



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°127

Avril 2020

Éditorial

Bonjour à toutes et à tous, pratiquants, enseignants et membres des bureaux de nos associations,

Nous pensons bien à vous en ce moment si particulier d'assignation à résidence. Nous ne répéterons pas ici les bons conseils à suivre pour éviter ce maudit virus. Si vous avez échappé à ces consignes, vous les retrouverez ci-après.

Notre première pensée va à tous ceux qui se mobilisent pour nous soigner et à contribuer par leur travail à nous faire vivre dans les meilleures conditions possibles. Ils sont nombreux parmi vous et nous souhaitons que tout se passe le mieux possibles pour eux dans cette période troublée. Et bien sûr, nous espérons de tout cœur que nos adhérents et leurs proches ne figureront pas parmi les victimes de cette pandémie.

Vous lirez ci-après le message émouvant de Moriteru UESHIBA, notre Doshu, à tous les aikidokas et à leur famille.



Pour vous qui êtes confinés, nous vous invitons à prendre patience en attendant la reprise à une date qui reste pour l'heure hypothétique. Vous êtes nombreux à faire vos choux gras des vidéos d'entraînement postées sur les réseaux sociaux par divers enseignants de la région : le travail des armes notamment, mais aussi les exercices d'échauffement et de stretching, sont particulièrement adaptés à la période et nous espérons que vous continuez, tout en restant chez vous, à vous maintenir en forme.

Certains parmi vous s'adonnent aussi à l'écriture d'un « journal de confinement », d'autres dessinent, jouent de la musique ou sculptent. Ce sont d'excellentes activités qui complètent l'activité physique que vous vous donnez.

En ces temps de confinement, la vie continue. De notre côté, ce temps de réclusion nous le mettons à profit pour préparer la reprise qui adviendra bien un jour prochain. Nous vous en ferons part dès que la situation le rendra possible.

En attendant, nous vous souhaitons de tout cœur de vivre le mieux possibles cette douloureuse période.

Bonne lecture et à bientôt pour de nouvelles aventures !

François Penin
Président de la Ligue des Hauts-de-France
et du Comité Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais – FFAAA



Sommaire

Éditorial	1
Aïki Ch'ti Mode d'emploi.....	2
Message du Doshu Moriteru UESHIBA	3
Informations Coronavirus Mesures Fédérales au 09/03/2020.....	4
Annulation du forum AïkiJunior International Vichy 2020	5
Stage Bénézi : Magie de la rencontre.....	6
Deux nouveaux 5 ^e Dan en Nord-Pas-de-Calais.....	8
Affiches des prochains stages	9
Aïkido comics Leçon 37 : Point n'est besoin d'avoir fait la guerre pour aimer la paix.	9

Aïki Ch'ti Mode d'emploi

Amis lecteurs, bureau des clubs et Aïkidokas en tous genres,

- ❖ Les rubriques d'Aïki Ch'ti sont ouvertes à la participation de toutes et de tous, adressez vos participations à l'adresse suivante : aikido.ligue.npdc@gmail.com
- ❖ Télécharger et imprimer cette lettre : Aïki Ch'ti N°127
- ❖ Retrouver tous les numéros d'Aïki Ch'ti cliquez sur ce lien : <http://aikido-nordpasdecals.fr/medias/aiki-cti/>
- ❖ S'abonner à Aïki Ch'ti sous sa version électronique, il suffit de renseigner ce [formulaire d'abonnement](#) puis de le valider.
Et ensuite, d'ouvrir régulièrement nos lettres !



公益財団法人合気会
AIKIKAI FOUNDATION

Message du Doshu Moriteru UESHIBA



Le COVID-19 se répand dans le monde entier. Je prie pour le prompt rétablissement de tous ceux qui en sont affectés et je voudrais également exprimer mes sincères condoléances aux familles de tous ceux qui sont décédés.

En ces temps où le COVID-19 se propage dans le monde entier, divers événements et choses sont réduits ou annulés afin d'éviter les infections, et de sombres nuages menacent notre société. Les événements prévus en Aïkido sont annulés dans toutes les régions, et la plupart des gens ne peuvent même pas continuer à pratiquer à cause de la fermeture de leurs sites d'entraînement. Bien qu'inévitable, c'est incroyablement malheureux.

« Le mouvement circulaire incarne l'esprit de l'Aïkido, l'esprit d'harmonie. » Je pense que cette pensée est la plus importante pour nous en tant qu'humains. À l'heure actuelle, surtout en ce moment, nous devons valoriser l'esprit d'harmonie et ne pas perdre notre sens moral par crainte du virus.

Il est important de prévenir la propagation des infections et l'autoprotection. Dans le même temps, les gens ne sont-ils pas épuisés par la peur que la situation actuelle provoque ? Ne perdons pas notre empathie envers les autres, notre gentillesse ! Il semble que notre état d'esprit est mis à l'épreuve par ce virus. Nous devons combattre cette peur sans perdre notre sens de la moralité et commettre toute sorte de discrimination envers les autres, en étant calmes et affables.

Jusqu'au moment où cette infection prend fin et que nous pouvons reprendre notre pratique quotidienne de l'Aïkido, je prie pour nous tous de ne pas oublier "l'esprit d'harmonie" et de continuer à marcher ensemble sur le même chemin.

UESHIBA Moriteru

<http://www.aikikai.or.jp/eng/?fbclid=IwAR0yk8QAh2LGCb0ms-3GQayMQe9qYz--g5L6UfkYrjC9j5CaGyh1cKY65Mk>



Informations Coronavirus
Mesures Fédérales au 09/03/2020
(extraits)



À compter de ce jour et jusqu'au 30 mai 2020, en accord avec nos disciplines associées, pour l'Aïkido, l'Aïkibudo et le Kinomichi :

- **les stages techniques nationaux sont annulés ;**
- **les formations nationales feront l'objet d'une attention particulière afin de définir, au cas par cas, le maintien, report ou annulation de l'action en raison de leur moindre importance.**

Les examens de grade ne sont, pour le moment pas remis en question du fait de leurs dates plus tardives ; cependant l'évolution de la propagation du virus sera déterminante.

Les mesures pourront être revues et adaptées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire, par précaution et dans le souci de préserver la santé de toutes et tous.

À toutes et à tous

Comme en toute période hivernale et face aux infections, nous vous rappelons qu'il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver les mains très régulièrement ;
- Tousser ou éternuer dans son coude ;
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique ;
- Porter un masque quand on est malade ou rester chez soi pour éviter toute contamination.

Le Ministère des Sports renvoie aux recommandations fixées par le gouvernement, déconseillant les voyages en Chine sauf raison impérative et conseillant le report de tous les déplacements non essentiels dans les zones à risques.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site internet du gouvernement :
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 :

0 800 130 000

En cas de signes d'infection respiratoire (fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés respiratoires) dans les 14 jours suivant le retour d'une zone où circule le virus :

- Contactez le Samu Centre 15 en faisant état de vos symptômes et de votre séjour récent ;
- Évitez tout contact avec votre entourage et conservez votre masque ;

- Ne vous rendez pas chez votre médecin traitant ou aux urgences, pour éviter toute potentielle contamination.

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Activité au sein des clubs

L'activité au sein des clubs n'est pour le moment pas impactée dès lors que les autorités locales ne prennent pas de décision inverse ; cependant il est impératif, du fait de la spécificité de nos disciplines (proximité-contact dans la pratique, âge avancé d'un grand nombre de nos licencié-e-s, ou encore pratique intergénérationnelle, etc.) de mettre en place les mesures de précaution et d'hygiène avec rigueur.

Paris, 9 mars 2020



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Annulation du forum AïkiJunior International Vichy 2020

Pour faire suite au communiqué de presse du 28 février 2020, l'évolution rapide du Coronavirus dans toutes les régions de France et dans les pays limitrophes nécessite une nouvelle disposition de bon sens.

Après discussion avec le Médecin fédéral et le Secrétaire général de la Fédération Internationale d'Aïkido (FIA) Wilko VRIESMAN, **c'est avec le plus grand regret que nous avons décidé d'annuler le Forum International Aïkijunior et la formation, tous deux prévus les 8-9-10 mai 2020 à Vichy.**

Le forum national (stage et tables rondes) prévu le 5 juillet 2020 à Pantin est pour le moment maintenu, sauf décision contraire liée à l'évolution durable de l'épidémie.

Nous tenions par conséquent à remercier très chaleureusement l'ensemble des bénévoles et des partenaires privés et institutionnels pour leur confiance, ainsi que pour leur engagement au cours de cette année de préparation. Nous espérons avoir la possibilité de les solliciter une prochaine fois dans de meilleures conditions pour enfin concrétiser ce projet d'envergure inédit.

Le 9 mars 2020



Témoignage

Stage Bénézi : Magie de la rencontre



Il me semble que, pour goûter les leçons d'un stage, pour en apprécier tout le sel et se régaler de son suc comme un fruit frais au cœur de l'été, encore faut-il y venir, certes débarrassé des soucis quotidiens, mais surtout dévêtu de tout a priori. Nu donc. Rien ne serait plus préjudiciable que de venir armé de pied en cap d'objectifs arrêtés — fussent-ils inspirés par la perspective d'un passage de grade Dan — ou, pire, dans l'idée de venir « faire son marché » d'utiles astuces glanées çà-et-là et ranger l'instant au rang de l'anecdote. Ce serait appauvrir considérablement le propos, réduire les principes qui le sous-tendent et sans doute remâcher quelques routines au lieu de saisir l'opportunité d'acquérir de nouvelles compétences. D'ailleurs, nos senseis ne s'y trompent pas qui viennent en nombre s'abreuver à la source !

Non, vraiment, il faut y venir le cœur et l'esprit grands ouverts. C'est ainsi, « comme un agneau qui vient de naître » que je me rends ce dimanche matin 8 mars à Ronchin.

8 mars, Journée internationale des droits des femmes. Un bon jour pour un stage « Armes » avec Patrick BÉNÉZI Shihan !



Le groupe de Maubeuge

Hier, les Ken ont claqué du côté de Maubeuge, le firmament dans la nuit en a gardé quelques étincelles par-delà la chape des nuages. Aujourd'hui, c'est aux Jo que revient la primeur. Les Kiaï fusent et font trembler les vitres du dojo immense de Ronchin.

C'est tout d'abord la distance entre partenaires, plus grande que dans les échanges au Ken, que Patrick nous invite à respecter. Puis notre sagacité est appelée sur l'intention qui se concrétise dans la position entre partenaire et dans l'action. Fil rouge de la séance, l'intention, absente, oblitérerait tout le reste. Mais qu'est-ce que l'intention ? C'est la capacité tant pour Uke que Tori de jouer le jeu qui de l'attaque qui de la riposte dans le respect de l'intégrité de chacun. C'est bannir toute « mollesse » qui fausserait la situation. Naturellement, tout cela se réalise à travers diverses techniques qui se succèdent à un rythme soutenu.

Patrick, non sans humour, dispense ses conseils avec une attention à chacun chaleureuse, directe, sans ambages. Il invite à une pratique rigoureuse, ouverte et alternant relâchement et instants nécessaires de verrouillage. Doucement d'abord, à la mesure de la réelle dangerosité que représente un coup de Jo ; puis, il enchaîne en complétant attaques et contres. Le temps qu'on dirait suspendu passe si vite !



Mais voilà que, du haut de mon mètre quatre-vingt, mes 90 kilos et mes 70 ans, se présente à moi un enfant de 11 ans, un elfe surgi du club de Liévin. Droit dans ses bottes, docile, il s'est laissé conduire à l'exact point où Patrick souhaite nous mener. Idéalement attentif, méthodique, relâché au moment où il faut, ferme autrement au moment de la frappe et nullement impressionné. Libérant toutefois un kiaï un peu faible d'une voix de tête : c'est bien là son moindre défaut ! Onze printemps !

C'est cela aussi la, magie d'un stage : partage d'expérience de maîtres avérés, riches heures, apprentissage nourri à la rencontre de l'autre, alter ego parfois si différent de nous et pourtant si proche quel que soit l'âge ou le sexe, recherche et découverte des gestes justes... Les bénéfices sont innombrables et ne peuvent se ressentir qu'en foulant soi-même le tatami !

Au total, selon François PENIN, notre président de ligue, 92 aikidokas de tous âges et des deux sexes se seront livrés aux exercices proposés par Patrick sur les deux jours. Un seul regret, trop peu de femmes encore, mais de motivées, débutantes comme avancées !



Le groupe de Ronchin

Dominique Aliquot



**Deux nouveaux 5^e Dan
en Nord-Pas-de-Calais**



Félicitations à nos deux nouveaux 5^e Dan dans la région :

Laurent DAMBRINE du club de Sin-le-Noble-Arleux et Philippe HAVREZ du club de Wasquehal



Laurent DAMBRINE



Philippe HAVREZ



Affiches des prochains stages



Ajournés sine die pour cause de confinement

Aïkido comics

Leçon 37 : Point n'est besoin d'avoir fait la guerre pour aimer la paix.



Leçon 37: Point n'est besoin d'avoir fait la guerre pour aimer la paix

©Dominique Aliquot - ADAGP 2018

**Ligue Hauts-de-France d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires
- Comité interdépartemental Nord-Pas-de-Calais**

- Portail Ligue Hauts-de-France : <http://aikido-hautsdefrance.fr>
- Site internet CID Nord-Pas-de-Calais : <http://www.aikido-nordpasdecals.fr/>
- Contact : aikido.ligue.npdc@gmail.com

