

CID NORD-PAS-DE-CALAIS



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°143

Février 2021

Éditorial

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

L'Aïkido en visio comme l'eau vive

Les premières *Aïki Rencontres des Hauts de France* sur le thème de la Communication dans l'environnement Enfants viennent de se terminer et déjà nous voyons pointer une **nouvelle proposition de travail en visio conférence cette fois ci sur l'Aïki Taïso et la Biomécanique.**

Nous en profitons pour renvoyer, au passage, aux documents fédéraux issus du travail réalisé par les membres du Collège Technique National.

Comme la précédente visio, celle-ci est prise en charge par la Ligue. Néanmoins, pour les participants qui le souhaiteraient, nous vous proposons de contribuer tous ensemble à une **cagnotte destinée à être reversée cette fois aux œuvres des "Restaurants du Cœur"** car même si la situation actuelle ne nous permet pas de pratiquer, nos valeurs humaines nous incitent à ne pas oublier la situation bien plus critique de bon nombre de nos concitoyens.

Vous pourrez ainsi profiter à la fois de l'enseignement des exercices par Bruno ZANOTTI, conjugué aux explications biomécaniques de notre DFR et membre de la commission santé de la Ligue Philippe TRAMON.

Des petits clins d'œil au passage,

- A **Hélène DOUÉ** et à nos amis du CID Calvados Manche-Orne pour l'organisation de leur stage régional en visio du weekend dernier en permettant aussi à des Ch'ti Aïkidokas de participer...
- Et à **notre Sempai Louis DUSSART** qui vous propose aujourd'hui dans nos colonnes **un texte « la Leçon de l'Eau »** qui a marqué sa vie de pratiquant et d'enseignant et qui reste à ce jour plus que d'actualité.

Bonne lecture et à bientôt pour de nouvelles aventures !

François Penin
Président de la Ligue des Hauts-de-France

Sommaire

Éditorial.....	1
Aïki Ch'ti Mode d'emploi.....	2
Rendez-vous en visio-conférence le samedi 20 février.....	3
ZOOM : Vu sur Facebook :Nous ne sommes pas seuls !.....	4
Préparation de la réunion de la commission communication de la Ligue	5
Bonne pensée : « La leçon de l'eau », un texte de référence pour tous les aikidokas.....	6
Nipponeries Insolites.....	9
4 La vague d'Hokusai	10

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°143**
- ❖ **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 !





Rendez-vous en visio-
conférence le samedi 20 février



Après le rebond du 30 janvier sur la communication dans la relation d'enseignement animé par Fabrice DE RÉ et le succès rencontré, une prochaine visioconférence sur le Aïki Taïso et ses composantes biomécaniques, musculaires et physiologiques est prévue le samedi 20 février.

Au programme :

Aïki Taïso : gymnastique pour harmoniser les énergies

- Objectifs de l'aïki Taïso
- Différentes modalités de pratique
- Apports pour la pratique de l'aïkido
- Bénéfices sur les plans physique et mental
- Composantes biomécaniques, musculaires et physiologiques

Animateurs : Bruno ZANOTTI et Philippe TRAMON

Samedi 20 février 2021

De 10h à 12h

À qui s'adresse cette visio-conférence ?

Pratiquant et pratiquante licenciés de la FFADA intéressés par le sujet.

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 ».

Comment se pré-inscrire à la séance du 20 février

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

Comment et quand se connecter ?

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



Cagnotte LEETCHI au profit des Restos du Cœur

La tenue de ces visio-conférences est gratuite pour les participants, la Ligue prenant en charge les frais occasionnés et la rémunération des intervenants. Toutefois la Ligue a souhaité associer à l'opération une cagnotte Leetchi en soutien à l'action des Restos du Cœur, que les participants pourront abonder selon leurs vœux.



Adressez vos dons en suivant ce lien : <https://www.leetchi.com/c/aiki-visio>

Pour en savoir plus sur l'Aïki Taïso consultez la fiche établie par la Fédération en cliquant sur le lien suivant : [Livret Aïki Taïso](#)



ZOOM : Vu sur Facebook :Nous ne sommes pas seuls !

口氣道
EN LIVE sur zoom
AÏKIDO
STAGE
REGIONAL
CID Calvados Manche Orne
30 & 31 Janvier 2021
Connexion sur ZOOM
Sam : 18h30-19h30
Dim : 10h30 -11h30
OUVERT A TOUS
« GRATUIT »
AVOIR SA LICENCE
Demandez vos connexions
Par mail ou à votre professeur
bassenormandie@aikido.com.fr
Avez vos armes à disposition
NORMANDIE
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉS

Voilà ! 🧘🧘🧘🧘

On va pouvoir sortir les kimonos du placard et se faire tout beau. Écartez quelques meubles du salon, sortez vos armes des étuis.. 😂😁

Enfin, la prochaine rencontre en Normandie autour d'une visio animé par Hélène DOUÉ notre DFR Aïkido FFAAA

LE 30 et 31 janvier sur <https://zoom.us>
Veuillez contacter les clubs normands ou le CID par mail pour vos identifiants de connexion.

Nous avons trop hâte de vous y retrouver !



Merci à tous pour vos participations, plus de 80 participants ! A demain h doue



Préparation de la réunion de la commission communication de la Ligue

La prochaine réunion de la commission communication de la Ligue aura pour objet de débattre du bilan des initiatives en cours et de l'olympiade passée et de planifier notre communication en faveur d'une relance de l'activité et d'un recrutement ciblé sur les 12-25 ans.

Plusieurs axes de travail sont envisagés :

- Maintenance de l'existant et de la lettre d'information Aïki Ch'ti,
- Refonte du site internet de la ligue,
- Développement des publications sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram, Tik Tok, SnapChat,...
- Création d'une équipe de démonstration.

**Toutes les idées sont les bienvenues et nous vous incitons à nous faire parvenir celles-ci par messagerie à [françois PENIN](#)
Elles seront examinées avec soin et vous serez informé en retour de la suite qui en sera donnée.**

Un certain nombre de contributions écrites nous sont parvenues. Elles contribueront à nourrir notre réflexion et notre plan d'action :

- Refonte du site Internet : Michel Gérard, Antony Plomion et Dominique Aliquot
- Améliorer audience et impact des visio-conférences : Louis Baumstark
- Développement de la communication en direction du public-cible des jeunes de 12 à 25 ans , Laura Bourgeois

Toutefois, il est acquis que nous aurons besoin de ressources en personnes si nous voulons dynamiser notre communication en direction du jeune public. Il est encore trop tôt pour décrire le profil souhaité mais il est évident que nous aurons besoin, par exemple, de volontaires issus de tranches d'âge 18-30 ans, certains capables de se livrer à des démonstrations, d'autres (ou les mêmes) aptes à relayer les publications spécifiques en direction des jeunes sur les réseaux sociaux.

Nous reviendrons sur ces sujets dans une prochaine lettre mais nous invitons d'ores et déjà toute personne intéressée à nous contacter à l'adresse suivante : aikido.ligue.npdc@gmail.com

Par ailleurs, les prochaines initiatives de communication nécessiteront la contribution active des clubs et de la bureau. Nos campagnes, qu'elles prennent la forme d'affiches, de flyers ou autres, sont trop insuffisamment relayées et le comité directeur de la Ligue ne peut pas s'immiscer dans la vie des clubs sans leur consentement proactif. Là encore nous reviendrons sur ces sujets dans une prochaine lettre.



Bonne pensée : « La leçon de l'eau », un texte de référence pour tous les aikidokas



Enseignant depuis 32 ans avec 44 ans de pratique, cet article d'un Espagnol m'a souvent inspiré dans la nécessaire recherche permanente de l'éducation du corps et du mental. Louis DUSSART – Aïkido Pont-à-Marcq

AIKIDO : LA LECCION DEL AGUA ... (La leçon de l'eau)

Préambule

« Si tu veux comprendre l'AIKIDO, étudie d'abord l'origine et le fonctionnement de l'Univers, les principes des forces de sa création, les échanges d'énergie, le mouvement des galaxies ». Tous ces éléments font partie de la loi Universelle, les réactions nucléaires, le courant électromagnétique, la force gravitationnelle, ce sont tous les principes de l'AIKIDO et la base de ses techniques ... »(Morihei Ueshiba – Aïkido – Nature et Harmonie de M. Saotome).

Le néophyte a peut-être du mal à comprendre qu'il existe une relation tant directe entre « les principes universels » et les techniques de l'AIKIDO, dont le seul objectif est de protéger, immobiliser ou neutraliser un agresseur.

On a besoin de quelques années de pratique assidue pour commencer à découvrir par soi-même, que chaque technique obéit vraiment aux principes cités.

En observant les phénomènes naturels, on peut « redécouvrir » les fondements sur lesquels repose chaque geste et chaque mouvement de l'art de l'AIKIDO.

Arrivé à ce stade, j'invite le lecteur Aïkidoka à réfléchir sur le comportement de quelque chose d'aussi connu que l'Eau et ses applications – selon mon modeste point de vue – à la pratique de notre discipline. **En aucune façon on ne doit comprendre, et ce n'est pas mon intention, que le parallélisme que je propose soit quelque chose d'indiscutable. Au contraire, on doit le considérer sincèrement comme un travail ou un exemple d'application sujet à d'autres interprétations possibles, ou des conclusions, que chaque Aïkidoka dans sa réflexion personnelle doit être capable d'identifier.**

IDENTIFICATION ET APPLICATION DES PRINCIPES

1– La surface de l'eau, soumise exclusivement à l'action de la gravitation, est plane et horizontale, lisse et réfléchissante comme un miroir. Elle est tranquille et calme.

MIZU NO KOKORO – L'esprit doit toujours rester calme comme la surface de l'eau d'un lac tranquille. On doit adopter une attitude tranquille face à l'adversaire, pour percevoir tous les messages et agir au bon moment.

Quand le mental est préoccupé par la peur, la rancœur, la colère etc ..., il ne capte pas

bien les stimuli extérieurs et il réagit de façon anormale, en-deçà de ses possibilités effectives.



2– L'eau court toujours du haut vers le bas, elle coule constamment, en respectant la loi de la gravité.

Elle ne peut pas remonter, si elle n'est pas impulsée par une force étrangère.

La non-résistance. S'opposer à une force supérieure est anti –naturel et un échec certain. Agir « pour et avec... » cette force, c'est ce que nous enseigne à faire l'eau. Ne jamais s'opposer de front à l'adversaire, au contraire, profiter de son énergie et de son action.



3– L'eau s'adapte immédiatement à n'importe quel trou, large ou étroit, le recouvre, l'entoure et, peu à peu, se l'approprie, jusqu'à le remplir complètement.

Adaptabilité constante et immédiate, sans se poser de question préalable, sans protester, sans mettre de conditions, savoir s'adapter à n'importe quel mouvement de l'autre et sans le contrarier, découvrir la façon de le neutraliser constamment, quelles que soient ses réactions.

Il n'est pas facile d'admettre que le corps et le mental agissent à l'unisson, avec la fluidité de l'eau, mais c'est un aspect sur lequel on devrait insister davantage dans la pratique de l'Aïkido.

4– En rencontrant un obstacle, l'eau ne s'arrête pas, ni ne recule, elle sait attendre, pendant que son débit augmente, et sa capacité à l'entourer, elle sait trouver les points immédiatement accessibles, (les points les plus faibles), par lesquels elle va aborder, en esquivant et en dépassant l'obstacle jusqu'à le laisser derrière. Elle cherche sans cesse une autre sortie qui lui permet de poursuivre sa course jusqu'à l'équilibre, jusqu'au calme.

Quand on réalise une technique et que l'autre s'y oppose ou l'esquive, il ne faut pas continuer en insistant par la force, mais il est immédiatement nécessaire de « chercher sans hésitation un autre endroit ».

*La résistance ou l'esquive de l'autre porte implicitement ce message : « par ici tu ne peux pas, mais une autre opportunité se fera, si tu ne l'arrête pas et si tu sais découvrir une autre direction »
Exemple : attaque chudan tsuki – combinaison kote Gaeshi-kaiten nage.*

5– Quand deux cours d’eau se rencontrent, soit en direction convergente soit opposée, le plus petit débit s’adapte tout de suite et se laisse absorber, en s’unissant au plus grand, pour continuer avec lui, avec une puissance et une vitesse plus grandes, dans la même direction, à partir de leur rencontre.

Savoir céder pour s’unir – s’intégrer à l’action de l’autre, dans sa direction – que ce soit une saisie ou un coup – et ainsi maîtriser la force résultante, pour la diriger, à partir de la rencontre.

Exemple : Kataté dori – Shihonage ; Kataté dori – Kokyunage.

6– Même dans un état de repos absolu, l’eau est toujours prête à agir. Il suffit que n’importe quelle cause externe altère ses conditions d’équilibre et immédiatement elle s’échappe. L’action de l’eau est constante et permanente. Elle n’est jamais endormie.

Elle nous montre l’attitude qu’il convient d’adopter dans la pratique, et dans la vie courante, l’action potentielle dans le calme, dépassant les barrières de l’inertie et de la surprise. La vigilance doit être constante et naturelle et la disposition immédiate.

7– En se vidant ou en coulant d’un récipient dans un plus petit, l’eau décrit un mouvement de spirale, qui facilite sa sortie de façon rapide et constante.

Il est difficile (et coûteux) d’agir directement sur la masse corporelle de l’opposant, mais si on commence l’action par le point le plus faible, comme la main ou le bras, en le soumettant à un mouvement de spirale (torsion) qui affecte progressivement les articulations jusqu’au tronc, nous conduirons à faire « vaciller », (projeter) son corps dans la direction la plus facile. Exemple : chudan Tsuki – Kote gaeshi.

8– La goutte d’eau qui tombe, par intermittence sur le rocher le plus dur, finit par laisser une marque et même un trou.

Répéter, répéter, encore et encore les mêmes techniques, les mêmes gestes, les mêmes attitudes, qu’importe notre faiblesse et notre inaptitude actuelle. Celui qui est capable de persévérer comme la goutte d’eau, maîtrisera les principes et les techniques de l’AIKIDO.

9– La surface de l’eau poussée par le vent est à l’origine du mouvement des vagues et se déplace sur une trajectoire ondulatoire.

La trajectoire ondulatoire (mouvement de vagues), que ce soit sur le plan horizontal ou vertical, permet de déséquilibrer l’adversaire avec beaucoup de facilité, avec la plus petite dépense d’énergie, et en offrant peu de possibilités de résister ou de deviner où elle vous entraîne.



10– L’eau est incompressible et transmet dans toutes les directions toute pression exercée sur elle. L’eau se divise immédiatement, si l’on veut la comprimer en offrant le vide.

Offrir le vide à toutes les actions de l’opposant, ne pas maintenir la masse du corps au même endroit, ni au moment que l’autre a choisi pour nous attaquer.

Echapper, par où il ne s’y attend pas, et revenir sur ses points faibles, avec toute la puissance créée par le corps en mouvement.

Epilogue

« Pendant le combat, tu dois être l'eau qui possède la fluidité et l'adversaire est le roc » - M. Ueshiba.

Tous les phénomènes naturels sont soumis aux mêmes principes universels, l'homme et ses actions et ses interactions également.

Il ne faut pas s'étonner que les plus grands créateurs des arts de BUDO insistent sur le fait que leurs techniques ont été découvertes et établies en observant la parfaite harmonie de cause à effet contenues dans ces dites lois – et recommandent – à nous qui sommes arrivés après – avec la prétention de continuer leur voie (DO) – que nous fassions l'effort « d'observation, de réflexion et d'échange ... ».



José SANTOS NALDA Saragosse – Espagne

Traduction : Annie COCHET

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 brouilles 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

4 La vague d'Hokusai

La vague d'Hokusai était bien scélérate

Le phénomène de formation de ces vagues exceptionnellement hautes a été reproduit en laboratoire.



Le profil de la vague créée dans un bassin de houle (à droite) est identique à celui dessiné par le Japonais Hokusai au XIX^e siècle

Océanographie La Grande Vague de Kanagawa, célèbre estampe réalisée au XIX^e siècle par le peintre japonais Katsushika Hokusai, représente bien une vague scélérate, c'est-à-dire une vague d'une hauteur exceptionnelle par rapport à l'état de la mer alentour. Une équipe de chercheurs des universités d'Oxford et d'Édimbourg (Royaume-Uni) vient en effet de réussir à la reproduire en bassin. La première vague scélérate n'a été rigoureusement documentée qu'en 1995 : le jour du nouvel an, une vague d'environ 26 mètres est venue frapper la plate-forme pétrolière Draupner, au large

des côtes norvégiennes. Cette observation confirmait celles rapportées depuis longtemps par des navigateurs, ces événements étant soupçonnés d'être à l'origine de naufrages de grands navires (*lire S. et A. n° 841, mars 2017*). Pour comprendre ce phénomène en laboratoire, les chercheurs ont émis deux trains d'ondes en faisant varier leur angle respectif de déplacement. C'est ainsi qu'ils ont découvert qu'une vague scélérate émerge lorsque l'angle de croisement entre les deux groupes est d'environ 120 degrés. Et sa forme rappelle bien celle de la célèbre estampe. **S. R.**

Source : Sciences & Avenirs N°865, mars 2019

Pour en savoir plus :

- Pour en savoir plus sur les vagues scélérates et voir la vidéo de l'expérimentation : <https://www.bateaux.com/article/30169/une-vague-sclerate-a-recreee-laboratoire>
- Tout savoir sur Hokusai, et l'art de l'estampe, où vous pourrez feuilleter entre autres les « trente-six vues du Mont Fuji » : <http://expositions.bnf.fr/japonaises/arret/07.htm>
- Analyse à la loupe de la vague d'Hokusai : <https://www.kazoart.com/blog/oeuvre-a-la-loupe-vague-hokusai/>

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

