



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°137

Septembre 2020

Éditorial

BF : +21

**Bonjour à toutes et à tous, pratiquants, enseignants et membres des bureaux de nos associations,
Bonne lecture et à bientôt pour de nouvelles aventures !**

Le Marathon de l'examen du brevet fédéral sur nos Terres des Hauts de France vient à peine de se terminer et conclut un cycle de formation initié il y a maintenant deux saisons.

La veille de l'examen, de nouvelles restrictions sanitaires tombaient pour la Région Lilloise et d'autres parties du territoire impactant à nouveau nos activités, qui venaient à peine de redémarrer.

Alors, la réussite et l'engagement de ces 21 apprenants avec l'assistance de leurs tuteurs constituent pour toutes et tous une vraie bouffée d'oxygène.

L'élément le plus marquant fut sans nul doute l'énergie positive dont ils ont fait preuve et qui nous donne à penser que leurs Senseï et Sempai pourront s'appuyer solidement en retour sur eux pour préparer l'avenir de notre discipline.

Dans l'esprit du message laissé par Maître Christian TISSIER, parrain de cette promotion, ils ne leur restent aujourd'hui qu'à s'engager durablement dans l'enseignement pour continuer à grandir et transmettre à leur tour le savoir dont ils sont devenus les dépositaires.

Un grand merci à eux, pour le sérieux et leur persévérance remarquable.

Un grand merci à toute l'équipe Logistique, examinateurs et tuteurs qui ont accordé le temps nécessaire à l'accomplissement de cette expérience humaine.

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
Déclinaisons des décisions sanitaires gouvernementales pour les sports au 25/09/2020	3
Courrier fédéral annulation des stages-actions-formations.....	4
Brevet fédéral.....	5
Échos des réseaux sociaux	6
Aïkido Comite Nord-Pas-de-Calais	7
Aïkido Kaigan No Maru.....	7
Wallers Aïkido Club	7
Aïkido Kiryoku-Kan (Sin-le-Noble, Douai, Arleux)	8
Marcq Aïkido	8
Picardie : création d'un nouveau club à Mauregny-en Haye.....	9
<i>Nord Littoral</i> : une pleine page pour l'Aïki Taïso.....	10
Affiches des prochains stages	11
<i>Aïkido comics</i> : Leçon 48 : Humilité. On ne réussit pas toujours ; et même quand on réussit, il y a toujours à dire.	11

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°137
- ❖ 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 !





Déclinaisons des décisions sanitaires gouvernementales pour les sports au 25/09/2020

Pour connaître le zonage par territoires : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14321>



Déclinaison* des décisions sanitaires gouvernementales pour le sport (au 25 sept 2020)

CATÉGORIES	ZONE VERTE	ZONE D'ALERTE	ZONE D'ALERTE RENFORCÉE	ZONE D'ALERTE MAXIMALE	ÉLÉMENTS OBJECTIVÉS
Sportifs de Haut Niveau, Espoirs et partenaires d'entraînement (Entraînement/compétitions)	Autorisé	Autorisé	Autorisé	Autorisé	→ Continuité haute perf/pro → Protocoles sanitaires validés → Suivi médical renforcé Tous ERP + espace public
Sportifs professionnels (Entraînement/compétitions)	Autorisé	Autorisé	Autorisé	Autorisé	→ Continuité haute perf/pro → Protocoles sanitaires validés → Suivi médical renforcé Tous ERP + espace public
Stagiaires en formation	Autorisé	Autorisé	Autorisé	Autorisé	→ Continuité pédagogique/pro → Protocoles sanitaires validés Établissements du MS + ERP X et PA
Sport à l'école & EPS	Autorisé	Autorisé	Autorisé	Autorisé	→ Continuité pédagogique → Protocoles sanitaires validés → Faible transmission du virus chez les enfants Établissements scolaires + ERP X et PA
Étudiants en STAPS	Autorisé	Autorisé	Autorisé	Autorisé	→ Continuité pédagogique → Formation universitaire/professionnelle Établissements scolaires/universitaires ERP X et PA
Établissements du Ministère INSEP, CREPS et écoles nationales	Autorisé	Autorisé	Autorisé pour les seuls résidents	Autorisé pour les seuls résidents	→ Continuité haute perf/pro → Protocoles sanitaires validés Tous ERP hors espace public (cf limitation rassemblement dans le territoire concerné)
Sport associatif en espaces clos et couverts (ERP de type X) (Entraînement/compétitions)	Autorisé	Autorisé	Autorisé pour les pratiquants mineurs uniquement	Autorisé pour les pratiquants mineurs uniquement	→ Continuité pédagogique (cf école) → Protocoles sanitaires validés → Pratiques encadrées → Faible transmission du virus chez les enfants

* soumise à la concertation des préfets et élus. Mesures valables pour 15 jours minimum.

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)

CATÉGORIES	ZONE VERTE	ZONE D'ALERTE	ZONE D'ALERTE RENFORCÉE	ZONE D'ALERTE MAXIMALE	ÉLÉMENTS OBJECTIVÉS
Piscines couvertes (tous modes d'exploitation)	Autorisé	Autorisé	Autorisé, sauf restriction décidée par le préfet en concertation avec les élus locaux. Les piscines restent accessibles aux sportifs pro/SHN/stagiaires/scolaires, universitaires/mineurs)	Autorisé, sauf restriction décidée par le préfet en concertation avec les élus locaux. Les piscines restent accessibles sportifs pro/SHN/stagiaires/scolaires, universitaires/mineurs)	→ Formation MNS → Continuité pédagogique (cf école) → Protocoles sanitaires validés avec FMI adaptée
Sport associatif en établissements de plein air (ERP de type PA) : bases de loisirs, stades, golf, courts de tennis... (Entraînement/compétitions)	Autorisé	Autorisé	Autorisé	Autorisé	→ Protocoles sanitaires validés → Pratiques encadrées
Salles de sport privées	Autorisé	Autorisé	Interdit (sauf pour les sportifs pro/SHN/stagiaires/scolaires, universitaires/mineurs)	Interdit (sauf pour les sportifs pro/SHN/stagiaires/scolaires, universitaires/mineurs)	→ Populations adultes = risque de transmission active du virus → Espaces confinés → Pas de port du masque possible
Manifestations sportives espace public	Au-delà de 10 personnes, déclaration au préfet nécessaire	Au-delà de 10 personnes, déclaration au préfet nécessaire	Maximum 10 personnes	Maximum 10 personnes	→ Droit commun des rassemblements dans l'espace public
Jauges autorisées	Max 5 000 personnes. Possibilité de dérogation à la hausse par le préfet	Max 5 000 personnes, sauf restriction décidée par le préfet	Max 1 000 personnes sauf restriction décidée par le préfet	Max 1 000 personnes, sauf restriction décidée par le préfet	→ Jauge spectateurs (hors accrédités) → Port du masque
Vie associative (AG, BE...)	Autorisé	Autorisé	Format dématérialisé/ Télétravail ou dans les ERP ouverts (cf. préfet)	Format dématérialisé/ Télétravail ou dans les ERP ouverts (cf. préfet)	→ Statuts / sujet légistique



Courrier fédéral annulation des stages-actions-formations

À l'attention des Ligues et CID ainsi qu'aux
membres du Collège Technique national.

Paris, le 28 septembre 2020

FD/JM/CB/AA – NREF : L20/09/26

OBJET : Courrier fédéral annulation des stages-actions-formations

Bonjour Mesdames et Messieurs,

Lors de la réunion du 24 septembre dernier à laquelle a participé le vice-président Jacques Maigret et le responsable du Collège technique national, Monsieur Michel ERB, la situation sanitaire a conduit la FFAAA à prendre les décisions suivantes :

- **ANNULATION, et report si possible de toutes les actions nationales de formation et des stages nationaux, jusqu'au 15 novembre 2020.**
- **Le stage interfédéral (FFAAA et FFAB) du samedi 7 NOVEMBRE 2020 en Rhône-Alpes, est également annulé, et reporté si possible à une date ultérieure.**

Cette situation sera encore analysée et éventuellement réévaluée, vers mi-novembre, afin de décider de la potentielle mise en place des actions pour les mois suivants, et ce en fonction des décisions des autorités sanitaires, dont nous dépendons.

Sachez que nous espérons vivement pouvoir reprendre dès que possible nos activités, afin de nous retrouver ensemble et avec grand plaisir sur les tatamis !

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre investissement au profit de nos disciplines et de nos licencié-e-s en cette période difficile.

Prenez soin de vous et de vos proches.
À bientôt, espérons-le, sur les tatamis !

PS : Nous tenons à remercier le président de la Ligue Rhône-Alpes, Monsieur Daniel CONEGGO, pour son investissement quant au stage interfédéral.

**Le Président fédéral,
Francisco DIAS**

**Le Vice-Président Formation / Technique
Jacques MAIGRET**

**Vice-Président des Relations Fédérales Intérieures-Extérieures
Claude BOYER**



Brevet fédéral



Encore un long week-end bien employé pour les 21 candidats, leurs tuteurs, les examinateurs et toutes les personnes mobilisées à l'occasion de ce nouvel examen du brevet fédéral sanctionnant deux années de formation. Briefing des examinateurs, épreuve administrative, épreuve technique, démonstration pédagogique dans un cours simulé... De la concentration, de l'émotion, de la dépense physique et... intellectuelle ! Tout ce petit monde n'a pas chômé pour un résultat à la hauteur des ambitions de notre région. C'était de l'avenir - pas moins - dont il était question !



Les examinateurs peu avant les épreuves pour une séance de consignes animée par Philippe



**LE BF 2020 :
AMBIANCE !**



Mais d'abord, avant toute chose :
le nettoyage et la désinfection du tatami !



Échos des réseaux sociaux

L'obtention d'un diplôme est toujours l'occasion de grandes réjouissances. Pas étonnant que les réseaux sociaux s'en fassent l'écho car si la réussite sourit aux récipiendaires elle réjouit aussi les proches, amis, comparses de tatami, Sensei tuteurs et autres familiers. 21 lauréats reçus à cette cuvée euh... promotion Christian TISSIER, voilà qui augure bien de l'avenir de l'Aïkido dans notre région, voilà qui assure le renouvellement des professeurs et constitue un pari sur l'avenir et le développement de notre discipline en région. Qui plus est la ténacité dont ils ont fait preuve

dans des conditions particulièrement difficiles prouve que l'adversité ne leur fait pas peur et qu'ils sont prêts à l'affronter. Comment alors ne pas être heureux de joli dénouement ?

Aïkido Comite Nord-Pas-de-Calais

Félicitations à nos 21 apprenants qui viennent de réussir leur examen du brevet fédéral ce week-end. Merci aux équipes qui ont encadré cette formation et cet examen.

Puissiez-vous continuer à progresser, et à l'image de vos tuteurs à vous engager à transmettre au plus grand nombre ce que vos Senseis vous ont apporté.

Aïkido Kaigan No Maru



Bravo et toutes nos félicitations à Hubert Legrix (2ème Dan) qui a obtenu son brevet fédéral, le fameux BF. Merci à son tuteur Olivier Bury (5ème Dan) ainsi qu'aux pratiquant(e)s du club qui ont permis à Hubert de préparer et de réussir cet examen. Notre Cercle s'enrichit d'un 4ème enseignant diplômé.

Toutes nos félicitations à toutes celles et ceux, membres des clubs de la région et de la ligue des Hauts de France, qui ont réussi leur BF, dans un contexte et une saison émaillés par

des interruptions dans leur préparation. Merci à l'ensemble du bureau de la ligue Aïkido Comite Npdc, à son président et au CTR qui ont su persévérer dans l'organisation de ce BF.

Bien amicalement,
Yannick Bourlon, Président.

Wallers Aïkido Club



Félicitations à Claire, Nicolas et Damien pour l'obtention ce weekend, à Liévin, de leur Brevet Fédéral.

Aïkido Kiryoku-Kan (Sin-le-Noble, Douai, Arleux)



Bravo à Emmanuelle Leroy-Langelin pour l'obtention de son Brevet Fédéral, en plus brillamment. Un investissement permanent dans les clubs du groupe Aïkido Kiryoku-kan, et pas que , récompensé par ce BF. Félicitations et bravo bien sûr a tous les lauréats !

Laurent DAMBRINE

Marcq Aïkido

Bravo à Julien Lecanu pour l'obtention du brevet fédéral ce week-end.

Un nouvel enseignant est né. Pour les pratiquants de Marcq Aïkido cela signifie de nouvelles perspectives de progrès pour toutes celles et tous ceux qui suivront son enseignement.

Pour l'Aïkido ce sont de nouvelles potentialités de développement en ces temps difficiles.

Encore félicitations et merci à Damien Delemar qui a servi d'Uke lors du passage devant le Jury.



Julien Lecanu aux manettes à Marcq Aïkido ce mardi dernier



Picardie : création d'un nouveau club à Mauregny-en Haye

De notre correspondant Hervé FORTIN,

cet extrait de presse de Union LAON-CHAUNY-THIERACHE daté du Mercredi 23 septembre 2020.

SPORT

Le club d'Aïkido reprend du service

MAUREGNY-EN-HAYE

Créé au mois de mars, le club d'Aïkido peut enfin reprendre ses activités, dans le respect des mesures sanitaires préconisées. Pour lancer le Dojo Club Mauregny, Hervé Jonneaux, le président, a acheté les tatamis et l'équipement, pour un total de 1 200 euros de matériel, sur ses deniers personnels. « Le principal est de faire vivre le club, d'apporter une animation dans le village et que les enfants puissent s'épanouir. Nous serons remboursés plus tard. »

Pour l'apprentissage de cet art martial, la salle des fêtes du village se transforme en dojo les soirs d'entraînement. Deux enseignants, Hervé Fortin, 4^e Dan, et Driss Lahyani, 2^e Dan, assurent les cours le lundi, le mercredi et parfois le vendredi. Une bonne vingtaine de personnes sont déjà intéressées. « Discipline physique et morale, l'Aïkido permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi en assu-



Les cours ont lieu entre 18 h 30 et 21 h 45 en fonction des catégories.

rant un développement harmonieux du corps », explique Hervé Jonneaux, ancien trésorier du club d'Aïkido de Laon. Le Dojo Club Mauregny organisera une journée « portes ouvertes »

le 30 septembre. ■

Renseignements au 06 89 30 52 46. Prix de la licence : 145€ pour les adultes, 105€ (moins de 16 ans), 95€ (moins de 13 ans). Possibilité de faire des essais gratuitement

« Ce club dont je suis le principal instigateur et où j'enseigne en compagnie de Driss, lauréat du BF ce weekend. Il n'y a qu'une petite coquille dedans, l'investissement dans le matériel étant en grande partie le mien doublé de celui du second Hervé de l'aventure et président de notre nouvelle association. »

Toutes nos félicitations à Driss LAHYANI pour sa réussite au Brevet fédéral !



Nord Littoral : une pleine page pour l'Aïki Taïso

14:04
30

NordLittoral

ARTS MARTIAUX

Du nouveau au Cercle d'aïkido Kaigan No Maru

COQUELLES L'aïki taïso arrive à Coquelles mais qu'est-ce que cette discipline ?

A bientôt sur le tatami pour découvrir et pratiquer l'aïki taïso !

L'aïki taïso représente l'ensemble des exercices préparatoires à la pratique des arts martiaux en général et de l'aïkido en particulier. Aïki vient du mot aikido : union (harmonie) des énergies, et du mot taïso : gymnastique (taï : corps, so : préparer, manipuler, diriger...). C'est une préparation et une gymnastique douce basée sur les mouvements d'aïkido et sur des pratiques diverses de santé.

L'AÏKI TAÏSO POUR ACCÉDER AU BIEN-ÊTRE

L'aïki taïso regroupe une grande variété d'exercices d'assouplissements, de renforcement musculaire profond (gainage), d'étirements, d'entretien physique, de mouvements du corps, de relâchement, de relaxation, d'auto-massages, des exercices dont certains sont issus du yoga, de la gymnastique taoïste (kiko en japonais, ou qi-gong en chinois) et de la gymnastique japonaise (jikyō-jutsu). C'est aussi un enchaînement

d'exercices makko-ho mobilisant les méridiens énergétiques, d'exercices ancestraux ba duan jin (8 pièces de brocart), de méditation, de concentration, de respiration, de travail sur l'énergie, de gestion et d'évacuation du stress, d'exercices éducatifs préparant aux techniques de l'aïkido et de self défense, déplacements (tai-sabaki), initiation aux chutes (uke-mis), exercices avec bâton (encore appelé jo).

UNE DISCIPLINE POUR TOUS

L'aïki taïso est une méthode qui permet de renforcer la santé physique et mentale. Cette méthode, source de bien-être améliore aussi la coordination et l'équilibre. L'aïki taïso, c'est aussi déjà un peu de l'aïkido. L'aïki taïso signifie, en effet « préparer le corps à la pratique de l'aïkido ». Bien que l'aïki-taïso soit la préparation spécifique de l'aïkido, on peut très bien le pratiquer indépendamment avec

pour seul objectif le bien-être. Il peut, en outre, être une transition, pour les personnes qui le souhaitent et qui n'osent pas aborder d'emblée un cours d'aïkido. La préparation physique et mentale (jumbi dosa) peut être pratiquée seule (tandoku dosa) ou avec un partenaire (sotai dosa).

DEUX SÉANCES OFFERTES

Cette discipline s'adresse à tous, à partir de 10 ans, aux adultes, seniors, débutants (sportifs ou non), aux femmes en condition pré ou postnatale, aux personnes en convalescence ou en rééducation cardio-respiratoire.

L'aïki taïso est une méthode qui permet de renforcer la santé physique et mentale.

Le Cercle d'Aïkido Kaigan No Maru offre désormais la possibilité de pratiquer l'aïki taïso, à Coquelles, lors d'un cours spécifique le lundi soir de 18h à 19h au dojo de la salle Calquella. Deux séances d'essai sont offertes avant la prise d'adhésion et de licence-assurance avec certificat médical. Ces cours sont animés par Olivier Bury 5ème dan d'aïkido (BE-DE-JEPS). La pratique se fait en tenue de fitness ou en jogging/t-shirt, il faut penser à amener une serviette et une brique de yoga. La même licence permet d'accéder aux cours d'aïkido et de kenjutsu kashima no tachi. ■ 01

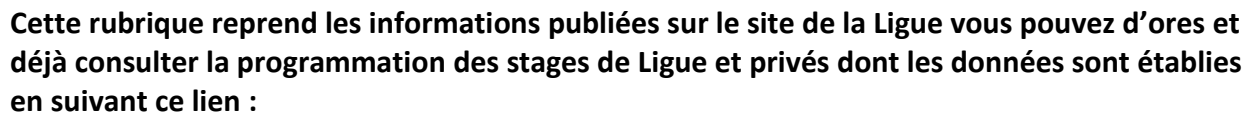
PORTES OUVERTES LA SEMAINE PROCHAINE

Le club organise, à Coquelles et à Calais, des portes ouvertes en début de semaine prochaine pour faire découvrir les disciplines qu'il dispense.

Lundi 28 à la salle Calquella Coquelles Centre de 18h à 19h
Mardi 29 à la salle Calypso Calais de 18h à 19h.

Contacts
06 52 64 31 79
info@kaigan-no-maru.fr
Facebook: aikido.kaiganomaru

Olivier Bury dispense les cours.



Téléchargez le calendrier prévisionnel des stage de ligue au 7 septembre 2020 :

http://aikido-nordpasdecalais.fr/wp-content/uploads/2020/09/calendrier_previsionnel_stages_a%C3%AFkido_NPDC_2020_2021.pdf

Leçon 48 : Humilité. On ne réussit pas toujours ; et même quand on réussit, il y a toujours à dire.



©Dominique Aliquot - ADAGP 2018

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

