



SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

奇
破
新
生

Bonne année 2021

Dossier médical : les vaccins

**Brahim Si Guesmi 6ème dan
son parcours**

4 Janvier 2021 - n°8





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
Trait du Calligraphe	p. 4
Point administratif	p. 5
Interview du jour	p. 6
Point du toqué	p. 9
Point culture	p. 10
Point commission médicale	p. 12
Point technique	p. 15
Point des pratiquants	p. 16
Calendrier des stages	p. 17
Point final.	p. 18

Edition 04/01/2021 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur

Greg Habert

Comité de relecture

Anne Vo Van

Conception graphique

Sekaidojo

Directrice artistique

Carole Nicco

Crédit photo de couverture

Carole Nicco



L'édito du Président



Toute l'équipe du SHU HA RI se joint à moi pour vous présenter nos meilleurs vœux à l'aube de cette année.

La parution de l'E-mag devient mensuelle et après avoir fini 2020 avec son père nous commençons 2021 avec Brahim SI GUESMI que chacun connaît et apprécie. Son parcours et son attachement à la ligue IDF ne sont plus à prouver. Il est un de nos incontournables enseignants tant pour son travail de formateur de gradés et de professeurs que dans son enseignement toujours attentif et souriant auprès des jeunes.

Notre assemblée générale, reportée en raison du confinement, est prévue début mars. Nous vous apporterons plus de précisions dans le prochain magazine.

L'AG fédérale se tiendra le 23 de ce mois en visioconférence. Je ne manquerai pas de vous tenir informés des éventuels nouveaux acteurs fédéraux et des décisions qui auront été prises pour la suite de cette saison.

Nous constatons depuis quelques années une approche différente de la pratique de l'aïkido qui heurte parfois les anciens et crée une distance avec nos jeunes. L'évolution accélérée de l'humanité (en un siècle nous avons connu plus de bouleversements que pendant 30 000 ans) a entraîné une modification des valeurs dans nos modes de vie et dans nos croyances. Il est normal que notre discipline en soit impactée d'autant plus que l'aïkido repose sur des valeurs acquises pour combattre physiquement des adversaires, situation moins courante dans notre quotidien. Néanmoins nous avons choisi de pratiquer cet art guerrier fondé sur le respect de valeurs traditionnelles réputées solides. Au-delà de la notion de survie, les principes qui y sont enseignés sont, à mon sens, les fondations nécessaires à la construction de notre stabilité. « *Si vis pacem, para bellum* » (si tu veux la paix prépare la guerre), l'illustre bien. Le Fondateur dans son message de paix n'exclue pas pour autant la notion de combat.

Céder uniquement au loisir ne permet pas de faire face aux difficultés de la vie et annule toute recherche pourtant indispensable à un bon développement. Un juste équilibre entre tradition et modernité s'avère donc nécessaire.

Les résolutions que l'on prend chaque début d'année pour se donner un objectif et alimenter des projets, se trouvent chamboulées aujourd'hui par une incertitude de visibilité à court et moyen terme. La capacité d'adaptation que nous travaillons aussi sur le tatami prend tout son sens dans le contexte actuel.

Ne perdons pas de vue la reprise prochaine de nos cours et pensons à entretenir notre condition physique dans cette attente. Voilà peut-être une idée de résolution en ces premiers jours de janvier.

A très bientôt

Maurice VO VAN



Point administratif

L'engagement bénévole : *hic et nunc*

Pour faire un beau dojo, il vous faut une pincée d'enseignant, une dose de pratiquants et une lchette de bénévoles pour lier le tout.

C'est lui, le bénévole administratif, qui fait le lien avec la mairie pour les réservations de dojo, les inscriptions de l'année avec la fédération, la communication interne dans le dojo, la recherche de subventions pour acheter du matériel, l'organisation de stages ...

C'est lui le bénévole qui gère l'association, lui le président, le secrétaire, le trésorier.

C'est lui qui donne de son temps au dojo, au comité départemental, à la ligue et/ou à la fédération pour permettre à la grande majorité, adultes et enfants de pratiquer en toute quiétude l'Aïkido.

Le bénévole est hélas une espèce en voie de disparition.

Alors que sur le tatami, tout le monde s'accorde pour parler d'harmonie et de respect entre nous, force est de constater qu'une fois de retour dans les vestiaires, notre société de consommation reprend ses droits et que seule une poignée de fidèles se fédère pour faire vivre la communauté.

Pratiquer l'Aïkido, ce n'est pas seulement sur le tatami pendant un cours, c'est tout le temps ; *hic et nunc*. (ici et maintenant)

Les derniers mois que nous venons de passer entre confinement et couvre-feu nous ont montré l'importance du vivre ensemble et du besoin de lien social.

C'est grâce aux bénévoles qui pensent collectifs et solidaires que nos dojo continueront de vivre et d'accueillir de nouveaux pratiquants.

Parmi nos bonnes résolutions pour cette nouvelle année, nous pouvons toutes et tous offrir de notre temps pour faire vivre notre art martial.

Alors engagez-vous dans votre dojo, votre comité départemental ou votre ligue, nous avons toutes et tous besoin de votre envie et de votre énergie.

Comme l'a écrit François Mauriac: « Nous méritons toutes nos rencontres. Elles sont attachées à notre destinée et ont une signification qu'il nous appartient de déchiffrer. »

Olivier Barbey

Président du Comité Départemental 92





Trait du calligraphe



« Bonne année »
Par Philippe Cocconi

Les calligraphies originales publiées dans Shu Ha Ri sont proposées à la vente par la ligue Idf.
Prendre contact par [mail avec la Ligue.](#)



L'interview du jour

Brahim Si Guesmi

Comment vous appelez-vous ?

Brahim Si Guesmi

Quel est votre grade ?

6e DAN Aïkikaiï

Quand avez-vous commencé l'aïkido ?

Officiellement 1980/81 1ère Licence, mais je trainais déjà sur les tatamis 2/3 ans avant.

Comment s'appelait votre premier professeur ?

Un certain Si Guesmi Ahmed. On s'était rencontré déjà une ou deux fois (rires).

Quand avez-vous rencontré Tamura senseï ?

J'ai fréquenté ses stages dès 13/14 ans.

Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

J'étais donc dans les tribunes, je dessinais, je devais avoir 7/8 ans. Il passe devant moi, me sourit, je lui offre mon dessin (je ne me rappelle plus ce que c'était), Il me remercie chaleureusement en me tapotant sur la tête.



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

J'en ai quelques-unes, mais je choisirais celle-ci. Comme je l'ai raconté, ma première réelle rencontre c'était celle où je lui remettais un présent, mon dessin.

Une trentaine d'années plus tard, un de mes enfants naquit en juin 2010, le mois suivant, Tamura senseï nous quittait.

En septembre suivant, je me suis retrouvé à Bras devant Madame Tamura pour lui présenter mes condoléances. Elle me demanda de patienter quelques instants, puis revint avec un cadeau pour mon fils, de la part de Sensei.

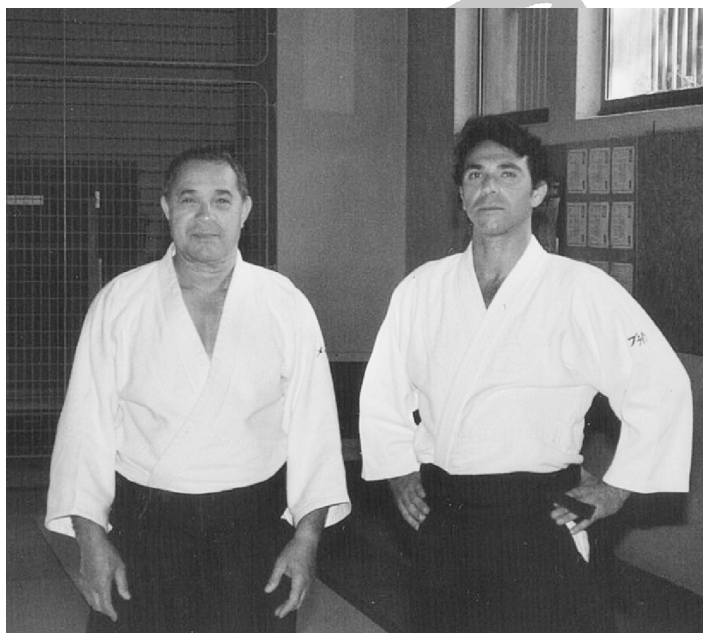
La boucle était bouclée.

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

Une chose est certaine, l'aïkido était nettement plus physique qu'aujourd'hui. La finesse technique n'était pas au rendez-vous. Beaucoup moins d'experts et exclusivement japonais, traduction aléatoire et incompréhension culturelle, il n'y avait quasiment que du visuel. Mais c'était quelque chose de nouveau, il y avait de l'enthousiasme et de la curiosité. L'aïkido n'en était qu'à ses débuts.

Beaucoup d'anciens racontent que c'était mieux avant. Je ne suis pas d'accord, c'était différent.

En ce qui me concerne, les années 80 font parties des meilleurs moments de ma vie, beaucoup moins anxiogène qu'aujourd'hui. C'est à nous, enseignant, de faire en sorte que notre discipline reste attractive et vivante. Pour cela, il faut s'adapter à la vie qui, elle, est toujours en mouvement perpétuel.



Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

Les Senseïs japonais avec lesquels j'ai pratiqué : Arikawa, Kobayashi, Sugano, Yamada, Saito (père), Hikitsushi, le premier Doshu, Shimuzu, Chiba, Kanai, Nishio.

Pouvez-vous nous en dire plus ?

Dans cette liste d'experts, je n'en ai vu certains que 2 ou 3 fois sur un week-end, mais la chose qui m'avait surpris, c'est qu'ils présentaient tous un aikido identique et différent à la fois. Chacun d'entre eux ayant développé des points de vue divers afin de voir l'aïkido sous différents angles. Tous m'ont impressionné, aucun n'était cloné.

Comment s'appelle votre Club ?

[Boulogne aikido club \(B.A.C.\)](#)

42 rue Denfert Rochereau
92100 Boulogne Billancourt

Cours du lundi soir au vendredi soir
Adultes, débutants et confirmés.
Enfants et adolescents.



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

Oui, étant chargé d'enseignement national, et professionnel, je suis amené à effectuer ces missions 1 à 2 fois par mois.

Quelles expériences en tirez-vous ?

Toujours enrichissante. Bien que ce soit de l'aïkido, les attentes sont parfois bien différentes d'une région à l'autre. Lors de mon arrivée, rien n'est acquis. Je transmets, mais je reçois également. Plus le temps passe et plus j'ai de l'expérience pour transmettre tout en ayant la sensation de recevoir davantage.

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

L'aïkido est le reflet de notre vie. Notre comportement vis-à-vis des autres, des différentes situations. Essayer d'être à l'écoute de notre environnement, ne pas écraser l'autre.



Être conciliant tout en restant juste. Dans les débuts, ce que j'appliquais à l'aïkido, j'essayais de le transposer dans la vie. Aujourd'hui, j'ai la forte impression que notre discipline fait partie intégrante de ma vie.

Je pense, je respire, j'agis aikido.

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

L'avenir... Pour être honnête, chaque année, l'engouement pour l'aïkido ne cesse de se ternir. Moins de pratiquants, et de plus en plus âgés. Si on ne fait rien, je ne vois pas de soleil à l'horizon. Pas facile. Peut-être changer notre manière de pratiquer ?

L'aïkido lui ne changera pas. Aujourd'hui, on intellectualise trop et pour rien.

Revenir aux fondamentaux et surtout travailler le corps comme on le faisait à l'époque.

Nous avons de la chance d'avoir des experts français, de hauts techniciens qui peuvent nous transmettre les codes japonais et nous les décortiquer.

Je vous remercie sincèrement.



Point du toqué

Kioko

Épicerie japonaise

Difficile de parler de restaurants en ce moment, donc, une fois n'est pas coutume, nous allons à la découverte d'une épicerie !

Kioko pourrait très bien se trouver en plein centre d'une grande ville japonaise. Lorsque vous franchissez la porte de cette supérette, le ton est tout de suite donné, le dépaysement est total. Ce n'est pas par hasard que tous les japonais de Paris s'y donnent rendez-vous pour faire leurs achats quotidiens.

Les rayons regorgent de produits frais, de nouilles, de riz, de sauces, de vinaigres, de saté et de toutes les préparations si particulières à la cuisine japonaise, mais aussi d'ustensiles et de vaisselle. Il y a ici tout ce qu'il faut pour se mettre aux fourneaux et s'essayer à la cuisine nippone en attendant la réouverture des restaurants.

Digne d'une petite supérette de quartier, les allées sont si étroites que c'est souvent une leçon de faufilement et d'évitement (surtout si vous décidez d'accéder au deuxième étage un samedi matin). Rassurez-vous, pour ceux qui préfèrent éviter la foule (surtout en ce moment) vous pourrez toujours passer vos commandes en ligne et faire un tour sur le site en lien, de Laure Kié, où vous découvrirez une multitude de recettes savoureuses et accessibles.

Ce qui est très appréciable chez Kioko, c'est que vous y trouvez différentes gammes de prix pour un même produit allant du basique au plus sélectif. Pas de risque ainsi si vous ne savez pas lire les étiquettes, toutes écrites en japonais.

Kioko est à Paris depuis 1972, cette épicerie est incontournable pour tous les amoureux des produits japonais de qualité. Évidemment, il existe beaucoup d'autres épiceries que nous aurons l'occasion de découvrir ensemble, mais cette petite échoppe vaut vraiment le détour ! J'y vais régulièrement depuis plus de vingt ans et je découvre à chaque fois des nouveaux produits.

A vos casseroles...

KIOKO épicerie japonaise
depuis 1972

46 rue des petits champs
75002 PARIS
métro Pyramides

Jean-Luc Charles



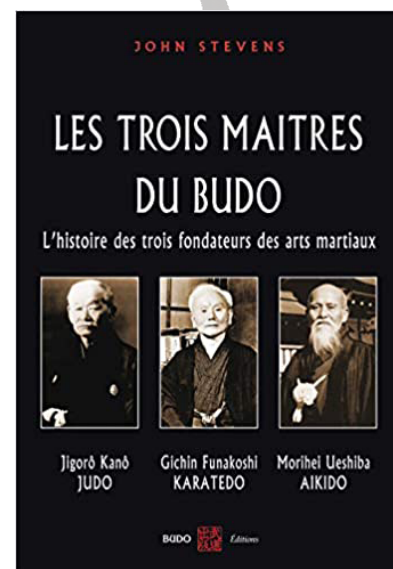
Point culture

Livre : Les trois Maîtres du Budo par John Stevens

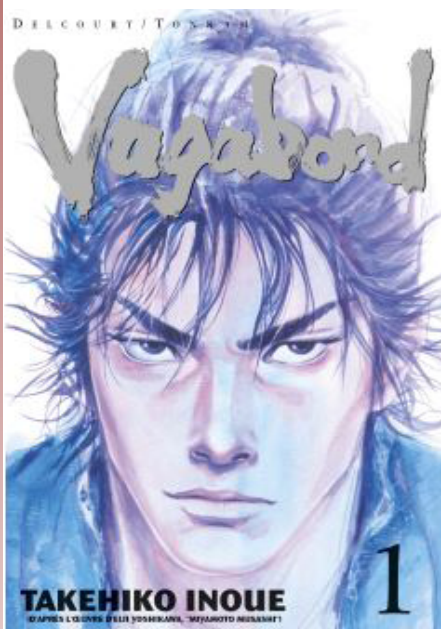
Petit livre proposant une étude sur les pères des trois plus importants budo modernes. Reprenant la vie de chacun, en l'émaillant d'anecdotes, de précisions et de quelques analyses, il permet d'aborder de manière assez synthétique la vie de trois grands hommes, dont les portraits ornent les dojos du monde entier.

Bonne introduction pour qui désire en savoir un peu plus sans être un spécialiste en histoire des arts martiaux japonais. J'aurai préféré un peu plus d'objectivité, notamment dans la partie consacrée à Morihei Ueshiba, où l'on sent l'adoration de l'auteur pour cet homme (rappelons que John Stevens enseigne l'aïkido).

L.B.



Manga : Vagabond par Inoue Takehiko



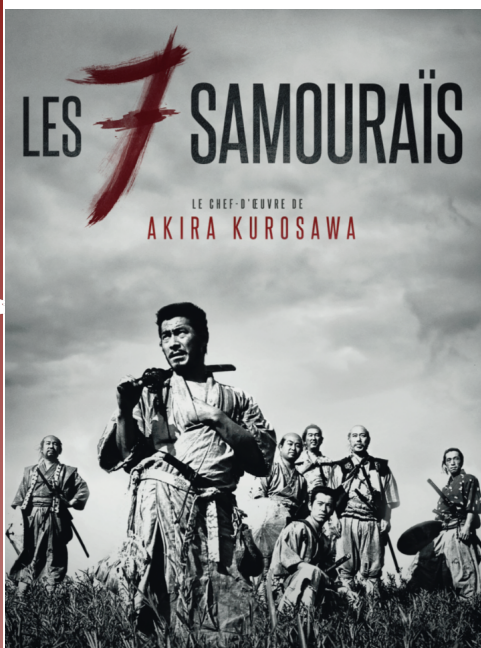
L'auteur nous raconte l'histoire du célèbre ronin Miyamoto Musashi. Nous suivons ainsi la jeunesse d'un homme impétueux, désireux de devenir samouraï.

Ici, l'oeuvre s'écarte de manière significative de la version des romans d'Eiji Yoshikawa « la pierre et le sabre » et « la parfaite lumière », ce qui constitue à la fois la principale critique que l'on peut lui adresser et l'un de ses atouts indéniable. Ce manga va privilégier certains aspects, certains personnages (on perçoit par exemple un vif intérêt de la part de Inoue Takehiko pour le plus redoutable adversaire du héros, Sasaki Kojiro en lui consacrant 4 tomes).

Le style est remarquable, les combats spectaculaires et les personnages pittoresques, l'auteur ayant pris quelques libertés avec certains personnages, il est intéressant de voir leur représentation. Néanmoins il convient d'aborder ce manga comme UNE vision de ce personnage historique et non pas comme une adaptation dessinée des romans, cette dernière attitude ayant créé chez moi un « rejet » assez fort de ce manga au début, manga dont je suis aujourd'hui un lecteur assidu.

L.B.

Film : Les 7 samouraïs par Kurosawa Akira



Au Moyen-Age, la tranquillité d'un petit village japonais est troublée par les attaques répétées d'une bande de pillards. Sept samouraïs sans maître, mené par Kanbei, acceptent de défendre les paysans impuissants. Le film a obtenu un Lion d'argent à la Mostra de Venise en 1954.

Nombreuses sont les scènes cultes de ce film tel que le déguisement de Kanbei en bonze, le duel de Kyuzo ou les manières de Kikuchiyo. C'est peut-être le film de samouraïs le plus connu au monde, un chef d'œuvre intemporel, dont John Sturges s'est inspiré pour son célèbre « Les 7 mercenaires ». C'est un film à voir absolument.

G.H.

Jeu de société : Takenoko pour 2 à 4 joueurs

« Jadis, l'Empereur de Chine offrit à l'Empereur du Japon un Grand Panda, symbole de paix. Votre délicate mission : prendre soin de l'animal en lui aménageant une bamboueraie... Mais attention à l'animal sacré et à son goût immodéré pour les tiges croquantes ! » Le jeu a remporté l'As d'or 2012.

C'est un jeu avec un plateau modulable pour des parties sans cesse renouvelées. Il offre l'équilibre parfait entre tactique et immersion thématique, magnifié par un matériel et des illustrations de grande qualité. Takenoko est un savoureux mélange de chance (mais pas trop), de stratégie, de programmation et d'anticipation sans pour autant être trop « prise de tête ».

G.H.



Point commission médicale

Les vaccins

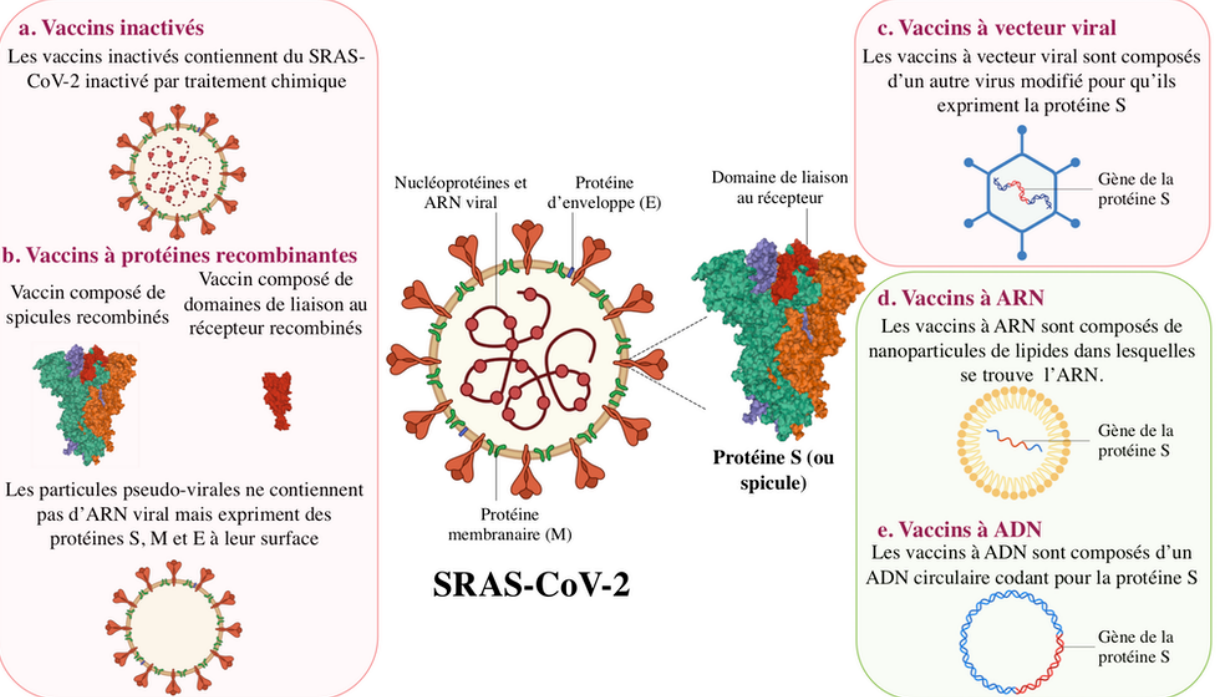


Tous les vaccins ont le même but : apprendre au système immunitaire à reconnaître rapidement et à défendre spécifiquement grâce à des anticorps dirigés contre la maladie. Il existe plusieurs méthodes dites plateformes, pour présenter un antigène* au système immunitaire d'un individu. Certaines sont anciennes et bien connues, d'autres sont plus novatrices. Selon [le dernier bilan de l'Organisation mondiale de la Santé](#) (29/12/2020), 172 vaccins seraient au stade d'évaluation préclinique et 60 candidats-vaccins seraient en phase d'essais cliniques sur l'homme. Ils sont principalement chinois, américains ou européens.

Principe de la vaccination

Un vaccin stimule le système immunitaire à produire des anticorps, exactement comme il le ferait suite à l'exposition à la maladie. Pour cela on présente un fragment spécifique de l'agent pathogène, mais inactif, au système immunitaire de la personne à vacciner. Cet agent est appelé l'antigène*. Après avoir été vacciné, une immunité contre la maladie se développe, sans avoir à contracter la maladie. Contrairement à la plupart des médicaments qui traitent ou guérissent les maladies, les vaccins les préviennent.

*Un antigène est un fragment spécifique d'un organisme pathogène, capable de provoquer une réaction du système immunitaire. Cet antigène, chez le SARS-CoV-2, est la molécule qui tapisse sa surface et lui donne sa forme de couronne, autrement appelée sa protéine de spicule.



Plates-formes utilisées pour les candidats-vaccins contre la Covid-19 en phase d'essai clinique. Les stratégies déjà utilisées sont présentées dans l'encadré rouge tandis que les approches novatrices sont dans l'encadré vert.

Les vaccins à virus

Les vaccins contenant les virus responsables de la maladie ciblée sont les plus anciens. Ils peuvent contenir un virus vivant ou un virus tué.

1- Virus atténué

Injection d'une version affaiblie du virus qui provoque la maladie.

Avantages :

- Réponse immunitaire complète et robuste
- Pas besoin d'adjuvants**
- Méthode peu coûteuse

Inconvénients :

- Pas recommandée pour des publics à risque, dont l'immunité est affaiblie
- Risque d'aggraver l'infection au SARS-CoV-2 au lieu d'aider l'organisme à la combattre. Ce phénomène, connu sous le nom d'Antibody-dependant enhancement (ADE) a été à l'origine de l'échec du vaccin contre la dengue
- Conservation à 4°C à l'abri de la lumière, ce qui complique transport et conservation

Exemples : vaccin contre rougeole-oreillons-rubéole (ROR), varicelle

** Un adjuvant est un produit utilisé pour stimuler le système immunitaire inné de l'organisme. Une fois repéré, le produit adjuvant est reconnu comme un intrus. Il va alors attirer l'attention des défenses immunitaires et amplifier leur réaction. Les sels d'aluminium sont le produit le plus utilisé, mais il en existe d'autres, organiques ou synthétiques

2- Virus inactivé

Le virus injecté a été tué par chaleur, radiations ou exposition à des agents chimiques et a perdu sa capacité à se répliquer dans l'organisme. Mais il a gardé suffisamment de son intégrité pour être reconnu par le système immunitaire.

Avantages :

- Méthode plus sûre que celle des virus atténués, surtout pour les personnes fragiles

Inconvénients :

- Protection immunitaire moins durable et moins complète, car le traitement physique des virus peut endommager une ou plusieurs de ses protéines antigènes
- Adjuvants et doses répétées nécessaires pour créer une protection efficace

Exemples : vaccins contre Grippe, poliomyélite, hépatite A

Les vaccins à vecteur viral

Ils utilisent d'autres virus que celui qui provoque la maladie, inoffensifs pour l'homme, et les emploient pour transporter l'antigène.

1- Vecteur viral répliquant

Ils utilisent des virus capables de se répliquer dans le corps humain, mais affaiblis pour leur ôter tout pouvoir pathogène. Le virus « véhicule » pénètre dans les cellules humaines où il produit son matériel génétique modifié pour coder la protéine de spicule qui va déclencher la réaction immunitaire à son encounter.

Avantages :

- Méthode bien maîtrisée
- Large choix de virus vecteurs
- Forte réaction immunitaire et protection durable

Inconvénients :

- Coûteuse et complexe
- L'efficacité peut être compromise si la personne a déjà été en contact avec le virus choisi pour livrer l'antigène

Exemples : vaccin contre Ebola (2016)

2- Vecteur viral non répliquant

Similaires aux vaccins qui utilisent des vecteurs viraux répliquant. Mais une fois entré dans la cellule, le virus fabriquera uniquement l'antigène choisi.

Avantages :

- Méthode bien maîtrisée
- Technique couramment utilisée en thérapie génique
- Considérée comme très sûre

Inconvénients :

- Temps de développement long

Exemples : aucun vaccin existant

Les vaccins à protéines

Issus d'une technologie plus récente qui consiste à injecter des protéines du coronavirus.

1- Sous-unité protéique virale

Ils contiennent uniquement des protéines du coronavirus, qui seront directement injectées dans l'organisme et reconnues comme des antigènes.

Avantages :

- Méthode considérée comme particulièrement sûre car aucun composant « vivant » n'est injecté

Inconvénients :

- Réaction immunitaire faible
- Nécessité d'adjuvants pour stimuler la réponse immunitaire
- Peut avoir des coûts et un temps de développement importants

Exemples : les vaccins contre l'hépatite B ou contre la coqueluche

2- Particules pseudo-virales

Contiennent des protéines qui s'assemblent entre elles pour former une structure et à la surface de laquelle se trouve l'antigène du coronavirus (sa protéine de spicule).

Avantages :

- Très bons résultats immunitaires

Inconvénients :

- Très difficile à fabriquer
- Grands investissements de temps et d'argent

Exemples : vaccins contre le papillomavirus humain

Les vaccins à matériel génétique

C'est la technique la plus novatrice de toutes. Ces vaccins d'un genre nouveau ne contiennent aucun virus, uniquement son matériel génétique, qui fait synthétiser les protéines de spicule par la cellule humaine.

1- ADN***

Ces vaccins contiennent de l'ADN du virus codant pour la synthèse de sa protéine de spicule. Des aiguilles plantées dans la peau génèrent un micro-champ électrique qui fait migrer l'ADN dans le noyau des cellules humaines avoisinantes. Une fois dans le noyau, les gènes sont décodés par la machinerie cellulaire, qui fabrique la protéine du spicule du coronavirus. Les protéines virales, ainsi fabriquées en de nombreux exemplaires au sein des cellules humaines, sont détectées dans le milieu intra-cellulaire, ce qui déclenche la réaction immunitaire.

Avantages :

- Sans que le recul soit aujourd'hui grand, cette technologie est décrite comme sûre

Inconvénients :

- Réaction immunitaire modérée
- Utilisation de produits adjuvants
- Plusieurs doses administrées à quelques semaines d'intervalle

Exemples : aucun vaccin existant

2- ARN***

Ces vaccins fonctionnent de manière similaire aux vaccins à ADN, mais avec un autre type de matériel génétique : l'ARN messager. Ces molécules entrent dans les cellules humaines mais ne pénètrent pas dans leur noyau. L'ARN messager va directement faire synthétiser la protéine, ce qui diminue fortement les risques de génotoxicité (modification de l'ADN de nos cellules). La suite est la même que pour les vaccins à ADN : les protéines de spicule du coronavirus présentes dans les cellules sont détectées et déclenchent la réaction immunitaire souhaitée.

Avantages :

- Sans grand recul aujourd'hui, cette technologie est décrite comme sûre

- Peuvent être produits très rapidement

Inconvénients :

- L'ARN messager est moins stable que l'ADN

- Conditions de stockage à -80°C

- Réaction immunitaire modérée

- Utilisation de produits adjuvants

- Plusieurs doses administrées à quelques semaines d'intervalle

Exemples : aucun vaccin existant

Toutes ces méthodes de vaccination possèdent des inconvénients et des avantages en matière de coût, de sécurité ou de difficulté de mise en œuvre.

Le 21 décembre 2020, l'Agence Européenne des Médicaments (AEM) et la Commission européenne se sont prononcées en faveur de l'utilisation du vaccin **COMIRNATY® (BNT162b2)** mis au point par les laboratoires **Pfizer-BioNTech**. L'AEM a déclaré qu'il n'existait «aucune preuve» permettant d'avancer que le vaccin Pfizer-BioNTech ne protège pas contre [la nouvelle souche du coronavirus \(N501Y\)](#), identifiée fin décembre au Royaume-Uni. Les 27 Etats membres de l'Union européenne ont pu lancer leurs campagnes de vaccination le 27 décembre, après validation des autorités sanitaires de chaque pays. En France, **la Haute Autorité de santé (HAS) a rendu un avis favorable le 24 décembre**. Deux injections sont prévues.

Le développement d'un vaccin prend en moyenne une dizaine d'années. Les prototypes sont tout d'abord testés sur des animaux. Des résultats probants permettent d'obtenir les autorisations pour mener des essais cliniques sur l'Homme. Si les résultats sont satisfaisants, on demande l'enregistrement du vaccin auprès des autorités compétentes. Viennent ensuite les phases de conditionnement et de livraison aux différents pays qui réaliseront leurs propres contrôles.

Le fait qu'un vaccin contre la Covid-19 a pu être développé en 12 à 18 mois est un record. Jusqu'alors c'est le vaccin contre les oreillons qui avait été mis au point le plus rapidement (en 4 ans). Il a fallu 7 ans pour développer un vaccin contre la polio, 9 ans pour un vaccin contre la rougeole, 15 ans pour un vaccin contre le HPV (papillomavirus humain), 34 ans pour un vaccin contre la varicelle. 36 ans après l'identification du VIH, les chercheurs sont toujours en quête d'un vaccin.

Docteur Carole Nicco, PhD

Point des pratiquants

Olivier, pratiquant au BAC à Boulogne Billancourt (92) :

« Brahim Si Guesmi est mon 2ème professeur d'aïkido dans l'ordre chronologique. Comme Obelix est tombé dans la marmite de potion magique, Brahim est tombé dans la marmite de la pratique de l'aïkido à 6 ans. En tant que fils du professeur, il a eu droit à un traitement « maison » qui en ont fait un maître d'aïkido accompli, aussi bien en tant que *Tori* qu'en tant que *Uke*. Il a un très grand talent pour enseigner. Son niveau technique est exceptionnel, il a analysé en détail la statique et la dynamique des mouvements, ses explications sont toujours très claires et jamais ennuyeuses. Il sait s'adapter instantanément à son public et re-orienter constamment son cours en fonction de ce que lui restituent les élèves. A chaque cours de Brahim que j'ai pu suivre, j'ai constaté qu'il donne toujours des messages profonds et adaptés aux différents niveaux des élèves, tout ça sur un ton léger ! J'en suis à chaque fois surpris et admiratif, même après toutes ces années. J'ai personnellement découvert l'aïkido sur le tard et malgré mon 4^{ème} dan je perçois bien qu'il me faudrait plusieurs vies pour espérer m'approcher du niveau de Brahim ! Je me rappelle très bien ses débuts de professeur chez Renault, avec Ahmed. Ahmed avait l'habitude de nous montrer les mouvements en prenant Brahim comme *Uke* et à chaque fois, on était subjugué par ce qui se dégageait : c'était harmonieux et fluide, une entente parfaite dans le mouvement entre le père et le fils, une exécution exceptionnelle aussi bien dans le rôle de *Tori* que de *Uke*. C'était magique et souvent, pris par la perfection du spectacle, j'étais incapable de fixer mon attention sur ce qu'il fallait reproduire. C'est ce qui me vient naturellement en tête dès que l'on parle d'harmonie en aikido : Ahmed et Brahim en *jyū waza*, là ça fait vraiment 1+1=1. »

Julien, pratiquant au BAC à Boulogne Billancourt (92) :

« Brahim dispose de capacités physiques exceptionnelles avec un état d'esprit forgé par son père. Il ne cesse de faire évoluer sa pratique tout en partageant son chemin. Sur le plan de l'enseignement, il est capable d'indiquer au pratiquant le grain de sable qui l'empêche d'effectuer un mouvement ou une technique. Un de mes meilleurs souvenirs est un stage qui s'est déroulé en Guyane française aussi bien les moments sur le tatami avec une pratique très physique dans des conditions climatiques hors normes mais aussi avec la découverte de paysages singuliers. A mon avis, Brahim est probablement un des rares enseignants d'aïkido à ne pas prévoir ce qu'il va faire lors de ses démos. Cette démonstration n'a pas échappé à la règle et avec le fait d'avoir pu être un de ses *uke*, le souvenir n'en a été que plus intense.

Rodolphe, pratiquant au BAC à Boulogne Billancourt (92) :

« Parfois, on nous demande de décrire quelqu'un en un seul mot, et c'est souvent très difficile, car cela semble réducteur. Pour Brahim, le mot qui le caractérise le mieux, je dirais que c'est : **générosité** !

Une anecdote me revient à l'esprit : En décembre 2016, lors du stage de Reims, après un bon échauffement, il enchaînait par une technique qui se finissait par un *kokyū nage*. Il y avait un pratiquant, ayant débuté en septembre, qui rencontrait une difficulté lors des *mae ukemi*. Il prenait contact avec le tatami par les genoux en premier, et vu son gabarit (1m90 pour 95kg) cela risquait d'engendrer des lésions au fil du temps. Constatant la problématique, Brahim est venu l'aider.

En à peine 10mn et avec 2 « trucs » dont lui seul a le secret il parvenait à lui faire réaliser des *ukemis* sans que ses genoux ne touchent le sol.

Et pour s'assurer que ce pratiquant ne perde pas cet acquis, Brahim le fit passer au milieu, après chaque technique qu'il montrait avec un *uke*, pour réaliser des *ukemi* avec par série de 10. Tant et si bien qu'à la fin de cette journée de stage, ce pratiquant avait corrigé ses *mae ukemi*.

Voilà qui résume assez bien la générosité de Brahim.

C'est, en partie, pour cette générosité que des aikidokas sont prêts à parcourir des centaines de kilomètres pour venir participer à ses stages.



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.

Tachi waza **Aihanmi katatedori**

Tori : Greg Habert - 4^{ème} dan

Uke : Lucille Marguinaud - 1^{er} kyu



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'AIKIDO BUDO
ÎLE DE FRANCE

Point Technique

Tachi waza Aihanmi Katatedori



Greg Habert



Attention, ce calendrier peut à tout moment être modifié pour cause d'annulation COVID 19 ou de problèmes de salles. Restez vigilant sur les réseaux sociaux et pensez à aller sur [le site internet de la ligue](http://le-site-internet-de-la-ligue).

Le calendrier

2021

Janvier

Confinement National

S. 9h30/17h30 Formation jurys national

S.23 - 9h30 / 17h30 **L. Bouchareau**
CEN

D.24 - 9h30/17h30 **L. Bouchareau**
3/4e dan

14h30/17h30 **Professeurs de L'IDF**
rencontre profs exam

Salles refusées Mdp

Février

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

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

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

S.20/D.21 - **ACT**
9h30-17h30 module 3 BF IDF ACT

Avril

S.10 - 9h30 / 17h30 **Hauts gradés IDF**

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

Mai

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

D.16 - 9h30-17h30 **G. Colonge & G. Fémenias**
exam BF

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

Juin

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



Point final.

Artisanat japonais et spécialités régionales : un mariage culinaire et esthétique

Du mardi 5 janvier au samedi 27 février 2021

Organisé par : Maison de la culture du Japon à Paris

