est basée sur des notions telles que :

- Le dynamisme : recherche à partir du mouvement pour devenir plus tonique, plus mobile ;
- L'équilibre : notion de centre, d'axe du corps, de verticalité, d'appuis ;
- La disponibilité : adaptation à toute forme d'attaque, et à différents partenaires ;
- La non-opposition : utilisation du déséquilibre de l'autre provoqué par son attaque, nécessité d'unification du corps et de l'esprit dans la réalisation d'une technique ;
- Le rythme : acquérir un bon timing, de bonnes notions de distance, construire un échange et une harmonie avec le partenaire ;
- Le contrôle des tensions : savoir calmer son corps, son esprit pour lui permettre d'agir de façon appropriée, se relâcher ;
- Le Respect de l'intégrité de son partenaire et de sa propre intégrité.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

L'aïkido et le kenjutsu permettent :

- un développement harmonieux du corps, d'autant plus harmonieux que les techniques seront effectuées sans force excessive (musculature, souplesse, tonicité).
- l'acquisition d'une bonne coordination (à travers la complexité des techniques) par un travail alterné à droite et à gauche.
- Apprendre à se décontracter dans l'action (savoir utiliser son énergie : la souplesse étant supérieure à la force brutale).
- D'augmenter sa résistance à l'effort (toujours essayer de repousser ses propres limites).
- De renforcer son système cardio vasculaire.

**Savoir utiliser son corps,
Exploiter ses capacités au maximum
Actualiser ses potentialités**

SUR LE PLAN PERSONNEL ET RELATIONNEL

Par la pratique de l'aïkido, discipline basée sur des situations d'attaques simulées mais sincères (face à un attaquant-défenseur), caractérisée par son aspect essentiel de non-violence et dégagee de toute notion de compétition (se dépasser soi-même et non vaincre l'autre, les résultats n'étant que la mesure de son propre investissement), le pratiquant est amené vers une meilleure connaissance de lui-même, de l'Autre et du monde qui l'entoure.

Par une étude et une pratique assidue et rigoureuse, au contact de partenaires différents (par l'âge, la corpulence, la personnalité), l'aïkidoka

- Pourra acquérir et exercer des qualités morales telles que : respect, politesse, modestie, courage, maîtrise de soi ;
- Parviendra à une confiance en lui plus grande par une connaissance accrue de ses potentialités ;
- Apprendra à se contrôler, dans ses actes comme au niveau de ses émotions, tensions et peurs ;
- Apprendra à agir dans la vie de tous les jours comme sur le tatami d'une manière plus appropriée, grâce à une plus fine disponibilité physique et morale.

L'effacement du désir de vaincre conduit à une collaboration harmonique entre le Tori (celui qui fait la technique) et Aïte ou Uke (celui qui attaque) et à un apprentissage coopératif.

Conforté par ces qualités acquises dans l'action et la conscientisation, le pratiquant d'aïkido sera amené peu à peu à instaurer des relations plus sereines avec son entourage, dans un groupe et au sein de la société.

Avoir une vision claire et globale d'une situation
Chercher une manière de résoudre tel conflit verbal ou physique de façon assertive
Acquérir une attitude juste au moment juste

SUR LE PLAN TECHNIQUE

Connaître un grand nombre de techniques (elles sont innombrables en aïkido moins variées en kenjutsu) est le moyen pour parvenir à savoir agir et se positionner quand il le faut en circonstances variées face à des partenaires de corpulence différente.

L'exécution des kata (techniques) exige un relâchement des chaînes musculaires, le sens du timing et du positionnement par rapport à la ligne d'attaque, la recherche du geste le plus juste qui conduisent à rendre la force physique inutile.

Le changement de partenaire à chaque nouvelle technique favorise une adaptabilité physique comme mentale.



Technique : Shihō nage
Tori : Christian Tissier shihan, 8^{ème} dan

Pédagogie de l'Aïkido et du Kashima no tachi

« Les adolescentes et des adolescents en pleine évolution physique et psychique, vivent un nouveau rapport à eux-mêmes, en particulier à leur corps, et de nouvelles relations avec les autres. Les activités physiques et sportives, l'engagement dans la création d'événements culturels favorisent un développement harmonieux de ces jeunes, dans le plaisir de la pratique, et permettent l'acquisition de nouveaux pouvoirs d'agir sur soi, sur les autres, sur le monde. L'élève œuvre au développement de ses compétences, par la confrontation à des tâches plus complexes où il s'agit de réfléchir davantage aux ressources qu'il mobilise, que ce soit des connaissances, des savoir-faire ou des attitudes.

Les élèves sont amenés à conjuguer d'une part un respect de normes qui s'inscrivent dans une culture commune, d'autre part une pensée personnelle en construction, un développement de leurs talents propres, de leurs aspirations, tout en s'ouvrant aux autres, à la diversité, à la découverte...

Il s'agit également de développer l'esprit de responsabilité et d'engagement de chacun et celui d'entreprendre et de coopérer avec les autres. »

Source Programme EPS de l'Education Nationale

Caractéristiques essentielles des adolescents

Le développement intellectuel (mental) :

- Construction de la pensée abstraite, raisonnement, analyse, déduction ;
- Idéalise, admet difficilement le compromis ;
- Développe un esprit critique.

Le développement social (affectif, psychologique) :

- Se construit en s'opposant au monde des adultes ;
- Désir de plaire ;
- Période d'inquiétude et de rupture ;
- Cherche confiance et affection ;
- Besoin d'indépendance ;
- Attitude ambivalente propice aux excès (repli sur soi ou au contraire exubérance, tendance à la prise de risques) ;
- Recherche de modèle.

Finalités

1. Développer sa motricité :

- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
- Gérer ses émotions lors du travail avec son partenaire.
- Utiliser un vocabulaire spécifique.

2. S'approprier par la pratique avec un partenaire :

- Se représenter une action avant de la réaliser.

- Répéter une technique pour la stabiliser et la rendre plus efficace.
 - Comprendre l'aspect co-éducatif dans la réalisation de la technique avec son partenaire.
 - Inter-agir les autres en prenant en compte des différences.
3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :
- Respecter règles et l'étiquette propre aux disciplines.
 - Prendre et assumer des responsabilités au sein du dojo et du groupe.
4. Entretenir sa santé par une activité physique régulière :
- Evaluer l'effort physique et dépasser ses limites sans se mettre en danger.
4. S'approprier une culture physique et sociale :
- S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique.
 - Acquérir les bases d'une attitude de conscientisation de son action.
 - Découvrir une autre culture : la culture japonaise (histoire, géographie, arts)
5. Produire une performance efficace :
- Prendre conscience des facteurs de réussite dans l'exécution d'une technique :
 - En tant que Tori (celui qui fait la technique)
 - Comme Aïte (celui qui attaque. aïte aussi signifie la main qui aide)
 - Dans la cadre de la relation co-éducative Tori / Aïte

Déroulement d'un cours

Le cours débute par un salut individuel à l'entrée du dojo et à la montée sur le tatami. Il se poursuit par un salut collectif au professeur et aux partenaires.

Ces saluts rituels pourrait paraître surannés et hors contexte culturel, mais ils sont essentiels.

Partie intégrante de l'étiquette dans un dojo, ils marquent une prise de conscience de l'autre et le respect qui lui est accordé. C'est tout simplement un acte de courtoisie.

En outre, premier travail d'harmonisation entre les partenaires, il marque une séparation spatio-temporelle d'avec le quotidien

Enfin, il permet de se concentrer et de se recentrer sur l'apprentissage que l'on va vivre.

Après un échauffement, le professeur démontre une technique avec un pratiquant expérimenté, sans trop d'explication pour favoriser l'observation et l'analyse du mouvement.

Les pratiquants s'invitent mutuellement et travaillent par paire. Chaque partenaire, tour à tour exécute 4 fois la technique. Durant ce temps, le professeur passe de groupe en groupe pour corriger les erreurs de chacun, jusqu'à ce qu'il donne le signal d'arrêt.

Viens alors le temps des explications orales générales, sur les erreurs les plus fréquentes qu'il a observées. Après le salut, on quitte le dojo parfois pour un moment convivial où l'on peut éventuellement échanger sur le cours.

Evaluation

L'Aïkido propose deux sortes de grades, signifiant la progression personnelle de l'aïkidoka :

- le première sorte, appelée *Kyu*, contient 6 échelons (du 6^e au 1^{er} *Kyu*) et se représente par une ceinture blanche (pas de couleur qui affiche le grade, l'humilité reste un élément essentiel dans l'Aïkido). Ces échelons constituent une initiation à la discipline et se passe au sein du dojo.

- La deuxième sorte de grades est les *Dan* qui se représentent par le port d'une ceinture noire. Les dan se passent en ligue pour les 1^{er} et 2^{ème} dan, au niveau national pour les 3^{ème} à 5^{ème} dan. Les grades supérieurs sont décernés en fonction de la compétence technique et l'investissement pour la discipline.

Le *Kashima no tachi*, pour l'instant, n'a pas de grade.

Le pratiquant, qui idéalement a échangé avec un plus expérimenté, s'engage dans une démarche de projet et sollicite le passage d'un grade supérieur.

L'évaluation prend en compte les critères suivants :

- La connaissance formelle des techniques (savoir exécuter la technique demandée)
- L'application des principes dans la construction de la technique (positionnement, conduite du déséquilibre, projection et immobilisation)
- Conservation du *Shisei* (comportement général du pratiquant)
 - Respect de l'étiquette et du partenaire
 - Conservation de la verticalité et de l'équilibre
 - Relâchement et tonicité
 - Préservation de son intégrité et de celle du partenaire

Au fur et à mesure de la progression du pratiquant, l'exigence de fluidité, la disponibilité psychique et mentale (sérénité, disponibilité et respect de l'étiquette) s'accroît.



Apprendre à se placer



Savoir gérer son stress

Vers une collaboration au bénéfice des adolescents.

« Les Cités éducatives visent à intensifier les prises en charges éducatives des enfants et des jeunes, de la naissance à l’insertion professionnelle, avant, pendant, autour et après le cadre scolaire. Elles consistent en une grande alliance des acteurs éducatifs dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville : parents, services de l’État, des collectivités, associations, habitants. »

Notre modeste association n’a guère d’autres moyens que la conviction de ses bénévoles que les disciplines, qu’ils pratiquent et enseignent, concourent à la formation physique et psychique de leurs pratiquants quel que soit leur âge.

Toutefois, dans le cadre de la disponibilité de ses adhérents, elle peut étudier avec ses partenaires éducatifs des actions concourant à un élargissement de l’offre éducative pour les 16-25 ans

Actions envisageables :

- Activités gratuites en fin d’après-midi ou parfois pendant l’heure de midi, animées des intervenants extérieurs diplômés.
- Collaboration à des événements sportifs emblématiques et aux animations en direction de la jeunesse.
- Participation à la journée du sport scolaire en septembre dans le cadre de l’opération "sentez-vous sport".
- Information, découverte et initiation sur les disciplines.
- Incitation à l’inscription dans le dojo (cours les mercredis de 20h à 21h45).



Annexe budgétaire

Éléments de calcul établi sur la base de 10 adhérents 16-25 ans.

CHARGES Pour la saison sportive 2023/2024		Produits (par an et/ou pour 10 adhérents)	
Achat de matériel (armes, keikogi)	900 €	Cotisation de l'adhérent ¹	800 €
Achat de consommable	150 €	Licence FFAAA de l'adhérent ¹	370 €
Communication	300 €	Subventions	
Déplacements	500 €	Municipale	200 €
Stages	250 €	Département	750 €
		Plan Sportif Fédéral ²	1 000 €
Formation des 4 bénévoles	800 €		
TOTAL	2 670 €	TOTAL	3 070 €
Budget disponible restant	400 €		

¹ Les licences et la cotisation de chaque jeune, selon sa situation, peuvent être prise en charge par les aides gouvernementale (Passport) et municipale.

² le PSF ne prend pas en compte les dépenses de matériel.