



## ***AÏKI CH'TI***

*Lettre d'information électronique*

*N°141*

*Janvier 2021*

### **Éditorial**

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

## ***C'est parti !***

Notre premier rendez-vous arrive dans le cadre « Des Aïki rencontres des Hauts de France ».

Nous vous proposons de retrouver notre ami Fabrice DE RÉ, qui, rappelons-nous, était intervenu l'an dernier pour le plus grand plaisir et intérêt de nos enseignants, assistants et jeunes pousses la saison dernière.

Des retrouvailles interactives, sans nul doute fructueuses et ô combien enrichissantes, qui nous amèneront à coup sûr à aiguiser nos sens d'Aïkidokas et stimulera notre capacité d'évolution.

Certain que nous serons nombreux pour cette intervention à distance et dans l'attente de vous retrouver, nous vous souhaitons une bonne lecture.

**D'ici là portez-vous bien 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.....	2
Aïki Visio : acte 1 .....	3

1- Qui peut participer au webinar ?.....	4
2- Comment se pré-inscrire .....	4
3- Comment et quand se connecter ?.....	4
Un peu partout dans la région les cours Juniors ont repris .....	5
Nipponeries Insolites.....	7
2 - Kafunshō : Covid19 - pollinose et masque : À vos souhaits !.....	7

### **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°140**
- ❖ **Retrouver tous les numéros d'Aïki Ch'ti** cliquez sur ce lien : <http://aikido-nordpasdecals.fr/medias/aiki-cti/>
- ❖ **S'abonner à Aïki Ch'ti sous sa version électronique, il suffit de renseigner ce [formulaire d'abonnement](#) puis de le valider.**  
Et ensuite, d'ouvrir régulièrement nos lettres !





## Aïki Visio : acte 1



*Les samedi 23 et 30 janvier auront lieu deux séances de visioconférence animée par Fabrice DE RE à la demande de la Ligue Hauts de France. Fabrice DE RE est bien connu de nombreux pratiquants adultes et enfants de la région. Formateur en communication, prévention des situations conflictuelle et de violence – Expert en techniques psychocorporelles – Enseignant en Aïkido (DEJEPS), il était intervenu en novembre 2019 dans le cadre d'une action de formation Enseignants jeunes et avait animé dans ce contexte un stage Enfants à Nomain avec un succès unanime tant auprès de enfants, des enseignants en formation et auprès des parents accompagnateurs.*

Ces visio-conférences de formation viseront, en deux temps, à apprendre à adapter sa communication verbale et non verbale de façon à favoriser au mieux les apprentissages, cela dans l'idée de mieux gérer les tensions que peut susciter quelques fois un cours.

Il s'agira de :



*Aïki Evolutis Formations*

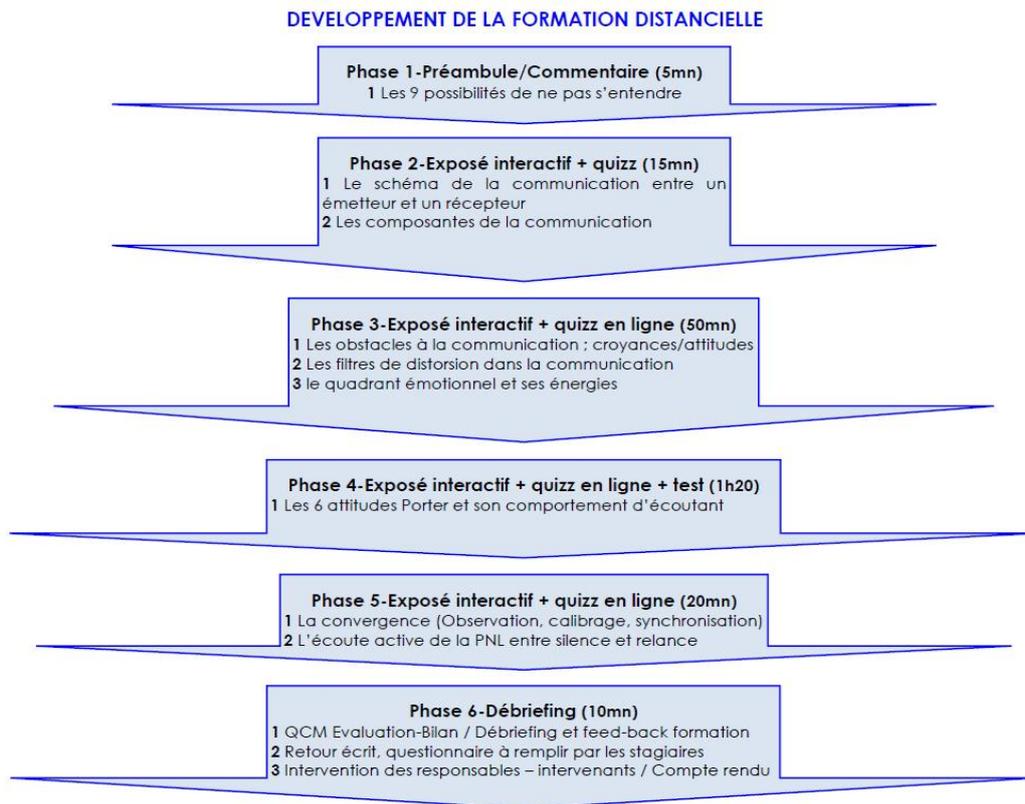
- **Découvrir d'identifier la puissance de la posture de l'écouter dans la dynamique de la communication interpersonnelle.**
- **Mettre en action la solution retenue par la communication positive et empathique.**
- **Acquérir une maîtrise mentale, émotionnelle et comportementale permettant de renforcer sa posture d'enseignant(tes) dans le but de gérer sa communication et son comportement face à des situations de tensions générant des moments difficiles avec soi et avec les enfants.**

### DEMARCHES PEDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT TECHNIQUES

Comme dans toute pédagogie active, la richesse de la formation repose sur l'échange des expériences des stagiaires, de leurs réflexions et sur leurs participations interactives.

Le temps de formation est le moment de renforcer leurs connaissances et de leur donner les moyens de développer des méthodes d'intervention en individuelle et/ou en groupe, pour gérer au mieux les situations relationnelles au sein d'un cours juniors. Il permet aux stagiaires de s'interroger sur des notions essentielles au sujet de leur posture d'enseignant(e) et de leur intention dans la communication interpersonnelle.

La formation se déroulera donc en six phases :



---

## 1- Qui peut participer au webinar ?

**Il s'adresse en priorité aux Licenciés de la Ligue Hauts-de-France. Prioritairement, aux personnes intéressées par l'enseignement de l'Aïkido auprès de Jeunes : enseignant-e-s Jeunes et candidat à cet enseignement, assistant-e-s et encadrant-e-s des clubs de la Ligue.**

Les personnes intéressées par ce webinar suivront la procédure de pré-inscription décrite ci-après. La ligue se réserve le droit de déterminer les priorités au vu des préinscriptions, en fonction du nombre de préinscrits et en fonction des possibilités techniques offertes par le medium « Zoom ».

---

## 2- Comment se pré-inscrire

Il suffit d'adresser sa candidature par messagerie électronique à Olivier Bury chargé d'orchestrer la visio-conférence sur Zoom à l'adresse suivante : [olivier.bury0783@orange.fr](mailto:olivier.bury0783@orange.fr)

---

## 3- Comment et quand se connecter ?

**Le webinar se décomposant en deux séances elles auront lieu les samedis 23 et 30 janvier, toutes deux de 10h à 12h.**

Olivier Bury adressera un message électronique aux participants retenus avec les instructions de connexion en temps utiles.



Un peu partout dans la région les cours Juniors ont repris

**masqués et sans contact  
mais avec quel enthousiasme !**

Comme ici à Solre-le Château

à



Ou à Marcq-en-Barœul



**Ou encore à Valenciennes le jours des Rois !**



## Nipponeries Insolites

Pas besoin de parcourir la Route de la Soie pour que le Japon vienne à soi. Il est partout et, pour nous qui faisons de l'aïkido, il nous est familier. Vraiment ? Vous croyez ? Peut-être bien et peut-être pas ! Cette nouvelle rubrique sans prétention aucune se veut ludique et instructive, elle portera tant sur les coutumes, la culture que la civilisation japonaise et se veut éclectique en diable. Elle interrogera notre rapport à ce pays du Soleil levant que nous chérissons sans toujours bien le connaître. Elle s'appuie sur des informations trouvées ici ou là au petit bonheur la chance, parfois des broutilles ou des anecdotes, parfois des découvertes scientifiques. Elle lève pour vous des lièvres et agrmente ses propos de « pour en savoir plus » pour les plus curieux d'entre vous ! Bonne lecture !!!

Par Dominique Aliquot

### 2 - Kafunshō : Covid19 - pollinose et masque : À vos souhaits !

## ALLERGIES : LE MASQUE PROTÈGE-T-IL AUSSI DU POLLEN ?

*Le risque d'allergie aux pollens est passé au rouge ce week-end dans le Nord et le Pas-de-Calais selon le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA). Mauvaise nouvelle pour les allergiques : ce n'est pas fini et ça pourrait même empirer jusqu'en juillet. Mais, en fait, nous interrogeons plusieurs lecteurs, est-ce que le port du masque recommandé actuellement pour lutter contre la propagation du coronavirus pourrait aussi être utile aux allergiques ?*

*Il se pourrait bien que oui ! « La filtration des masques est de quelques microns, donc nous pouvons imagi-*

*ner qu'il y a moins de pollen respiré à travers un masque », explique ainsi Madiha Ellaffi, pneumologue et allergologue, à nos confrères de LCI, précisant au passage que certains de ses patients indiquent être moins gênés. Catherine Cortot, allergologue à Lille, confirme : « C'est sûr que c'est mieux que rien, je le conseille d'ailleurs parfois à des personnes très allergiques aux graminées pour tondre leur pelouse. »*

**UTILISÉ AU JAPON**  
L'allergologue précise quand même qu'« aucune étude scientifique n'a été publiée sur le sujet et que l'on ne sait donc pas précisément le

*taux de pollen que laisse passer tel ou tel masque et donc leur efficacité ». Avant l'épidémie de Covid-19, le port du masque faisait d'ailleurs déjà partie des précautions possibles recommandées pour les allergiques, avec le port de lunettes de soleil. Et les Japonais l'utilisent depuis bien longtemps à la saison des allergies, pour lutter contre le « kafunsho », l'allergie la plus répandue au Japon.*

*L'éternuement pouvant faciliter la transmission du Covid-19 par une personne allergique qui serait porteuse du virus, le port du masque est d'autant plus recommandé. ■ B. Q.*



Samouraï en armure ne devait pas rendre la vie facile. Les surprotections dont se paraient les guerriers japonais n'avaient rien à envier à nos chevaliers tout carapaçonnés de métal.

Sous l'armure, le va-t-en-guerre que voilà doit bien rigoler de nous entendre nous plaindre d'avoir à porter le masque imposé par les mesures anticovid !!!

Mais les traditions, pour durer, doivent elles-aussi faire preuve d'adaptabilité. Ainsi, La Geisha. Y avez-vous pensé ? NHK World, la radio nipponne offre une solution au problème :



## The Shield

La pandémie de coronavirus a donné lieu à de nombreux nouveaux produits innovants, dont un équipement de protection destiné à certains des artistes japonais les plus traditionnels.

Le « bouclier » protège le maquillage si caractéristique de la Geisha et se noue en utilisant les possibilités offertes par sa coiffure.

### Source :

- Voix-du Nord du 5 juin 2020
- <https://lepetitjournal.com/tokyo/actualites/sante-au-printemps-les-degats-du-cedre-japonais-se-font-toujours-sentir-49161>
- [https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Cryptomeria\\_japonica](https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Cryptomeria_japonica)
- La vidéo du masque pour Geisha :  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=4014984901881569&id=461895657190529](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=4014984901881569&id=461895657190529)

### Pour en savoir plus :

<https://lepetitjournal.com/tokyo/actualites/sante-au-printemps-les-degats-du-cedre-japonais-se-font-toujours-sentir-49161>

Le rhume des foins frappe principalement de mars à mai (Photo DR)



**Avec l'arrivée du printemps, le kafunshō, rhume des foins, menace la population japonaise. Alors que les Tokyoïtes ressortent leurs masques chirurgicaux, les autorités tentent de trouver une solution qui mettrait un terme à la situation. Le rhume des foins concerne chaque année 20 millions de personnes, dont 40% des habitants de Tokyo qui sont touchés. Un problème de santé publique majeur pour les autorités nippones**

Printemps oblige, le kafunshō (rhume des foins) est de retour au Japon. Littéralement "symptômes du pollen", il est considéré comme étant "le fléau des particules" car il possède une virulence incomparable. Il y a deux ans, il coûtait au Japon 2,27 milliards d'euros par an en dépenses médicales et en perte de productivité. Il existe même une commission parlementaire dédiée à ce problème. La cause de ce fléau printanier : le cryptomeria ou cèdre du Japon, ces arbres brun-rouge de 30 mètres de haut qui occupent une place essentielle dans la culture japonaise. Et sur les près de 31.000 hectares de forêt que compte la métropole de Tokyo, 22.000 seraient occupés par des cèdres. Alors chaque année au printemps, les vents transportent et diffusent le pollen dans toute la ville. Pour des

raisons inconnues - bien que toute sorte d'hypothèses aient été proposées - les citadins sont ceux qui souffrent plus encore de ce fléau. Les températures estivales élevées accroîtraient également la production de pollen, et les médicaments disponibles ne sont pas efficaces pour tout le monde.

### **Des équipements de protection en tout genre**

Pour se protéger, aucune solution définitive ne semble s'imposer, alors à chacun son "truc". Masques, lunettes de protection, chapeaux, douches régulières, changement de vêtements pour éviter d'emporter les pollens chez soi. Certains optent pour d'onéreux remèdes traditionnels chinois. D'autres se soignent au jus de basilic japonais... La liste est longue. Pour les fabricants, cela peut même devenir une véritable aubaine commerciale. Des masques vendus par Kowa sont ainsi parfumés à la rose ou au jasmin, d'autres contiennent un filtre humide afin de rafraîchir la gorge. Une sonnerie de téléphone portable fabriquée par le Laboratoire des sonneries téléphoniques promettrait même de soulager les malades.

**Kessi Weishaupt (jeudi 5 avril 2012)**

[https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Cryptomeria\\_japonica](https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Cryptomeria_japonica) (extraits)

**Le Cryptoméria du Japon ou Cèdre du Japon (*Cryptomeria japonica*)**, en japonais *sugi*, est une



espèce de conifères proche parent du cyprès chauve (famille des *Cupressaceae*) originaire d'Extrême-Orient. C'est le seul membre du genre *Cryptomeria*. L'espèce est présente au Japon, en Chine et en Corée, ainsi qu'à l'île de La Réunion et aux Açores.

Le *sugi* 杉 est l'arbre national du Japon, où il est communément planté autour des temples, avec de nombreux sujets impressionnants plantés il y a des siècles.

Sargent (1894; *la flore de la forêt au Japon*) rapporte les circonstances d'un daimyo qui était trop pauvre pour donner une lanterne en pierre aux funérailles du Shogun Ieyasu Tokugawa (1543-1616) à Nikko, mais demanda à la place à être autorisé à planter une allée de *sugi*. Les visiteurs dans l'avenir pourraient être protégés de la chaleur du soleil. L'offre fut acceptée ; l'avenue qui existe encore s'étend sur plus de 65 km.

Le *sugi* est également utilisé pour son bois dans les constructions traditionnelles. Le bois est parfumé, d'une couleur rose-rouge, léger mais fort, imputrescible et résistant à la décomposition

Au Japon, l'arbre est responsable du *kafunshō* (花粉症<sup>?</sup>, maladie du pollen), une pollinose qui touchait en 2015 25 millions de personnes, dont 40 % des habitants de Tokyo. Il serait notamment présent sur 22 000 des 31 000 hectares de forêt que compte la métropole de Tokyoïte. Les Japonais s'en protègent avec des masques chirurgicaux et des lunettes de protection.

---

## **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-nordpasdecalsais.fr/>
- Contact : [aikido.ligue.npdc@gmail.com](mailto:aikido.ligue.npdc@gmail.com)

