



SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France



奇
破
種



Les diplômes en aikido

**Voyage au Japon
par Christophe Godet**

**Stage self-défense de la commission féminine
par Aurélie Lucchetti**

**Jean-Marc Chamot 7ème dan
son parcours**

30 Novembre 2020 - n°5





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. 6
Interview du jour	p. 8
Point culture	p. 12
Point voyage au Japon	p. 14
Point commissions	p. 16
Point technique	p. 17
Point des pratiquants	p. 18
Calendrier des stages	p. 19
Point final.	p. 20

Edition 30/11/2020 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

Laure Delhomme



L'édito du Président

Comme nous l'avions tous souhaité, le confinement s'allège et nous pouvons espérer une reprise des activités fin janvier. Soyons prêts, animés de toute cette énergie qui ne demande qu'à s'exprimer à nouveau.

Notre 5e E-mag ouvre ses colonnes à Jean-Marc Chamot qu'il n'est plus besoin de présenter en IDF. Actif dans toutes les instances de la ligue depuis plus de 40 ans, vous le connaissez tous. Il fera un point sur les différents brevets, page 6, et vous éclairera sur la nécessité des diplômes ainsi que sur leurs modalités d'obtention, particulières cette année.

Nous avons également le plaisir d'accueillir une rubrique voyage au Japon, rédigée par Christophe Godet. Une évasion et de belles images sont appréciables en ces temps de confinement.



Bien que la tendance soit à l'affichage, aux pléthores de commentaires dans tous les domaines et à une demande croissantes de résultats palpables et rapides des « investissements », il est bon d'y opposer la sobriété, la patience et la persévérance pour aboutir à la transmission nécessaire à notre pérennité.

Rester en bonne santé, mentale et physique, représente une victoire mais demeure un combat au quotidien ; **Zan Shin** l'« esprit en éveil » souvent traduit par « vigilance », devient alors une évidence.

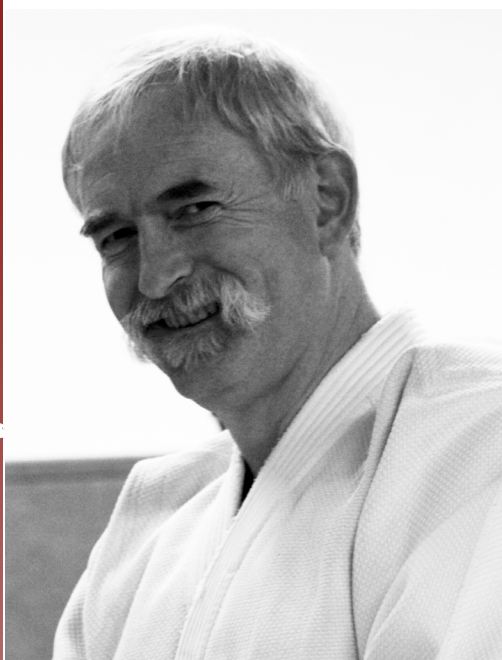
En cela l'Aïkido est aussi une belle boîte à outils de VIE.

Bonne semaine

Maurice VO VAN

Point réflexion

Persévérons !



Voici quelques pensées qui me sont venues à l'esprit alors que je réfléchissais à la manière dont les principes de l'aïkido pouvaient s'appliquer à la situation actuelle. En effet, notre belle discipline est censée nous aider à forger des outils qui, au-delà de leur aspect combatif, peuvent également nous apprendre à affronter l'adversité en transférant dans notre vie quotidienne les compétences développées au *dojo*. Au Japon, face à l'adversité, on met en route un processus intellectuel du type : « Ainsi va la vie, les choses sont comme elles sont, dures peut-être mais il faut rester debout, faisons face... ». Si je voulais exprimer un transfert entre notre pratique habituelle et la situation actuelle, je dirais... Lorsque l'on va subir une attaque comme *Shomen Uchi* et que l'on envisage d'effectuer *Irimi (nage)*, plusieurs procédures sont envisageables, j'en retiendrai trois :

1/ Tout d'abord, l'anticipation...

À l'évidence, à ce niveau-là, il est trop tard ! Personne n'avait vraiment prévu la Covid19 et ses effets... Le premier confinement a pris le monde entier par surprise et a représenté une difficulté majeure pour beaucoup d'entre nous. La seconde vague ne semble pas vraiment être plus facile à affronter. En bref nous avons pris le *Shomen* sur la tête...

Cependant, comme à l'entraînement, il faut tirer des conclusions positives de la situation et tenter courageusement de convertir cette crise en « chance ». Tâchons d'anticiper en continuant d'employer notre temps pour réfléchir aux moyens de transformer contrainte en opportunité. Persévérons, améliorons autant que possible notre réflexion quant à la meilleure façon : « d'adapter au mieux la pratique en solitaire puisque le travail à deux est inaccessible... » ; « de bien utiliser les visio-conférences... » ; « de rendre sobres et claires les consignes que l'on donne lors d'une séance distanciée filmée avec les moyens du bord... » etc. En somme il s'agirait de réfléchir sur nos comportements actuels en gardant en mémoire qu'ils pourraient améliorer nos pratiques présentes mais aussi futures, une fois la situation redevenue normale.

2/ Ensuite, la science de l'évitement...

Qu'est-ce qui pourrait encore se produire par rapport à un éventuel *Shomen* ?

D'abord, on peut essayer de partir en courant en espérant que la fuite sera possible... Cela représente une certaine forme de protection et je ne condamnerai pas ceux qui sont partis à la campagne pour se mettre le plus possible à l'écart, à l'abri. Certes, au-delà du fait qu'il faut en avoir la possibilité, on peut considérer que ce type d'évitement escamote la part la plus combative de notre art, sans certitude d'ailleurs de passer à travers les gouttes mais ce choix est understandable...

Ensuite on peut essayer de passer à côté de l'attaque en faisant un *Irimi* « latéral », en biais, diagonalement et envisager de continuer son chemin ou d'effectuer une technique... Il s'agirait d'aller « avec » le mouvement, de faire contre mauvaise fortune, bon cœur en faisant face à la situation de façon intelligente, en allant au travail, en s'occupant des enfants mais en prenant bien sûr toutes les précautions nécessaires et suffisantes...

Point réflexion

3/ Et puis il y a également une perspective franchement plus « active » : la prise du centre.

À l'opposé des premières « solutions » évoquées ci-dessus, il faudrait veiller à effectuer un mouvement d'*Irimi* direct, en ligne droite et au « bon » moment pour prendre l'ascendant sur l'attaquant... pour avoir la possibilité de l'éliminer... Et, surtout, il faudrait s'impliquer totalement et affronter la situation en gardant le même mental qu'avant, sans pour autant prendre le moindre risque inutile. Il faudrait positiver, conserver une communication active avec ses proches et veiller sur sa santé... en travaillant sur soi et en proscrivant toute pensée négative et angoissante. Il faudrait toujours se souvenir que les crises peuvent être génératrices de progrès... et envisager l'avenir avec optimisme !

L'adaptabilité, la persévérance, la volonté de continuer en dépit des écueils et tout ce qu'il faut employer de clairvoyance pour transformer les obstacles en apprentissage de la voie, voilà ce sur quoi il faut s'appuyer. Cette dernière perspective devrait nous être facilitée si l'on utilise l'un des traits caractéristiques de la pensée japonaise : le principe de résilience, qui est l'un des fondamentaux de la formation des *Budoka*.

Sans aller jusqu'à l'idée « d'apprendre à mourir dignement » (clairement ce que les Samouraï étaient amenés à penser !), il s'agirait plutôt de revenir sur ce magnifique encouragement à la persévérance qu'est le précepte « *Nana korobi ya oki* » (tomber sept fois, se relever huit...).

Lorsque l'on pratique, sur le tatami, on passe régulièrement par des moments plus ou moins compliqués et, peu à peu, grâce à cela, on commence à percevoir comment la pratique martiale – au-delà de l'étude du combat – vise surtout à nous enseigner à gérer au mieux notre vie, à faire face aux difficultés rencontrées. Celles du temps présent en font évidemment partie. Pour faire bref, l'étude du *Do*, ambitionne d'apporter à ses adeptes une vitalité qui les amènera à ne jamais laisser tomber.

Aussi, n'hésitons pas à prendre exemple sur cet aspect très positif de la culture nippone, chacun à notre façon, faisons face car, comme vous le savez bien au fond... après l'hiver viendra le printemps !

Jean-Marc Chamot,
7ème dan



Point administratif

Mise à jour des informations concernant les diplômes permettant d'enseigner l'aïkido.

Pour enseigner l'Aïkido, deux types de diplômes existent, ceux qui permettent d'être rémunéré et ceux qui relèvent du bénévolat.

1) Pour pouvoir enseigner contre rémunération

Il faut être détenteur d'un Diplôme validé par l'état.

Jusqu'en février 2012, le diplôme de référence était le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif (BEES 1er et 2e degré). Il est toujours valide pour ses détenteurs.

En 2017, il a été remplacé par:

- Le **DEJEPS** qui est un diplôme d'état qui correspond au niveau 5 du RNCP (anciennement III), c'est-à-dire Bac +2. Il est intermédiaire entre les anciens BEES 1 et BEES 2 et permet d'être totalement professionnel. Son obtention est prévue via une formation en alternance qui dure 1 an ½ et s'achève par un examen validant. Le coût de cette formation monte à plusieurs milliers d'Euros. Aucune session n'a encore pu avoir lieu faute de candidats en nombre suffisant, (seules deux sessions VAE se sont tenues, en 2017 & en 2018). Une session VAE devait se tenir en juin 2020 mais, à cause de la situation sanitaire actuelle elle a été repoussée, a priori pour juin 2021.
- Le **DESJEPS** (une passation VAE est également envisagée pour 2021). Niveau 2, c'est-à-dire Bac + 3-4.
- Le **CQP** (Certificat de Qualification Professionnelle). Ce n'est pas un diplôme d'état mais un diplôme dit « de branche ». En Aïkido, le CQP Moniteur d'Arts Martiaux (MAM) donne presque les mêmes prérogatives que l'ancien BEES 1. Il n'est pas nécessaire d'être membre d'une des deux « grandes » fédérations françaises pour le présenter, c'est un diplôme « indépendant ». Cependant, il faut être 2e dan national/UFA. La formation / passation a un coût d'environ 600€. Il n'y a plus besoin de le renouveler tous les 5 ans comme l'ancien système (CQP APAM) mais, une fois le diplôme acquis, il est préconisé de ne pas dépasser un plafond d'heures annuelles d'activités qui est fixé à 360h.
- Nota, le BPJEPS n'existe pas en Aïkido.

2) Pour pouvoir enseigner bénévolement

Deux possibilités existent, proposées par les fédérations et groupements sportifs FFAAA/FFAB/UFOLEP.

- le **BIFA** (Brevet d'Initiateur Fédéral d'Aïkido) : Autorisation à validité temporaire, accordé pour un an (éventuellement renouvelable) dans l'attente de la préparation et de l'obtention du BF.
- le **BF** (Brevet Fédéral) : Formation et diplomation à validité définitive, pour lequel il faut être 1er dan « national » / UFA / CSDGE et avoir 18 ans, détenteur de l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS) ou d'un titre équivalent. Des conditions légales sont imposées (certificat médical, nombre d'heures de cours effectuées par an devant un tuteur, nationalité, etc.).

Point administratif

Comment se préparer au BF.

Contenu de la formation :

Démontrer des connaissances réglementaires, juridiques et administratives minimales ;
Être capable de concevoir et conduire des séances pédagogiques (apprendre à rédiger une « fiche de cours ») ;
Être capable de d'effectuer des démonstrations techniques comme celles effectuées lors d'un cours.

Déroulement de la formation : 2 possibilités sont proposées à l'inscription.

1/ Formation filée sur une année (ou deux) :

80 heures de formation effectuées en deux temps :

44 heures de « tutorat » dans son club ou un club ami. Il faut :

- Être accompagné par un tuteur de stage [au moins 3e Dan, titulaire du DEJEPS, du BEES, du CPQ ou d'un Brevet Fédéral] ;
- Participer à des stages nationaux et régionaux et à des Ecole des Cadres.

36 heures par la participation à 3 week-ends de formation + un weekend de passation.

2/ On peut aussi obtenir le BF lors d'une formation certificative de 5 jours (36 heures) :

Pour la FFAB, préparation et passation au siège fédéral de Bras. Il faut préalablement être inscrit et participer aux cours de l'Ecole des Cadres de sa région d'activité et disposer d'un tuteur.

ATTENTION ! Concernant la session 2020/2021

En cas d'annulation d'une partie des sessions de weekend BF prévues, la formation pourra être dispensée postérieurement, lors d'Ecoles des Cadres ou lors de formations spécifiques dédiées, organisées par les équipes techniques locales. Suivant le nombre de week-ends de formations qui auront été organisés, l'obtention du BF pourra se faire soit sur examen soit sur dossier. Dans ce dernier cas le livret de formation rempli sera la base de l'évaluation du candidat. Des modalités identiques appliquées à tous permettront de préserver l'égalité de traitement des candidats. Si ces dispositions dérogatoires sont mises en place, leurs contours seront précisés en temps utile.

Jean-Marc Chamot,

Responsable formation BF IDF

L'interview du jour

Jean-Marc Chamot

Comment vous appelez-vous ?

Jean-Marc CHAMOT

Quel est votre grade ?

7ème Dan

Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?

Mon premier timbre de licence remonte à 1972, j'avais 17 ans.

Comment s'appelait votre premier professeur ?

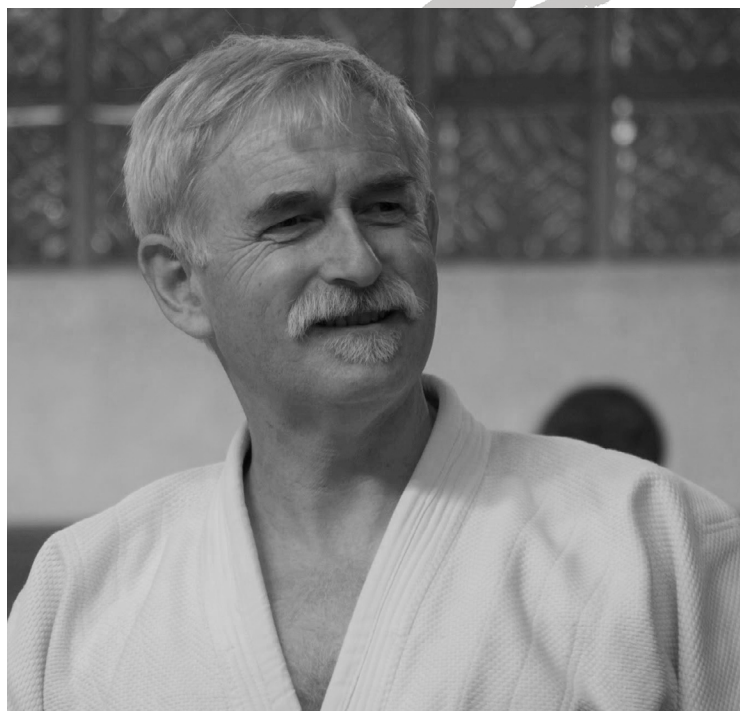
Yvon Penglaou et il est toujours en pleine forme à 83 ans passés. J'ai été le premier de ses élèves à obtenir la ceinture noire.

Quand avez-vous rencontré Tamura Sensei ?

Fin 1973... j'étais plein d'enthousiasme mais pas du tout conscient jusque-là de ce que pouvait représenter l'Aïkido de très haut niveau.

Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

Lors du premier stage auquel j'ai participé (qu'il co-dirigeait avec Chiba Kazuo), il débordait d'énergie et de sérieux pendant ses démonstrations. Pourtant,



lorsqu'il passait ensuite parmi nous, il avait alors toujours le sourire.

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

Ce jour-là, lorsqu'il est venu remettre en perspective mes tentatives de débutant sur Ikkyo, je n'ai rien senti et me suis retrouvé à plat ventre sans avoir réussi à capter quoi que ce soit de ce qui m'arrivait.

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

Franchement plus « rugueux ».

Etonnamment, par ignorance, nous faisons souvent des choses que je trouverais maintenant techniquement peu utiles mais qui avaient l'avantage de nous permettre de tester nos mouvements car nous étions là pour apprendre à nous battre. Les entraînements étaient intenses, deux ou trois heures de chutes d'affilée ou rester à genoux pendant des heures ne nous préoccupait guère.



L'interview du jour

Comment s'appelle votre Club ?

Je donne cours tous les mardi et jeudi soir de 19 h à 21 h 30 à l'Aïkido Club d'Asnières ([ACA / www.aikido-asnieres.fr](http://ACA/www.aikido-asnieres.fr)) là où je suis arrivé en 1976 pour suivre, à l'époque, l'enseignement de Jacques Bonemaison dont l'intensité des cours me parlait. Lorsque – au début des années 80 – Jacques a déménagé en province pour des raisons professionnelles, je l'ai remplacé en tant qu'enseignant. J'étais alors 3e dan. Au fil du temps, ce dojo est devenu une sorte de centre de formation, des anciens y animant des préparations aux passages de grades, des cours pour enfants, adolescents et seniors.

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

Oui, au-delà de mon rôle d'interprète de Me Sugano dans les années 70/80, en tant que membre fondateur de la FF(L)AB en 1982, j'ai également été cadre technique national, animant de nombreux stages régionaux, nationaux et internationaux. J'ai dirigé de nombreuses Ecoles des

Cadres et formations pédagogiques. J'ai été membre régulier des jurys des BEES pendant plus de 20 ans et, depuis leur abrogation, je participe à l'élaboration des nouveaux diplômes auprès du ministère. Parallèlement, depuis les années 70, j'ai toujours participé à la vie de la ligue d'Île de France, techniquement et administrativement.

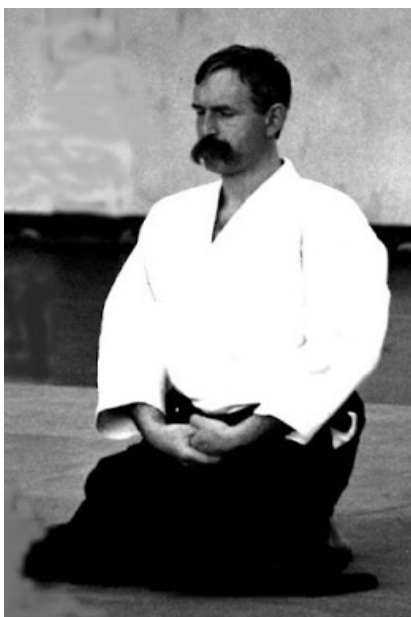


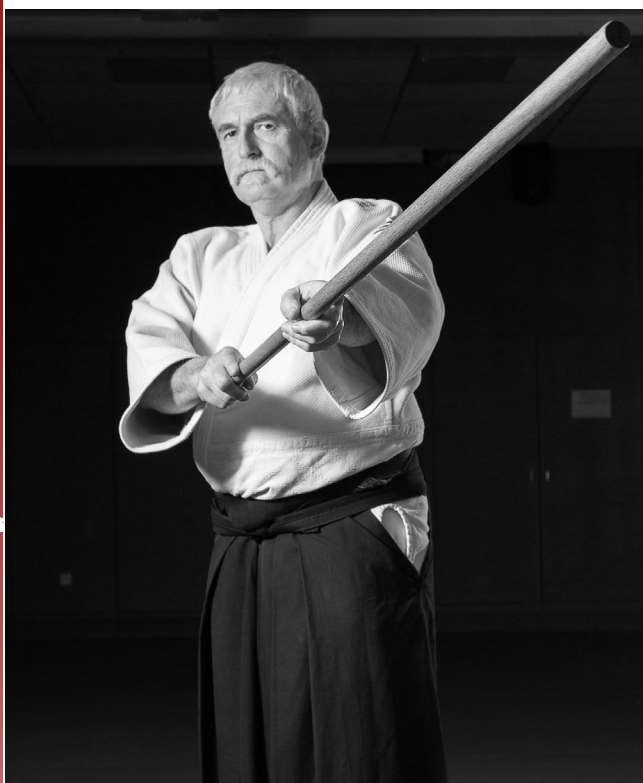
Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

Oui, je hantais tous les stages possibles car ils étaient bien moins nombreux que maintenant. J'ai donc croisé la route de la majeure partie des anciens uchi-deshi de Ueshiba Morihei (d'après-guerre) aussi bien en Europe, qu'aux États-Unis... les plus « jeunes » : Maîtres Noro, Chiba, Tada, Sugano, Yamada, Suganuma mais aussi les plus anciens Kobayashi, Arikawa, Hikitsuchi... ou au Japon, la famille Ueshiba, les maîtres de l'Aïkikai et à Iwama, Maître Saito...

Pouvez-vous nous en dire plus ?

Au-delà de Maître Tamura qui a influencé toute ma formation, celui qui m'a le plus marqué est certainement Sugano Seiichi dont j'ai été l'Otomo (accompagnateur) et l'interprète pendant neuf ans de 1979 à 1988. Il venait de Bruxelles à Paris chaque mois et, au-delà du temps utilisé à user les tatamis, j'ai passé de multiples heures à échanger avec lui sur des sujets très variés.





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

Comme la plupart des pratiquants, j'ai d'abord été intéressé par l'entraînement sur le tatami mais j'ai assez vite compris qu'il était aussi nécessaire que le travail administratif soit fait. Les réunions sont instructives et si elles peuvent parfois être conflictuelles, il faut s'efforcer d'y garder un esprit « Aïkido ».

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

Je vais enfoncer une porte ouverte : un art de vivre, le chemin du « Connais-toi toi-même ».

Comme je l'ai déjà dit, au début j'étais sur le tapis surtout pour transpirer. Cependant, très rapidement j'ai trouvé que ce que j'apprenais était bien plus profond que la valeur « faciale » de notre discipline, j'ai organisé ma vie professionnelle pour pouvoir concilier nécessité de travailler

L'interview du jour

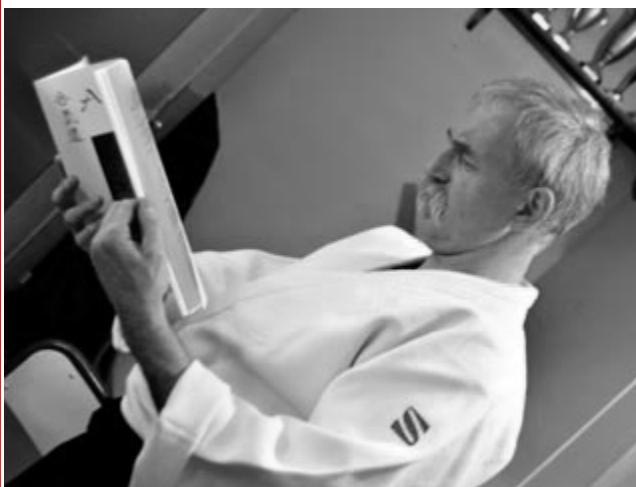
et pratique. Cela n'a pas toujours été facile car l'équilibre est régulièrement compliqué à conserver mais, globalement, je peux dire que, en grande partie grâce à l'Aïkido, une vie peut être active, passionnante et bien remplie !

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

Je reste optimiste car notre art est porteur d'un beau message humaniste... Après une croissance impressionnante dans les années 80/90, depuis une dizaine d'années, l'évolution de notre discipline s'est ralentie à cause, entre autres, de la concurrence de nouvelles disciplines du domaine des sports de combat. Elle a souffert aussi d'une involution de l'état d'esprit de la population qui a tendance à zapper. L'étude de l'aïkido demande un investissement sur la durée, ses résultats n'étant pas immédiats. Cependant, depuis deux ou trois ans, je constate un regain d'intérêt parmi les plus jeunes pratiquant(e)s. Ils arrivent avec une fraîcheur revigorante et j'espère que cela représente le signe avant-coureur d'un mouvement plus global...



L'interview du jour



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

C'est un peu la quadrature du cercle : conserver les valeurs traditionnelles « combattives » tout en restant à l'écoute des envies et des besoins d'un public hétérogène. Certains viennent pour apprendre à se battre ou à se défendre, d'autres par intérêt culturel mais aussi parce que c'est « bon pour la santé » et que cela rapproche les générations. Il faut parvenir à répondre aux besoins de chacun tout en rendant accessible ce qui est au cœur des Budo : la recherche de soi-même.

Avez-vous un livre à nous conseiller ?

Plusieurs... Des visions romancées et « classiques » de Yoshikawa Eiji : « La pierre et le sabre » ainsi que « La parfaite lumière » ainsi que d'une manière plus moderne, « Shogun » de James Clavell. Plus « techniquement » une récente (2018) traduction d'Alexander Bennett et Uozumi Takashi, utilement annotée des œuvres complètes de Musashi Miyamoto incluant le « Traité des Cinq Roues ».

Avez-vous un film à nous conseiller ?

Plusieurs, bien entendu mais prioritairement toutes les œuvres Chanbara d'Akira Kurosawa que j'ai visionnées de nombreuses fois, « Les 7 Samouraï » évidemment mais aussi « La légende du grand Judo », « La forteresse cachée », « Ran », « Sanjuro », « Le garde du corps », etc.

Je vous remercie sincèrement.



Point culture

Livre : La pierre et le sabre / La parfaite lumière par Eiji Yoshikawa

Takezo, fils de samourai déchu, s'engage à 17 ans avec son meilleur ami dans la bataille de Sekigahara, afin de devenir un célèbre samourai. Laissé pour mort, il parcourt le Japon en quête de reconnaissance. L'auteur nous fait suivre la première partie de la vie de Miyamoto Musashi, le plus célèbre des sabreurs japonais, vaincu tout au long de sa vie. Les deux romans se divisent la période de duels de Miyamoto Musashi, jusqu'à son dernier, celui qui l'oppose à Sasaki Kojiro.

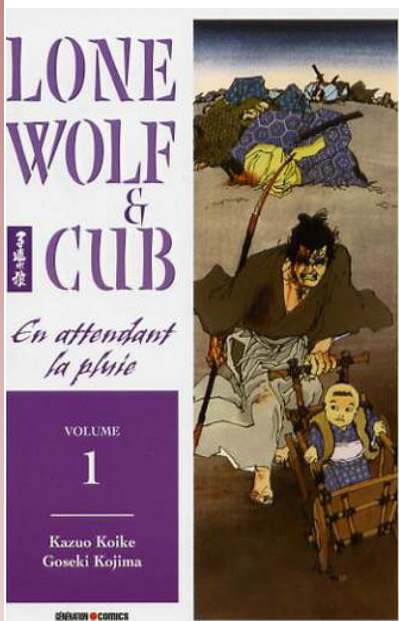
Sorte de « 3 mousquetaires » nippon, ce livre est la bible même pour quelqu'un ne pratiquant pas les arts martiaux. L'auteur nous donne sa vision de ce personnage historique, ce qui lui a valu de nombreuses critiques, positives ou non. Il a donné un nouvel élan aux samourais, et popularisé leur image.

Je conseille à toute personne ayant aimé cette œuvre de lire une biographie de Musashi, et le traité des cinq roues.

G.H.



Manga : Lone wolf and cub par Kazuo Koike et Goseki Kojima



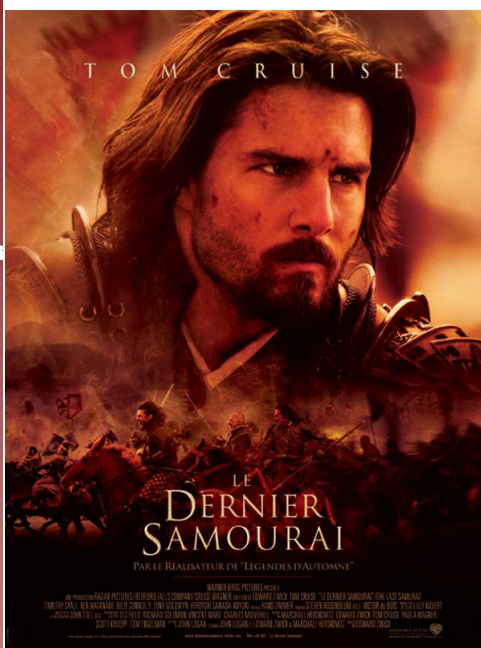
Manga culte, qui a inspiré la célèbre série de films, Baby Cart et la nouvelle série Disney « the Mandalorian ». Un ronin, ex-exécuteur (kogi kaishakunin) en titre du shogun et victime d'une trahison, parcourt le pays en compagnie de son très jeune fils, pourchassé par ses ennemis. La vengeance sera sa motivation première, tout en exerçant la profession de tueur à gages. Le dessin est très beau, la scénographie quasi cinématographique donne à la fois un dynamisme et un style bien particulier. La personnalité du héros, de son fils et surtout la relation entre ces deux personnages est pour moi l'élément le plus intéressant de cette série. Nous apprécions également de (re)découvrir le Japon du XVIIème siècle, par l'intermédiaire des aventures du père et/ou du fils. En effet, les différents tomes, s'ils suivent l'histoire principale, comportent de très nombreux épisodes annexes, où les auteurs

nous font voyager au cœur du Japon médiéval. Nous serons donc confrontés à divers us et coutumes, mais aussi à une variété impressionnante de protagonistes, issus de différentes classes et abordés par les auteurs de manière originale.

G.H.

Point culture

Film : **Le dernier samouraï** par Edward Zwick



En 1876, le capitaine Nathan Algren vit avec les souvenirs des batailles sanglantes menées contre les Sioux. Fort de son expérience au combat, il devient conseiller militaire pour le compte de l'empereur japonais soucieux d'ouvrir son pays aux traditions et au commerce occidentaux et d'éradiquer l'ancienne caste guerrière des samouraïs. Mais ceux-ci influent sur le capitaine Algren, qui se trouve bientôt pris entre deux feux, au cœur d'une confrontation entre deux époques et deux mondes avec, pour le guider, son sens de l'honneur.

Très beau film, tiré d'une histoire vraie, romancée pour le film, de la révolution japonaise de 1870 du clan Satsuma. Dommage que dans le film le personnage central n'ait pas gardé sa nationalité originale, Française (Jules Brunet).

G.H

Jeux : **Kanagawa** 2 à 4 joueurs

Kanagawa est un jeu de cartes stratégique dans lequel vous devez réaliser votre plus belle peinture.

Développez votre atelier pour immortaliser les plus beaux sujets au fil des saisons, et devenez le plus prestigieux élève du peintre Hokusai.

La mécanique du jeu simple et originale se présente de la façon suivante : devant vous sont disposées autant de cartes matérialisant les conseils d'Hokusai, face visible ou face cachée. Chacun à votre tour, vous pouvez décider d'en prendre une ou de passer en espérant obtenir de meilleures cartes par la suite.

Très beau et bon jeu de « Stop ou encore » dans une ambiance poétique.

G.H

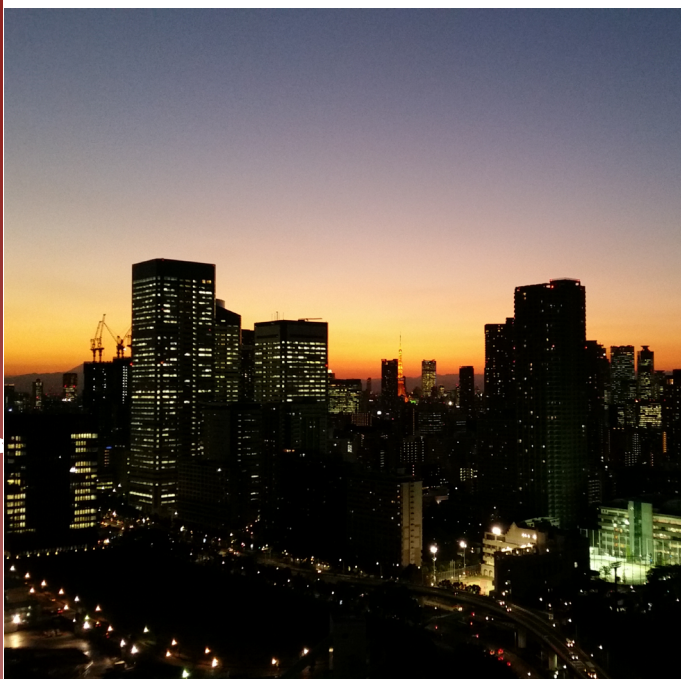


Point voyage au Japon

Tokyo, ville cosmopolite de plus de 13 millions d'habitants intra-muros, presque 43 millions avec sa banlieue, en fait l'agglomération la plus peuplée du monde. Littéralement, Tokyo est la « capitale de l'est ».

Autrefois un village de pêcheurs, Edo (littéralement « porte de la baie »), de son ancien nom, devient la capitale du pays sous le shogunat Tokugawa, ère également appelée ère Edo (1603-1868).

Après des siècles de guerres civiles, le Japon connaît enfin la paix à partir de ce moment-là, mais devient complètement hermétique, et ce jusqu'à l'ère Meiji (1868-1912). Toute tentative d'entrée ou de sortie du territoire était punissable de mort.



L'empereur Meiji (1852-1912) ouvre le pays sous contrainte américaine, le pouvoir impérial est restauré et le Japon devient une puissance moderne avec l'arrivée du chemin de fer et de l'électricité.

Mais également une puissance militaire qui lui permet de remporter plusieurs victoires. Un sanctuaire dédié à la mémoire de l'empereur, le **Meiji Jingu**, se situe à l'intérieur d'un immense parc, construit en 1920, qui attire beaucoup de monde.



Le sanctuaire est un témoignage de la reconnaissance des Japonais pour cet empereur. Hautement symbolique, il n'est pas rare d'y croiser des mariés.

Tokyo a également une tour fondée sur le même concept que la tour Eiffel et mesure un petit peu plus que 332 m, soit 7 m de plus que la Dame de Fer. La tour de Tokyo a été construite en 1957 et 1958.



Point voyage au Japon

Le quartier de **Asakusa** est un vieux quartier où il fait bon flâner.

La visite du Sensoji, temple bouddhiste dédié à la princesse de la compassion, **Kannon**, est une étape incontournable.

La légende dit que 2 frères auraient trouvé une statue de Kannon dans leur filet en pêchant dans la rivière Sumida juste à côté, et auraient décidé de lui dédier un sanctuaire.

On entre sous le **Kaminari mon**, la porte du tonnerre, puis on longe une rue commerçante, **Nakamise dori**, avec des magasins qui ont l'air d'être là depuis la nuit des temps. Ils vendent principalement des bibelots pour touristes maintenant.



Ensuite, c'est très sympa de faire une balade en bateau sur la rivière **Sumida**, et de débarquer au parc **Hamarikyu koen**.

Le jardin existe depuis le XVIIe siècle et faisait partie d'une villa de la famille **Tokugawa**. Il était d'abord destiné à la chasse aux canards qu'adorait pratiquer le **shogun Tokugawa**.

Shibuya, un quartier également très animé, est très prisé par la jeunesse tokyoïte. Beaucoup de magasins branchés, et un monde épouvantable. C'est un lieu connu pour son célèbre croisement, mais aussi pour la statue de Hachiko, un point de rencontre où l'on ne peut pas se rater au milieu d'une foule importante.

Malgré le décès de son maître, le professeur Ueno, qu'il avait l'habitude d'accompagner et d'aller chercher, le chien **Hachiko** fera le même trajet pendant 9 ans jusqu'à sa mort en 1935. Nourri par les habitants du quartier, la statue a été édifée en hommage à cette fidélité.



Christophe Godet

Point commission

Aikido et self-défense

En 2018, la commission nationale Féminine, en collaboration avec les Commissions Régionales a proposé une enquête à destination des pratiquantes. Les conclusions montraient qu'une large part des pratiquantes venaient et restaient à l'aïkido pour le côté martial et pour un souci de self-défense.

La CRF (Commission Régionale Féminine) IDF a donc proposé l'année dernière un stage « aikido et self-défense », ouvert à tous et toutes, dont le but était de montrer les liens entre l'aïkido et d'autres systèmes de self-défense. Au vu du succès rencontré lors de ce stage, qui a réuni 40 pratiquants (50 % homme et 50 % femme), la ligue, en lien avec la CRF IDF, a repropose un stage self-défense au début de la saison 2020-2021. Malgré le contexte Covid, le stage a été maintenu et a regroupé 16 pratiquants.

Loin de vouloir se substituer au travail quotidien effectué dans les dojos ou même de s'éloigner des fondements de notre discipline, ces stages reposaient sur deux thématiques : La mise en évidence des qualités martiales développées lors des entraînements en club et leurs applications dans des situations qui s'éloignent autant que possible du cadre habituel, et sécurisant, des dojos.

Les élèves ont pu travailler les bases amenées par l'aïkido pour se protéger : la posture, le regard (fondations *Shisei* et *Zanshin*), garder une distance par rapport à une potentielle menace (*Ma-Ai*). En complément, d'autres aspects souvent mieux verbalisés dans d'autres pratiques de self-défense ont été abordées : « Prévenir, éviter, se dégager, s'enfuir ».

Lors de ces stages, les élèves ont donc pu aborder une facette et but premier de l'aïkido souvent travaillé lors des cours mais rarement orienté sous l'aspect self-défense : préserver son intégrité face à des attaques moins conventionnelles.

Commission féminine de l'IDF

Aurélie Lucchetti





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.

Suwari waza Shomen uchi

Tori : Greg Habert - 4ème dan

Uke : Léo Gaspard - 1er dan



Point des pratiquants

Chloé, pratiquant à l'aïkido club d'Asnières (92) :

« Pendant mon confinement, je m'évade en rêvant de voyage au Japon, et j'essaie comme je peux de faire entrer le dojo dans mon salon ! »



Michèle, présidente de l'aïkido club d'Asnières (92) :

« Lors du confinement nous - les membres du bureau et le professeur du Dojo d'Asnières - avons très rapidement décidé de positiver la situation sanitaire en gardant le lien avec tous les adhérents du club. Cela s'est d'abord traduit par un mail hebdomadaire, rapidement complété ensuite par l'organisation de vidéo-conférences via Zoom.

Cette période a été et est toujours l'occasion d'échanger de nombreux messages bienveillants entre tous et de mettre en lumière beaucoup de talents et de générosité : les articles et les vidéos de Jean-Marc ont donc été suivis par d'autres activités et articles comme une étude lexicale proposée par Nicolas, un pratiquant parlant le japonais et présentant l'Aïkido en Kanji en une version illustrée par Chloé, les séances de Taïso et de Qi Gong animées à distance par Christophe et Patrick, les réunions virtuelles organisées grâce à Jean-Yves, les récits d'expériences au Japon, de rencontres avec des Senseï ou de petites anecdotes... pour ne citer que quelques exemples.

Nous veillerons bien sûr à ce que ces partages enrichissants perdurent une fois que nous aurons rejoint le Dojo pour reprendre la pratique de l'Aïkido avec entrain et enthousiasme... en gardant en mémoire tous ces échanges qui nous ont finalement beaucoup rapprochés !

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



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.

Le calendrier

2020

Novembre

Décembre

Confinement National

Confinement National

2021

Janvier

Février

S.16/17 -

Confinement National

S.23 -

9h30 / 17h30

L. Bouchareu

CEN

D.24 -

9h30/12h30

L. Bouchareu

prepa 3/4e dan

D.24

14h30/17h30

Professeurs de L'IDF

rencontre profs exam

S.6 -

D.7 -

Examens annulés

Examens annulés

S.27 & D.28 - **H. Avril**

9h30/17h30

CEN 2 en ligue

D.28 -

14h30 / 17h30

F. Michelot

self défense

Mars

Avril

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

S.10 -

9h30 / 17h30

Hauts gradés IDF

D.11 -

9h30-17h30

J.M Chamot

EDC 5 Codep 78

Mai

Juin

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

S.5/D.6 -

S.12/D.13 -

Examen 4è/3è dan

Examen 1er/2è dan



Point final.

Découvrir les « Tengu »
pour les enfants
Musée Guimet - Paris

Avec un coloriage à télécharger



合気道