

CID NORD-PAS-DE-CALAIS



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°151

Juin 2021

Éditorial

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

Le retour dans nos Dojos respectifs nous apporte aujourd'hui le tangible espoir de pouvoir reprendre une vie normale toute dévouée à la pratique.

Comme vous le verrez, nos associations s'évertuent à battre le rappel de leurs licenciés et, conjointement au plaisir de se retrouver, se préparent pour la rentrée.

Rappelons à nos anciens qu'il est encore temps et indispensable pour notre Communauté, de se réinscrire et que notre Fédération a mis en place [les Licences à 10 euros pour cette fin de saison.](#)

Il ne s'agit pas d'une problématique d'argent mais plutôt de notre solidarité envers les structures qui nous accompagnent au quotidien dans notre monde associatif et, par là même, de renforcer notre présence pour l'avenir de notre passion commune.

Certains clubs nous faisaient écho de nouveaux venus en cette période de fin de saison, comptons aussi sur le retour de nos partenaires de tatamis pour revenir grossir nos rangs.

Plaisir, disions nous ? C'est aussi ce florilège de stages qui se mettent à reflourir sur nos Terres. Souhaitons leur à tous un franc succès, beaucoup de partage et de rencontres.

La pratique de notre Art se nourrit, s'enrichit, ainsi de rencontres et j'aimerais à plusieurs titres souhaiter "bon vent " à un ami de tatami, le remercier pour tous nos échanges au cours de ces années et son implication au profit de son Club en tant que Président, qu'il laisse à coup sûr entre de bonnes mains pour rejoindre de nouveaux territoires.

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
Certificat médical pour l'obtention de la licence	3
Dématérialisation de la licence	4
L'Aïki Mag de juin est paru !.....	5
Echos des réseaux sociaux : Bon, en gros, c'est « la rentrée » et c'est pas triste !!!.....	6
30 ans d'Aïkido chez les Ch'ti	9
Annonces de stage.....	12
Cambrai du 5 au 11 juillet avec Bruno ZANOTTI Shihan	12
Montreuil (93) du 7 au 11 juillet avec Fabrice CROIZÉ	12
Romorantin-Lanthenay du 11 au 16 juillet avec Arthur FRATTINI	13
Saint-Jouans-les-Guérets du 2 au 7 août Aïki mindfulness avec Gilles RETTEL.....	13
Nipponeries Insolites.....	13
12 -Confection de Kosode.....	14

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 !





Certificat médical pour l'obtention de la licence Mise à jour du 2 juin 2021

Note concernant le certificat médical à utiliser obligatoirement suite au nouveau décret datant du 7 mai 2021 : https://www.aikido.com.fr/wp-content/uploads/2018/10/Note-dinfo_certif_med-du-02-06-2021.pdf

Ce document comporte des modifications significatives par rapport à ceux des années antérieures, qui ne doivent donc plus être utilisés.



Téléchargez l'ensemble du dossier en date du 2 juin 2021 :

[Note-dinfo_certif_med-du-02-06-2021](https://www.aikido.com.fr/wp-content/uploads/2018/10/Note-dinfo_certif_med-du-02-06-2021.pdf)

Établie par la Commission Médicale Nationale de la FFAAA

Chère pratiquante,
Cher pratiquant,

Pour obtenir votre licence fédérale, vous devez être considéré(e) comme physiquement apte à la pratique de votre discipline. Depuis les décrets 2016-1157 du 24 août 2016, 2016-1387 du 12 octobre 2016 et 2021-564 du 7 mai 2021, les modalités sont les suivantes :

Adultes :

Pour une première demande de licence, un certificat médical attestant de l'absence de contreindication à la pratique est exigé. Vous devez donc aller consulter votre médecin, à qui nous vous proposons de présenter le document suivant pour faciliter son évaluation.

Ce certificat médical peut ne concerner qu'une discipline ou porter plusieurs disciplines, à votre choix.

Pour un renouvellement de licence (qui s'entend comme la délivrance d'une nouvelle licence sans discontinuité avec la précédente et dans la même fédération sportive), le certificat médical est exigé tous les 3 ans.

Entre chaque renouvellement triennal, vous devez remplir un questionnaire de santé. Vous devrez attester auprès de la Fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, vous devrez fournir un nouveau certificat médical.

Si vous envisagez de passer un grade ou un diplôme d'enseignement cette année, vous aurez besoin d'un certificat médical mentionnant l'absence de contreindication à la pratique en compétition.

Les délais entre le certificat médical et l'épreuve sont précisés dans les textes règlementaires pour chaque épreuve.

Pour les enseignant(e)s exerçant contre rémunération, le formulaire CERFA de Déclaration d'éducateur sportif demande que soit fourni un certificat médical de non contre-indication à l'enseignement et à la pratique de la discipline, datant de moins d'un an au jour du dépôt du dossier, lors de la première demande et lors de chaque renouvellement (tous les cinq ans).

Les enseignant(e)s qui exercent à titre bénévole ne sont pas concerné(e)s.

Mineurs :

Que ce soit pour l'obtention ou le renouvellement de votre licence ou pour l'inscription à un passage de grade, vous devez répondre à un questionnaire de santé (avec l'aide de vos parents si besoin).

En cas de réponse oui à l'une des questions, vous devrez fournir un certificat médical, mentionnant l'absence de contre-indication

- ➤ à la pratique loisir pour l'obtention ou le renouvellement de votre licence
- ➤ à la pratique en compétition si vous envisagez un passage de grade. Cette procédure entre en vigueur au 1er juillet 2021.

Bien cordialement.

Docteur Florence GALTIER, Médecin fédéral.

NB : En cas de changement de club, nous vous conseillons de récupérer votre certificat médical pour le transmettre à votre nouveau club.



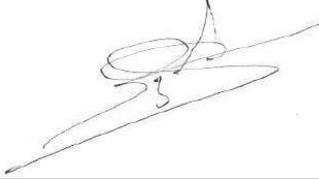
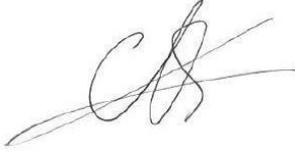
Dématérialisation de la licence

À partir de la saison 2021-2022, la licence sera dématérialisée et la Fédération n'éditera plus de licence papier : chaque pratiquant-e prendra donc directement sa licence en ligne sur son espace personnel.

Pour celles et ceux qui voudraient néanmoins obtenir une licence papier existera la possibilité de la télécharger sur le site fédéral pour l'imprimer à titre individuel.

Concernant le cas des nouveaux et nouvelles pratiquantes, qui n'ont jamais été licencié-e-s, le système de la licence papier demeure la règle. Un formulaire sera rempli et remis au club qui l'enverra à la Fédération ; un numéro de licence sera alors attribué qui permettra au/à la licencié-e de se connecter à son espace personnel et de le compléter. Pour ce faire nous vous demandons de nous renvoyer ces nouvelles licences papier dans un délai de 15 jours après l'inscription du/de la pratiquant-e dans votre club afin de pouvoir lui ouvrir son espace personnel sur le site fédéral.

N'hésitez pas à contacter le siège fédéral en cas de doute.

Le secrétaire général, 	La secrétaire générale adjointe 
Jean-Victor SZELAG	Béatrice NAVARRO



L'Aïki Mag de juin est paru !



[Cliquez ici pour le télécharger !](#)

Au sommaire :

- MÉDIAS, MÉDIATIONS ET TRANSMISSION : QU'EST-CE-QU'APPARAÎTRE ?
- L'AÏKIDO PENDANT LES CONFINEMENTS
- RETOUR D'EXPÉRIENCE SUR LES COURS EN VISIO
- AÏKICONFINÉ, PLUS DE 26 SEMAINES D'ENTREPRISE DE MAINTIEN DU LIEN
- L'AÏKIBUDO, VOIE DE L'HARMONIE ET LA PAIX
- HIROMI MATSUOKA AU DOJO DIJONNAIS
- LE CONCEPT DE HARA PAR YVAN LOSTETTE
- ADIEU CHRISTIAN ET JO...
- KINOMICHI UNE POÉTIQUE DE LA TRANSMISSION
- WANOMICHI : VOIE DE L'HARMONIE, VOIE DE LA PAIX
- LA RUPTURE DISTALE DU BICEPS BRACHIAL SUR UDE KIME NAGE : UN ACCIDENT ÉVITABLE



Echos des réseaux sociaux :
Bon, en gros, c'est « la rentrée »
et c'est pas triste !!!

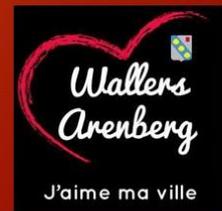


...Au Zoo, à la mer, à la campagne, au jardin, au dojo...
Jamais les manches à balai n'auront autant servi !

Aïkido Wallers



À Wallers
toujours au rendez-vous !
Excusez du pneu !



Aïkido Club de Liévin



Jo en mains,
on a décliné toutes les
teintes de verts

Aïkido
Club
de Liévin



Pomme,
Prairie,
Bouteille,
Véronèse,
Asperge,
Jade,
Kaki,



Menthe,
Absinthe,
Amande,
Citron,
Olive...



Pour cette fois, on a laissé l'émeraude au club de Dunkerque !

Aïkido Sambre Avesnois



Dimanche ensoleillé sous le regard médusé des gibbons : c'est le jour J pour un dernier débarquement d'Aïkidokates et d'Aïkidokas en extérieur au zoo de Maubeuge !



On a hâte de retrouver enfin nos tatamis. Vivement mercredi prochain, toujours en distanciation avec nos compagnons Jo et Ken! A tantôt



Aïkido Sambre-Avesnois

Valenciennes

À Valenciennes aussi, on célèbre comme il se doit le retour à la (presque) normale :



au champomi !



Aïkido Dunkerque SMPS



Ronchin



Marcq-en-Baroeul



Tantôt à l'intérieur pour un échauffement-décrassage post-confinettes, tantôt à l'extérieur pour un rappel des techniques de contres au Tanto : Bref... tout un art de vivre !!!



30 ans d'Aïkido chez les Ch'ti



Après 30 ans de pratique au sein de la ligue Nord-Pas-de-Calais, c'est avec regret que je quitte cette ligue si dynamique et sympathique.

Je tenais à remercier tous mes sensei ainsi que tous les licenciés qui m'ont permis de progresser dans ma pratique jusqu'à l'obtention du 4^e Dan en juin 2016.

J'ai une pensée plus particulière pour François Penin et Bruno Lamblin, mes Uke de la « première heure » lors de mon passage du 1^{er} Dan en juin 1992 ; Depuis, nos routes ne se sont jamais séparées, des clubs de la région jusqu'au Hombu dojo !

Ils deviendront même mes Sensei pendant plusieurs

années !

Merci à tous les licenciés de mon club AikidoJLille fondé par Bruno Lamblin en 2001, et qui m'ont fait confiance pour la présidence de ce club pendant 18 ans.

Enfin, je reste bien sûr très ému par la disparition brutale de Pascal Norbelly, dont j'appréciais la pratique et qui m'avait remis mon 4^e Dan peu de temps avant de nous quitter.

Fin juin, je pars vers de nouveaux horizons professionnels à Aix-en-Provence et à la recherche d'un nouveau club d'aikido qui m'accueillera.

Le lien avec le CID Nord Pas de Calais ne sera jamais rompu !

MERCI A TOUTES ET A TOUS

Bertrand HERBINET

« Un seul être vous manque et tout est dépeuplé », « ce sont toujours les meilleurs qui partent », « partir c'est mourir un peu », « loin des yeux, loin du cœur » ... On connaît tous ces antiennes... Pourtant, ces chansons ne sont pas de saison au moment où Bertrand part vers de nouveaux horizons.

Je crois pouvoir parler au nom de tous ceux qu'il a côtoyés : nous ne pleurons pas son départ, nous envions simplement ceux qu'il rejoindra ! Puissent-ils profiter de sa compagnie comme nous avons pu le faire, nous, ici !

Nous lui souhaitons pleine réussite là où le vent le mène, tant sur le plan familial et professionnel que sur le plan de l'Aïkido. Et, à vrai dire, nous ne prenons pas trop de risque à ce pari : il a suffisamment prouvé sa persévérance, démontré ses talents de partenaire et nous a gratifié de la gentillesse de sa précieuse amitié ! Une amitié que nous sommes assurés de conserver par delà l'espace et le temps.

En tous cas, la nôtre lui est toute acquise !

François PENIN





Annonces de stage

Cambrai du 5 au 11 juillet avec Bruno ZANOTTI Shihan

Aïkido

Stage dirigé par
BRUNO ZANOTTI
SHIHAN 7ème Dan Aïkikai de Tôkyô

<p>Participation 1 cours 15€ Stage Complet 100€</p>	<p>Du Lundi 5 Juillet Au Dimanche 11 Juillet 2021</p>	<p>Horaires Lun au Ven 19h00-20h30 S a m e d i 10h00-12h00 16h30-18h00 Dimanche 10h00-12h00</p>
--	---	--

59400 Cambrai
Gymnaste Carpentier, rue de Londres

Renseignements : 0675218026/0670820784 www.aikido-piedmont.eu

Tous droits réservés - ne pas jeter sur la voie publique.

Montreuil (93) du 7 au 11 juillet avec Fabrice CROIZÉ

Stage à Montreuil

Fabrice Croizé Du mercredi 7 au dimanche 11 juillet 2021
5^e dan UFA/Aïkikai

Horaires 10 h → 11 h Armes 11 h → 13 h Aïkido △ Samedi 10h-12h30 14h30-16h	Inscription stage complet 80€ 1/2 journée 20 €	Renseignements 06 78 78 68 36 guillandsaikido.fr	Dojo des Guillands 8, rue Gutenberg 93100 Montreuil Ⓧ Robespierre
---	---	---	---



<p>Romorantin-Lanthenay du 11 au 16 juillet avec Arthur FRATTINI</p>	<p>Saint-Jouans-les-Guérets du 2 au 7 août Aïki mindfulness avec Gilles RETTEL</p>
	 <p>Évènement de Aïki Mindfulness et Gilles Rettel Aïkido</p> <p>Complexe Sportif, 35430 Saint-Jouan-des-Guérets, France</p> <p>Prix : Gratuit ·</p> <p>Durée : 2 h</p> <p>Public · Tout le monde</p> <p>L'objectif de l'Aïki Mindfulness ?</p> <p>Faire une pause pour sortir de la pression dans laquelle nous vivons en permanence. S'occuper de soi, de son corps, de sa tête pour trouver, retrouver un équilibre par rapport à soi, par rapport aux autres, par rapport à l'extérieur. Sortir de la routine quotidienne (pilote automatique) en portant attention, en observant son corps, son esprit, sa respiration. On peut en espérer un mieux-être global en cultivant certaines de ces aptitudes parce que nous sommes tous perfectibles et que les neurosciences ont démontré que notre cerveau est plastique. Nous pouvons, donc, tous progresser. L'Aïki Mindfulness n'est pas un art martial, il n'y a pas de chute</p> <p>Pour en savoir plus : https://www.aiki-mindfulness.com/</p>

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 !!!

12 -Confection de Kosode

La méticulosité virtuose de bien des Japonais dans tout ce qu'ils font n'est plus à prouver. Elle vient de loin et elle a été entretenue dans les moindres aspects de la vie quotidienne. Compter les aiguilles avant et après avoir réalisé un travail de couture n'est-ce pas d'une délicatesse extrême ? Vous saurez-tout sur le kosode, robe de base à courtes manches portée tant par les hommes que par les femmes. À vos aiguilles !!!



Figure 1 : l'impératrice Kōken

« La manière de coudre les vêtements de femme fut réglée, pour la première fois, à l'époque de l'impératrice Kōken¹, la quarante-sixième à régner dans la lignée des empereurs humains et les mœurs du Japon gagnèrent dès lors en beauté. D'une manière générale, pour confectionner les kosode, ou autres vêtements de personnes distinguées, on commence par vérifier le nombre des aiguilles fichées sur le porte-aiguilles. On fait de même quand le travail est terminé. Le plus grand soin est apporté à ce travail, pour tous les détails. En particulier, on se purifie le corps et les femmes qui ont leur indisposition mensuelle ne doivent pas pénétrer dans la salle de couture. »

Le kosode (小袖, littéralement "petites manches") est une robe japonaise de base pour hommes et femmes ; le sens littéral du terme kosode est "petite manche", qui fait référence à l'ouverture de la manche. Il est porté à la fois comme sous-vêtement et comme survêtement, et est donc parfois interchangeable avec un nagajuban (長襦袢, lit. "long sous-vêtement"). Les kosodes étaient traditionnellement portés pendant la période japonaise Edo (1600-1868).

Les kosodes sont en forme de T, ont une coupe plus ample que le kimono et sont disponibles en différentes longueurs. Les kosodes sont portés avec un obi (ceinture), qui est considérablement plus petit que celui du kimono moderne. Ils sont souvent portés avec un hakama (jupe plissée et divisée) pour les hommes ou un naga-bakama (hakama très long) pour les femmes, comme dans le cas du miko.

Le kosode a évolué à un certain moment à la fin du 14^e siècle et a remplacé les nombreux hirosodes superposés et non doublés. Au fil du temps, le kosode s'est progressivement développé en une grande variété de styles, avec des motifs et des tissus.

<p>Parties du Kosode</p> <p>袖 (Sode) - Manches</p> <p>襟 (Eri) - Collier</p> <p>身頃 (Migoro) - panneaux de façade</p> <p>衤 (Okumi) - panneaux de chevauchement</p>	
---	--

¹ L'impératrice **Kōken** (孝謙天皇, *Kōken Tennō*², 718 - 28 août 770), qui a régné, au cours de l'époque de Nara, une seconde fois sous le nom de **Shōtoku** (称徳天皇, *Shōtoku Tennō*²) était à la fois le quarante-sixième et le quarante-huitième Empereur du Japon, selon l'ordre traditionnel de la succession. Elle était la fille unique de l'empereur Shōmu (régnant de 724 à 749 et mort en 756) et de l'impératrice-consort Kōmyō, et son nom de naissance est **Abe**. (source : Wikipédia)

Sources :

- *Extrait de la nouvelle « Une doublure libertine ornée de peintures érotiques à l'encre de Chine » - Ihara Saikaku Le Voyage amoureux – 12 histoires d'amour venues du monde entier – Folio anniversaire.*
- *Présentation du Kosode extraite de :* <https://en.wikipedia.org/wiki/Kosode>

Pour en savoir plus :

- L'art du Kimono : histoire du Kosode : <https://artdukimono.wordpress.com/tag/kosode/>
- Patron de kodode et Hakama : <https://www.etsy.com/fr/listing/158901216/rc409-patron-de-couture-de-sous>
- Patron de kimono : <https://www.couturerobe.com/traditional/kimono-japonais-avec-son-patron-gratuite/>

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-nordpasdecals.fr/>
- Contact : aikido.ligue.npdc@gmail.com

