



SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

奇
破
種

La prononciation en japonais

Calendrier prévisionnel de la ligue

**Matthieu Brocart 6ème dan
son parcours**



16 Juin 2021 - n°13



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 administratif	p. 4
Point réflexion	p. 5
Interview du jour	p. 6
Point des 12 / 20 ans	p. 9
Point linguistique	p. 10
Point culture	p. 12
Point des pratiquants	p. 14
Point technique	p. 15
Calendrier régional	p. 16
Point final.	p. 17

Edition 16/06/2021 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur

Greg Habert

Comité de relecture

Anne et Maurice Vo Van

Conception graphique

Sekaidojo

Directrice artistique

Carole Nicco





L'édito du Président

Voici venu le temps des rires et du dojo

Bonjour à toutes et à tous,

Depuis le début du mois de juin vous pouvez prendre votre licence 2021/2022 et qui sera valable 13 mois assurance comprise.

Le 9 Juin dernier, la reprise d'activité en extérieur avec contact et en intérieur sans contact, pour les majeurs, a été le premier pas vers le retour au dojo.



Le 1 Juillet prochain, les dernières limitations seront levées ce qui permettra de lancer la saison des stages d'été.

Nous voici donc de nouveau de retour pour pratiquer notre discipline.

C'est aussi le moment où nous allons faire revivre le dojo, re générer le lien perdu avec les pratiquants désorientés par 18 mois sans pratique et préparer l'accueil des nouveaux.

Cet instant crucial, nous allons le vivre toutes et tous ensemble, dojo, comités départementaux et ligue régionale.

Des moyens de communication renouvelés (nouveau logo et site web), des aides financières (réduction exceptionnelle de la licence, exonération cotisation dojo nationale et régionale, plan de relance pour les club) et un super calendrier de stages régionaux vont nous permettre de reprendre la main et de reprendre notre vie.

HAJIME !

Olivier Barbey

Président de la ligue

PS: Les noms des gagnants du concours de dessin Shu Ha Ri seront annoncés dans le prochain e-mag!





Point administratif

La FFAB a publié [son plan de relance](#) afin de faciliter la reprise des clubs et des pratiquants.

Nous vous résumons les grandes lignes :

Les clubs en grandes difficultés financières pourront demander une aide financière. Charge à leur responsable d'écrire à la ligue afin qu'on puisse les aider à monter un dossier.

La fédération et la ligue ont décidé **la gratuité des cotisations nationale et régionale des clubs** pour la saison 2021/2022.

Les licenciés 2020/2021 auront une **réduction de 6 euros sur leur licence 2021/2022** (adultes, enfants ou dirigeants). Ne l'oubliez pas au moment de vos réinscriptions. La fédération a gelé l'augmentation prévue de 2 euros pour les licences.

L'Etat a mis en place une **aide financière de 50 euros pour tous les enfants** (6/18 ans) éligibles à l'allocation rentrée scolaire ou handicap, avec un dispositif « **Pass'Sport** ». Cette aide financière sera versée à la fédération ou aux clubs, à condition qu'ils soient inscrits sur :

lecompteasso.associations.gouv.fr

N'oubliez pas de bien vous s'inscrire !

La fédération prévoit aussi la mise en place d'actions de relance et **un budget pour la transformation numérique**.

Votre ligue s'associera à cette transformation, en changeant son logo et son site internet. D'autres actions de communication comme des films promotionnels permettront d'augmenter notre visibilité, nous l'espérons, afin d'être plus attractifs.

Depuis le 9 Juin dernier, **la reprise d'activité** en extérieur avec contact et en intérieur sans contact, pour les majeurs, est le premier pas vers le retour au dojo. Le 1^{er} juillet prochain, les limitations seront levées ce qui permettra de relancer la saison des stages d'été.

(La ligue Ile de France publiera les stages prévus cet été sur les réseaux sociaux.)

La fédération a également commencé à publier le calendrier des stages d'été sur son site internet.

Le comité directeur vous souhaite à tous une bonne reprise et est heureux de vous présenter en fin de ce numéro son futur calendrier des stages 2021/2022.

ERRATUM du numéro 12 du mois de mai 2021:

Nous avons publié une adresse mail erronée pour Brahim Si Guesmi dans le numéro précédent, voici l'adresse correcte : contact@boulogneaikidoclub.fr



Point réflexion

La question revient régulièrement : quel intérêt à la pratique de l'aïkido ?

Un art « martial », avec ce que cela implique de capacités de self-defense ? A cette réponse les arguments fusent de toute part, à grand renfort de vidéos sur les réseaux sociaux ; les adversaires semblent aussi inépuisables sur les forums qu'on les espère sur les tatamis. L'efficacité ou le manque d'efficacité, demeurent à mes yeux l'aporie de notre discipline telle qu'elle nous est donnée ici et maintenant, et je doute qu'elle puisse être résolue autrement que par une expérimentation personnelle dans une situation de conflit sans échappatoire.

Pratique spirituelle ? La recherche du fondateur en la matière, dans un cadre culturel qui échappe vraisemblablement à la grande majorité d'entre nous, nous engagerait donc à la même quête ? Il me semble aventureux de plaquer sur notre réalité un idéal issu d'un monde à nous inconnu, auquel nous mélangerions des concepts plus contemporains issus du vaste étalage des néo-spiritualités qui émergent comme des champignons après l'averse. Surtout, un tel cheminement me semble trop intime pour devoir s'exprimer sur un tatami ; à mes yeux, cela « peut », et pas « doit » apparaître dans la façon dont nous pratiquons, en faire état davantage m'apparaîtrait une erreur.

Mais au fond doit-on chercher une raison ? Tout est bon à prendre qui augmente notre puissance de vie. Si je devais cependant trouver la vertu cardinale à mes yeux, au-delà de vertus combatives rarement objectivées ou d'une recherche spirituelle relevant de l'intime, je la désignerais avec le terme de « temps long ».

C'est un lieu commun que de dire combien notre époque invite au plaisir rapide, à la satisfaction immédiate des besoins, ou, plus souvent, des envies.

L'aïkido, comme la plupart des autres arts, nous amène à oublier cette précipitation ; c'est le temps du « loisir studieux », de l'étude prolongée, du dialogue avec cette exigence même. L'aïkido recèle ce qu'il faut de méandres, d'impasses, de moments de découverte et d'interrogations, de maturation puis d'évidences pour nous offrir une vie de cette recherche sur l'art et, en retour, sur le pratiquant. C'est à cet effort et à ce plaisir que nous sommes invités. L'arrêt obligé et prolongé ces mois passés a pu faire redécouvrir cette matérialité du temps, son écoulement ralenti par l'absence de nos distractions habituelles. Cette lenteur réapprise, ré-éprouvée, pourrait être notre meilleur argument pour les années à venir.



Matthieu Brocart

L'interview du jour

Matthieu Brocart

Comment vous appelez-vous ?

Matthieu Brocart

Quel est votre grade ?

6^{ème} dan

Quand avez-vous commencé l'aïkido ?

Probablement en 1991

Comment s'appelait votre premier professeur ?

Jacques Bardet

Quand avez-vous rencontré Tamura Senseï ?

Si j'avais su que l'on me le demanderait un jour, j'aurais gardé une trace ; vraiment, je ne sais plus. Je me suis très (trop ?) longtemps reposé sur le talent de Jacques Bardet à nous transcrire l'enseignement de Tamura Senseï avant de comprendre l'importance d'aller y voir moi-même.

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

Un stage lors duquel, il prenait soin, au dîner, de faire le tour des tables. La nôtre était bruyante, et il avait l'air d'apprécier que nous nous amusions.



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

Nous étions plus nombreux, et ce nombre même créait une dynamique qui me plaisait beaucoup ; on transpirait énormément avec Jacques. Je crains que nous ayons un peu perdu de cette avidité à pratiquer en cours de route. Nous avons peut-être perdu en ingénuité, en plaisir de découvrir.

Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

J'ai fait quelques stages avec Sugano Senseï. Je suis un peu confus de dire que c'est tout.





Pouvez-vous nous en dire plus ?

Je crois avoir pratiqué en stage sous la direction de tous les CEN de ces époques : Tiki, VdB, Chamot, Suga, Vural..., tous ceux qui venaient à Paris... Je ne comprenais déjà pas ce qu'ils montraient, ça me semblait un peu incongru d'aller voir des maîtres japonais. Comme une masterclass avec Coltrane quand on a six mois de flûte à bec... Là encore, je me trompais sûrement.

Comment s'appelle votre club ?

Pouvez-vous le présenter brièvement ?

J'enseigne au Cercle Omnisports Paris Centre, au Forum des Halles
Lundi midi - mardi midi - mercredi soir -
jeudi midi - vendredi soir - samedi matin
(<http://www.copc75.com/aikido/>)
Et à Charenton le Pont, lundi soir
(<http://aikido-charenton.cravan.fr/>)

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

Je suis encore juré pour les passages de grades. J'ai été membre du comité directeur de la ligue Ile de France.

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

Les passages de grade sont pour moi (aussi) une épreuve : regarder vraiment, exercer un jugement, l'expliquer, tenir son opinion sans se bloquer et admettre l'autre, faire comprendre une décision au candidat. Quant aux missions fédérales, je ne peux qu'admirer ceux qui réussissent à s'y impliquer, ça m'a semblé aussi aride qu'indispensable.





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

Plein de choses, en pêle-mêle. Une éducation à la constance, un générateur de frustration souvent, une possibilité de « faire bien ce que l'on fait, de savoir bien ce que l'on sait », même si l'on sait peu ; je tiens cette expression d'un ouvrage de Marc Fumaroli, qui n'a rien à voir avec les arts martiaux. C'est une possibilité parmi d'autres, j'ai eu la chance qu'elle me soit offerte.

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

Quels que soient les aléas, des débutants continueront à pousser la porte d'un dojo à l'automne. S'ils viennent, c'est qu'ils cherchent. Je crois que c'est aux anciens de maintenir le feu, l'envie, pour répondre à cette recherche. Avec intégrité vis-à-vis de ce que nous avons reçu : nous ne sommes que des dépositaires. Je ne m'inquiète pas pour l'avenir de la discipline si elle reste fidèle à elle-même.

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

La pyramide des âges répond à ma place : les jeunes adultes nous font défaut, il me semble que cela mérite une analyse et peut-être une communication plus spécifique dans leur direction.

Avez-vous un livre à nous conseiller ?

La Fin de l'homme rouge (Svetlana Alexievitch)

Avez-vous un film à nous conseiller ?

Zaitochi, et une série, Giri/Haji

Je vous remercie sincèrement.



Point des 12 / 20 ans

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Bonjour, je m'appelle Nicolas Charvet, j'ai 20 ans et je suis 1er DAN depuis février 2020. Je viens du club de Palaiseau en Essonne, sous l'enseignement de Greg Habert.

Quel est ton parcours dans les arts martiaux ?

J'ai commencé par le judo à l'âge de 5 ans, mais ne m'y plaisant pas j'ai bifurqué vers le karaté. 4 ans après, ne me trouvant toujours pas dans mon élément, j'ai décidé de faire une pause avant de me tourner vers l'aïkido à l'âge de 14 ans.

Pour quelles raisons as-tu commencé l'aïkido et pourquoi continues-tu aujourd'hui ?

Mon père ayant pratiqué l'aïkido pendant 10 ans, la discipline a toujours été plus ou moins présente dans mon esprit. Mais c'est vers l'adolescence, avec mon envie d'apprendre à manier le sabre et un besoin de me confronter à mon père sur son propre terrain, que je me suis décidé à franchir le pas. Ensuite, ayant enfin l'impression d'avoir trouvé une place au sein d'une communauté et un domaine dans lequel je pouvais me projeter, j'ai décidé de m'investir autant que possible dans cette discipline. Maintenant, je continue car cet art de penser est devenu le mien et je ne me vois pas évoluer sans.

Que t'apporte l'aïkido dans la vie de tous les jours ?

L'Aïkido me permet de maintenir et de créer de nouveaux liens, mais également d'avoir une meilleure gestion et conscience de mon corps



dans l'espace. Ayant grandi très vite, cela m'a permis de retrouver mes repères, mon équilibre et une conscience de mes limites physiques au quotidien. D'un point de vue spirituel, cette discipline m'a permis de mettre en place un recul constant par rapport au monde qui m'entoure et aux événements qui peuvent émerger. Permettant une meilleure absorption du mal-être potentiel en découlant.

Si tu penses continuer la pratique de l'aïkido, comment te vois-tu dans 10 ans ?

Je pense que les 10 années à venir seront surtout concentrées sur la recherche et l'approfondissement. Une recherche à travers la découverte d'autres disciplines et de nouveaux enseignants. Et un approfondissement à travers un réapprentissage des fondamentaux afin d'aller vers ce que j'ai déterminé comme étant ma forme de pratique idéale. De plus, j'aimerais comprendre suffisamment la discipline pour pouvoir la léguer le plus fidèlement possible aux générations futures.



Point linguistique

Prononciation du Japonais

Pour un francophone, le japonais est facile à prononcer puisque 95 % des sons existent en français et les 5 % qui restent ne présentent pas de difficultés insurmontables.

LES VOYELLES

A – I – U – E – O selon l'ordre japonais (pour le kototama Ueshiba Senseï les énonçait dans l'ordre A – O – U – E – I).

A - I - O

Se prononcent comme en français.

E

Se situe entre É et È. Il n'est donc jamais muet.

U

Se prononce comme OU, mais sans arrondir ni avancer les lèvres.

U et I peuvent être sourdes en position finale non accentuée (ex : *desu* se prononce « dess »), ou quand elles se trouvent entre deux consonnes sourdes (ex : *tsuki* se prononce « ts'ki »).

Les voyelles longues : dans les transcriptions elles sont surmontées d'un tiret ou d'un accent circonflexe ou, comme avec les kana, doublées ($\bar{a} = \hat{a} = aa$, $\bar{i} = \hat{i} = ii$, $\bar{u} = \hat{u} = uu$, $\bar{e} = \hat{e} = ee$, $\bar{o} = \hat{o} = oo$). Elles durent deux fois plus longtemps que les voyelles courtes. L'idéal est de les prononcer deux fois sans marquer la coupure du son, comme en musique, quand on tient la même note sur deux temps.

Deux voyelles différentes qui se suivent doivent être prononcées séparément (ex : *a-i-kido* à l'exception de *ei* qui se prononce *ee* (ex : *Senseï* se prononce « sensee » et non « senseil » comme on l'entend souvent...)).

LES CONSONNES

Une consonne est en principe toujours suivie d'une voyelle ou de YA, YU, YO. En dehors des cas ci-dessous, les consonnes se prononcent comme en français.

CH

Se prononce légèrement TCH.

F

N'existe pas en japonais mais sert à transcrire le son HU (voir H).

G

Est nasal. Il se prononce comme le NG anglais sauf en début de mot, dans le chiffre 5 (go) et dans les onomatopées qui redoublent un son (ex : gorogoro). GA, GO, GU se prononcent comme en français. GE et GI se prononcent toujours gué et gui.

H

Est aspiré pour les sons HA, HE et HO. Le son HI se prononce en rapprochant la langue du palais comme dans yoga. Le son HU se prononce légèrement soufflé comme pour éteindre une bougie. Le katakana HU (フ) remplace donc naturellement le F des mots étrangers (voir F).

J

Se prononce légèrement DJ.

L

N'existe pas en japonais (voir R).

N

Constitue une syllabe à part entière. C'est l'unique consonne qui apparaît seule en fin de mot ou devant une consonne. Les voyelles nasales n'existent pas en japonais. Les sons AN, EN, IN, ON, UN, doivent être prononcés comme des voyelles ordinaires suivies de N. On n'ajoute jamais un E muet derrière N à la fin d'un mot. De même, on ne fait jamais la liaison avec la voyelle qui peut suivre. Cette règle s'applique parfois à l'intérieur de certains mots (souvent des noms composés). Attention : le N se prononce M devant M, B, P (comme à l'écrit en français...) et NG devant G et K.

R

Se prononce comme un L en plaçant la pointe de la langue derrière les dents mais sans toucher la gencive comme en français. Il remplace naturellement le L dans la transcription des mots d'origine étrangère.





S

Ne se prononce jamais Z. Si vous dites « O-zaka » au lieu d'O-saka ou « bon-zai » au lieu de bon-sai, vous risquez de ne pas être compris. En Aïkido, Shisei se prononce « Shissee » et non Shizei, comme on l'entend souvent. SH se prononce CH.

V

N'existe pas en japonais. Dans les transcriptions de mots étrangers, il est remplacé par le B.

W

N'existe que dans WA (et parfois encore dans la transcription des kana O [を / ヲ] dont l'ancienne lecture était WO) et se prononce comme le U japonais (voir voyelles) combiné avec le A (ou le O).

Z

Se prononce légèrement DZ.

Les consonnes géminées (redoublées) doivent se prononcer distinctement, en marquant une légère coupure entre les deux, sous peine de confusion, donc d'incompréhension.

ÉCRITURE - KANJI

Le système japonais d'écriture est particulièrement complexe puisqu'il utilise quatre types d'écriture.

Les **KANJI** (漢字) littéralement caractères (JI) chinois (KAN, transcription japonaise de Han, dynastie chinoise, 206 av J-C qui veut donc aussi dire chine). Il servent à transcrire les mots d'origine chinoise (prononciation ON qui est une adaptation japonaise de la prononciation chinoise) et les mots d'origine japonaise (prononciation kun). Un même kanji peut donc avoir plusieurs lectures. De plus son aspect visuel ouvre, en particulier dans les arts de la calligraphie ou de la poésie, des possibilités d'interprétation subtiles, chères aux Japonais.

Les **KANA** (かな / カナ) créés à partir de caractères chinois simplifiés. Il y en a deux sortes.

Les **HIRAGANA** (ひらがな) qui transcrivent les éléments indigènes et les éléments grammaticaux.

Les **KATAKANA** (カタカナ) qui servent surtout à transcrire les mots d'origine étrangère, mais qui peuvent aussi mettre en valeur certains mots japonais comme des marques, des

onomatopées (dans les manga par exemple) etc.

Le **ROMAJI** qui est la transcription en caractères (JI) romans (ROMA) de la langue japonaise et bien sûr des mots occidentaux dont on tient à conserver l'écriture (mots techniques ou scientifiques, marques, etc.). Cette dernière forme d'écriture aurait pu simplifier la langue japonaise (surtout pour les occidentaux), mais il y a énormément d'homonymes en japonais. La graphie des kanji permet de les distinguer (en conversation, c'est le contexte qui, dans la plupart des cas, donne le sens du mot).

COMPTER EN JAPONAIS

Prononciation

1	一	ichi	itchi
2	二	ni	ni
3	三	san	sane
4	四	yon	yone
4	四	shi	chi
5	五	go	go
6	六	roku	lokou
7	七	shichi	chitchi
7	七	nana	nana
8	八	hachi	hatchi
9	九	kyû	kioû
9	九	ku	kou
10	十	jû	djoû

David Maurel



Point culture

Livre : **Tokyo Vice** par Jake Adelstein

Jake Adelstein est le premier étranger à avoir intégré la rédaction du journal Yomiuri Shinbun.

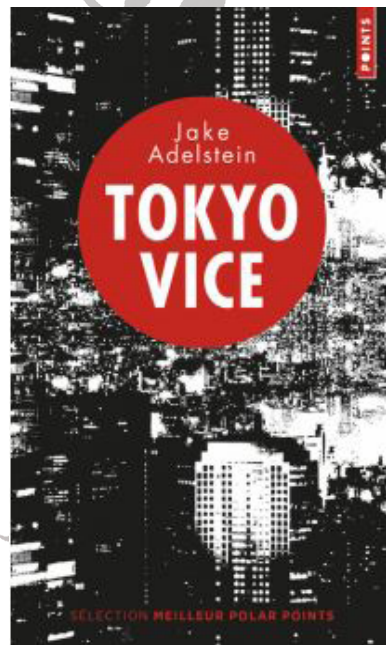
Pendant plus de 10 ans, il couvre des sujets liés au trafic d'êtres humains, et le crime organisé. Suite à son enquête sur les *Yakusas*, sa famille va être placée sous la protection du FBI pendant plusieurs années.

Dans ce premier opus, le lecteur plonge dans un Japon sombre et méconnu, sans fioritures, et loin des clichés de cartes postales habituels.

Ce livre est un excellent compromis entre un polar mafieux et une enquête journalistique, qui nous fait découvrir, à un rythme soutenu, l'envers de la société nippone !

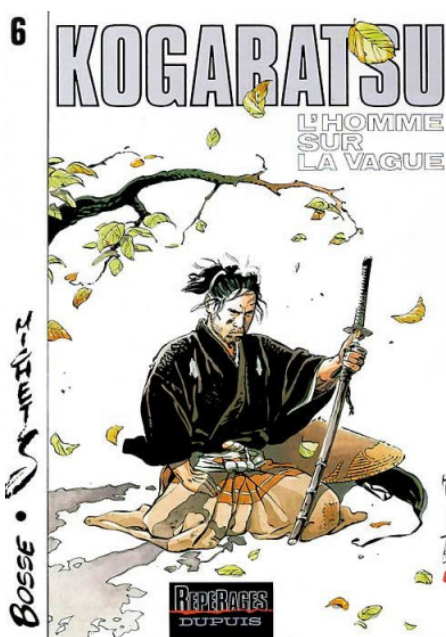
Bonne lecture !

R.B.



Manga :

Kogaratsu par Boss et Michetz



Excellente série sur l'ère Edo (XVII^{ème} siècle) où nous suivons le parcours d'un *rōnin*, un guerrier sans maître, à la recherche de son honneur. Les dessins sont excellents et se prêtent aussi bien au dynamisme des scènes d'action qu'aux moments plus descriptifs tels que les paysages ou les villes de l'époque. Cette BD se veut plutôt réaliste et y parvient, avec de multiples détails forts appréciables sur la société japonaise de cette période. Elle explore les grands thèmes classiques de cette époque : duels, classes sociales, espionnage, enquêtes, au travers de personnages tout aussi iconiques que les *yamabushi*, *rōnin*, *shinobi*, *geisha* etc. Mais elle ne tombe jamais dans la facilité, et l'ambiance est toujours particulièrement soignée. Un classique.

L.B.

Film d'animation :

Le voyage de Chihiro par Hayao Miyazaki



Chihiro a 10 ans quand elle doit déménager dans une nouvelle maison avec ses parents. Victime de leur gourmandise, ses parents se font transformer en porc par la sorcière Yubaba et la jeune fille se lance dans une aventure pour les sauver. Elle fait la rencontre de Haku, un jeune homme qui va l'aider dans cette mission. Elle devra travailler dans l'établissement de bains de la sorcière, rempli de Kami et de Yokai en leur cachant sa nature humaine interdite en ces lieux. C'est sans conteste l'un des plus beaux janimés du studio Ghibli. Miyazaki fait ici l'apologie des valeurs ancestrales, des esprits fantastiques japonais et du travail collectif tout en faisant une satire du monde moderne.

G.H.

Jeu de société :

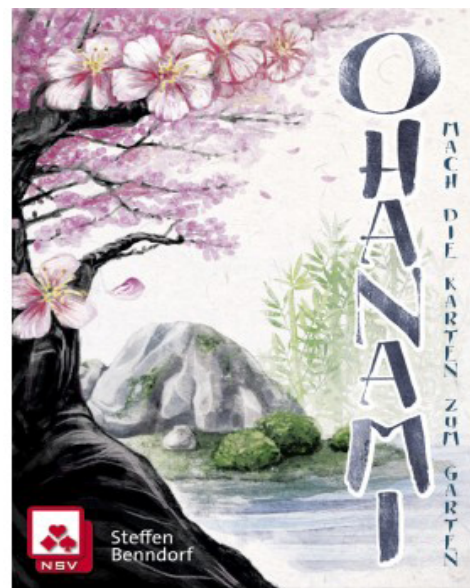
Ohanami 2 à 4 joueurs

Savant mélange entre The Game et 7 Wonder, ce petit jeu de draft est simple et très amusant.

Le jeu se compose de 120 cartes numérotées et réparties en quatre types. Chaque joueur reçoit 10 cartes, en sélectionne 2 qu'il place dans ses 3 jardins. Puis on passe son jeu à son voisin de gauche jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes. A chaque manche on compte ses points récoltés selon la famille de cartes posées : eau, herbes, pierre ou sakura. Au bout des 3 manches on désigne le vainqueur qui a comptabilisé le plus de points. A vous de choisir la bonne stratégie afin de pouvoir remplir au maximum vos jardins et comptabiliser le plus de points. Comme tous les jeux de Draft, le choix des cartes relève plus souvent du désir de bloquer ses adversaires plutôt que de pouvoir faire grandir notre jardin.

Plaisir, zenitude et fourberie, un bon moment convivial !

G.H.



Point des pratiquants

Pierre-Henri, pratiquant au club COPC (75) :

« Dès le début de la période qui a suivi la fermeture des salles de sport, l'absence s'est faite sentir. L'aïkido est plus qu'un hobby ou un divertissement, plus qu'une simple activité sportive. Absence les soirs consacrés habituellement à l'entraînement, où l'on s'est trouvé confiné chez soi. Absence les weekends, sans les stages réguliers. Absence l'été, sans les semaines consacrées à l'aïkido. On a certainement été nombreux à essayer de pallier cette absence par une pratique individuelle ou en visio-conférence, pour ne pas perdre le lien. Car ce lien perdu, cet échange collectif distendu a contribué à ce sentiment d'absence. On peut remplacer le manque d'activité physique par d'autres pratiques. La course ou la gymnastique, la musculation, le fitness, ne semblent pas souffrir autant de cet éloignement des autres. On peut continuer à progresser en aikido par la répétition individuelle de mouvements, mais la lassitude prend rapidement le dessus. Dès que la possibilité nous a été offerte, nous avons tout fait pour nous retrouver et pratiquer ensemble. Même sans contact. La présence des autres nous aide dans notre pratique personnelle. Nous sommes, chacun d'entre nous, quelque part sur le chemin, rarement au même endroit de cette voie et pourtant nous y sommes ensemble. Cette présence des autres nous permet de continuer à avancer, nous encourage à persévérer. Les outils modernes de communication ont fait que ceux qui pouvaient se retrouver l'ont fait savoir au monde entier en partageant photos et vidéos. Ceux qui partageaient étaient heureux de diffuser cette satisfaction de s'être retrouvés. Et ceux qui n'étaient pas encore là avec eux se réjouissaient de voir que c'était à nouveau possible de se retrouver pour créer ensemble. Il y a dans l'aïkido cette double dimension martiale et artistique qui le rapproche de cette magie collective qui existe dans d'autres formes artistiques. Le résultat va bien au-delà de la simple addition des talents individuels. Cette nécessité du collectif est dans l'essence de notre pratique et explique ce désir immense que nous avons de nous retrouver enfin... »

Axel, pratiquant au club COPC (75) :

« L'absence de pratique a mis en lumière ce que je savais déjà. L'aïkido qui participe à mon équilibre physique et mental, est aussi un élément de vie sociale. Il constitue chez moi un complément indispensable à mon activité professionnelle (je suis contrebassiste dans un orchestre classique) en permettant de gérer la fatigue, en compensant certaines postures déséquilibrées sur l'instrument, en développant la conscience de la respiration, le travail du relâchement et bien d'autres choses encore.

Au quotidien, j'ai continué les étirements de la préparation, le travail respiratoire et des suburis à l'occasion. Depuis des années, j'essaye de lier mon travail de musicien interprète et enseignant à mon apprentissage de l'aïkido.

Je pense qu'il faut tenter de retrouver la sérénité qui nous accompagne dans la pratique, dans nos vies quotidiennes... Vaste sujet que j'avoue ne pas maîtriser ! »



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, 7^{ème} dan Aïkikai

Président d'honneur de la Commission Technique de la ligue IDF

Brahim Si Guesmi, 6^{ème} dan Aïkikai

Responsable de la CT IDF

Ushiro waza Katate kubishime

Tori : Greg Habert - 5^{ème} dan
Uke : Stephane Wervinsky - 2^{ème} dan
Laurence Zettwoog - 1^{er} dan
Léo Gaspard - 1^{er} dan





Calendrier régional

2021 Septembre

S.25 - 9h30 / 17h30 **B. Si Guesmi / C. Godet**
stage d'ouverture

Novembre

S.6 - 9h30 / 17h30 **P. Cocconi**
Armes Fondamentales
D.7 - 9h30/17h30 **G.Féménias**
EDC n°2
S.27 - D.28 9h30/17h30 **BF / CQP**
Module n°1

2022 Janvier

D.9 - 9h30/17h30 **B.Si Guesmi / G. Habert**
Préparation 1er / 2ème dan
S.15 - 9h30 / 17h30 **T.Suga**
Formation Jury
D.16 - 9h30/12h30 **G. Habert**
EDC n°4 Enfants / Ados
S.22 - D.23 9h30/17h30 **H. Avril**
CEN
D.23 - 14h30/17h30 **F.Michelot**
Self Défense

Mars

S.12 - D.13 9h30 / 17h30 **BF / CQP**
Module n°3
S.19 - 9h30-12h30 **Y. Cellier / A. Lucchetti**
Féminine
S.26 - D.27 9h30-17h30 **L. Bouchareu**
Préparation 3ème / 4ème dan

Mai

S.7 - 9h30-17h30 **P. Cocconi / F. Michelot**
Hauts Grades
S.14 - 9h30-17h30 **B. Si Guesmi / G. Habert**
Préparation 1er / 2ème dan
D.15 - 9h30-17h30 **J-M. Chamot / G. Féménias**
Synthèse EDC
S.21 - D.22 9h30-17h30 **Examen BF**

Octobre

D.10 - 9h30 / 17h30 **J-M. Chamot**
EDC n°1
S.16 - 17 9h30/17h30 **H. Avril**
CEN
D.17 - 14h30/17h30 **F.Michelot**
Self Défense

Décembre

S.4 - 9h30 / 17h30 **Jacques Bonemaison**
Enseignants
D.5 - 9h30/17h30 **J-M. Chamot**
EDC n°3
S.18 - D.19 9h30/17h30 **BF / CQP**
Module n°2

Février

S.5 - D.6 **Examens Dan**
S.12 - 9h30/17h30 **P. Cocconi**
Armes Fondamentales
D.13 - 9h30 / 17h30 **G. Féménias**
EDC n°5

Avril

S.9 - 9h30 / 17h30 **J-C. Joannes / J-L. Baillard**
Enfants / Ados
D.10 - 9h30-17h30 **J.M Chamot**
EDC n°6

Juin

S.4 - D.5 **Examen 4è/3è dan**
S.11 - D.12 **Examen 1er/2è dan**
S.18 - 9h30-17h30 **Stage de clôture**
Courants





Point final.

Des moines japonais ont tenu un journal climatique pendant 700 ans

National Geographic
par Michelle Nijhuis

合気道

