



## *Aïki Ch'ti*

*Lettre d'information électronique  
Novembre 2013, N°18*

### Éditorial

*Bonjour amis lecteurs,*

*L'attaque des premiers frimas est toujours un peu tétanisante sans que l'on sache d'ailleurs si c'est elle ou la conjoncture de quelques jours fériés qui offre de notre activité cet air suspendu et la frappe un temps d'une sorte de catalepsie... Mais ce moment délicat de l'année est désormais passé et les affaires reprennent ! Ébrouons nos plumes et voyons ensemble le programme :*

*Formation au Brevet fédéral, stages de préparation Dan, formalités administratives à ne pas manquer, stages privés... Tout cela reprend de plus belle avec en ligne de mire la date anniversaire du 7 décembre pour fêter à Wasquehal les 25 années d'activité du comité directeur de notre ligue.*

*Mais auparavant, pour assaisonner notre pratique en attendant ces grandes réjouissances, François nous propose un temps de réflexion sur les valeurs sportives de l'aïkido comme art martial et l'impact de sa pratique dans le champ social.*

*Bonne lecture et à bientôt.  
L'équipe de rédaction*



#### **Au Sommaire :**

- Stages de Ligue – Formation Brevet Fédéral
- Préparation Dan et formation à l'évaluation
- Rappel Administratif : dossier de passage de grades Dan
- Stages privés des membres du collège technique national dans la région
- Réflexions sur l'Aïkido : Aïkido Art martial : valeurs sportives et impact positif de la discipline sur la société
- Rappel - Anniversaire de la Ligue : le comité directeur de la ligue fêtera 25 années d'activité le samedi 7 décembre 2013 au Dojo régional de Wasquehal.



## *Stages de Ligue – Formation Brevet Fédéral*

La prochaine session de formation au brevet fédéral se tiendra à Liévin et Éleu le samedi 16 et dimanche 17 novembre 2013 sous la direction de Arnaud Waltz, Philippe Tramon, Hubert Boucniaux et Dominique Devred.



Jean-Victor Szelag,  
Président de la Ligue



L'équipe enseignante et les nouveaux brevets issus de la session régionale 2012-2013

---



## *STAGES DE LIGUE : Préparation Dan et formation à l'évaluation*

Le samedi 30 novembre se déroulera le prochain **stage de préparation DAN** (du 1<sup>er</sup> au 4<sup>e</sup> Dan) à Maubeuge sous la direction de Hubert Boucniaux, Philippe Tramon et Dominique Devred.

Comme à l'accoutumée, ce stage est aussi l'occasion d'effectuer la **formation à l'évaluation destinée aux membres du jury, aux enseignants et aux assistants, Brevet d'état ou Diplômé d'État ou Brevet fédéral**, désirant s'impliquer à court, moyen ou long terme dans les jurys d'examen.

**À noter que la première session de passage de grades Dan aura lieu le 24 janvier 2014....si le nombre de candidats est suffisant : 4 candidats pour chaque grade sont nécessaires.**

En général, le nombre de candidats de cette première session annuelle demeure beaucoup moins important que celui de la session de juin. **C'est dommage, et nous tenons à en faire part aux pratiquants comme aux enseignants.**

En effet, la majorité des candidats optent pour le passage de juin alors que l'opportunité du passage en janvier existe avec des avantages sensibles pour les postulants comme pour les organisateurs (nombre moindre de pratiquants en début d'année réduisant temps d'attente et partant un stress inutile, conditions climatiques plus favorables dans les dojos de part la température ambiante....).

**Samedi 30 novembre 2013 de 14h30 à 17h30**  
**Salle Léo Lagrange, allée André Géo - Maubeuge**  
**Renseignements au 03.27.99.90.51**



## *Rappel Administratif*

### LIGUE NORD PAS DE CALAIS AIKIDO PASSAGE DE GRADES DAN

Les dossiers doivent comprendre :

- La Fiche de candidature jointe

- Le passeport (**vérifier que l'adresse du retour est bien à jour**)
- Le carnet de grades, (pour ceux qui ne sont pas en possession de ce carnet, joindre une photo d'identité)
- Un certificat médical de l'année en cours

**IMPORTANT** : les dossiers complets doivent être impérativement envoyés deux mois avant la date de l'examen. **Tout dossier incomplet ou hors délai sera renvoyé et ne sera pas pris en considération s'il arrive ensuite hors délai.**

En cas d'échec, le candidat ne pourra pas se représenter dans la même saison. Un candidat non présent le jour de l'examen et non excusé ne pourra se représenter que la saison suivante.

**Pour accéder au grade de**

- 1<sup>er</sup> DAN il faut 1 an de session à session dans le grade précédent.
- 2<sup>e</sup> DAN il faut 2 ans de session à session dans le grade précédent.
- 3<sup>e</sup> DAN il faut 3 ans de session à session dans le grade précédent.
- 4<sup>e</sup> DAN il faut 4 ans de session à session dans le grade précédent.

**Les fiches de candidatures 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> DAN doivent être adressées directement à**

**Georges SMALBEEN,**  
**53 rue du Commandant Driant**  
**59200 Tourcoing**

**et non à la FFAAA ou, à la Ligue.**



<http://www.aikido.com.fr/>

***Stages privés des membres du collège technique national dans la région***

**À noter**

- Le samedi 23 novembre 2013, stage dirigé par **Christian Tissier** 7<sup>e</sup> Dan Shihan Aikikai de Tokyo à Wasquehal

Samedi 23 Novembre 2013 (14h-16h et 16h-18h00)  
Dojo régional - 15, rue du Molinel - 59290 Wasquehal.  
Renseignements 06 74 52 23 17

- Le samedi 23 novembre 2013, stage dirigé par **Micheline Tissier** 6<sup>e</sup> Dan Aikikai de Tokyo à Waremmes (Belgique)

De 9h30 à 12h30 au hall omnisports de Waremmes (Belgique)

---



## Réflexions sur l'Aïkido

### ***Aïkido Art martial : valeurs sportives et impact positif de la discipline sur la société***

*Le sport occupe une place prépondérante dans notre vie de tous les jours. L'aïkido en tant qu'art martial, par delà ses spécificités comme l'absence de compétition, s'intègre pourtant bien dans les valeurs de l'esprit sportif en ce qu'il contribue à l'épanouissement tant physique que psychique des individus. Dans les quelques lignes qui suivent, j'ai souhaité mettre en exergue ces valeurs qui découlent directement de son enseignement.*

#### ***Égalité et absence de distinction sociale***

*La première chose à souligner est le concept d'égalité et d'absence de distinction sociale. La pratique au sein du dojo et de la discipline la favorise. Ainsi, j'invite les pratiquants de tout sexe, âge et corpulence à pratiquer ensemble car, contrairement à d'autres disciplines comme la boxe, il n'existe pas de catégorie de pratique. Le tatami, devient donc un lieu d'échange non discriminatoire. Ce phénomène est renforcé par la partie vestimentaire qui est identique pour les pratiquants par le port du keigogi (kimono) ou de celui-ci surmonté du hakama.*

#### ***Le port du costume, repère sur la « Voie »***

*Au sein du club, je défends, au niveau du port de la ceinture, le port de seulement deux couleurs de ceinture : la blanche et la noire. Le pratiquant dispose ainsi de trois supports de distinction visuelle : keigogi avec ceinture blanche, hakama et ceinture blanche et hakama et ceinture noire. Cette distinction par le costume permet d'afficher quelques jalons essentiels sur la « voie » (le do) et je pense que celle-ci facilite l'intégration des pratiquants au sein du collectif sans pour autant retirer de valeur à l'élève plus avancé.*

*D'ores et déjà, on peut insister sur le sentiment d'humilité et d'effort dans le temps à cultiver dans la discipline à travers ces symboles. La valeur humaine et technique du pratiquant évoluant au fil du temps et de sa vie personnelle, il convient d'accepter cette remise en cause à chaque fois que l'on foule le tatami.*

#### ***Art martial et sport de combat***

*Le terme « art martial », assimilé bien souvent à tort au sport de combat par les non initiés, mérite d'être explicité pour comprendre le développement de la discipline. Ainsi, le tatami n'est-il pas un lieu d'affrontement. Dans la droite ligne de la culture sportive, la pratique est ouverte à tous, sans distinction physique, sociale ni culturelle. Elle milite donc pour l'épanouissement complet de l'individu, de tous les individus. Pourtant, l'enseignement de l'aspect martial passe par l'apprentissage de techniques «de combats » sous la forme de prises, de clés et de projections. Il est donc important de limiter les risques de dérives possibles en instaurant une codification, en bref, une éthique propre à cette pratique : c'est le reishiki.*

.../...

### **Reishiki**

*Je veille tout particulièrement à mettre en place le code de gestion de la vie autour du tatami contenu dans les principes du « reishiki », le respect de l'étiquette au sein du dojo.*

*La prise de connaissance de ses règles se fait à la fois sur mes interventions de début de cours mais aussi par le recours aux « anciens » du dojo en sollicitant leur expérience. On peut noter que ceci participe de l'instauration du respect et participe ainsi à la mise en place d'une échelle de valeur propre à l'échange social interne au dojo.*

### **Le salut, seuil entre le quotidien et l'univers du dojo**

*Je présente le cérémonial du salut sous plusieurs aspects. Le premier marque la scission entre nos soucis du quotidien et la pratique pour arriver à écouter, partager et apprendre durant l'intervalle de temps du cours. Il m'arrive par ailleurs de l'utiliser pour faire comprendre notre capacité à relativiser les choses du quotidien, à faciliter l'intégration d'une échelle de valeur des événements de notre vie ou de compartimenter nos actions (utile dans notre vie quotidienne et professionnelle pour garder un libre arbitre et résoudre mieux les problèmes).*

### **Salut et respect mutuel**

*J'aborde aussi le salut sous l'angle du respect mutuel, le cérémonial de concentration et de silence préalable aidant. Le salut se fait en groupe au début du cours mais aussi entre participants en début et fin de pratique. Il est la marque de la considération des élèves entre eux, du fait que les uns ne peuvent apprendre sans les autres et que tout ce qu'ils savent, ils le tiennent de l'enseignement qu'ils reçoivent et de leur partenaire.*

*Lors d'arrivée tardive d'un élève au cours, je ne refuse pas l'élève mais lui demande de respecter les règles d'attente en bord de tapis et de salut du kamiza après que je lui aie donné l'accord pour entrer. On retrouve, là encore, la possibilité d'ancrer le respect des autres pratiquants et de l'enseignant en limitant les nuisances et en accentuant l'intérêt des règles de vie communes au sein du dojo.*

### **Salut et dynamique de groupe**

*Implicitement, le salut commun permet de s'identifier et s'intégrer au groupe facilement puisque qu'aucune capacité particulière n'est demandée et que les règles de cérémonial sont définies pour tous les pratiquants.*

*La même éthique est développée au sein du cours. La notion de respect de l'intégrité physique et mentale des partenaires fait partie de l'enseignement aux élèves.*

### **Construction d'une martialité sans trauma**

*Je construis le cours et l'adapte de façon à faire assimiler progressivement les risques inhérents à la pratique « martiale » et surtout à une « mauvaise pratique ». Partant, il est donc inconcevable de laisser un pratiquant en blesser un autre volontairement. En cela, l'esprit et les valeurs de l'aïkido sont intéressants car ils prônent l'utilisation du déséquilibre du partenaire plutôt que l'affrontement physique frontal et l'échange entre les deux pratiquants.*

*Cela vient renforcer la possibilité de pratiquer avec tous sans exclusive ; mieux, cette ouverture enrichit le panel de travail possible par la diversité des échanges induits. La pratique peut alors être orientée vers une amélioration des performances techniques et sportives personnelles à travers le collectif.*

.../...

### **Sincérité dans l'échange**

*J'aborde souvent le thème de la sincérité « kokoro » lors des cours pour expliquer l'interdépendance dans la pratique des deux acteurs. Je pense ainsi que le rayonnement du pratiquant durant le cours est une bonne vision de l'aïkido. Certaines techniques peuvent être très contraignantes, certains cours peuvent demander une grande débauche d'énergie physique ou de concentration, et pourtant lorsque je regarde les photos de cours, les sourires dans la pratique sont présents et constituent sûrement l'un des points les plus gratifiants pour l'enseignant.*

*La non-opposition dans la pratique permet de canaliser les énergies et facilite l'identification au groupe des individus. J'insiste sur ce fait car elle ouvre des possibilités quant à la typologie des pratiquants et de leurs motivations initiales. Je rencontre ainsi dans mes cours des pratiquants ayant une activité physique élevée, d'autre à leur complet opposé. Pour certains, l'art martial est un prétexte pour une intégration dans le tissu social et associatif, pour d'autres un moyen de s'entretenir physiquement.*

### **Conclusion**

*La pratique de l'aïkido se marie relativement bien avec la multiplicité des motivations qui président à la volonté de développer une pratique sportive si les règles et valeurs du dojo sont respectées et connues de chacun. Elle apporte une bonne image de ce que doit aussi être la pratique sportive en érigeant comme valeur essentielle la recherche de l'harmonie entre partenaires. Ancrée dans la société, elle reflète l'image de la vie avec ses hauts et ses bas, la volonté changeante du pratiquant et de ses attentes. Sans aucun doute, cette pratique permet en dehors de la gestion du physique, d'assister l'individu dans la construction de sa personnalité et de son physique et son équilibre psychique.*

**François Penin 4<sup>e</sup> Dan - Enseignant à Marcq-en-Barœul**



(©Dominique Aliquot 2010)



## Rappel - Anniversaire de la Ligue

**Le comité directeur de la ligue  
fêtera 25 années d'activité le samedi 7 décembre 2013  
au Dojo régional de Wasquehal.**

Pour cela, la Ligue propose à tous les pratiquants de se réunir sur le tatami du dojo régional pour suivre le stage animé par les enseignants des clubs de la région. Ce stage se conclura par une démonstration.

La Ligue tient à mettre à l'honneur l'ensemble des pratiquants ayant participé à son développement au cours de ce dernier quart de siècle.

En dehors du simple fait, supérieur en soi, de partager ces instants historiques, une raison supplémentaire commande d'être présent à cet événementiel : la Ligue a tenu à reverser au *Téléthon* une partie de l'argent récolté grâce à ce stage conformément aux valeurs véhiculées par notre discipline.

***Alors, réservons sur nos agendas ce rendez vous à ne pas manquer et rendons à juste titre les honneurs à ceux et celles, bénévoles des clubs, enseignants, assistants, membres des commissions et du comité directeur de la ligue, qui nous ont permis et nous permettent tous les jours d'assouvir notre passion.***

---

### Abonnement – Désabonnement

#### Abonnez-vous !

en nous renvoyant votre mail en retour

#### Désabonnement

en nous renvoyant votre mail en retour

### Lettre - Mode d'emploi

#### Diffusez cette lettre...

...à vos connaissances, amis ou amours, en transférant ce message. Vous contribuerez ainsi à faire connaître l'Aïkido, la Ligue et son site.



#### Participez à sa réalisation...

... en proposant textes, billets, avis, points de vue ou photos. Sa vocation est de servir de tribune ouverte à l'attention des pratiquants de la ligue et de l'ensemble de nos amis de pratique. Il suffit pour cela d'adresser votre texte ou vos photos à [la rédaction en chef](#) qui se chargera de l'intégrer à la prochaine lettre. cette lettre est modérée *a priori* : votre contribution n'apparaîtra qu'après avoir été validée par un membre de la rédaction.



Ligue Nord-Pas de Calais, F.F.A.A.A., Maison des Sports, 367 rue Jules Guesdes, 59650, Villeneuve d'Ascq.

Contact : [ligue.secretariat@free.fr](mailto:ligue.secretariat@free.fr) , Internet : <http://www.aikido-nordpasdecals.fr/>