



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°130

Mai 2020

Éditorial

Action dans l'inaction

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

Les dernières nouvelles du gouvernement sont tombées il y a quelques jours et, comme nous nous en doutions, nous amènent à patienter encore un peu avant d'envisager sérieusement une reprise de nos activités.

Pour autant, nous pouvons tous être actifs pour le redémarrage de notre discipline.

Ainsi, un groupe de licenciés de la région a commencé à imaginer les modalités de reprise de nos clubs et à réfléchir sur les différentes possibilités qui s'offriraient en cas de la poursuite d'une situation sanitaire sous surveillance.

Je vous invite donc à rejoindre cette réflexion et venir l'enrichir de vos idées en nous les faisant parvenir.

Vous pouvez aussi profiter de la pratique à la maison à l'aide des supports fournis par un certain nombre de Sensei et ce dans le respect de nos obligations sanitaires.

De la lecture aussi avec différentes communications fédérales pour ceux qui ne les auraient pas vu passer et un petit coucou de Chine de notre ami expatrié Bruno Lamblin, qui nous fera partager la vision de ce typhon sanitaire planétaire.

Pour terminer, une pensée pour toutes celles et tous ceux qui se battent au quotidien pour nous protéger et que nous ne pouvons que remercier à nouveau.

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
Lancement d'une réflexion sur les modalités de reprise de l'activité Aïkido dans nos clubs – appel à contributions	3
Une web application : Bouger chez vous	5
Continuer la pratique de l'Aïkido pendant le confinement	5
Les cours du mercredi de Laurent HUYGHE	7
Les cours de Laurent DAMBRINE	7
Les vidéos de Fabrice CROIZÉ adaptées au confinement :	7
Les vidéos de Michel ERB	7
Un disque pour réviser les techniques d'Aïkido du 6 ^e au 2 ^e Kyu !	8
Enquête de la FFAAA sur les besoins en formation initiale et continue des enseignants	9
Contrôle de l'honorabilité des bénévoles	9
Un regard décentré sur la pandémie vu de Chine : Bruno LAMBLIN témoigne.	10
<i>Aïkido comics</i> Leçon 41 : Si vous voulez réaliser vos rêves, ne dormez pas !	12
Rappels	12
Arrêt de l'activité fédérale en raison du COVID-19.....	12
Informations Coronavirus Mesures Fédérales	13
Renforcement des mesures fédérales liées à la situation sanitaire du Coronavirus Covid-19...	13
Lettre du médecin fédéral.....	15
Affiches des prochains stages	15

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°130
- ❖ Retrouver tous les numéros d'Aïki Ch'ti cliquez sur ce lien : <http://aikido-nordpasdecalais.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 !



Lancement d'une réflexion sur les modalités de reprise de l'activité Aïkido dans nos clubs – appel à contributions

Nous nous demandons tous comment pourra se faire une reprise de nos activités au sein de nos Dojos.

Face à ces interrogations, un groupe de licenciés de la Région a commencé à rassembler les idées et les axes de travail pour s'y préparer et aussi avoir un discours constructif auprès des municipalités qui gèrent nos salles.

Nous vous proposons aujourd'hui de partager ces premières réflexions et de venir les enrichir de vos apports avant de les faire remonter à la commission médicale fédérale pour compléter leur travail.

Nous avons scindé les axes de travail en plusieurs parties.

Les Infrastructures :

- Affichage des mesures barrières dans les dojos et des recommandations liées à la pratique

Exemples :

Fréquence de nettoyage du Kimono
Désinfection des mains avant pratique
Importance du signallement en cas d'état maladif

- Mise à disposition de désinfectant

- Nettoyage du Tatami (début de cours et fin de cours)
- Aération du Dojo
- Marquage des distanciations au sol pour la pratique momentanément
- Nettoyage des sanitaires et Douches

Les pratiquants :

- Apprendre à signaler un état malade et éviter de pratiquer en cas de doute
- Prise de température avant pratique (Thermomètre Laser)
- Port du masque
- Inscription numérique en début de saison
- Se désinfecter
- Gérer le flux des vestiaires (faut-il les fermer et encourager à venir en kimono ? Idem pour les douches, faut-il la prendre sur site ou à son domicile ? Limitation du nombre de personnes en même temps sur le tapis...)
- Allocation de 4m² par pratiquant imposant un nombre de pratiquants maximum par cours en fonction de la salle.

La Pratique : Adaptation momentanée de la pratique pour limiter les contacts

- Travail de Déplacement et travail des esquives sans contact
- Travail d'armes
- Travail des Ukemis
- Travail Jo Nage
- Limitation du nombre de changements de Uke lors de la séance
- Travail avec port de masque et désinfection des mains à chaque changement de Uke
- Travail type kata en répétition
- Travail avec une balle en contact séparant les partenaires (facilement désinfectable, voir travail Fabrice Croizé pour les enfants en Proprioception).

Voilà, les premières idées sont jetées sur le papier et ont le mérite de faire travailler nos méninges pour que nous puissions mettre au point un [Guide de Bonnes Pratiques et des propositions](#) pour parvenir à convaincre ministère et municipalités de la possibilité de reprise d'une pratique de la discipline dans les meilleures conditions et la rigueur indispensable à cette crise sanitaire.

Soyons tous acteurs de la démarche,

Toutes les idées sont les bienvenues et nous laisserons les professionnels sanitaires les abonder.



Une web application : Bouger chez vous



En

complément des contenus de sport à domicile recensés et labellisés pour la période du confinement, le ministère des Sports met à la disposition du grand public la nouvelle web-application BougezChezVous.fr.

Cette plateforme permettra à chacun d'accomplir ses objectifs sportifs en bénéficiant de rappels quotidiens, à l'horaire que l'utilisateur aura préalablement défini, ainsi que des conseils et contenus personnalisés sous forme d'emails et notifications et selon ses préférences et son niveau.

Ces rappels feront également le lien vers les activités, contenus recommandés et soutenus par le ministère des Sports.



Continuer la pratique de l'Aïkido pendant le confinement



Plusieurs initiatives vous sont offertes aussi bien en Nord-Pas-de-Calais qu'au niveau fédéral pour poursuivre la pratique de l'Aïkido : mais d'abord Pour poser les choses voici un excellent conseil de Laurent Huyghe du club d'Aïkido de Lille et Wambrechies :

Bonjour à tous,

Un petit message pour vous parler du HITORI GEIKO, pratiquer seul (durant cette période particulière).

Le HITORI GEIKO est une partie fondamentale de notre pratique martiale (peut être la plus importante d'ailleurs) et même si nous sommes habitués, en aikido, à travailler avec un partenaire, je vous conseille de pratiquer seul régulièrement.

La période actuelle est une occasion à ne manquer pour le HITORI GEIKO.

Pour vous aider, je vous propose un cours tous les mercredis en DIRECT SUR YOUTUBE ET FB à 18h30. Vous pouvez retrouver les 5 premiers cours sur YouTube :

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

J'espère que nous pourrons nous retrouver en septembre au dojo à Lille et Wambrechies et en attendant, n'hésitez pas à participer de chez vous au cours live.

Merci d'avance de partager pour aider le groupe et soutenir la pratique.

En espérant que ce message vous trouvera en forme

Bon confinement et bon HITORI GEIKO

Laurent HUYGHE

www.dojowambrechies.com

www.aikido-lille.com

Les cours du mercredi de Laurent HUYGHE



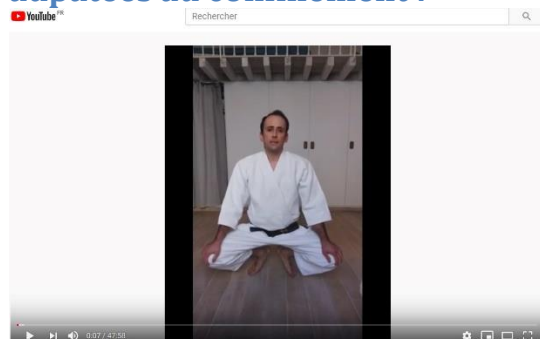
Tous les mercredis en direct à 18h30
Kenjutsu kashima
-études des principes , suburi, -kata,
récupération. Ouvert à toutes et à tous
<https://www.facebook.com/aikidolilleseirukan>

Les cours de Laurent DAMBRINE



Cette page Facebook propose à la fois des cours enregistrés avant le confinement et des cours adaptés à la période d'isolement :
<https://www.facebook.com/groups/1654220421378537>

Les vidéos de Fabrice CROIZÉ adaptées au confinement :



- Vidéo 1 :
<https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=wda2wRUO660>
- Vidéo 2 :
<https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=wQtySjzGwLA>
- Vidéo 3 :
<https://www.youtube.com/watch?v=GIUqaZaunFs>

Les vidéos de Michel ERB



Réviser les fondamentaux avec Le 4 piliers de la pratique :
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzNdnnp50uJ67oQxOuhUJmFcbBrk-3wlr>



Un disque pour réviser les techniques d'Aïkido du 6^e au 2^e Kyu !



L'initiative du club ACC, portée par Wai Wong, la gagnante de votre concours de dessin organisée dans le cadre du Dojo Cho de l'année dernière. Avec son amie aikidokate, Lyna Uy, elles ont travaillé sur un disque de révision des techniques d'aïkido pour les débutants qu'elles ont nommé "aïki disuku". Ce disque s'utilise seul pour réviser les techniques par la mentalisation. Il sert aussi à s'interroger et à interroger les autres sur les techniques. Grâce à son format compact, il peut être emmené partout. Grâce au soutien indéfectible du président de club ACC, Patrice Reuschlé 6ème dan, ce projet a pu voir le jour. Le projet est actuellement hébergé sur le site de aikidopatrice à télécharger à

volonté : <http://www.aikidopatrice.com/aikido/techniques/>

Félicitation pour cette superbe initiative et surtout partagez le, utilisez le et faites nous des retours ou directement auprès de Wai Wong et Lyna Uy.

Ce disque couvre l'ensemble des techniques du 6ème au 2ème kyu. Compact et ludique, il vous accompagnera pendant vos temps libres pour réviser vos techniques d'aïkido seul ou avec des amis.

Bonnes révisions !

[Télécharger le disque de révisions](#)

[Télécharger la notice d'assemblage](#)



Enquête de la FFAA sur les besoins en formation initiale et continue des enseignants



Bonjour à toutes et tous,

J'espère que vous vous portez bien physiquement et psychologiquement pendant cette période si particulière de confinement qui nous a amené à arrêter la pratique dans les dojos.

La fédération et le Collège Technique National effectuent un recensement des besoins pour adapter au mieux les propositions pour la formation initiale et continue des enseignants.

Je vous laisse ci-joint un questionnaire

Recensement besoins de formation - 04-2020

à compléter et à me retourner à l'adresse suivante :

philippe.tramon@orange.fr.

Merci d'avance.

Philippe TRAMON
Délégué fédéral régional



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contrôle de l'honorabilité des bénévoles



Le contrôle de l'honorabilité des bénévoles systématisé et généralisé à partir de janvier 2021

Comme l'avait annoncé la Ministre des sports lors de la Convention nationale des préventions contre les violences sexuelles, les services de l'État mettront en place dès le 1er janvier 2021, un contrôle systématique de l'honorabilité des bénévoles dans les associations sportives.

En effet, une expérimentation avait été lancée à la rentrée dernière dans la Ligue régionale de football du Centre-Val de Loire, puis étendue à la Fédération Française de Football (FFF), avant une future généralisation.

Il s'agira ainsi de recenser les bénévoles, et, via un processus automatique, de croiser les données avec celles du Ministère de la Justice.

Pour en savoir plus: <https://www.francebleu.fr/infos/societe/roxana-maracineanu-veut-un-controle-systematique-d-honorabilite-des-benevoles-dans-les-associations-1587288905>

Des informations supplémentaires seront certainement communiquées auprès des services de la Fédération afin d'en expliquer très précisément la mise en œuvre avant janvier 2021.

Retrouvez également un article de Roxana Maracineanu et Adrien Taquet lors de la conférence de presse suite à la convention sur les violences sexuelles, le 5 février, à Paris disponible [ici](#).

De plus voici le courrier de Madame la Ministre des Sports en lien [ici](#).



Un regard décentré sur la pandémie vu de Chine : Bruno LAMBLIN témoigne.

Bruno Lamblin (5^e Dan) est professeur d'Aïkido licencié du club l'Aikidojolille. Il est le trésorier en titre de notre Ligue et séjourne en Chine depuis quelques années où il enseigne le Français langue étrangère dans une université aux étudiants chinois. À notre demande il nous fait part de la situation là-bas telle qu'il l'a vécue actuellement et nous adresse tous ses vœux de confinement réussi et de bonne santé.

Bonjour Les Hauts-de-France !

Heureux d'avoir de vos nouvelles, ici ça va plutôt bien, même si ça reste peu encourageant. La vie est agréable, on peut sortir boire des coups et manger au restaurant, mais port du masque OBLIGATOIRE, prise de température partout, mais sortie du territoire impossible, car c'est la quarantaine si l'on veut revenir.



En ce qui concerne l'Aïkido par exemple, j'ai arrêté mi-janvier pour les vacances, et je n'ai toujours pas pu reprendre. Les salles de fitness ont réouvert, je fais de l'exercice pour maintenir la forme mais la distanciation sociale - quel vilain mot - nous empêche la pratique d'activités de contact, alors même que les instituts de massage sont ouverts, allez comprendre ! Pour vous, la fédération a sans doute bien raison. Malheureusement, il va falloir prendre votre mal en patience. Pensez donc aux dizaines, voire aux centaines de millions de gens dans le monde qui n'ont même plus de boulot, plus à manger. ça calme...

Les écoles reprennent progressivement, l'université va suivre, mais d'abord pour les élèves/étudiants qui ont un diplôme en fin d'année, collège, bac, licence, master. Nous enseignons à distance avec Zoom et la plateforme universitaire, c'est presque parfait, mais on vient de nous dire que ce sera maintenu tout le semestre, avec examens à la rentrée : pas de présentiel avant septembre... Bon il faut préciser qu'en Chine, TOUS les étudiants sont internes, en dortoir, donc les réunir trop vite serait trop risqué...

Nous expérimentons le racisme ordinaire, car les infos abreuvant les gens du danger d'un retour de la pandémie via les étrangers —les africains en particuliers sont ciblés— mais pour nous c'est juste parfois des gens qui s'écartent, sortent de l'ascenseur ou des

restaurants qui nous refusent l'entrée mais c'est quand même assez rare. Nous avons tous une application sur mobile qui certifie que nous sommes en Chine depuis longtemps, car nous sommes naturellement tracés partout, —chose qui fait hurler les français, je sais— une flèche verte s'affiche qui nous donne accès à différents lieux comme l'université, le train, les hôtels si nous voulons voyager. *Big Brother* est bien là...

Pour ce qui est du retour, bien malin qui peut dire quand ça pourra se faire. Je vais finir les cours vers le 10 juillet, mais à l'heure actuelle, il n'y a pas ou peu de vols et à des prix absolument exorbitants... D'ailleurs je pense que le règne du voyage pas cher est fini, ou du moins reporté *sine die*. Ce n'est pas plus mal pour la planète. Un de mes beaux-frères a eu le virus. C'est assez assommant et douloureux, mais il est resté confiné chez lui, car pas de place en hôpital si pas nécessaire. Il paraît que la mort due au COVID est assez atroce, asphyxie lente, ce n'est pas une simple grippe...

Bon, n'oubliez pas de boire un petit verre d'eau de Javel chaque matin, ;) portez un masque, et passez le bonjour à notre président François PENIN Senseï ainsi qu'à tout le monde autour de vous

Amitiés,

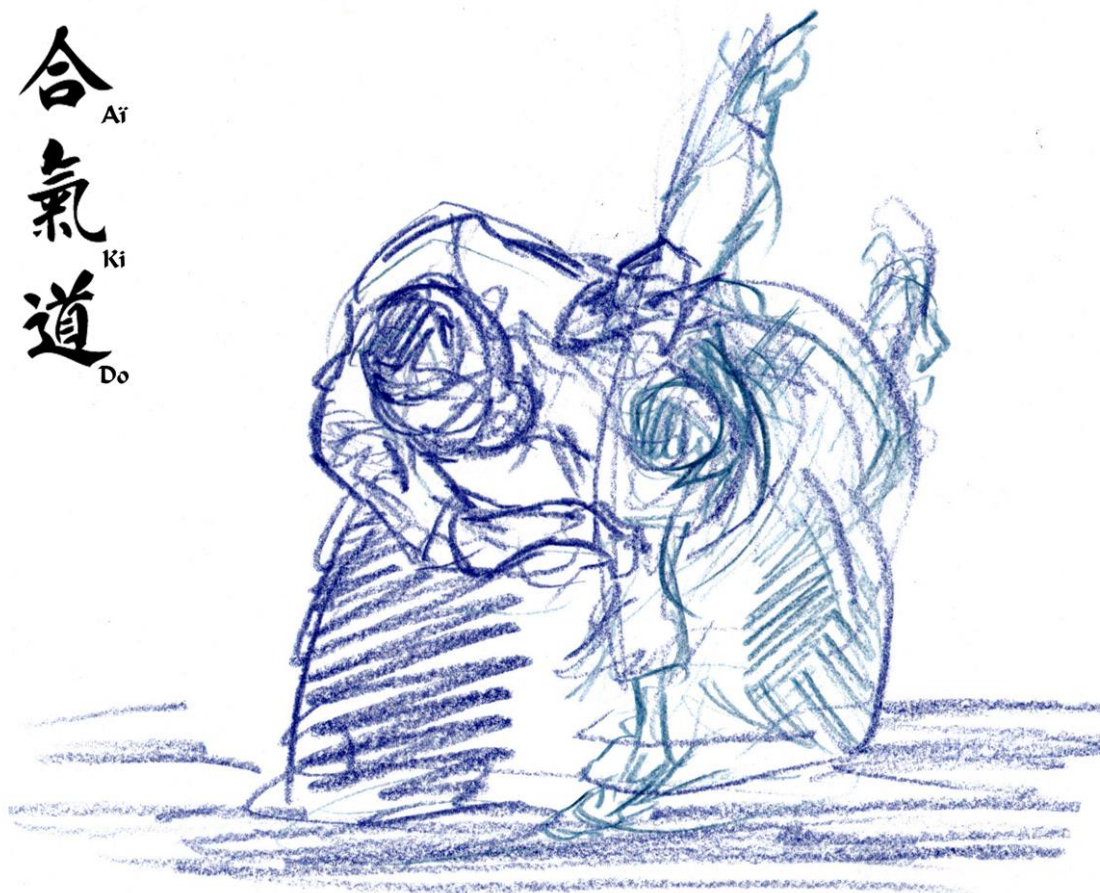


Bruno Lamblin



Aïkido comics

Leçon 41 : Si vous voulez réaliser vos rêves, ne dormez pas !



Leçon 41 : Si vous voulez réaliser vos rêves, ne dormez pas !

©Dominique Aliquot - ADAGP 2018

Rappels



**Arrêt de l'activité fédérale en raison du
COVID-19**



Pour continuer à apporter des réponses aux légitimes inquiétudes et attentes, le Président fédéral Francisco DIAS, le Bureau fédéral, le comité directeur, le médecin fédéral ainsi que le siège fédéral continuent de garder un lien très étroit avec le Ministère des sports, le

CNOSF, la confédération des arts martiaux, notre syndicat employeur (COSMOS), Axa notre assureur et notre homologue la FFAB. Des points très réguliers sont ainsi réalisés pour mesurer et adapter la posture fédérale à la situation et en informer toutes nos structures déconcentrées, clubs, et licencié-e-s.

Or, malgré l'annonce possible d'un déconfinement progressif à partir du 11 mai, avancée par le Président de la République lundi 13 avril, il est important de rappeler que de nombreuses incertitudes persistent concernant l'évolution de la pandémie ou encore les différents scénarii de déconfinement par les autorités.

Par conséquent, au regard des particularités de nos disciplines (contact et proximité, pratique intergénérationnelle...) et face aux grandes incertitudes que nous connaissons, le Président fédéral et le Médecin fédéral ont pris la décision de suspendre la totalité des activités fédérales jusqu'à fin août prochain au sein de toutes les structures affiliées à notre fédération.

Il est donc clairement rappelé qu'à ce titre, et pour raison sanitaire majeure, aucune activité jusqu'à nouvel ordre ne peut avoir lieu en Liges, CID, Clubs (ni Stages, ni Cours pour Cadre technique, Enseignant-e, Licencié-e...) puisque les garanties du contrat Responsabilité civile et individuelle accident de la FFAAA ne pourront pas s'appliquer en cas de sinistre. Il est rappelé par ailleurs que la licence ne pourra pas non plus être utilisée dans le cadre de stage privé puisque aucune garantie ne couvrira la pratique.

La Fédération, au travers de ses élu-e-s et de son siège fédéral, met actuellement tout en œuvre pour préparer le déconfinement, et étudie toutes les solutions pour faciliter la reprise d'activité le plus sereinement possible.

Notre priorité actuelle concerne la préservation de la santé ; nos pensées vont vers tou-te-s celles et ceux qui dans cette période sombre ont perdu des proches ou sont affecté-e-s par la maladie.

Restons dans la vigilance et dans le respect pour avancer ensemble et affronter cette épreuve inédite.

Paris, le 21 avril 2020



**Informations Coronavirus
Mesures Fédérales**



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 FFAAA, 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

**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

