



## ***AÏKI CH'TI***

*Lettre d'information électronique*

*N°131*

*Mai 2020*

### **Éditorial**

## ***Préparons le renouveau !***

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

Enfin une nouvelle qui nous donne un peu de baume au cœur.

**Nos deux Fédérations d'Aïkido viennent ce vendredi d'obtenir auprès de notre ministère de tutelle la possibilité de la pratique alternative, et en parallèle à cela la prise en compte de celle-ci auprès de notre assureur Axa pour sa couverture.**

Certes, cela ne nous offre pas encore la possibilité de redémarrer nos Clubs mais cela constitue une première bouffée d'oxygène et permettra, nous l'espérons, au plus grand nombre de pratiquants de se retrouver dans cette période de « distanciation ».

Dans l'attente des prochaines étapes —création des guides et protocole de redémarrage de nos activités et prochaines réunions des Fédérations d'Arts Martiaux et du Ministère—, nous invitons d'ores et déjà les bureaux des clubs à se servir de cette annonce pour renouer le contact avec leur Mairie et le service des sports.

En effet, il paraît plus qu'important de montrer que tous, Fédération, Ligue et clubs, travaillons à cette reprise pour permettre à nos licenciés et concitoyens de retrouver une pratique au plus tôt, dans le respect des conditions sanitaires.

**Merci au passage aux différents licenciés qui nous ont fait parvenir leurs réflexions sur la reprise et qui contribuent ainsi à imaginer le guide de bonne pratique indispensable à notre reprise.**

Dans l'attente de nous retrouver pour nos nouvelles aventures, nous pouvons dès à présent sortir du placard Jo et bokken et, pour ceux qui attendent encore, parcourir les prochaines pages d'informations ci-dessous.

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
Extraits du guide d'accompagnement de reprise des pratiques sportives – Ministère des Sports –concernant l'Aïkido et L'Aïkibudo et disciplines associées .....	3
Audioconférence avec la Ministre des sports du 07 mai 2020.....	5
Message de Francisco DIAS, Président de la FFAAA (14 mai 2020).....	6
Reprise de l'activité partielle du 11 mai au 2 juin 2020 (16 mai 2020) .....	6
« Aïkido à la maison » : Mitsuteru UESHIBA en vidéo .....	7
Une initiative de nos amis espagnols : Pourquoi pas customiser vos masques ? .....	9
Harcèlement sexuel et violences : Une initiative du Codep de Seine-Saint-Denis.....	10
<i>Un vrai travail d'historien : La mystérieuse veste de Keikogi d'O Sensei .....</i>	<i>12</i>
<i>Haïkus du temps qui passe. Estampes d'Hokusai (Le Seuil du jour) .....</i>	<i>13</i>
<i>Aïkido comics</i> Leçon 42 : Le rire est le plus court chemin d'un homme à un autre. ....	13
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](mailto:aikido.ligue.npdc@gmail.com)
- ❖ Télécharger et imprimer cette lettre : Aïki Ch'ti N°131
- ❖ 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 !



Extraits du guide d'accompagnement de reprise des pratiques sportives – Ministère des Sports – concernant l'Aïkido et L'Aïkibudo et disciplines associées



## Des disciplines sportives non autorisées

Certaines disciplines sportives, parce que leurs règles de jeu ou bien les espaces dans lesquels elles sont pratiquées augmentent les risques de contagion, ne pourront pas être pratiquées pendant cette première phase de déconfinement. Il s'agit des **sports collectifs**, des **sports de combat et/ou de contact** et des **sports pratiques en lieux couverts**. Pour autant, et parce qu'il est essentiel pour les clubs et structures proposant ces disciplines de retrouver une dynamique associative, toute initiative de club proposant des activités alternatives dans le respect des principes sanitaires de portée générale (activités individuelles en extérieur, effectif limité à 10 personnes, distanciation physique en fonction de la nature des activités proposées, consignes sanitaires) demeure possible.

## Alternative à la pratique :

Pour ces disciplines non autorisées, les activités de type préparation physique généralisée et/ou de développement d'habiletés motrices individuelles (gestuelle) peuvent être envisagées et proposées par les associations ; les activités envisagées devront s'inscrire dans le respect des consignes sanitaires générales : activités d'extérieur à effectifs limités (10), absence de contacts interpersonnels, absence d'échange, de partage ou de transmission d'un matériel quelconque

(ballon par exemple), respect de l'ensemble des dispositions évoquées dans le présent guide (distanciation entre participants, registre des participants, aptitude médicale...).

**Retrouvez tous les guides du Ministère des Sports pour accompagner la reprise de nos disciplines**

- [Sport guide Sportifs de Haut Niveau et Professionnels](#)
- [Sport guide Sanitaire et Médical \(les recommandations\)](#)
- [Sport guide Reprise pour chacune des Activités Sportives \(l'aïki n'y est pas encore mais d'autres modèles peuvent être utilisés\)](#)
- [Sport guide Équipements sportif \(utilisation des espaces extérieurs et intérieurs\)](#)





COMMUNIQUÉ DE PRESSE du 11 mai 2020

## Audioconférence avec la Ministre des sports du 07 mai 2020

Nous vous rappelons que la situation relative à la pratique des activités sportives est toujours jugée par les autorités gouvernementales et sanitaires comme très incertaine, et de ce fait appréciée au jour le jour.

L'intervention du premier ministre, en date du 7 Mai, précise en effet que jusqu'au 2 juin 2020 : « La pratique des sports collectifs et de contact demeure interdite (même en plein air). En matière sportive seule est autorisée la pratique individuelle en extérieur ». Or l'AÏKIDO, l'AÏKIBUDO et le KINOMICHI relèvent des critères concernant les sports de contact : les possibilités de pratique dont l'AÏKITAÏSO ou le travail aux armes faisant partie intégrante de nos arts AÏKI, restent aussi à ce titre toujours interdites par le gouvernement.

Dans un esprit de concertation, la FFAAA par son Président a ainsi participé à une audioconférence avec Mme la ministre des sports le 7 mai, avec son homologue de la FFAB : l'interdiction stricte de toute pratique jusqu'à nouvel ordre leur a été confirmée.

La reprise des activités de nos disciplines est naturellement le premier souci de tou-e-s-les pratiquant-e-s, mais à condition que cette reprise se produise avec la garantie maximale pour préserver leur santé dans le respect de la distanciation sociale et des gestes barrières. Suite à la sollicitation de la gouvernance, le responsable du Collège technique national, ainsi que le médecin fédéral et d'autres experts médicaux collaborent à un projet de déconfinement FFAAA et FFAB sous l'entité UFA, que nous présenterons, dans les meilleurs délais, à notre ministère de tutelle, et qui devra aussi être validé par le ministère de la santé. Ce protocole de reprise de l'activité sera décliné à plusieurs niveaux, susceptibles d'évoluer en fonction des mesures gouvernementales.

Un contact régulier est également établi avec notre compagnie d'assurance AXA, afin de vérifier la possibilité de reprise des activités en fonction des directives gouvernementales.

Nous faisons évidemment tout notre possible actuellement pour nous tenir au plus près des directives ministérielles et les respecter ; tout sera mis en œuvre pour une reprise progressive dès que les autorisations préalables auront été obtenues. Aussi notre fédération continuera-t-elle à faire le point régulièrement, dans ses communiqués, pour informer ses structures et ses licencié-e-s sur l'évolution de ces différentes obligations, restrictions ou autorisations transmises par les autorités : il est bien entendu que dès que le gouvernement annoncera par décret la reprise de notre activité, que tout le monde souhaite, l'information vous sera diffusée.

Nous voyons par ailleurs l'accroissement des séquences d'Aïki par vidéo à domicile : ces initiatives, émanant de technicien-ne-s bénévoles ou professionnel-le-s, permettent bien évidemment de conserver le lien entre pratiquant-e-s, ce qui est très positif, et nous ne pouvons que les saluer.

Nous rappelons enfin aux président-e-s des Ligues et des CID, ainsi que des clubs et leurs comités directeurs de bien vouloir diffuser ces informations et de respecter les consignes du gouvernement.

En attendant, prenez soin de vous et de vos proches.

Gardons le contact, nous nous retrouverons.

Le Bureau fédéral  
Paris, le 11 mai 2020



## Message de Francisco DIAS, Président de la FFAAA (14 mai 2020)

Chers et chères licencié-e-s,

Ce matin a lieu une nouvelle réunion de travail avec le Bureau fédéral pour aborder de nombreux sujets liés à notre actualité et notamment l'éventualité d'une possible reprise d'une partie de notre activité.

Suite à cette réunion, notre Président fédéral s'entretiendra avec le Président de la FFAB pour finaliser des propositions et questions à l'attention de la Ministre des Sports qui seront présentées demain lors d'une réunion du groupe de travail des sports de contacts dont nos deux fédérations font partie.

Nous espérons vivement obtenir une reprise d'une partie de notre activité pour ensuite engager avec notre assureur AXA, un protocole de déconfinement nous concernant.

Conscient de votre impatience à reprendre l'activité, nous vous tiendrons informés dès la semaine prochaine de la situation.

14 mai 2020

Pour le Bureau fédéral,  
Le Président fédéral, Francisco DIAS



## Reprise de l'activité partielle du 11 mai au 2 juin 2020 (16 mai 2020)

Le ministère des sports a organisé le 15 Mai 2020 une audioconférence à l'attention des fédérations des sports de combat et/ou de contact, où les deux fédérations d'AÏKIDO ont pu être représentées par leurs présidents respectifs : M. Francisco DIAS pour la FFAAA, et M. Michel GILLET pour la FFAB.

**L'objectif a été d'étudier les possibilités de reprise d'activités fédérales, eu égard aux premières mesures de déconfinement du 11 Mai jusqu'au 2 Juin 2020.**

**Nos fédérations ont ainsi obtenu la possibilité de reprendre certaines de nos pratiques en milieu extérieur ; « le milieu fermé » nous est toujours interdit.**

**Le respect impératif des mesures édictées par les autorités sanitaires, ainsi que celles ci-dessous, reste la condition requise pour cette autorisation :**

**Exercices en milieu extérieur;**

- Pratique des armes en bois et de l'AÏKITAÏSO, dans le respect strict de la distanciation sociale : au minimum 4m<sup>2</sup> et 1,5m entre les pratiquants ;
- AUCUN contact physique ;
- Gestes barrières ;
- Groupe de 10 pratiquant-e-s au maximum ;
- Encadrement de nos licencié-e-s par un-e enseignant-e diplômé-e de la FFAAA.

**À SAVOIR : la compagnie d'assurance AXA couvrira ces activités sans contact et en extérieur pour les licencié-e-s de la FFAAA.**

Dans cette période difficile, nous progressons donc avec notre fédération, en respectant le principe de précaution, primordial pour la santé et pour le bien-être de tou-te-s. L'autorisation accordée de pratiquer ensemble certaines de nos activités en plein air et sans contact est déjà appréciable pour nos pratiquant-e-s à tous points de vue ; la pratique sur les tatamis reste un objectif à moyen terme, lié à l'évolution de la situation et au protocole que nous pourrions proposer au ministère.

D'autres rencontres de nos responsables avec les autorités ministérielles sont prévues, et nous vous tiendrons naturellement informé-e-s de toute évolution, en toute confiance.

Bonne pratique, prenez bien soin de vous et de vos proches.

Gardons le contact, nous allons nous retrouver.

Très cordialement,  
Le Bureau Fédéral

---

公益財団法人合気会  
AIKIKAI FOUNDATION

« Aïkido à la maison » : Mitsuteru UESHIBA  
en vidéo

Dans le cadre des efforts visant à prévenir la propagation de COVID-19, non seulement l'Aïkido, mais aussi de nombreuses activités doivent être arrêtées pour le moment. Je pense que beaucoup de gens hésitent à quitter leur maison tous les jours, à se hasarder dans un dojo.

En ces temps, pour ceux qui pratiquent depuis chez eux, j'ai tourné ces courtes vidéos dans l'espoir qu'elles seront utiles à ceux qui les regardent.

Ma sympathie va avec vous tous qui aimez l'Aïkido. En ne faisant qu'un, surmontons ces moments difficiles.

J'attends avec impatience le jour où nous pourrions à nouveau pratiquer ensemble.

**Notification concernant le téléchargement de la série vidéo "Aïkido à la maison"**

Pendant la période d'annulation de la pratique, Mitsuteru Ueshiba Hombu Dojo-cho introduira des pratiques qui peuvent être faites à domicile.

Les vidéos seront téléchargées les lundi, mercredi et vendredi à 6h30 à partir du 15 mai (ven) jusqu'au 29 (ven).

Créé avec le sentiment d'une pratique matinale au Hombu Dojo, veuillez vous entraîner avec nous devant votre écran d'ordinateur.

Ces vidéos seront disponibles pendant une période limitée.

### Contenu de la première vidéo

Aujourd'hui :

- Exercice d'aviron
  - Chute à l'envers
  - Introduction des Doka, poèmes de l'Aïkido (tirés de Aikido Shinzui Aikido Kaiso Ueshiba Morihei Goroku, écrit par le fondateur Morihei Ueshiba)
  - Les Doka sont des poèmes (waka) écrits par le Fondateur sur l'Aïkido.
- Ils sont écrits en japonais ancien (kobun), de sorte qu'il peut y avoir de nombreuses interprétations de ces poèmes.
- En conséquence, il s'agit d'une traduction libre qui permet aux spectateurs de saisir un certain sens pour eux-mêmes, et qui n'est en aucun cas destinée à être une traduction ou une interprétation définitive de ces œuvres.

À cette occasion, nous évoquerons le Doka que le fondateur nous a laissé en héritage.

### Le Doka d'aujourd'hui :

*Aikinite yorodzuchikarawo hatarakashi uruwashikiyoto yasukuwasubeshi*

"Il est important de s'efforcer d'avoir un monde beau et plein d'harmonie en utilisant la puissance de l'univers à travers l'Aïkido"



À retrouver sur : <https://www.facebook.com/AikikaiFoundation/>

14 mai 2020  
UESHIBA Mitsuteru

---



Une initiative de nos amis espagnols : Pourquoi pas customiser vos masques ?

<https://www.clubaikidohanami.es/>





AFFICHES UTILES :

## Harcèlement sexuel et violences : Une initiative du Codep de Seine-Saint-Denis

*L'initiative de ces affiches appartient au Codep 93 de Seine-Saint-Denis mais elle vaut partout, c'est la raison pour laquelle nous la relayons ici. En particulier, les numéros d'appels téléphonique et coordonnées sont valides où que vous soyez !*

### **Message du Codep 93**

« Chers pratiquants, chères pratiquantes,

En ces périodes si compliquées et difficiles pour chacun d'entre nous, et dans l'attente de jours meilleurs où nous pourrons tous se retrouver sur un tatami, le CODEP 93 souhaite aujourd'hui réaffirmer son implication auprès des victimes de violences conjugales et des victimes de harcèlement et d'agressions sexuelles. Celles-ci sont de plus en plus nombreuses depuis le début du confinement, et il est important de ne pas fermer les yeux, d'éveiller les consciences sur ces problèmes de société : nous serons là si vous avez besoin de parler, de vous confier ou de témoigner, nous serons là en toutes circonstances.

Ne gardez pas le silence.

Nous vous joignons donc deux affiches, qui regroupent des numéros et contacts utiles, qui peuvent vous aider ou que vous pouvez transmettre si vous connaissez quelqu'un dans l'une ou l'autre des situations.

L'aïkido c'est de la martialité mais c'est aussi de l'humanité.

Portez-vous bien !

L'équipe du CODEP 93 »



**CODEP 93  
DEPARTEMENTAL  
SEINE-SAINT-DENIS**

En cette période de confinement liée à la crise sanitaire du COVID-19, le CODEP 93 tient à rappeler qu'il est toujours présent pour soutenir les partiquants ou pratiquantes qui seraient victimes de violences conjugales, les encourager à parler, et à signaler leur situation aux autorités.

L'Aïkido ce n'est pas que de la martialité, c'est aussi de l'humanité. Vous êtes témoins ? Ne laissez pas de telles actions se dérouler sous vos yeux, signalez !

**LA VIOLENCE N'EST NI UNE SOLUTION, NI UNE NORMALITÉ. LE SILENCE NE DOIT PAS NON PLUS DEVENIR UNE BANALITÉ.**

**QUELS CHIFFRES ?**

+ 2000 plaintes pour violences intrafamiliales entre le 6 et le 12 avril 2020

+32% des signalements des violences conjugales en zone gendarmerie et +36% en zone Préfecture de police de Paris une semaine après le début du confinement (17-29 mars)

**QUELLES SITUATIONS ?**

Au sein des couples mariés

Au sein des couples pacsés

Au sein des couples en union libre

- Violences physiques (coups et blessures)
- Violences psychologiques (harcèlement moral, insultes, menaces)
- Violences sexuelles (viols, attouchements, et ce même dans le cadre du mariage ou du PACS)

**COMMENT SIGNALER ?**

- Signaler par téléphone
  - Au **17** : numéro d'appel Police secours
  - Au **112** : numéro d'appel d'urgence européen
- Signaler par SMS
  - Au **114** : numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes. Il est étendu aux victimes de violences conjugales.
- Signaler par internet
  - Via le **service de messagerie instantannée** des services de police et de gendarmerie

**QUI CONTACTER POUR SE FAIRE ACCOMPAGNER ?**

- 3919**
  - Écoute, informe, oriente
  - Service spécialisé dans les violences faites aux femmes, "Violences Femmes Info"
- 116 006**
  - Écoute, informe, conseille
  - Association du réseau "France Victimes"



**CODEP  
DEPARTEMENTAL  
SEINE-SAINT-DENIS** **93**

En Aïkido comme ailleurs, le harcèlement sexuel ainsi que les agressions sexuelles ne doivent pas être tus. Sachez qu'il n'y a pas de petit harcèlement ou de petites agressions...  
Le CODEP 93 tient à rappeler qu'il est toujours présent pour soutenir, écouter et accompagner les participants ou pratiquantes qui en seraient victimes. Nous vous encourageons à en parler, à ne pas hésiter à le signaler autour de vous et aux autorités, pour ne pas laisser les auteurs impunis.  
Si vous êtes témoins de telles situations dans les dojos, ne les laissez pas se dérouler devant vous et ne fermez pas les yeux non plus !

**LA FFAAA EST À VOTRE ÉCOUTE ET  
CONSTITUE VOTRE PREMIER  
INTERLOCUTEUR !**

Un Comité National d'Éthique et de Déontologie de la FFAAA a été créé, composé de 4 membres désignés par le Comité Directeur de la Fédération, et chargé de faire appliquer les règles et principes éthiques et déontologiques

Contact par mail :  
[comite.ethique@  
aikido.com.fr](mailto:comite.ethique@aikido.com.fr)

Contact par courrier postal :  
Lettre à adresser au  
Président de la  
Fédération

**QUELLES SITUATIONS ?**



**QUI PEUT SIGNALER ?**



Aucune violence, aucune agression et aucun harcèlement ne doit être banalisé.  
Vous n'êtes pas responsables de ce qui vous arrive, et vous n'êtes pas seuls !

**QUELS SONT LES SIGNAUX  
D'ALERTE ?**



*Un vrai travail d'historien :  
La mystérieuse veste de Keikogi d'O Sensei*



***Vous en êtes tous témoins, je remets aujourd'hui cette veste à Guillaume Erard pour qu'il en devienne le gardien.***

Propos de Frank De Craene en présence d'Odilon Regnard et Patrice Clergeau – juin 2016

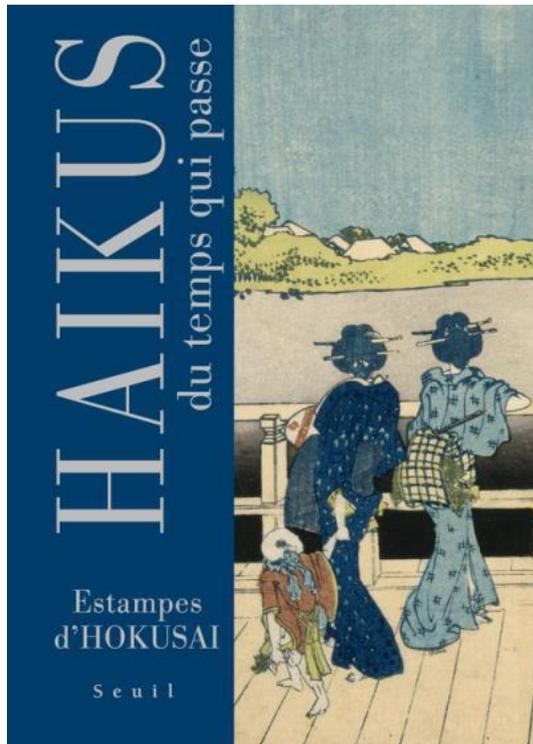
Mon sang n'a fait qu'un tour puisque j'ai tout de suite reconnu la veste de keikogi que Frank m'avait montrée bien des années auparavant et qui selon lui aurait été

offerte à André Nocquet par Ueshiba Morihei en personne.

Pour en savoir plus : <https://www.guillaumeerard.fr/aikido/histoire/la-mysterieuse-veste-de-keikogi-do-sensei/>

14 mai 2020

### *Haïkus du temps qui passe. Estampes d'Hokusai (Le Seuil du jour)*



Après les *Haïkus des quatre saisons*, illustrés par Hokusai, ce nouveau volume des "Classiques en images" renoue avec la tradition du poème court japonais : 67 haïkus de Bashō, choisis pour égréner le temps qui passe...

Une journée, une année, une vie sous le pinceau d'Hokusai. Un recueil qui nous invite à penser le temps autrement.

#### [Feuilleter l'ouvrage](#)

*Haïkus du temps qui passe, Estampes d'Hokusai, Bashō*

Traduit par : Dominique Chipot et Makoto Kemmoku  
Seuil, Date de parution 03/03/2016, 19.00 € TTC, 128 pages, EAN 9782021303162

### *Aïkido comics*

**Leçon 42 : Le rire est le plus court chemin d'un homme à un autre.**

合  
Aï  
氣  
Ki  
道  
Do



Leçon 42 :  
Le rire  
est le plus court chemin  
d'un homme à un autre

©Dominique Aliquot - ADAGP 2018

## RAPPEL

### 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 :**



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade



Affiches des prochains stages



**En attente de la fin des mesures sanitaires imposant l'arrêt des pratiques sportives de contact**

## 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](mailto:aikido.ligue.npdc@gmail.com)

