



## ***AÏKI CH'TI***

*Lettre d'information électronique*

*N°132*

*Mai 2020*

### **Éditorial**

#### ***Le renouveau pointe le bout de son nez !***

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

Les dernières annonces gouvernementales nous offrent une première bouffée d'oxygène. Certes, ce n'est pas encore un retour à la pratique habituelle mais on nous offre enfin la possibilité de pratiquer et de retrouver nos partenaires de tatamis.

Espérons que rapidement nous aurons d'autres avancées pour lesquelles bon nombre de fédérations dont la nôtre travaillent au quotidien pour convaincre d'une possibilité de pratique sous contrôle.

Certes, celle-ci nécessitera s une organisation nouvelle et cela dans les dojos du monde entier comme en témoigne le message du Doshu Moriteru UESHIBA qui nous encourage à faire face dans cette adversité.

Mais, pendant ce temps, vous n'avez pas perdu votre temps : de nombreux clubs, la phase de sidération passée, ont repris la pratique avec cette nouvelle donne du déconfinement répétée comme un mantra : en extérieur, en « présentiel distancié » et pas plus de 9 pratiquants à la fois sous la houlette du professeur.

Les plus chanceux se livrent à leurs ébats sur les longues plages de sable fin de la Mer du Nord ou de la Manche, à Leffrinckoucke ou à Calais. Les autres, faisant contre mauvaise fortune bon cœur, se rencontrent dans des jardins, des parkings, des cours. Qu'importe le lieu pourvu que l'on retrouve un peu de cette ivresse que la pratique insuffle en chacun d'entre nous !

Nous tenons à vous encourager en cette période difficile et à vous remercier pour ces heureuses initiatives qui viennent mettre un terme à ce long moment de solitude et d'absence de pratique. Positivons et mesurons au combien ces premières retrouvailles nous permettent de ressentir le besoin de partager notre discipline et faire fructifier notre communauté.

Dans l'attente des prochaines étapes, nous en profitons pour remercier également Fabien MILLON et Laurent DAMBRINE qui nous offre le dernier témoignage d'enseignant des Terres des Hauts de France.

**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
Une reprise de pratique en salle « Dojo » .....	3
Aïkido Outdoor Festival : la reprise est bien là ! .....	4
Un message de Moriteru UESHIBA .....	8
Mon espace FFAAA Un espace individualisé pour chaque licencié-e .....	9
FFAAA- FAQ spéciale déconfinement.....	10
Vidéo : Laurent DAMBRINE Sensei.....	11
<i>Aïkido comics</i> Leçon 43 : Ne pas s'en faire. Les choses ne sont jamais aussi mauvaises qu'elles en ont l'air. ....	11
Affiches des prochains stages .....	13

---

## 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 !



Une reprise de pratique en salle « Dojo »



Les nouvelles directives données par le 1er Ministre le jeudi 28 mai, et confirmées par le Ministère des sports auprès de l'UFA, vont permettre à l'Aïkido et à nos disciplines associées, **une reprise de pratique en salle « Dojo » (pratique alternative sans contact) à partir du 2 juin, pour les départements en vert**, (jusqu'au 22 juin), et ce dans le respect des gestes barrières, dont la distanciation physique, les mesures sanitaires et du protocole réalisé par l'UFA.

Rappel : **pour tous les départements (zone orange et verte), la pratique individuelle en extérieur est toujours autorisée**, dans la limite de dix personnes au maximum, y compris l'encadrement.

L'ouverture des gymnases et des salles de sport en zone verte se fera à partir du 2 juin : nous nous engagerons donc dans une démarche de reprise d'activité modulable dans le temps, conformément aux protocoles de reprise des activités (4 Niveaux), qui ont été élaborés en concertation entre l'UFA – au nom des Fédérations FFAAA & FFAB et le Ministère des sports.

Retrouvez ici en lien :

- [Le communiqué de l'UFA](#) complet à lire
- [Le protocole de déconfinement de niveau 4 « haute vigilance »](#) pour une pratique en dojo en zone verte uniquement à respecter
- [Le courrier du Président fédéral accompagnant cette mesure](#)

Des guides de bonnes pratiques sont en cours de finalisation et vous seront communiqués sous peu pour mieux vous accompagner dans le déploiement de ce protocole.

Comptant sur votre grande vigilance.



## Aïkido Outdoor Festival : la reprise est bien là !

*Aïkido Outdoor festival, dites-vous ?*

Tiens, tiens, en passant, voilà une bonne idée : puisqu'on nous met dehors dans les cours, les jardins, les plages,— et franchement, on semble y prendre grand plaisir—pourquoi ne pas organiser des rencontres publiques d'Aïkido dans des parcs, des stades, des places publiques, lors de grands rassemblements comme les braderies, les marchés. Un jour, j'ai vu, comme je vous vois, une escouade de Capoeiristes faire une démonstration à la braderie de Lille au plein milieu de la foule médusée ! L'Aïkido y gagnerait en visibilité et susciterait peut-être des vocations !

Allez ! Je mets ce petit caillou dans votre chaussure. Vous boîterez jusqu'à ce que vous l'enleviez et l'examiniez pour vous exclamer avec moi : « en voilà une bonne idée ! », une idée à

creuser !

!

# Aïkido Outdoor Festival

Reprise post-Covid19



Cercle Kaigan No Maru Aikido  
Calais







## Aïkido Valenciennes



## Kenjutsu Kashima à Wambrechies



**Pardon à tous les autres clubs qui eux aussi auront mis à profit cette période pour pratiquer en extérieur mais que nous n'avons pas pu citer en images !**

公益財団法人合気会  
AIKIKAI FOUNDATION

**Un message de Moriteru UESHIBA**

Le 8 avril 2020, l'Aikido Hombu Dojo a commencé à cesser ses activités et a fermé ses bureaux. Après un mois sans aucun signe de présence au dojo, la déclaration d'urgence a été prolongée et nous avons dû continuer à nous abstenir de pratiquer. Bien que je m'y sois préparé, je ne puis me départir d'une immense déception.

Pendant cette période, une fois par jour, mes pieds me portaient au dojo pour ouvrir les fenêtres afin de permettre à l'air frais d'y circuler. Le lieu est devenu complètement silencieux. Les 105 tapis de tatami combinés aux panneaux du plancher en bois font un espace de la taille de 120 tapis de tatami, et plus que jamais j'ai senti à quel point il est large. Les deux images à l'avant du dojo du fondateur, Morihei Ueshiba, et Kisshomaru Ueshiba Second Doshu, immobiles, stoïques, observent l'état actuel des choses.

Dans la 6ème année de l'ère Showa (1931), avec l'aide de dons, le Fondateur a construit le "Kobukan Dojo" dédié à l'Aïkido. Lors des bombardements répétés de Tokyo pendant la Seconde Guerre mondiale, le Wakamatsu-cho, où se trouve le dojo, a été incendié. "Je ne peux pas permettre que le précieux dojo, dont les soins m'ont été confiés par mon père, le fondateur, brûle" pensait Kisshomaru Second Doshu, et il a secoué les braises qui s'envolaient et a tenu désespérément bon dans sa responsabilité de protéger le dojo. Il ne peut y avoir d'erreur, qu'un dojo dans la zone brûlée ait survécu à la destruction de la guerre doit être l'incident qui a encouragé la reconstruction de l'Aïkido après la guerre. Bien sûr, pendant la guerre les pratiques n'ont pas eu lieu, et dans la période d'après-guerre le Hombu Dojo a été ouvert comme abri d'évacuation. Bien qu'il y ait eu une reconstruction de la structure depuis lors, l'esprit de ces deux hommes remplit toujours le dojo.

Afin d'empêcher la propagation de COVID-19, les gens du monde entier doivent s'abstenir de se rassembler pour pratiquer. Pour l'Aïkikai Foundation, c'est une période extrêmement douloureuse que nous n'avons pas eu d'autre choix que d'endurer.

Le 26 mai, la déclaration d'urgence du Japon, y compris de Tokyo, a été levée. Toutefois, cela ne signifie pas que le virus corona a été éradiqué, car des mesures d'assouplissement pourraient permettre à l'infection de se propager à nouveau.

Le 1er juin, le dojo Aikido Hombu rouvrira enfin ses portes pour la pratique. Cependant, comme indiqué sur notre page d'accueil, nous ne pouvons pas organiser les pratiques de la même manière qu'auparavant. Des contre-mesures cohérentes, des soins prudents et de l'ingéniosité sont nécessaires pour éviter les "Trois Densités". Jusqu'au jour où la pandémie de COVID19 sera contrôlée, nous devons créer une nouvelle vie quotidienne dans le dojo avec de la compassion pour tous grâce à la coopération de chacun.

Autrefois, après la guerre, Kisshomaru Second Doshu pensait que "l'Aïkido est particulièrement nécessaire aujourd'hui". De la même façon, en des temps comme ceux-là, les frères de l'Aïkido du monde entier doivent se rassembler pour faire face. Et tout en ressentant les désirs du fondateur, Morihei Ueshiba et de Kisshomaru Second Doshu, j'espère vivement survivre par tous les moyens nécessaires.

Moriteru UESHIBA

---



**Mon espace FFAAA**  
**Un espace individualisé pour chaque licencié-e**



Depuis la nouvelle gouvernance, la Fédération travaille activement à mieux répondre aux besoins de ses licencié-e-s par la modernisation de son fonctionnement. Grâce au travail fructueux et collaboratif de nombreux acteurs la Fédération se numérise ainsi un peu plus pour proposer à chaque licencié-e un espace individualisé et personnel.

À partir du 1er juin 2020, l'extranet fédéral deviendra « **Mon Espace FFAAA** » dont l'objectif principal sera de permettre à chaque licencié-e un accès à un espace personnel numérique. Chacun-e pourra ainsi gérer ses données personnelles, choisir de recevoir nos newsletters, s'inscrire aux stages, événements et formations fédérales, accéder à sa licence et demander son renouvellement auprès de son club en ligne.

Chaque licencié-e pourra se connecter sur **Mon espace FFAAA** (<https://mon.espace.ffaaa.com>) ou depuis toutes les pages du site fédéral (bouton sur site en haut à droite de la page)



avec son numéro de licence et un mot de passe.



## FFAAA- FAQ spéciale déconfinement

### Préambule

La reprise de l'aïkido n'est pour l'instant autorisée que de façon très limitée. Cela n'est pas de notre fait, mais correspond à une exigence du ministère des sports, qui touche également l'ensemble des arts martiaux, sports de combats et sports collectifs.

Il faut bien comprendre que si un foyer de covid survenait à la suite d'un cours d'aïkido, cela aurait des conséquences dramatiques pour notre discipline. Nous aurions dans ce cas les plus grandes difficultés à négocier une reprise, et ce même pour la rentrée de septembre.

Aussi, nous remercions l'ensemble des licenciés d'être très vigilants quant au respect de ces mesures, même si elles semblent draconiennes.

Nous répondons ici à certaines questions soulevées suite à la parution du communiqué « Reprise de l'activité partielle du 11 Mai jusqu'au 2 Juin 2020 ».

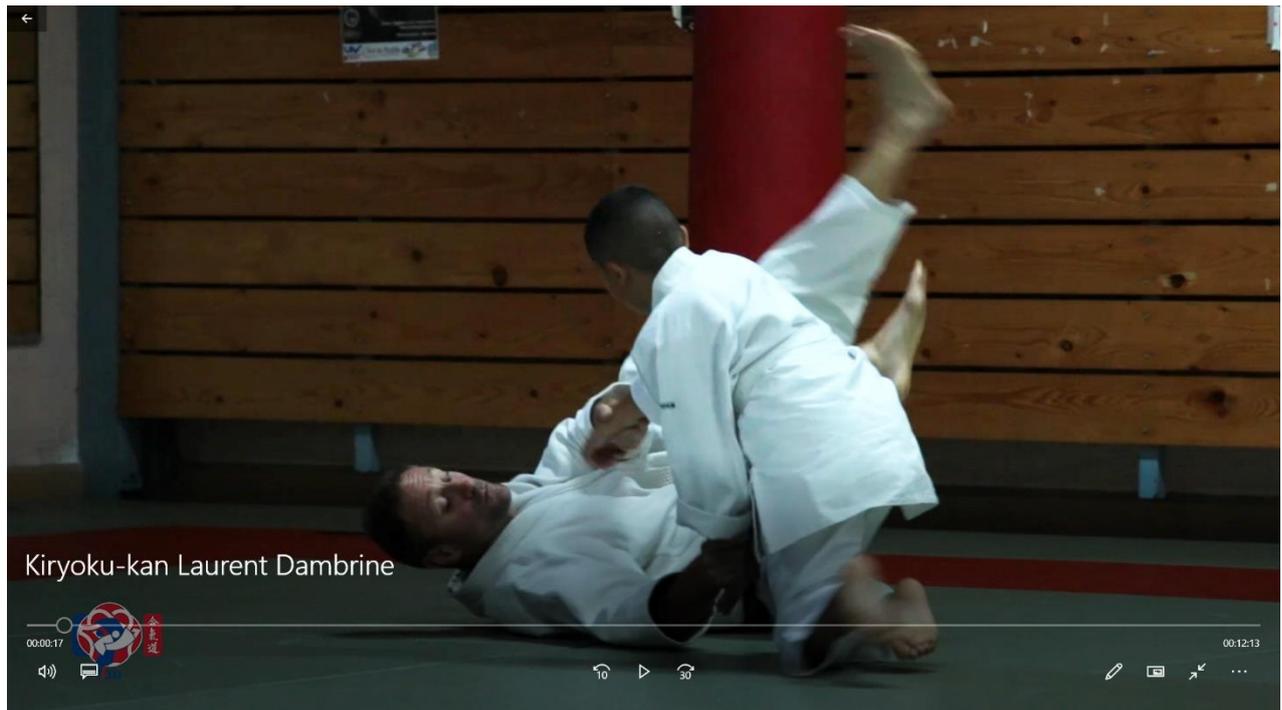
Pour ceux qui auraient d'autres questions d'ordre sanitaires, vous êtes invités à les envoyer à l'adresse [medecin.federal@aikido.com.fr](mailto:medecin.federal@aikido.com.fr) ou [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)

Cette FAQ est mise à jour quotidiennement

Suivez ce lien : <https://www.aikido.com.fr/actualites/3839-2/>



Vidéo : Laurent DAMBRINE Sensei



Suivre ce lien : [https://youtu.be/d5u\\_uKohves](https://youtu.be/d5u_uKohves)

### *Aïkido comics*

**Leçon 43 : Ne pas s'en faire. Les choses ne sont jamais aussi mauvaises qu'elles en ont l'air.**

合  
Aï  
氣  
Ki  
道  
Do



**Leçon 43 : ne pas s'en faire.  
Les choses ne sont jamais aussi mauvaises qu'elles en ont l'air**

©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)

