

CID NORD-PAS-DE-CALAIS



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°149

Mai 2021

Éditorial

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

Bientôt en roue libre !

Le soleil pointe son nez et il nous tarde de nous enivrer à nouveau pleinement de la pratique de notre art.
Le bout du tunnel approche ! Il est plus que temps de battre le rappel de nos licenciés pour profiter de ces quelques semaines et préparer notre rentrée.

Certes, il nous faudra aussi préparer nos corps, trop longtemps privés de pratique, aux entraînements et éviter tout risque, comme le souligne à juste titre la commission médicale fédérale.

En attendant, un peu de lecture pour continuer à faire travailler nos neurones et nous permettre de rêver aux prochaines rencontres avec nos Senseis lors de stages cet été.

D'ici là portez-vous bien !

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.....	2
Protocole sanitaire de reprise	2
CONDITIONS DE SECURITE INDIVIDUELLE POUR LA REPRISE DE LA PRATIQUE	5
CTN Infos N°5 est paru !	6
Annonce <i>Pass Sport</i> : le coup de pouce pour le sport	7
Echos des réseaux sociaux	9
Proposition de lecture estivale : "Âme brisée" d'Akira Mizubayashi.....	11
Annonces de stage	12
Nipponeries Insolites.....	15
10. L'art du Kintsugi : réparer la vie avec du fil doré	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°148**
- ❖ **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 !



Protocole sanitaire de reprise



Protocole sanitaire de reprise

Déclinaison des phases pour les mineurs et majeurs
en fonction de la situation sanitaire de chaque
département



Mineurs à partir du 19 mai 2021

CATÉGORIES	19 mai 2021 → 8 juin 2021	09 juin 2021 → 29 juin 2021	30 juin 2021 →
	Couvre-feu à 21h	Couvre-feu à 23h	Fin du couvre feu
➤ Mineurs Scolaire & périscolaire Sport extrascolaire, associatif, encadré	Autorisé <ul style="list-style-type: none"> En extérieur et en intérieur Pratique avec contact autorisée dans le respect des protocoles 	Autorisé <ul style="list-style-type: none"> En extérieur et en intérieur Pratique avec contact autorisée dans le respect des protocoles 	Autorisé <ul style="list-style-type: none"> En extérieur et en intérieur Pratique avec contact autorisée dans le respect des protocoles
<p><i>* Le professeur, l'entraîneur, ou toute personne faisant partie de l'encadrement sur le tatami est tenue de maintenir le port du masque et de respecter strictement les gestes barrières pendant toute la durée de la séance. Le brassage entre différents types de publics dérogatoires n'est pas autorisé.</i></p>			

Les bons réflexes à adopter

✓ Respecter les règles de distanciation de 2m entre chaque pratiquant-e-s statique,



✓ Respecter les règles barrière en se lavant les mains régulièrement,

✓ Ouverture des vestiaire collectifs sous réserve des règles de distanciation,



✓ Obligation du port du masque dans tout les ERP à partir de l'âge de 6 ans.



✓ Tout matériel pédagogique doit être utilisé de façon individuelle et désinfecté après chaque utilisation



Majeurs à partir du 19 mai 2021

CATÉGORIES	19 mai 2021 → 8 juin 2021	09 juin 2021 → 29 juin 2021	30 juin 2021 →
	Couvre-feu à 21h	Couvre-feu à 23h	Fin du couvre feu
➤ Pratique encadrée	<p>Autorisé</p> <ul style="list-style-type: none"> En extérieur uniquement Pratique sans contact uniquement (Aïki taïso, armes) Pratique contact interdite 10 personnes maximum sur la voie publique Pas de limitation de participants dans les équipements pour une pratique encadrée 	<p>Autorisé</p> <ul style="list-style-type: none"> En extérieur pratique avec contact autorisée En intérieur pratique sans contact uniquement (Aïki taïso, armes) Pratique contact interdite 25 personnes maximum sur la voie publique pour une pratique encadrée Pas de limitation de participants dans les équipements pour une pratique encadrée 	<p>Autorisé</p> <ul style="list-style-type: none"> En extérieur et en intérieur Pratique avec contact autorisée (à main nue) dans le respect des protocoles Plus de limitation des rassemblements
<p><i>* Le professeur, l'entraîneur, ou toute personne faisant partie de l'encadrement sur le tatami est tenue de maintenir le port du masque et de respecter strictement les gestes barrières pendant toute la durée de la séance. Le brassage entre différents types de publics dérogatoires n'est pas autorisé.</i></p>			

Les bons réflexes à adopter

✓ Respecter les règles de distanciation de 2m entre chaque pratiquant-e-s en statique ou en dynamique, plus de distanciation à partir du **30 juin 2021**,



✓ Respecter les règles barrière en se lavant les mains entre chaque partenaire-e-s. Le dojo met disposition du gel hydroalcoolique pour tout-e-s le pratiquant-e-s.

✓ Ouverture des vestiaire collectifs sous réserve des règles de distanciation,



✓ Obligation du port du masque (AFNOR, SPEC, S76-001) dans les ERP Type X et durant la pratique,

✓ Les locaux doivent régulièrement être ventilés soit par un moyen mécanique soit par aération.



✓ Tout matériel pédagogique doit être utilisé de façon individuelle et désinfecté après chaque utilisation



CONDITIONS DE SECURITE INDIVIDUELLE POUR LA REPRISE DE LA PRATIQUE



Rédaction : Commission médicale FFADA Date : le 18 Mai 2021

Sur le plan physique et technique :

La reprise de l'Aïkido nécessite que l'on prenne en considération lors de la reprise divers éléments.

➤ Pour les personnes ayant contracté la covid-19, le problème est complexe. Les manifestations sont très variées (neurologiques, respiratoires, digestives, cutanées) ainsi que la gravité, allant de formes asymptomatiques aux formes graves avec hospitalisations, voire intubation-ventilation. La fatigue est souvent prolongée après la fin des symptômes, la récupération physique est lente, et l'effet est inverse lorsque les patients forcent sur l'activité physique. Une consultation avant la reprise est indispensable.

➤ Pour ceux qui n'ont pas été atteints, mais qui sont restés confinés, la perte des capacités physiques est malheureusement assez rapide. En effet, lorsqu'on arrête l'entraînement, les capacités physiques à l'effort diminuent rapidement : o une perte significative commence après 2 semaines d'arrêt

- la perte atteint 50% en 1 à 3 mois
- et la presque totalité en 8 mois.

Les aikidokas, exceptés pour ceux qui ont maintenu ou débuté une autre activité physique (course à pied...) auront donc perdu, lors de la reprise, la presque totalité de leurs capacités physiques à l'effort acquises grâce à l'entraînement.

➤ La perte de la « technicité » d'un mouvement sportif suit également une décroissance rapide avec de grandes variations selon l'ancienneté, le nombre d'entraînements, le niveau technique, etc... Les techniques seront dans leurs détails perdues en partie et les chutes seront à reprendre pour certains à leur point de départ. On déconseille fortement les chutes « enlevées » lors des premiers entraînements.

➤ En Aïkido, on a une combinaison de mouvements concentriques (raccourcissement des fibres musculaires, rapprochement des points d'insertion musculaires) et excentriques (c'est l'inverse de concentrique). Chez les sujets non entraînés, les mouvements excentriques peuvent facilement entraîner des blessures.

Sur le plan technique et physique, une reprise progressive, notamment dans l'intensité et le rythme de pratique, est recommandée. L'exemple de la reprise du sport, par exemple, chez les footballeurs professionnels a montré que les accidents étaient fréquents même chez des athlètes ayant gardé un niveau d'entraînement par un télécoaching, avec un équipement d'entraînement physique à leur domicile leur permettant d'avoir un niveau correct sur le plan physique. On peut proposer :

- Un échauffement suffisamment prolongé

- Éviter des chutes enlevées le premier mois
- Être patient, aussi bien pour les pratiquants que les enseignants, sur le niveau atteint, tant physique que technique
- Une activité d'endurance (marche, vélo, jogging...) en parallèle à la reprise de l'aïkido peut aider à retrouver une bonne condition physique.

Sur le plan du risque cardio-vasculaire :

Bien que la pratique d'une activité physique et du sport soit bonne pour la santé sur le long terme, un risque cardiaque réel existe du fait que le cœur et les vaisseaux sont fortement sollicités lors de l'effort.

On peut facilement imaginer chez les pratiquants les effets délétères d'un confinement, suivi d'un déconfinement sans reprise d'activité physique régulière à partir de mai, et du retour ensuite sur les tatamis.

La combinaison arrêt de la pratique régulière + sédentarité pendant le confinement + prise de poids peut être responsable d'un excès de risque cardiovasculaire, notamment pour les pratiquants de plus de 55 ans, et en particulier chez un pratiquant tabagique, hypertendu ou diabétique, même équilibré sous traitement.

Une consultation pour certificat de non-contre-indication à la pratique de l'Aïkido sera nécessaire (superflue pour les mineurs, remplacé par un questionnaire), et dans le cas présenté ci-dessus, une consultation auprès d'un cardiologue et la réalisation d'une éventuelle épreuve d'effort peut se justifier.

Et bien sûr, tout symptôme évocateur d'une infection à SARS-CoV2 (COVID 19) impose l'arrêt de la pratique sportive, l'information des sujets contacts et un isolement.

CTN Infos N°5 est paru !



CTN Infos n° 5

La saison 2020-2021 restera, malheureusement, dans nos mémoires comme une saison blanche (ou noire). Tout le monde en connaît la cause et nous n'en sommes pas complètement sortis, même si les annonces du président de la République du 29 avril entrouvrent quelques portes pour les sports de contact.

Contenu du CTN Infos n° 5.

- ACTUALITÉ DE LA FORMATION DIPLÔMANTE ;
- L'ŒIL DU CTN.

Le 17 mai 2021

Pour le bureau du CTN, Michel ERB

[Télécharger le CTN Infos n° 5](#)

Announce *Pass Sport* : le coup de pouce pour le sport



LE **PASS** **SPORT**

DOSSIER DE PRESSE



PASS **SPORT**

Qu'est-ce que le « Pass'Sport » ?

C'est une allocation de rentrée sportive. D'un montant de **50 euros**, cette aide de l'État est destinée aux enfants de **6 à 18 ans** bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire 2021. Elle leur permettra de prendre une adhésion ou une licence dans une association sportive dès septembre 2021 durant toute l'année scolaire 2021-2022.

Pour les jeunes,
c'est une opportunité de rejoindre un club,
retrouver des camarades,
pratiquer son sport favori ou l'essayer.

Pour les familles,
c'est un soutien socio-éducatif, une activité
et un cadre structurants pour leur enfant.



A qui s'adresse le « Pass'Sport » ?

Aux allocataires de l'Allocation de Rentrée Scolaire 2021 (ARS) soit 5,2 M d'enfants au sein de 3 millions de foyers, et aux jeunes de 6 à 18 ans bénéficiaires de l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), soit 200 000 jeunes.

Au total, 5,4 millions d'enfants seront éligibles au Pass'Sport.



Comment cela fonctionne ?

Les familles éligibles seront notifiées de cette aide par un courrier dans la 2^{ème} moitié du mois d'août. Elles devront présenter ce courrier aux clubs sportifs de leur choix et volontaires du réseau Pass'Sport lors de l'adhésion de leur enfant et se verront retrancher 50 euros à l'inscription.

Ce montant couvre tout ou partie du coût d'inscription dans un club, c'est-à-dire à la fois la partie « licence » reversée à la fédération, ainsi que la partie « cotisation » qui revient au club.

Elle sera donc versée non pas aux familles mais directement aux clubs.

Cette aide sera cumulable avec les dispositifs similaires mis en place par de nombreuses collectivités et les aides de la Caisse d'Allocations Familiales.



Où l'utiliser ?

Le Pass'Sport pourra être utilisé :

- dans les associations sportives affiliées aux fédérations sportives agréées ;
- dans les quartiers prioritaires de la ville, auprès de toutes les associations sportives agréées qu'elles soient affiliées ou non à une fédération sportive ;
- dans le réseau des maisons sport-santé reconnues par les ministères de la Santé et des Sports.

Toutes les associations partenaires devront être volontaires, proposer **une découverte gratuite de leur activité** avant de confirmer la prise de licence.

Les associations sportives partenaires du dispositif Pass'Sport seront identifiées sur une carte interactive disponible sur le site www.sports.gouv.fr.



Echos des réseaux sociaux

Sin-le-Noble et Arleux



Solre-le Château



Aïkido Club de Liévin



Valenciennes

Enfin de retour au dojo pour le cours enfants dans le respect des contraintes sanitaires.





Proposition de lecture estivale : "Âme brisée" d'Akira Mizubayashi



Je propose de faire découvrir aux pratiquants le roman *Âme brisée* d'Akira Mizubayashi, écrivain qui s'exprime aussi bien en japonais qu'en français.

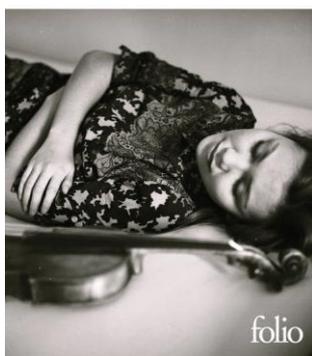
L'Aïkido est, tout comme la musique qui est le sujet du livre, une langue universelle rapprochant tous les êtres humains. Le contexte de l'histoire est contemporain à celui de la naissance de l'Aïkido.

Dominique CAPES

Vice-président de la Ligue Hauts de France,
Président du CID Picardie
et membre du comité directeur de la FFAA

Akira Mizubayashi

Âme brisée



Présentation éditeur :

Tokyo, 1938. Quatre musiciens amateurs passionnés de musique classique occidentale se réunissent régulièrement au Centre culturel pour répéter. Autour du Japonais Yu, professeur d'anglais, trois étudiants chinois, Yanfen, Cheng et Kang, restés au Japon, malgré la guerre dans laquelle la politique expansionniste de l'Empire est en train de plonger l'Asie.

Un jour, la répétition est brutalement interrompue par l'irruption de soldats. Le violon de Yu est brisé par un militaire, le quatuor sino-japonais est embarqué, soupçonné de comploter contre le pays. Dissimulé dans une armoire, Rei, le fils de Yu, onze ans, a assisté à la

scène. Il ne reverra jamais plus son père...

L'enfant échappe à la violence des militaires grâce au lieutenant Kurokami qui, loin de le dénoncer lorsqu'il le découvre dans sa cachette, lui confie le violon détruit. Cet événement constitue pour Rei la blessure première qui marquera toute sa vie... Dans ce roman au charme délicat, Akira Mizubayashi explore la question du souvenir, du déracinement et du deuil impossible. On y retrouve les thèmes chers à l'auteur d'*Une langue venue d'ailleurs* : la littérature et la musique, deux formes de l'art qui, s'approfondissant au fil du temps jusqu'à devenir la matière même de la vie, défient la mort.

EAN13 : 9782072921216

ISBN : 978-2-07-292121-6



Annonces de stage

Cercle Tissier - Vincennes

Stage Aikido
Cercle Tissier Vincennes
Du 1 au 4 juillet 2021

Horaires
10h-12h15
14h30-16h
Dimanche:10h-12h

Matin: 25€
Après-midi: 20€
Journée: 35€
Week end: 45€
Complet: 90€

Contact : 0674975840
gonzalez.bruno@free.fr

Saint-Rémy-La -Varenne



合気道 **Loire Aikido** Aïki-do de la Vallée de la Loire

Stage Aikido

Bruno Zanotti Shihan

7^{ème} dan Aïkikai de Tokyo

Apportez vos armes

Samedi 3 et
dimanche 4 juillet 2021

Nous invitons les pratiquants à s'abstenir de participer en cas de symptômes évocateurs du COVID-19.
Protocole sanitaire de l'UFA et de la collectivité de Brissac Loire Aubance
Mise à disposition de gel hydro-alcoolique.

Stage complet : 40 €
Samedi 15h30 - 17h30 : 20 €
Dimanche : 9h30 - 12h00 : 25 €

Repas le samedi soir et le dimanche midi sur réservation avant le 26 juin

Dojo salle de sports - rue de la glycine - 49250 St Rémy la varenne
www.loire-aikido.fr / loireaikido@gmail.com / f Loire Aikido / 06 06 46 77 71

Aïkido Solrézien

Bonjour à toutes et à tous,

le retour à la liberté de pratique commence à pointer le bout de son nez, avec comme point d'orgue le 30 juin et la pratique avec contact en intérieur pour les adultes.

Vous avez reçu la communication et les calendriers du protocole sanitaire, par courriel, je vous invite vivement à en prendre connaissance.



Même si la fin de saison approche, nous avons la joie de vous annoncer officiellement que **Arnaud Waltz** animera le **stage d'été du 03 au 08 Juillet** ce stage sera accessible à tout licenciés, et gratuitement, nous communiquerons davantage dans les jours qui vont suivre sur cet événement.

[...]

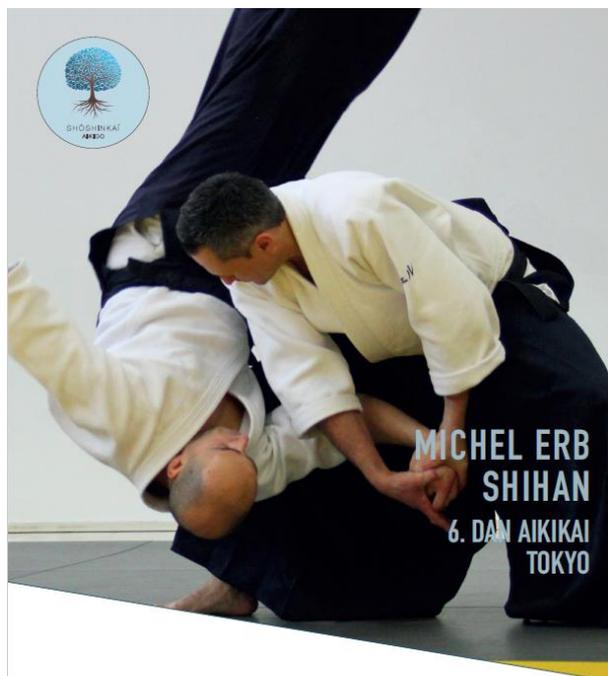
Je tiens à remercier la commune de Solre , Patrick Dehen et Sébastien Raymand qui autorisent dès à présent l'accès aux équipements sportifs .

Comme le clocher de notre commune, nous avons vacillé et plié, mais jamais rompu !

À bientôt donc pour de nouvelles aventures AIKI.

Benoit

Leysin (Suisse)



STAGE D'ÉTÉ À LEYSIN Suisse
DU 29 JUILLET AU 1 AOÛT 2021



LIEU

Maison du Sport Vaudois, Route du Camping 29,
1854 Leysin, Suisse

PARTICIPATION CHF

Stage complet: 160.–
1 journée: 60.–
Demi-Journée: 40.–

**INFORMATIONS ET
INSCRIPTIONS**

Pension complète (repas et hébergement)
à la maison du sport pour 80.– CHF par personne
et par jour.

Réservation et contact :
Laure Champagnac
Tel. + 41 (0)79 839 68 90
E-Mail aikidoleysin@gmail.com

Réservation indispensable pour le stage et
l'hébergement jusqu'au 15 juin 2021.
Réservation ultérieure possible selon les
disponibilités. *Selon l'évolution des mesures
COVID fédérales, nous nous réservons la
possibilité d'annuler le stage ou de restreindre le
nombre de participants.

HORAIRES

Jeudi
18h00 - 19h00 Armes / 19h00 - 20h00 Aikido
Vendredi et Samedi
9h00 - 10h00 Yoga Vendredi (Enseignant externe)
9h00 - 10h00 Iaido Samedi (Enseignant externe)
10h00 - 11h00 Armes / 11h00 - 12h00 Aikido
13h30 - 15h30 Aikido
Dimanche
9h30 - 10h30 Armes / 10h30 - 12h00 Aikido



Autrans 2021

AIKIDO
BERNARD PALMIER
7° DAN SHIHAN

Dans le Vercors,
à 35 km de Grenoble

Hébergement et repas à
votre charge

31 juillet / 7 août

AUTRANS
2021

Horaires et tarifs précisés
ultérieurement en fonction
des recommandations
sanitaires de la période

06 09 40 22 25
AIKIDO-PALMIER.COM

DOJO CENTRE DE FOND
APPORTEZ VOS ARMES

FFAD
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO
AFFILIÉS & ASSOCIÉS

合気道
Aïkido
Culture
&
Tradition

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

10. L'art du Kintsugi : réparer la vie avec du fil doré

Source : M-Le Magazine du Monde N°422, du 19 octobre 2019



Désormais, vous n'aurez plus à craindre les scènes de ménage et ses bris de vaisselle. Les Japonais qui cultivent un art consommé de la faïencerie en tout genre ont trouvé la solution pour pallier aux cataclysmes domestiques : de la colle dorée. Vous pourrez boire de la Vodka à la russe en jetant le verre par-dessus votre épaule après boire. Vous n'hésitez plus à casser les assiettes au sortir de l'un des nombreux restaurants grecs du quartier latin. Cassez tout ce que vous voudrez : il en restera toujours quelque chose ! Mais attention ! il s'agit d'un art total, absolu comme tout ce que font les Japonais, à l'instar de la cérémonie du thé, de l'art floral ou de l'Aïkido !

Il faut savoir assumer ses failles, payer les pots cassés, surtout quand cela relève du grand art, car cela nous permet de chérir nos blessures et elles le méritent car elles ont fait ce que nous sommes au même titre que nos gloires, nos amours, nos succès.

Pour en savoir plus sur la magie du Kintsugi :

- Un site internet dédié : <https://esprit-kintsugi.com/>
- Un ouvrage sur la question : Kintsugi, l'art de la résilience, de Céline Santini, First éditions
- Des Kits de Kintsugi :
 - <https://www.etsy.com/fr/listing/196931780/kintsugi-reparation-kit-japonais-urushi>
 - https://www.trouva.com/fr/products/humade-new-kintsugi-repair-kit-gold*

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

