



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°128

Avril 2020

Éditorial

**Bonjour à toutes et à tous, pratiquants, enseignants et membres des bureaux de nos associations,
S'investir**

Cette période trouble que nous subissons tous, exacerbe les tensions et révèle parfois les pires comportements humains en termes d'égoïsme primaire tout comme fort heureusement les meilleurs aspects de l'Homme.

Merci encore à toutes ces personnes qui œuvrent dans l'ombre au quotidien pour nous permettre de passer cette période difficile.

Nous en connaissons tous parmi nos proches, amis, voisins et dans nos structures de Clubs, qui se lèvent chaque matin pour remplir leurs obligations professionnelles et/ou pour aider leurs concitoyens.

Comment pourrions-nous rester insensibles alors que nous pratiquons une discipline qui prône ces valeurs humaines d'Harmonie et de Bienveillance...

Même si notre activité se trouve empêchée dans l'immédiat par les mesures de confinement, il nous reste toujours la possibilité de pratique sportive. De nombreuses initiatives de pratique à distance en ligne ou non ont vu le jour afin de pallier le manque que cette triste période nous impose.

Vous trouverez ci-après quelques informations qui montrent que la Fédération et la ligue ne sont pas en reste, en vacances ni en sommeil.

L'heure est aussi venue de vous annoncer que nous sommes au regret d'annuler « *les rencontres des petits Samourais Edition 2020* », même si nous avons espéré jusqu'alors pouvoir le maintenir pour nos pupilles. Merci à l'équipe qui a travaillé sur le sujet et rassurez-vous, votre énergie n'est pas perdue, nous reviendrons pour proposer aux enfants leur événementiel qui n'en sera, nous en sommes convaincus, que meilleur.

Nous parlions d'investissement en préambule. Cette période doit aussi nous permettre de préparer l'avenir et de coordonner nos énergies.

Plus que jamais, nos comités de clubs et nos enseignants, doivent préparer la reprise de nos associations. Cela devrait être aussi le moment pour tous nos pratiquants de réfléchir aux possibilités de s'inscrire dans la démarche de développement en apportant leurs idées, leurs énergies et venir grossir les rangs de ces chevilles ouvrières qui font fonctionner notre communauté.

Le tissu associatif subit depuis un bon nombre d'années une carence de bonnes volontés, il est plus facile de se laisser porter que de s'investir. Pourtant, on le voit aujourd'hui, seul nous ne pouvons rien faire.

Aussi, n'hésitez pas à rejoindre et proposer votre temps, vos idées et votre énergie à votre association, votre CID, votre Ligue ou notre Fédération et ainsi apporter votre pierre pour construire ensemble notre devenir.

Nous continuons de penser à vous et à travailler pour vous. C'est le but de cette lettre légère du temps du confinement. Bonne lecture et à bientôt pour de nouvelles aventures !

Protégez-vous !

Protégez vos proches !

Protégez ceux qui se battent au quotidien pour nous en respectant les consignes.

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.....	3
Décès de Mme Rumiko TAMURA.....	3
Vidéos sur le site fédéral FFAAA	4
Aïkido Lille Sei Ryu Kan - Laurent Huyghe : un cours hebdomadaire pendant le temps du confinement sur Youtube.....	5
Composition du Comité d'Éthique de la FFAAA.....	6
Newsletter Aïki Chub de mars est paru.....	6
Informations Coronavirus Mesures Fédérales (rappels).....	7

Renforcement des mesures fédérales liées à la situation sanitaire du Coronavirus Covid-19.....	7
Lettre du médecin fédéral.....	8
Affiches des prochains stages	9
<i>Aïkido comics</i> Leçon 38 : Transmission. Apprenez à partager : vous multiplierez la bien par deux et vous diminuerez le mal de moitié.....	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°128**
- ❖ **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 !



Décès de Mme Rumiko TAMURA



C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris la nouvelle du décès de Madame Rumiko TAMURA, survenu dans la nuit du 9 au 10 Avril 2020.

S'il est toujours difficile de trouver les mots justes pour exprimer ce que l'on ressent en pareille circonstance, sachez que la FFAAA, Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Associées (Kinomichi) est à vos côtés en pensée pour partager ces moments douloureux en cette période sombre.

Monsieur GILLET, Président de la FFAB, Fédération Française d'Aïkido et de Budo, la vie nous impose des épreuves difficiles : en tant que Président de la FFAAA et en son nom, je m'associe pleinement à la peine et au deuil de la famille ainsi que de votre fédération.

Veillez accepter nos condoléances les plus sincères,

Pour la FFAAA, Le Président fédéral,



Vidéos sur le site fédéral FFAA

Chers et chères licencié-e-s

En cette période singulière où tous nos clubs sont à l'arrêt et où chacun-e doit rester chez soi, nous devons arrêter notre pratique traditionnelle en groupe, mais nous pouvons continuer à garder le contact, et pratiquer différemment.

Pour vous accompagner quotidiennement, nous mettons en effet régulièrement sur notre site et sur les réseaux sociaux des liens vers des propositions de vidéos qui vous permettront de vous entretenir, de garder le contact avec votre discipline, avec vos ami-e-s, de vous remémorer des techniques déjà vues en club ou de découvrir peut-être de nouvelles techniques.

Je vous invite donc à consulter régulièrement notre site afin de vous tenir informé-e-s de toute l'actualité de nos disciplines ; et n'hésitez pas non plus à nous faire part de vos propres initiatives en lien avec nos disciplines, soit en nous adressant via les réseaux sociaux des photos, vidéos, contacts de vos rendez-vous, soit par mail au siège fédéral : ffaaa@aikido.com.fr , car vos initiatives méritent certainement d'être partagées et de permettre à chacun-e d'entre nous d'y puiser énergie et courage dans ces temps difficiles.

En espérant nous retrouver dans un avenir certes indéterminé mais très espéré sur nos tatamis, je vous souhaite à tou-te-s de passer de bons moments dans le visionnage de ces vidéos et dans la pratique qu'elles vous permettront de faire à domicile, mais surtout de vous maintenir en bonne santé et avec un bon moral.

Portez-vous bien, et restez chez vous, pour vous-mêmes et pour les autres.

Jean-Victor Szlag
Vice-président Communication - Presse

#BOUGEZ CHEZ VOUS

Pendant cette période de confinement, le Ministère des Sports, avec le concours de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, vous accompagne pour maintenir une activité physique régulière à votre domicile avec des recommandations et des conseils simples à mettre en pratique, quel que soit votre âge, si votre condition physique et votre santé le permettent.

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques est recommandée, correspondant à une heure par jour pour les enfants et les adolescent-e-s, et à trente minutes par jour pour les adultes.

En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées renforçant les muscles et améliorant la souplesse et l'équilibre.

En parallèle, il est tout aussi important de réduire son temps passé en position assise ou allongée, et de rompre les périodes prolongées passées en position assise par quelques minutes de marche et d'étirements au minimum toutes les 2 heures.

Retrouvez toutes les applications ou sites pour faire du sport à la maison:
<https://www.aikido.com.fr/wp-content/uploads/2020/03/appsportliste1.pdf>



Aïkido Lille Sei Ryu Kan - Laurent Huyghe : un cours hebdomadaire pendant le temps du confinement sur Youtube

Pour faire suite à ton message de la fédération, nous vous informons que nous avons lancé avec Laurent Huyghe et Olivier Bury une initiative depuis le 26/03 de permettre aux pratiquants et aux pratiquantes d'assister à des cours en direct. C'est à notre connaissance et pour l'instant la seule du genre ; ce qui circule en ce moment sur les réseaux sociaux étant plutôt des vidéos pré-enregistrées.

Ces cours principalement d'armes (et notamment de kenjutsu Kashima) sont structurés comme les cours habituels en 3 parties (préparation/assouplissements basés sur l'Aïkido, le corps principal du cours et une dernière partie de retour au calme et relaxation). La durée est de 1h15' à 1h20'. Nous réfléchissons à diversifier avec d'autres formes et contenus adaptés au contexte, par exemple à faire du jo toujours en direct !

On peut interagir avec Laurent via le tchat et poser les questions et poster des commentaires.

Il va sans dire que dans nos communications sur les réseaux sociaux et lors des cours que cette pratique doit se faire dans un cadre de confinement personnel, en responsabilité personnelle, en distanciation sociale et en suivant les recommandations des autorités et de notre fédération FFAA. Les mots-clefs de #RestezChezVous #BougezChezVous, #StaySafe , #StaySafeAtHome sont publiés dans nos communications.

Le 3^e cours de Laurent de mercredi dernier 08/04, a réuni des pratiquant(e)s de plusieurs régions, venus télé-pratiquer de Paris, Angers, La Flèche mais aussi de Ronchin, Lille et évidemment Calais.

Ces cours en direct sont disponibles sur la chaîne Youtube de Laurent "Aïkido Lille Sei Ryu Kan Laurent Huyghe" avec le lien suivant :

https://www.youtube.com/channel/UCfeN_74hodRnZzxJn2Kx0Ug

Prochain cours hebdomadaire Mercredi prochain 15/04/20 à 18H30. Nous envisageons de maintenir cette initiative jusqu'à la fin du confinement et jusqu'à la reprise des cours dans les dojos.

Je tenais à vous informer de cette initiative "gratuite" et désintéressée qui permet de garder le contact entre les aikidokas de la région mais pas seulement... puisque cela va au-delà de la région HDF.

Bien amicalement,

Yannick BOURLON, Président du Club d'Aïkido de Calais, Tél : 06.07.82.15.11



COMMUNIQUÉ DE PRESSE :

Composition du Comité d'Éthique de la FFAAA

7/04/2020

Nous vous informons que suite au vote de son Comité directeur en date du 20 mars dernier, la FFAAA a constitué son Comité d'Éthique et de Déontologie, dont voici la composition paritaire :

Catherine AUFFRET (Kinomichi)

Gérard DUMONT (CTN-CHG)

Sébastien CATALANO (Aïkibudo)

Béatrice NAVARRO (Aïkido)

Hélène DOUÉ (CTN)

François PENIN (Aïkido)

Par ailleurs Jean-Philippe LARMIER est invité permanent de ce Comité à titre de membre responsable de la Commission juridique

[Pour en savoir plus](#)



Newsletter Aïki Chub de mars est paru

Au sommaire

- Compte rendu Collège Technique National
- Communiqué FFAAA-FFAB à Bras
- VAE DEJEPS et Formation DEJEPS Reportées
- #BOUGEZ CHEZ VOUS
- LE Projet Sportif Fédéral (PSF) ARRIVE : soyez dans les starting blocks !!
- COVID-19

Téléchargez ici : <https://www.aikido.com.fr/wp-content/uploads/2020/03/aikiclub-03-2020.pdf>



Informations Coronavirus Mesures Fédérales (rappels)



Renforcement des mesures fédérales liées à la situation sanitaire du Coronavirus Covid-19

Suite à l'allocution du Président de la République hier soir, le Président fédéral, en lien avec le Médecin fédéral, a convenu de faire évoluer à nouveau la posture de la Fédération et encourage vivement tous les acteurs à prendre toutes les mesures possibles pour réduire la propagation du virus, à savoir :

- **La Fédération préconise la suspension des cours dans l'ensemble des clubs de la FFAA, mesure de toute façon obligatoire dans plusieurs régions au vu des arrêtés préfectoraux.**
- **Cette mesure doit notamment être à effet immédiat pour les publics suivants :**
 - **Enfants et jeunes**
 - **Personnes de plus de 70 ans, souffrant de maladies chroniques, ou de troubles respiratoires, ou en situation de handicap .**

En pratique, chaque association a la responsabilité de mettre en place les modalités pratiques de ces suspensions.

Par conséquent :

- **Pour rappel : Les stages techniques nationaux sont annulés jusqu'à fin mai 2020 ;**
- **Les examens de grade du 1^{er} au 5^e Dan sont annulés : le siège fédéral reviendra vers les candidat-e-s avec plus de précisions concernant le report ou l'annulation de leur inscription ;**
- **Toutes les formations nationales et examens sont annulés ou feront l'objet d'un report communiqué ultérieurement (BF et CQP compris) : le siège fédéral reviendra vers les candidat-e-s ou organisateurs dès que possible.**

Comptons sur la participation et la compréhension de tout-e-s pour mettre en place les précautions qui s'imposent à nous.

Paris le 13 mars 2020

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 :



Lettre du médecin fédéral

Chers et chères pratiquant-e-s,

Les adhérent-e-s de fédérations sportives sont naturellement attaché-e-s aux questions de santé. Dans cette période de crise sanitaire, vous pouvez aider les soignant-e-s et contribuer à la santé de tous.

Ainsi , en tant que médecin fédéral, je vous demande de vous mobiliser pour nous aider, ce qui passe par une attitude très simple :

- respecter les mesures de confinement et les mesures barrières, mais également l'aération des zones où l'on se retrouve à plusieurs, comme les commerces, mais aussi tout simplement votre lieu de vie,
- diffuser ces mesures autour de vous, dans la mesure de vos moyens, en informant et en sensibilisant les autres.

Je vous le demande, car les contaminations continuent à se propager, et cela notamment, car certains gestes simples ne sont toujours pas acquis.

Nous pouvons tou-te-s être des acteurs de santé publique !

Merci de votre aide

Dr Florence Galtier
Médecin fédéral FFAAA



Affiches des prochains stages



En attente de la fin du confinement

Aïkido comics

Leçon 38 : Transmission. Apprenez à partager : vous multipliez le bien par deux et vous diminuez le mal de moitié.



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-nordpasdecalais.fr/>
- Contact : aikido.ligue.npdc@gmail.com

