



SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

奇
破
紐

**Communiqué de la FFAB
du 2 Novembre**

**La CoViD-19 expliquée
par un médecin**

**Jacques Bonemaison 7ème dan
un entretien, une réflexion**

9 Novembre 2020 - n°2





Shu Ha Ri: «Transmission»

**La ligue Île de France de la FFAB vous propose
un web magazine pour partager:
Expériences, Actualités et Culture**

Sommaire :

Edito du Président	p. 3
Point réflexion	p. 4
Point administratif	p. 5
Interview du jour	p. 6
Point culture	p. 9
Point commission	p. 11
Point technique	p. 13
Le coin des pratiquants	p. 14
Calendrier des stages	p. 15
Point final.	p. 16

Edition 9/11/2020 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur

Greg Habert

Comité de relecture

Anne Vo Van

Conception graphique

Sekaidojo

Photographie

Carole Nicco



L'édito du Président

Nous vous remercions pour les retours enthousiastes exprimés suite à la parution du numéro un.

Nous continuerons, comme prévu, à faire paraître l'E-mag de votre ligue, tous les lundis durant le confinement.

Dans ce numéro nous reprenons la trame du premier numéro avec cette fois-ci pour intervenant principal Jacques BONEMAISON que nous remercions infiniment pour sa disponibilité et sa bienveillance.

Le calendrier régional est à nouveau mis à jour, suite à l'information fédérale du 2 novembre dernier (à retrouver dans le point administratif p 5)

Nous tenons à l'interactivité de ce magazine et voulons vous donner la parole. N'hésitez pas à nous écrire, que vous soyez pratiquant débutant ou gradé, professeur ou administratif, à cette adresse ffab.idf@gmail.com.

Aujourd'hui j'aimerais vous faire partager ma notion de KAMAE, fondamental dans l'art martial, et sujet d'actualité.



Au-delà de la « garde » ou posture combative, traduction généralement utilisée, un bon KAMAE dépend de nombreux éléments difficiles à définir mais que l'on peut déjà exprimer ainsi :
SHISEÏ : attitude,
SEICHUSEN : l'alignement vertical,
ZANSHIN : état d'éveil,
KI KEN TAÏ : droiture (symboliquement),
METSUKE : regard attentif,
MA AÏ : espace-temps.

Un bon Kamae ne doit laisser aucune ouverture à l'attaque et permettre ainsi d'agir sur l'intention plutôt qu'en réaction.

Kamae reste une présence dans l'instant permettant, entre autres, une bonne gestion de la peur.

Ce que nous vivons en ce moment, me fait prendre conscience de l'importance de Kamae.

« Bien que d'apparence immobile, le Kamae est bruisant de mouvements intérieurs » écrit Pascal KRIEGER dans « Ten Jin Chi ».

Les virus sont vivants et donc appelés à disparaître comme tout élément de ce monde, restons donc en « garde » avec la vigilance et la détermination permettant KIME ...

Bonne semaine

Maurice VO VAN

Président de la ligue IDF FFAB

Point réflexion

Si vous le voulez bien, regardons calmement ce que signifie ce confinement pour nous aikidoka.

Tout d'abord, cette situation est-elle nouvelle ? Pour nous, peut-être. Mais sur le cours de l'histoire de l'homme, sûrement pas, n'est-ce pas ?! Afin de trouver la perception juste, O'Sensei remontait toujours à la Source, à l'origine de toute chose, sachant que rien n'arrive par hasard dans le Grand Mouvement de la Nature.

Il est très intéressant de noter que dans l'ancien japonais, le mot «confinement» se dit «komori» qui vient de «komoru», «ACTION DE RESTER DANS La GROTTÉ». (On le trouve dans le terme «Yamagomori», «retraite en montagne»). Il ne s'agit nullement d'être «enfermé» comme le mot confinement le laisse entendre dans notre langue, (voire parfois dans le japonais courant) , il signifie «ACTION DE REVENIR À L'ESSENTIEL», «LE RETOUR À L'EMBRYON» (terme qui apparaît dans l'ideogramme !..).

C'est le sens de: «Pourquoi je suis vivant, qu'est-ce que je fais de ma Vie ?». Donc pour nous, quel Aïkido je pratique, quid de l'Aïkido dans ma Vie.

Il s'agit bien de faire le point sur soi-même. Ce n'est pas un arrêt de l'activité, mais une introspection, n'est-ce pas !

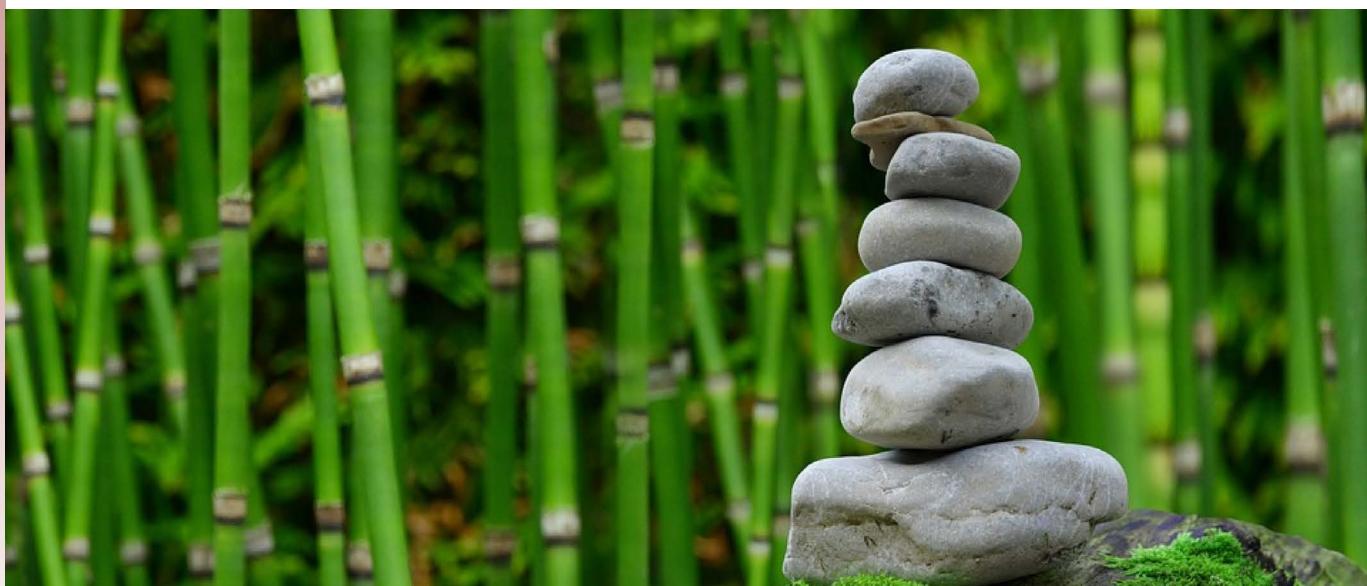
Cet arrêt (extérieur) nous permet de recadrer nos «Pensées» (revisiter notre façon de considérer le monde), «nos Paroles» (la qualité de nos dires), nos «Actions» (à commencer par le sens du geste en aikido).

Une Vraie Méditation. Enfin...

Tamura Sensei disait : «L'aïkido, c'est trouver sa place». A nous de trouver «ici et maintenant» la bonne place en revenant à l'Essentiel.

Très bonne introspection, très bonne immersion, à chacune et chacun.

Jacques Bonemaison Shihan, 7ème dan Aïkikai.





Point administratif

Mesdames, Messieurs,

Au vu de la situation sanitaire actuelle, aux décisions prises par le Gouvernement et au confinement, les membres du bureau vous informent que tous les stages figurant au calendrier fédéral sont annulés jusqu'au 31 Janvier 2021.

De ce fait, les stages de formation au Brevet Fédéral seront annulés toute l'année. Les membres du bureau technique et de la commission Brevet Fédéral étudient de nouvelles modalités afin d'assurer la continuité de la formation et obtenir le BF (Les candidats inscrits pour cette année seront informés individuellement).

De même et toujours dans un souci d'éviter toute propagation du virus en faisant intervenir des licenciés de toute la France, les grands stages suivants seront annulés :

- Le stage de pratique Hauts Grades qui devait se dérouler en région Grand Est les 20 et 21 Février 2021
- Le stage d'hommage à Maître TAMURA qui était prévu en région PACA au mois de Mars 2021.

Nous conseillons également à nos organes territoriaux et à nos partenaires (GHAAN, DIRAF, SYSTEMA) d'annuler leurs activités en raison du confinement jusqu'au 1er décembre pour l'instant et de revoir leur programmation à partir de cette date.

En cette nouvelle période de restriction d'activités, nous vous proposons de consulter les tutos réalisés par des CEN et mis en ligne sur le site fédéral. De même nous mettrons régulièrement à votre disposition des vidéos, des pages de techniques ...

Bien entendu, dès le 1er décembre, nous vous tiendrons informés de l'évolution des conditions sanitaires en fonction de la pandémie pour une éventuelle ouverture en clubs.

Nous sommes tout à fait conscients des sacrifices qui sont demandés à l'ensemble de la population en général et aux aikidokas mais nous comptons sur vous afin d'œuvrer tous ensemble pour que cette situation ne perdure pas trop longtemps.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Cordialement.

Michel GILLET
Président de la FFAB



L'interview du jour

Jacques Bonemaison



Comment vous appelez-vous ?

Jacques BONEMAISON

Quel est votre grade ?

7ème Dan AïKIKAI

Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?

Septembre 1969

Comment s'appelait votre premier professeur ?

Gérard Blaise

Quand avez-vous rencontré TAMURA SENSEI ?

Janvier 1971

Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

Un homme petit et mince, une pratique extrêmement dense et très sobre.

Avez-vous une anecdote que vous voudriez partager avec nous sur lui ?

A la sortie de son vestiaire après ce premier cours, j'ai vu ce « Maître japonais », cravaté, avec une cigarette aux lèvres. Et le jeune insolent que j'étais lui décroche : « Vous fumez pour un sportif ? ». Sa réponse fut sans détour : « Aïkido, c'est pas sport ». (J'ai mis longtemps pour en saisir la profondeur et ne plus y voir qu'une rhétorique facile).

Comment était l'Aïkido à l'époque, comparativement à aujourd'hui ?

Disons plutôt, ce que j'en voyais. De l'enthousiasme car on était jeune et un peu fou. Contents de se dépasser physiquement, se « frotter » aux anciens. Bref un aikido vivant, aussi après les cours... Quant à la qualité technique, je trouvais cela génial. Mais l'aïkido qui était pratiqué... mon regard était trop immature pour estimer juste. Nous n'avions pas de critique, nous avions nos référents et cela suffisait. On fonçait.



L'interview du jour



Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

Bien sûr, nous avons à Paris Maître Chiba une fois par mois (il venait de Londres). Puis Sugano Senseï également 1 fois par mois (il venait de Bruxelles). J'adorais aller chaque année en août en Italie pour le stage de Tada Senseï. Puis les Senseï de passage en France : en premier Yamada Senseï, les Senseï Kanaï, Suganuma, Kobayashi, les « Ténors » comme Arikawa Senseï invité plusieurs fois par la ligue IDF, Osawa Senseï (père), Maître Saito invité une semaine en France par la FFAB. Egalement Me Noro dans son Dôjô à Pigalle, avant qu'il n'amorce son virage vers le kinomichi.

Et bien sûr au Japon, au Dôjô de Shirata Senseï à Yamakata, mais surtout au Hombu Dôjô avec essentiellement Dosu (Kisshomaru puis Moriteru).

Pouvez-vous nous en dire plus ?

Je ne voudrais pas abuser. En fait je fais juste partie d'une génération où, lorsque l'on est « mordu », tout maître japonais qui passe, on y court... Sauf si l'on est malade. Mais je n'ai jamais été malade.

Comment s'appelle votre Club ?

Pouvez-vous le présenter brièvement ?

Dôjô Shinkai.

Les cours ont lieu au stade Charléty, lequel est géré par la PUC (Paris Université Club). Les cours sont dispensés les lundi et mercredi de 20h30 à 22h et les samedi de 9h à 11h.

NB : en cette période de confinement, seuls ont lieu les cours du samedi et en extérieur.

<https://www.dojoshinkai.org/>

Exercez-vous ou avez-vous exercé des missions fédérales ou Régionales ?

CEN FFAB, Membre de la Commission Nationale Enseignants et formation des Examineurs. Membre de la CSDGE. Membre de la Commission Technique Régionale en IDF. Membre du CD de l'ENA.

Quelles expériences en avez-vous ou en retirez-vous ?

Très nombreuses, diverses dans le temps mais qui, avec du recul, me permettent de dire que ces actions et leur lot de difficultés rencontrées font intrinsèquement partie de la démarche du pratiquant d'aïkido.



L'interview du jour

Pouvez-vous nous décrire ce qu'est l'aïkido pour vous ?

Une Démarche Initiatique dont le Chemin est magnifiquement tracé par le Fondateur, et décrypté pour nous par Tamura Senseï..

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

L'avenir est l'enfant du présent. Vivre pleinement le Présent engendre un avenir sain. En vivant pleinement ce moment particulier, l'avenir sera.

Lors du passage d'une tempête, les arbres dont les racines sont profondes sont ceux qui survivent et se retrouvent mêmes renforcés, n'est-ce pas.

Avez-vous des souhaits ou propositions pour aider L'aïkido et la FFAB à pérenniser ?

Les difficultés que l'on rencontre ne sont-elles pas le fruit d'une pratique essentiellement préoccupée par des contingences extérieures, au point de ne plus laisser de place à la recherche de l'ascèse ? Atteindre l'aïkido dans ce qu'il renferme d'immuable. Voilà, me semble-t-il, ce qui peut

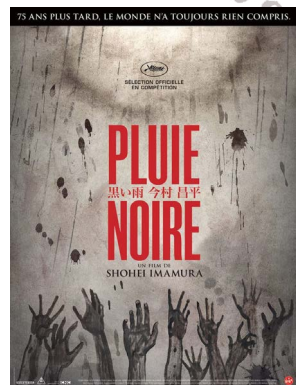
permettre d'être en phase avec O'Senseï et Tamura Senseï. Ainsi l'aïkido se pérennisera, car il contient intrinsèquement les ferments permettant de transcender les différents obstacles déposés sur le chemin de l'histoire.

Avez-vous un livre à nous conseiller ?

Principalement, « Nobuyoshi TAMURA Shihan, Son Message, Son Héritage ».

Avez-vous un film à nous conseiller ?

Notamment, «Kuroi ame» de Imamura Shôhei.



Je vous remercie sincèrement Jacques.
Avec plaisir Greg.



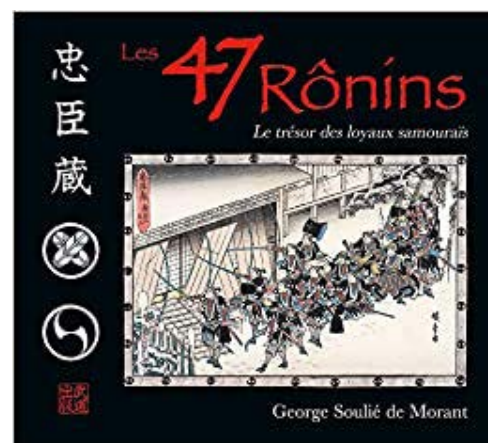
www.dojoshinkai.org

Point culture

Livre : Les 47 rôlins le trésor des loyaux samourais par Georges Soulié de Morant

C'est l'histoire de la vengeance la plus célèbre du Japon et du pacte de 47 samourais d'Ako. Ils se vengèrent pour la mémoire de leur daimyo Naganori Asano de la province de Narima, trahi par le chambellan du shogun, Kira Yoshinaka Kozukenosuke, et qui fut contraint au seppuku en 1701. L'une des histoires de samourai les plus populaires au Japon, indispensable à lire. Raconté par le plus jeune des samourais, nous suivons le déroulement de la vengeance de l'intérieur, ce qui la rend encore plus agréable à lire. Cette édition est magnifique, la qualité du papier, des estampes (une pour chaque personnage) en font un livre véritablement réussi.

G.H

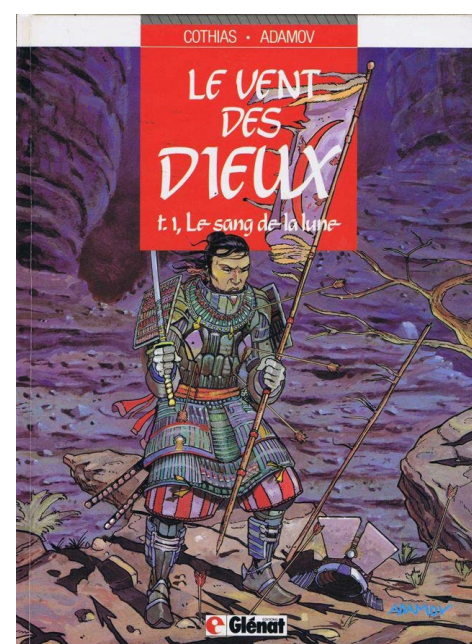


BD : Le vent des dieux par P. Cothias et P. Adamov

Cette longue série se déroule à l'époque Kamakura (1185-1333), période qui voit deux expéditions navales mongoles tenter d'envahir le Japon. L'histoire nous fait suivre le destin d'un samourai, Tchen Qin, amené à participer de près ou de loin à plusieurs événements historiques, au Japon, puis dans d'autres parties de l'Asie.

On peut saluer l'originalité du ton employé, propre à l'auteur (Cothias) et du choix de la période historique. Il me semble important de préciser que si la première partie de la série se déroule sur l'archipel nippon, la seconde se situe en Chine puis dans d'autres contrées extrême-orientales. Les thèmes abordés évoluent donc au fil de l'histoire.

G.H



Point culture

Film : **Après la pluie** par Takashi Koizumi



Dans le Japon féodal, un groupe de voyageurs est bloqué par la rivière en crue dans une petite auberge de campagne. Parmi eux se trouve Misawa, un ronin (samouraï sans maître) qui excelle dans l'art du combat, et sa femme Tayo, qui ne vit que pour l'amour de son mari. Après la pluie, il décide d'affronter les maîtres d'armes des dojos de la région en échange d'argent et de nourriture (activité déshonorante pour un samouraï ...). Remarqué par le Seigneur Shigeaki, celui-ci lui propose de devenir le maître d'armes de son fief, mais les rivalités sont nombreuses.

Dernier scénario écrit par Akira Kurosawa, c'est un film apaisant, subtil et plein de poésie dans lequel chaque plan est étudié comme un tableau. Les amateurs apprécieront les peu nombreuses mais superbes scènes de combats. Objectivement ... si vous ne devez regarder qu'un film japonais ... c'est celui-là !

A.V

Jeux : **Yokai** 2 à 4 joueurs

Yokai est un jeu coopératif dans lequel vous ne pourrez pas directement parler des cartes Yokai. Il vous faudra travailler en équipe et faire appel à votre mémoire pour apaiser ces esprits. Les joueurs essaient, en un nombre limité de tours, de rassembler les Yokai par familles : Kitsune, Rokurokubi, Kappa, Oni.

À votre tour, vous pouvez : soit déclarer que les Yokai sont apaisés, soit jouer votre tour. A mi-chemin entre le Memory et Hanabi, ce jeu est un excellent jeu coopératif.

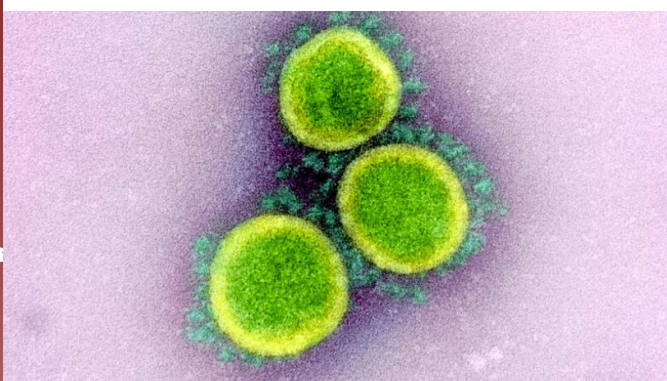
G.H



Point commission

Cette semaine le docteur Maxime Jeljeli, MD, PhD, immunologiste à l'hôpital Cochin fait le point sur la maladie CoViD-19

La CoViD-19



Micrographie électronique à transmission de particules du virus SARS-CoV-2, isolées d'un patient. Image capturée et colorée au centre de recherche intégrée (IRF) du NIAID à Fort Detrick, Maryland. Crédit : NIAID

La CoViD-19 est une maladie infectieuse respiratoire causée par un coronavirus à ARN*, le SARS-CoV-2. Les premiers cas d'apparition de la maladie remontent à la fin de l'année 2019, alors que la ville de Wuhan, en Chine, dans la province de Hubei, connaît une épidémie de pneumonies d'allure virale sans précédent et dont l'origine est initialement indéterminée. Le SARS-CoV-2 est un nouveau coronavirus découvert en janvier 2020, à distinguer du SARS-CoV, responsable d'une épidémie depuis 2012 au Moyen-Orient.

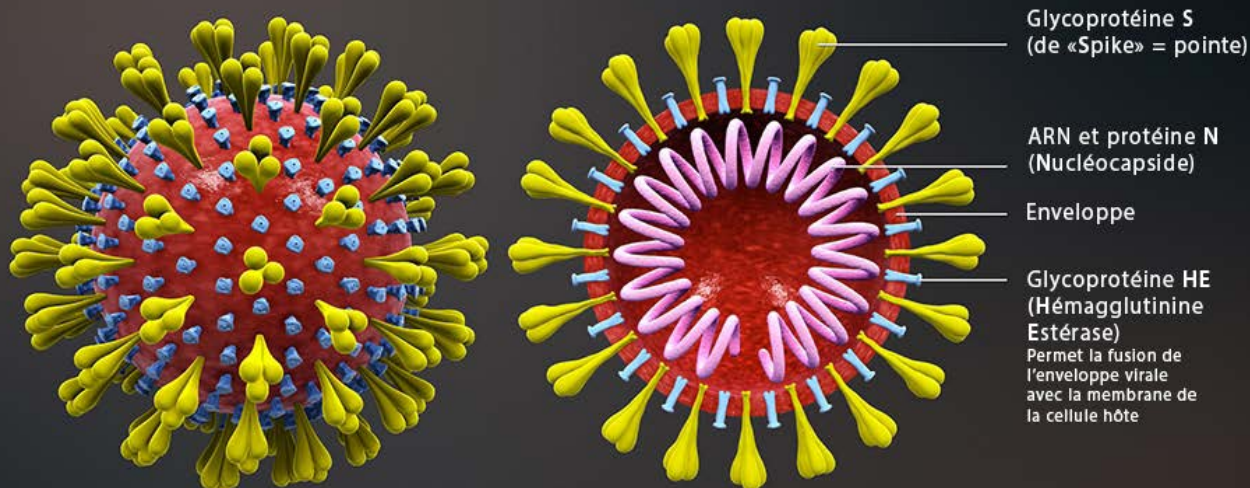
LE VIRUS à ARN*

Les coronavirus possèdent les plus grands génomes connus parmi les virus à ARN et appartiennent à la famille des Coronaviridae. Le génome des coronavirus est un ARN simple brin de polarité positive, c'est à dire qu'il est directement traduit par les ribosomes cellulaires, et est le plus long des virus à ARN (~ 30 000 nucléotides). Ce sont des virus ubiquitaires infectant une très grande variété d'hôtes. Chez l'homme, ils étaient essentiellement responsables d'atteintes bénignes du tractus respiratoire. La comparaison du génome du SRAS-CoV-2 avec les génomes d'autres bêta-coronavirus suggère une possible recombinaison fréquente et une évolution rapide qui ont permis à ce virus en particulier de s'adapter à l'hôte humain pour la transmission, la spécificité tissulaire et la pathogenèse.

D'abord cantonnée à la Chine au cours des deux premiers mois de l'année, **l'épidémie devient dès le 22 février un sujet de préoccupation mondiale**, avec une augmentation des foyers dans de nombreux pays, tels que la Corée du Sud, le Japon ou encore l'Italie, premier pays européen ayant reconnu la présence de cas sur son territoire. L'intensification des foyers continue de s'opérer rapidement. Le 10 mars 2020, tous les pays de l'Union Européenne recensent des cas, et dès le lendemain, l'Organisation Mondiale de la Santé qualifie la CoViD-19 de pandémie, fait unique pour une maladie déclenchée par un coronavirus. De nombreux pays, à l'instar de la France, prennent des décisions drastiques, comme **des confinements stricts afin de limiter la tension sur le système hospitalier**. Objet de nombreux fantasmes, l'origine du virus est pour l'heure indéterminée, même s'il semble probable que son réservoir soit d'origine animale, suite à la découverte d'un virus très proche chez la chauve-souris. Le pangolin, ce petit mammifère consommé dans certaines provinces chinoises, a d'ailleurs fait la une de l'actualité, comme étant l'intermédiaire possible entre la chauve-souris et l'homme. **La transmission est majoritairement aérienne**, par des projections de postillons, lors d'un contact rapproché et durable avec un malade. La première étape de l'infection est l'inhalation de particules virales présentes dans les gouttelettes respiratoires d'un hôte infecté (Sungnak et al., Nature, 2020). A ce moment, une réponse immunitaire innée limitée peut se produire, et le virus se réplique et se déplace plus bas dans les voies respiratoires. Certaines particules de très petite taille peuvent être suspendues dans l'air dans une pièce non aérée, et le virus peut présenter un caractère infectieux pendant plusieurs heures. Pour ces raisons, à titre préventif, le gouvernement recommande fortement de porter un masque et de se nettoyer les mains très régulièrement, tout en respectant la distanciation sociale.

Point commission

SARS-CoV-2 : schéma 3D simplifié



Source : <https://www.scientificanimations.com/wiki-images/>

La durée d'incubation moyenne est d'environ 7 jours, avec une marge de -5/+5 jours. Si les symptômes apparaissent de manière progressive, ils demeurent très communs : fatigue, douleurs musculaires, maux de tête dans un premier temps, puis arrivée de la fièvre et de difficultés respiratoires. Les signes cliniques peuvent s'aggraver subitement, et d'après les premières études, près de 20% des malades doivent être admis à l'hôpital. Dans les cas les plus graves, représentant environ 5% des personnes atteintes, les malades sont admis en réanimation, cela touchant essentiellement des personnes âgées ou présentant des facteurs de comorbidité. Des études épidémiologiques ont identifié trois facteurs de risque de développer la maladie sous sa forme sévère : être un homme, être âgé (plus de 70 ans) et avoir d'autres prédispositions médicales. Cependant, la variabilité clinique interindividuelle reste énorme dans chaque catégorie démographique.

Il n'y a pas à ce jour d'étude consensuelle autour d'un traitement spécifique à la CoViD-19. Néanmoins, de nombreux essais cliniques ont lieu actuellement, et des chercheurs du monde entier travaillent autour de la conception d'un vaccin pour lutter contre ce virus. Aussi, le traitement curatif s'attache aujourd'hui à traiter les symptômes portés par les sujets malades.

Les chercheurs ont passé au crible informatique plus de 10 000 molécules afin d'identifier celles qui pourraient inhiber la pénétration du SARS-CoV-2 dans nos cellules. Alors que le répertoire d'antiviraux et de médicaments, en développement ou présents sur le marché, testés contre le SRAS-CoV-2 devrait aider à gérer la maladie, le développement d'un vaccin sûr et efficace contribuerait à réduire le nombre total de décès et à empêcher la population de contracter la maladie.

Dr Maxime Jeljeli

Médecin du CODEP 91

pour la commission médicale

Point technique

Dans chaque numéro, la Commission Technique de la ligue IDF vous présentera une technique effectuée par un jeune gradé de la région.

Nous souhaitons ici vous aider dans la formation des plus débutants et promouvoir les forces vives que compte notre ligue.

Vous pourrez retrouver ces vidéos sur [notre chaîne YouTube](#).

En espérant que cette démarche et ces vidéos vous aideront dans votre progression et participeront à la promotion de notre discipline.

Toshiro Suga Shihan, 7ème dan Aïkikai

Président de la Commission Technique de la ligue IDF.

Tsuburi - Jo Tori : Brahim Si Guesmi - 6ème dan
Uke : Jean-Luc Charles - 4ème dan



Le coin des pratiquants



Dessin de Kenzy, 14 ans, pratiquant à l'Aïkido-Club-d'Athis-Mons (91):

« Dans les moments difficiles que l'on doit affronter, il faut savoir garder son calme. Aussi l'esprit de l'Aïkido lutte contre le virus »

Vincent, pratiquant au COPC les Halles à Paris (75):

« C'est excessif. Au minimum les cours d'armes en plein air ou dans une salle grande ouverte auraient pu continuer.

Tous ces mois sans pratique physique régulière ne sont-ils pas plus dangereux que la pratique en salle avec la menace du corona ? Pourquoi ne pas introduire une obligation de contrôle température à l'entrée de l'équipement sportif et faire signer une décharge de responsabilité par chaque pratiquant pour la saison (s'engageant aussi à se retirer de la pratique dès qu'il saurait qu'il a des symptômes déterminés type toux, perte d'odorat, maux de tête forts et inhabituels ?) reconnaissant qu'il assume le risque de croiser peut être le coronavirus lors de la pratique (mais pas plus que dans les transports en commun?). »

Sand, pratiquant à l'Aïkido-Club-d'Athis-Mons (91):

« Patience et sagesse. Puisque l'attaque de notre adversaire est « invisible », sortir de la ligne est alors difficile. L'art de l'Aïkido est aussi de s'adapter à diverses situations. La COVID fait partie de notre quotidien depuis plusieurs mois maintenant, alors nos nouvelles armes (en plus des Jo / Tanto / Boken) sont le masque et le gel hydroalcoolique... Surtout dans notre pratique où nous devons être proches de nos partenaires. J'ai lu et cru comprendre qu'un mouvement de personnes continue de pratiquer clandestinement. Attention à votre santé ! La passion n'a de raison d'être que si vous respirez ! VIVEZ ! »

A vous de vous exprimer sur ffab.idf@gmail.com !



Attention, ce calendrier est évolutif à cause des conditions sanitaires.
Restez vigilants sur les réseaux sociaux et pensez à aller sur
le site internet de la ligue.

Le calendrier

2020 Novembre

Décembre

Confinement National

S.5 -
9h30 / 17h30

T. Suga
Armes fondamentaux

D.6 -
9h30/17h30

P. Cocconi
EDC 3 Codep 94

S.12/D.13 -
9h30 / 17h30

Annulation du BF 2021

2021 Janvier

Février

S.16/D.17 - G. Ailloud
9h30/17h30 Formation jurys national

S.23 - L. Bouchareu
9h30 / 17h30 CEN

D.24 - L. Bouchareu
9h30/12h30 prepa 3/4e dan

D.24 Professeurs de L'IDF
14h30/17h30 rencontre profs exam

S.6 - Examens annulés
D.7 - Examens annulés

S.27 & D.28 - H. Avril
9h30/17h30 CEN 2 en ligue

D.28 - F. Michelot
14h30 / 17h30 self défense

Mars

Avril

S.6 - P. Cocconi
9h30 / 17h30 Armes fondamentales

D.7 - P. Cocconi
9h30-12 h30 EDC 4 Codep 91

S.20/D.21 -
9h30 / 17h30

Annulation du BF 2021

S.10 - Hauts gradés IDF
9h30 / 17h30

D.11 - J.M Chamot
9h30-17h30 EDC 5 Codep 78

Mai

Juin

S.15 - J.M Chamot & C. G.
9h30 / 17h30 exam BF 2021

Annulation du BF 2021

D.30 - P. Cocconi & G. Fémenias
9h30 / 17h30 exam BF

D.30 - P. Cocconi & J.M Chamot
9h30-17h30 Synthèse EDC 2021

S.5/D.6 - Examen 4è/3è dan
S.12/D.13 - Examen 1er/2è dan



Point final.

万
波
終

Utamaro KITAGAWA
«La plaine de Musashi»
(Xylogravure sur papier) Nishiki-e - 1798
Musée Guimet - Paris

合
氣
道

