



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°134

Juillet 2020

Éditorial

L'été en pente douce...vers la reprise !

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

Le vent des congés estivaux souffle depuis quelques semaines et nous laissera sans nul doute une saveur particulière cette année.

L'allègement des contraintes sanitaires nous permet de redémarrer doucement notre pratique et nous saluons au passage tous les Senseis qui ont remis en place des stages en un temps record.

Nous leur souhaitons un grand succès pour le bonheur du plus grand nombre de pratiquants.

C'est le moment pour les bureaux de nos associations d'affiner cette rentrée et de se cadrer avec les municipalités pour sécuriser la reprise de nos activités.

Conscients des enjeux et de l'incertitude qui planent, le comité directeur de notre CID a voté et présenté lors de l'assemblée générale de Juin le déblocage de fonds pour favoriser l'intégration de nouveaux licenciés.

Il apparaît en effet primordial d'assister nos clubs sur le terrain, mais aussi à travers ces actions la survie de notre fédération à moyen terme.

Souvenons-nous que le poids d'une fédération associative se mesure au nombre de ses adhérents et qu'il nous faut absolument éviter ou du moins limiter l'impact de la crise sanitaire et économique qui se profile.

Aussi, le CID Nord-Pas-de-Calais reversera dix euros pour chaque primo licencié en contrepartie de l'engagement de l'association de baisser d'autant la cotisation pour augmenter l'attractivité.

Cette mesure vient en complément de la gratuité des stages de Ligue pour ces jeunes pratiquants et des mesures prises au niveau national par notre fédération.

Nul besoin de rappeler que 30 à 50% des nouveaux licenciés se réinscrivent l'année suivante, c'est donc un investissement en commun pour notre avenir.

Dans l'attente d'avoir le plaisir de nous revoir tous sur les tatamis,

Passez de bonnes vacances et protégez-vous.

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
PLAN DE DECONFINEMENT PROGRESSIF des ACTIVITES AU SEIN DES STRUCTURES AFFILIEES de la FFAB et de la FFAAA au 21 juillet 2020.....	3
Le plan de relance fédéral	8
Solre-Le-Château : message de fin de saison d'un président de club à ses troupes	10
Cours et animations estivales	12
Un message de Mitsuteru à nos amis francophones de Belgique	13
Une proposition d'affiche sur les bienfaits de l'Aïkido	15
Ceci n'est pas un conte.....	15
<i>Aïkido comics</i> Leçon 45 : Vous ne serez jamais qu'une seule personne. Alors, choisissez celle que vous voulez être.	16
Affiches des prochains stages	18

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°134
- ❖ 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 !



PLAN DE DECONFINEMENT PROGRESSIF des
ACTIVITES AU SEIN DES STRUCTURES AFFILIEES de la
FFAB et de la FFAAA au 21 juillet 2020



COMMUNIQUÉ DE PRESSE du 22 juillet

Attention le protocole de pratique s'adapte

En raison des nouvelles mesures gouvernementales mises en place le 17 juillet dernier pour réduire la propagation du virus à nouveau en hausse et notamment l'obligation du port du masque dans les lieux clos, Le protocole sanitaire de pratique de nos activités s'est vu adapté pour mieux prendre en compte l'évolution de la situation.

Nous vous demandons donc de porter une attention toute particulière au respect **des nouvelles préconisations sanitaires en vigueur**, tant pour les pratiquant-e-s que pour les acteurs des clubs à savoir :

- **Le port du masque et la distanciation physique en dehors des phases de pratique sont devenus obligatoires et restent recommandés pendant la pratique ;**
- **Il est fortement recommandé de réduire les temps de pratique à une heure et pratiquer avec le même partenaire durant la totalité du cours pour réduire la transmission du virus ;**
- **Les principes d'hygiène corporelle, dont le lavage des mains et des pieds avec du gel hydroalcoolique avant la montée sur le tatami, restent des mesures importantes pour réduire la transmission du virus.**

Attention : à ce stade de la crise sanitaire, la Guyane et Mayotte font toujours l'objet de restrictions spécifiques, et ne sont pas concernés par ces nouvelles mesures.

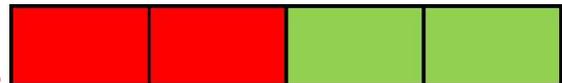
L'utilisation des vestiaires collectifs reste toujours interdite, mais relève de la bonne gestion des collectivités territoriales qui ont la charge des dojos.

Les deux fédérations que compte l'UFA, à savoir FFAAA et FFAB, proposent sur leurs sites respectifs de nombreux outils pour accompagner le respect des mesures sanitaires : nous invitons tous les acteurs à fortement les utiliser pour favoriser les bonnes pratiques et conserver ainsi un niveau de vigilance élevé au regard de la situation, qui reste incertaine.

Cette attention et nouvelle posture nous permettra de participer collectivement à une lutte active contre le virus de la COVID-19, tout en continuant à pratiquer nos disciplines Aiki de manière plus traditionnelle. Nous vous invitons à la plus grande prudence et veille car ces mesures peuvent être amenées à évoluer en fonction de la situation sanitaire et des mesures gouvernementales.

Le 22 juillet 2020

PROTOCOLE DE VIGILANCE MODÉRÉ



Niveau de risque lié à la crise sanitaire : niveau modéré

Pratique traditionnelle en binôme

Echéancier : **A partir du 20 Juillet 2020**

Il répond à un niveau de vigilance commun à tout citoyen.

Ce niveau peut être adapté en fonction des règles qui seront définies par les autorités nationales ou régionales.

Conditions sanitaires



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique

- ✓ **Gestes barrières COVID-19,**
- ✓ **Port du masque obligatoire en dehors des phases de pratique sur le tatami,**
- ~~✓ Distance de sécurité sanitaire,~~
- ~~✓ Limitation du nombre de pratiquants,~~
- ✓ **Les principes d'hygiène corporelle, dont le lavage des mains et des pieds avant la montée sur le tatami fortement conseillés avec du gel hydroalcoolique,**
- ✓ **L'utilisation des vestiaires collectifs est interdite mais reste de la bonne gestion des collectivités territoriales qui ont la charge des dojos,**
- ✓ **Aération de la salle dans la mesure du possible (ouverture des fenêtres), l'air circulant étant efficace contre la contamination par aérosolisation.**

Préconisations pédagogiques générales

Travail seul ou à deux, avec ou sans armes

Toutes les applications pédagogiques adaptées au respect de l'hygiène respiratoire et des gestes barrières.

Il est préconisé un travail d'une heure maximum et avec le même partenaire

Les incontournables pour un bon fonctionnement du protocole

- Le club devra être en capacité de fournir aux autorités administratives habilitées qui en feraient la demande et sans délai, la liste nominative des participants à chaque cours. Cette liste comprendra le nom-prénom, adresse, adresse mail et téléphone.

- Les consignes sanitaires énumérées dans le protocole prévalent tant pour le pratiquant que pour l'enseignant et le bénévole.
- Le respect des horaires. Pour une séance théorique d'une heure, il faut compter :
 - 5 à 10' de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance, 45' de séance, 5 à 10' de la fin de séance à la sortie du dojo
 - + 15' supplémentaire de battement entre les séances pour éviter aux différents groupes de se croiser
- L'accompagnant doit arriver au dojo 5 minutes avant la fin de la séance et attendre à l'entrée en prenant soin des distances de sécurité avec les autres accompagnants.

Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo

Préconisations communes

- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j
- J'ai un bon état de santé général
- Je ne vis pas avec une personne fragile (>70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)

Attention :

Si j'ai eu le COVID -19 ou si je présente des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées...), je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité.

Préconisations spécifiques

- Se doucher et avoir les cheveux lavés et attachés ;
- Avoir pris sa température avant de venir, pas de pratique si 37°8 ou plus ;
- S'assurer que sa tenue de pratique ait bien été lavée (keikogi, ...) ;
- Le port du hakama est possible ;
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés ;
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer sa tenue de pratique, des mouchoirs jetables, un gel hydro-alcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance.

Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du dojo

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club ;
- Lavage des mains avec du gel hydro-alcoolique ;
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu à l'accueil et met ses « zoori » pour se rendre dans la salle de pratique ;
- L'accompagnant quitte le lieu d'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé à passer dans le Dojo. Il peut être autorisé par l'enseignant à rester dans la salle de pratique.

Mise en place des mesures sanitaires depuis le passage à l'accueil au démarrage de la séance

- Organiser des aires de déshabillage/réhabillage individuel à proximité du tatami, le pratiquant vient déjà habillé et plie ses autres affaires pour les mettre dans son sac ;
- Il pose ses « zoori » au bord du tatami, sort sa bouteille d'eau, son paquet de mouchoirs et son gel hydro-alcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone,) ;
- Il est fortement conseillé que le pratiquant fasse un lavage des mains et des pieds avant la montée sur le tatami ;
- Il se retourne vers l'intérieur, se lève, salue le tatami et rejoint l'emplacement pour le salut commun de démarrage.

Mise en place des mesures sanitaires durant la séance

- Le salut commun de démarrage de séance se fera en ligne comme traditionnellement ;
- La séance se déroule de manière classique ;
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau en ligne puis l'enseignant libère les pratiquants ;
- Chacun salue le tatami.

Mise en place des mesures sanitaires de fin de séance à la sortie du dojo

- Le pratiquant chausse ses « zoori », prend son kit sanitaire et sa bouteille d'eau , rejoint son aire de déshabillage et se rhabille ;
- Il rejoint ensuite l'accueil où il remet ses chaussures et dépose ses « zoori » dans son sac ;
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel ;
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant.

Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile

- Il devra mettre sa tenue de pratique au lave-linge, désinfecter ses « zoori » et réapprovisionner son kit sanitaire (gel, mouchoirs).

II. ANNEXE : CONSEILS POUR LES MESURES SANITAIRES

II.a - Les mesures sanitaires s'imposant à l'enseignant, aux bénévoles et aux pratiquants de l'association sportive.

Ces mesures ont pour objet de protéger tant les pratiquants que l'ensemble des acteurs du club : les enseignants, les dirigeants, les bénévoles impliqués.

Leur hygiène individuelle

- Prendre une douche avant de venir au dojo ;
- Prendre un keikogi propre à chaque fois qu'il se rend au dojo ;
- Se laver les mains à l'entrée du dojo avec du gel hydro-alcoolique ;
- Poser ses chaussures à l'entrée du dojo et chausser ses « zoori » qu'il portera pour chaque déplacement en dehors du tatami. Se rendre à son espace personnel pour habillage/déshabillage ;
- Le port du masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque) et la distanciation physique en dehors des phases de pratique restent recommandés.

La propreté et l'asepsie des lieux de pratique et du matériel pédagogique

- S'assurer que le nettoyage/désinfection du tatami ait été réalisé avant et après chacune des séances, ainsi que la ventilation (compter 30 minutes dont 15 minutes de nettoyage et 15 minutes de séchage) ;
- Les tatamis en tissu sont impossibles à désinfecter et ne pourront pas être utilisés ;
- S'assurer que le nettoyage/désinfection du matériel pédagogique utilisé par les pratiquants ait été réalisé avant et après chacune des séances.

La gestion de la circulation du pratiquant depuis son entrée dans le dojo jusqu'à sa sortie

- Marquage du parcours de circulation organisé dans le dojo (marquage au sol, rubans de signalisation, bâches nettoyables, ...).
- Les plans de circulation tiendront compte de la configuration du dojo mais devront garantir respect de la distance de sécurité sanitaire.

La mise en place des espaces personnels des pratiquants dans le dojo

- Marquage des zones dévolues aux pratiquants pour le déshabillage et le rhabillage (ruban adhésif, bâches nettoyables, ...).
- 1 mètre de distanciation doit être respecté entre chaque zone.

La mise en place des zones d'activité (aires d'évolution) sur le tatami

- Marquage des zones dévolues aux pratiquants pour la séance (ruban adhésif, bâches nettoyables, ...).

II.b - Dispositif sanitaire de désinfection (asepsie) du dojo

Fréquences de nettoyage

Le nettoyage des communs est déterminé dans le cadre d'une convention entre l'utilisateur des locaux (association sportive) et le propriétaire des locaux (municipalité, ...). Le tableau ci-dessous est une recommandation.

Liste des produits de nettoyage en prévention (non exhaustive)

- Lingettes désinfectantes
- Bombes aérosol désinfectantes
- Pulvérisateurs de produit désinfectant
- Bidons produit désinfectant
- Papier et chiffons de nettoyage
- Seaux pour nettoyage
- Gants jetables type latex ou nitrile

Type de nettoyage	Type de produit	Zones concernées	Fréquences
Désinfection sol et douche	Produit virucide (qui « tue » le virus)	Douches, vestiaires, sanitaires, espaces commun	2 fois par semaine selon la zone
Désinfection des points de contact (ex : poignée)	Produit virucide (qui « tue » le virus)	Douches, vestiaires, sanitaires, espaces commun	2 à 3 fois par jour selon la zone
Nettoyage habituel	Produit classique de nettoyage (ex : antitartre, anti-calcaire, désinfectant toilettes et robinetterie)	Douches, vestiaires, sanitaires, espaces commun, zone de rangement du matériel pédagogique	1 fois par jour
Tatami et Matériel pédagogique	Produit classique de désinfection	Tatami	Avant et après chaque séance
Armes	Lingettes virucides	Tatami	Avant et après chaque utilisation


Michel GILLET
 Président FFAB

Les coprésidents de l'UFA


Francisco DIAZ
 Président FFAAA


 Pour la FFAB
 Didier ALLOUIS

Les responsables techniques fédéraux

Pour la FFAAA
 Michel ERB

Pour la FFAB
 Jacques CHATEAU

Les médecins fédéraux

Pour la FFAAA
 Florence GALTIER



Le plan de relance fédéral



Ci-après l'annonce de Francisco DIAS, Président de la FFAAA

20 juillet 2020

Mesdames et Messieurs,
 Chers et chères ami-e-s,

La crise sanitaire générée par la COVID-19 a conduit le gouvernement à prendre des mesures exceptionnelles visant la protection de la population. Parmi ces mesures, la décision de confiner les personnes et de limiter les activités, notamment sportives, a imposé jusqu'à ce jour la fermeture de tous nos dojos.

Dans ce contexte, les pratiquant-e-s licencié-e-s des fédérations sont doublement pénalisé-e-s, tant au plan sportif qu'au plan économique, dans l'empêchement, depuis le 15 mars dernier, d'exercer leur droit de participer au fonctionnement et aux activités de la Fédération.

C'est pourquoi, dans un esprit de solidarité et d'équité, nous avons proposé aux Ligues et aux CID d'adopter un plan de relance, à titre exceptionnel, avec l'adoption d'une mesure de compensation : pour tous les clubs (Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi) une ristourne de 5 € du montant de leurs propres licences fédérales sur la saison 2020–2021 sera versée en deux virements (d'abord en fin de premier trimestre 2020, et le solde en fin de saison sportive 2021 en fonction des licences enregistrées).

Le plan de relance validé par le Comité directeur fédéral puis soumis à l'approbation des Ligues et des CID a fait l'objet d'un large consensus lors du vote électronique finalisé le 12 juillet 2020, afin de décider rapidement la mise en place de son application dès la rentrée prochaine.

Résultats des votes : Sur 35 votants – 30 exprimés
– Oui 23 – Non 4 – Abstentions 3.

Conditions du versement de la ristourne de 5€ par licence pour la saison 2020-2021 :

- **Le club doit être à jour de sa cotisation auprès de la Ligue ou du CID dont il dépend**
- **Le club doit avoir enregistré et réglé les licences en cours.**

Aussi, pour réduire la charge sur les finances fédérales, est-il proposé d'en répartir partiellement le coût de manière équitable entre les Ligues et les CID, en réduisant pour la seule saison à venir le montant de leurs ristournes habituelles : le budget fédéral prendra en charge 90% de l'effort de solidarité, les 10% restants étant répartis entre Ligues et CID.

Le Comité directeur fédéral du 20 juillet a également décidé de reconduire l'opération des 1ères licences promotionnelles à 10€ prises dans le cadre de journée portes ouvertes ou de journées événementielles préalablement déclarées au siège fédéral.

D'autres mesures d'aide sont à l'étude afin de favoriser la saison 2020-2021 dans les conditions les plus positives possibles.

Par ailleurs, il vous est recommandé de respecter les consignes gouvernementales en vigueur, que nous relayons régulièrement, liées à la pratique de nos activités, dans votre intérêt comme dans celui des licencié-e-s de vos clubs : sur ce point, nous vous invitons à consulter le site internet du Ministère des sports et celui de notre fédération.

Ayons enfin une pensée pour nos ami-e-s de la Guyane, qui traversent une période particulièrement difficile, puisque le département est actuellement doublement frappé par la pandémie de COVID-19 et par le virus de la dengue.

Nous gardons toujours une pensée pour celles et ceux qui nous ont quittés ainsi que pour leurs proches dans la peine.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Gardons le contact, nous nous retrouverons.

Bien amicalement.

Le Président fédéral,
Francisco DIAS



Solre-Le-Château : message de fin de saison d'un président de club à ses troupes



Ce message adressé à ses troupes par Benoît DELCAMBRE, président du club d'Aïkido Solrésien est à la fois touchant et emblématique de la période que nous sommes en train de vivre.

Il témoigne de la souffrance du confinement subi par toutes et tous et de la volonté de fer qui nous incite à rebondir face à l'adversité et nous accompagne au seuil de la reprise dans les conditions sanitaires drastiques que la pandémie nous impose.

Ce message a été écrit au tout début juillet, alors que la phase de déconfinement de niveau 4 se faisait encore cruellement attendre. Nous aurions pu également citer d'autres messages de même teneur comme celui du club Aïkido KIRYOKU-KAN (Sin-le-Noble, Arleux, Douai et Écourt Saint-Quentin), sans compter les assemblées générales de club où de tels propos ont pu cà-et-là être tenus.

La rédaction d'Aïki Ch'ti

Bonjour à tous,

Que cette fin de saison fut semée d'embuches, de désillusions et fort heureusement plus rarement de peine et de douleurs.

Pourtant, tout avait bien commencé, des actions découvertes de l'aïkido réussies, un nombre de pratiquants en forte augmentation, surtout chez nos plus jeunes avec la mise en place du créneau Jeunes le vendredi soir.

Mais aussi des stages de Ligue riches de participants, des stages privés riches d'enseignement comme celui de Bruno ZANOTTI à Maubeuge, ou de formation enseignants avec Fabrice DE RÉ pour l'enseignement des plus jeunes.

Une fête de fin d'année magique, avec la présence des enfants en grand nombre.

La préparation d'autres événements était engagée, comme le stage de printemps de Luc MATHEVET nouvelle formule, la rencontre des petits Samouraïs, ou encore le stage d'été avec Arnaud WALTZ, pour que cette saison 2019/2020 s'achève en apothéose.

Et puis PATATRAC ! Mais cette histoire vous la connaissez aussi bien que moi.

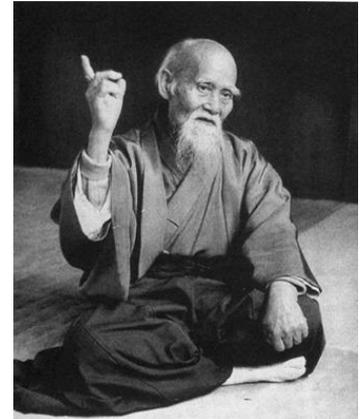
Il a fallu tenir, accepter les restrictions, puis le confinement et l'arrêt total de l'activité AIKI, être en veille... un peu en dormance forcée 😊

Pour qu'enfin, depuis peu, on puisse apercevoir un rayon de soleil, et engager une reprise partielle, mesurée et sécurisée, en extérieur.

Morihei Ueshiba lui-même a dit :

"Nul n'a besoin de maison, d'argent ni de pouvoir ou de statut pour pratiquer l'Art de la Paix ; le ciel est juste à l'endroit où vous vous trouvez, et c'est la place à préserver."

Petit à petit, au bon vouloir de la météo, les cours ont repris, pour Maubeuge dans les remparts, et pour Solre dans la zone parking de la salle Lety.



Le stage d'été ayant été annulé, Arnaud WALTZ nous fait la bonne surprise de venir passer quelques jours dans notre bocage, et au gré de nos rencontres, au fil des prochains jours, Arnaud s'est proposé pour encadrer des séances en extérieur et nous transmettre son expérience et son étude de la pratique des Armes Jo et Ken. Grand merci à lui de d'assurer en quelque sorte la "continuité" de notre stage estival dont nous aurions dû fêter le Quinzième anniversaire cette année.

Maintenant regardons vers l'avenir et cette prochaine saison qui s'annonce.

Tout d'abord j'ai décidé de reporter notre AG à une date ultérieure, pour début Octobre si les conditions sanitaires le permettent. Ceci afin de pouvoir mesurer plus clairement l'impact de cette crise sur notre pratique et des conditions pour assurer la continuité d'une pratique sécurisée et conforme aux directives fédérales, et les mesures communales d'exploitation des salles.

Mais ce qui nous importe avant tout, pour le comité et moi-même, c'est de vous retrouver en santé, tous, adultes et enfants, même si c'est sous le joli ciel "bleu" de l'Avesnois pour quelques temps encore.

Nous vous donnerons dans les prochaines semaines ou jours la date de reprise officielle de cette nouvelle saison 2020/2021 après les vacances estivales. Néanmoins nous allons assurer des cours et séances jusque fin Juillet le vendredi soir et aussi le dimanche Matin sur la zone extérieure de la Salle Lety.



Pour entretenir et conforter ce lien et cette proximité dans notre pratique, vous pouvez compter sur l'ensemble de l'équipe pédagogique mobilisée avec Hubert BOUCNIAUX Sensei en première ligne de front.

En attendant, pour toutes celles et ceux qui vont prendre un repos bien mérité, dans l'Avesnois ou ailleurs, je vous souhaite de bonnes vacances.

Et -je l'espère vivement- à très bientôt dans notre Dojo ou tout autre endroit !

Portez-vous bien et protégeons-nous.

Merci encore de la confiance que vous nous accordez.

Benoît DELCAMBRE

Président de l'Aïkido Club Solrezien

"la pratique en commun conduit au bien être de chacun"



Cours et animations estivales

De même que le club de Solre-le-Château poursuit ses activités de plein air pendant tout le mois de juillet, d'autres clubs mettent également un point d'honneur à continuer la pratique parfois dans des conditions difficiles comme à Marcq où le dojo est en cours de travaux. Ainsi, à Arleux, Laurent Dambrine assure une animation auprès des enfants du centre aéré.



公益財団法人合気会
AIKIKAI FOUNDATION

Un message de Mitsuteru à nos amis
francophones de Belgique

Ce message témoigne du souvenir que le dojo cho a gardé de son passage en Europe et plus particulièrement en Belgique, au Luxembourg et en France. Partant, ses propos englobent la confraternité qui s'est créée à l'occasion de sa venue et mérite qu'ils soient partagés avec les aikidoka des autres pays visités !

Hombu Dojo-cho Mitsuteru Ueshiba sur la réception d'un magazine de l'Association francophone d'Aikido (Belgique)

(日本語は下記になります。)



Ce magazine est arrivé de Belgique il y a peu de temps et, à son ouverture, il y avait des photos et des commentaires de ma visite en octobre de l'année dernière. Je suis submergé de bonheur et de nostalgie. Les souvenirs de mon voyage dans les trois pays que sont la Belgique, le Luxembourg et la France sont pour moi irremplaçables. Bien sûr, la pratique, ainsi que les journées passées avec les coordinateurs des séminaires de chaque pays, et la rencontre avec les participants de chaque séminaire (parmi lesquels des personnes qui ont participé aux trois), tout cela est soigneusement placé dans mon cœur comme de précieux souvenirs. En prenant ces souvenirs sur les étagères de mon cœur et en les utilisant comme vitalité lors de ma pratique au Hombu Dojo, j'ai hâte de vous rencontrer et de pratiquer avec vous une fois de plus. J'espère que le monde s'est calmé et que nous pourrions poursuivre les séminaires prévus pour l'année prochaine au Luxembourg en octobre, au Canada en juin et en Espagne en septembre.

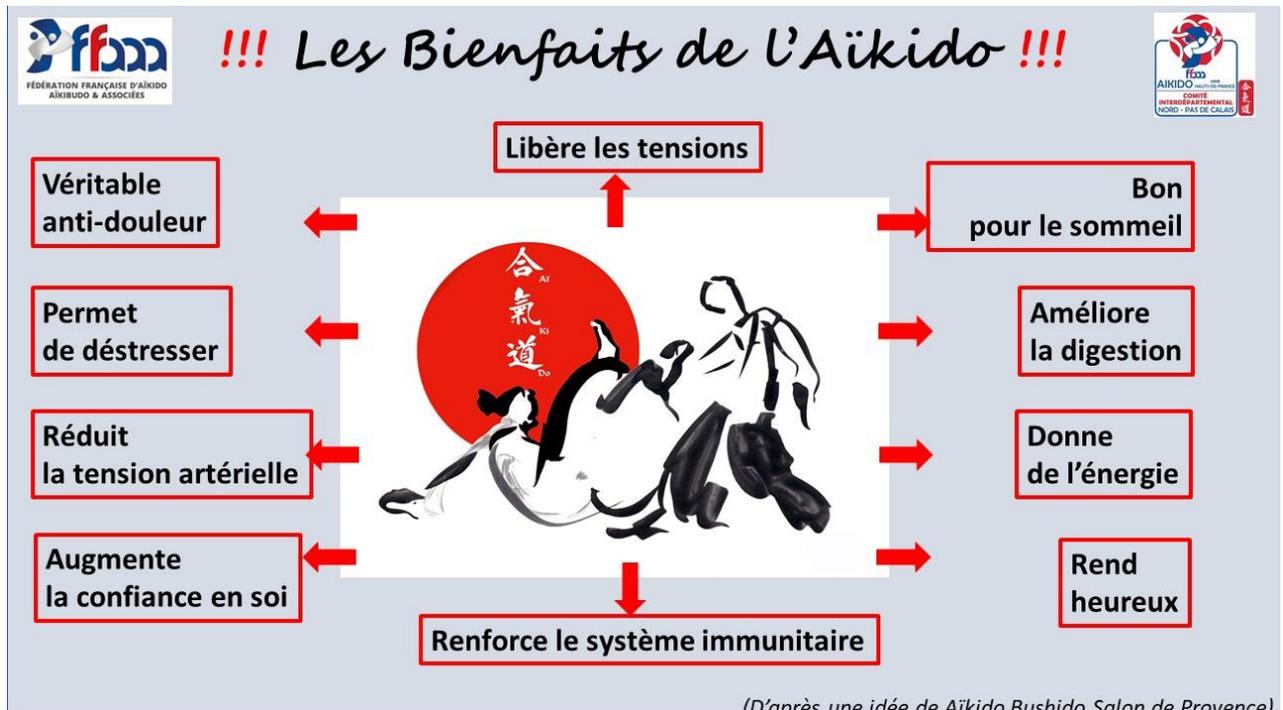
Ueshiba Mitsuteru

PS. J'ai conservé l'autocollant dans mon portefeuille comme un charme depuis le mois d'octobre.





Une proposition d'affiche sur les bienfaits de l'Aïkido



Téléchargez l'affiche en PDF :

L'esprit Aïki

Ceci n'est pas un conte



Certes ce n'est pas récent mais l'histoire mérite d'être contée et partagée car elle a valeur d'exemple et reflète ce que nous pensons et promouvons en matière de « compétition » à travers notre pratique...

Le 2 décembre 2012, a eu lieu à Burlada, en Navarre (Espagne), une épreuve de cross-country.

Lors de cette course, l'athlète Abel MUTAI, représentant le Kenya, se trouvait à quelques mètres de la ligne d'arrivée, mais il a confondu la signalisation et a cessé de courir...

L'athlète espagnol, Ivan FERNANDEZ ANAYA, était juste derrière lui. Réalisant ce qui se passait, il a commencé à crier au Kenyan de continuer à courir ; mais Mutai ne comprenait pas l'espagnol. Alors l'Espagnol l'a poussé vers la victoire.

Iván Fernández Anaya, 24 ans, de Vitoria, qui est considéré comme un athlète promis à un grand avenir (champion d'Espagne de 5000 m dans la catégorie

prometteuse en 2010), a déclaré après la course : "Même si on m'avait dit qu'en gagnant, j'avais une place dans l'équipe espagnole pour les championnats d'Europe, je n'en aurais pas profité. Je pense que c'est mieux ce que j'ai fait que si j'avais gagné. Et c'est très important, parce qu'aujourd'hui, où tout ne va pas bien dans tous les domaines, dans le football, dans la société, dans la politique... un geste honnête va très bien.

Un journaliste a demandé à Ivan : « Pourquoi avez-vous fait cela ? »

Ivan a répondu : « Mon rêve est qu'un jour nous puissions avoir une sorte de vie communautaire ».

Le journaliste a insisté : « Mais pourquoi avez-vous laissé le Kenyan gagner ? »

Ivan a répondu : « Je ne l'ai pas laissé gagner, il allait gagner ».

Le journaliste a insisté à nouveau : « Mais vous auriez pu gagner ! »

Ivan le regarda et répondit : « Mais quel serait le mérite de ma victoire ? Quel serait l'honneur de cette médaille ? Que penserait ma mère de cela ? »

Aïkido comics

Leçon 45 : Vous ne serez jamais qu'une seule personne. Alors, choisissez celle que vous voulez être.

合
Aï
氣
Ki
道
Do



**Leçon 45 : Vous ne serez jamais qu'une seule personne,
alors choisissez celle que vous voulez être**

©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

