

合気道

AIKI  
MAG

JANVIER 2018



STAGE INTERNATIONAL  
Remise du 8<sup>ème</sup> Dan UFA  
à Christian Tissier

DOSSIER SPÉCIAL  
AIKIDO ET  
HANDICAP

# ÉDITO

Chères licenciées, chers licenciés,

Un peu plus d'un an que la nouvelle équipe est en place, sous la direction de son Président Francisco DIAS et les changements commencent à se faire sentir, tant dans la communication fédérale que dans la formation diplômante ou continue. La régionalisation, avec la mise en place de nouveaux statuts fédéraux puis des nouvelles grandes ligues, voit le jour comme annoncée en ce début d'année 2018.

Le travail collégial mis en place par le Président fédéral permet de recueillir l'avis et les idées du plus grand nombre, et de décider avec cohérence des actions et des projets fédéraux s'adressant à l'ensemble des licencié(e)s de la FFAAA.

Nous sommes une fédération française, et à ce titre nous nous devons d'appliquer les règles ministérielles, ce qui n'est pas simple pour notre art martial, discipline non compétitive, mais considérée comme sportive par notre ministère de tutelle.

Il nous faut aussi prendre en compte que, depuis l'apparition de l'Aïkido en France et de la création de notre Fédération, la société a évolué. Nous devons continuer à intéresser le maximum de personnes afin que le nombre de nos pratiquant(e)s ne se réduise inexorablement jusqu'à ce que notre discipline ne devienne anecdotique dans la cohorte des disciplines martiales. Nos pratiquant(e)s vieillissent et les jeunes ne compensent pas ceux qui partent. Il nous faut donc réagir et réfléchir à une pratique motivante qui les fera aimer notre discipline, à une communication qui leur donnera envie de (re)venir dans nos dojos. La formation de nos futur(e)s enseignant(e)s est primordiale pour cet aikido qui doit plaire au plus grand nombre tout en gardant ses valeurs, et s'adapter sans se dénaturer.

C'est pourquoi toute notre communication sera revue afin d'inverser la tendance et d'accroître nos licences dans toutes les couches de la population. Une discipline porteuse de valeurs de respect et de tolérance comme la nôtre doit savoir jouer son rôle dans notre société moderne et être reconnue en tant que telle.

Notre force réside en l'union des énergies, car « la confiance est en nous ». Je reste persuadé que chacun(e) d'entre nous, à tout niveau au sein de notre Fédération, travaillera en harmonie pour que notre discipline martiale continue à vivre et à se développer, et en ce début d'année je tiens à vous souhaiter, au nom de l'ensemble du Comité Directeur, mes meilleurs vœux de santé, de bonheur, et de réussite dans votre vie familiale, professionnelle, mais aussi dans votre pratique de l'Aïkido.

**Jean-Victor SZELAG,**

Vice-président chargé de la communication

# SOMMAIRE

STAGE INTERNATIONAL  
P.04

AÏKIDO ET HANDICAP  
P.08

DÉLÉGATION INTERNATIONALE  
P.14

INITIATION CITOYENNE  
P.15

AÏKIBUDO  
P.16

KINOMICHI  
P.17

OPTIMISEZ VOTRE PRATIQUE  
P.18

AÏKIDO : QUELS ACCIDENTS ?  
P.20

DESSINE-MOI L'AÏKIDO !  
P.22

Edition Janvier 2018 éditée par la FFAAA

Directeur de la publication :  
Francisco DIAS, Président Fédéral

Rédacteur en chef :  
Jean-Victor SZELAG

Comité de lecture :  
Béatrice NAVARRO, Zoë GUEYDAN

Conception FFAAA :  
Cécile DEMEURE

Conception graphique :  
Agence DOJO

Impression : Fleximail



## LA FFAAA SE DOTE D'UNE NOUVELLE CAMPAGNE DE COMMUNICATION

Depuis quelques années, la FFAAA voit son nombre de licencié(e)s fluctuer, leur moyenne d'âge augmente et la population jeune ne se renouvelle guère. Certes, les facteurs qui expliquent cette érosion sont multiples, et notre fédération n'est pas la seule concernée, mais le manque de communication pour capter ou conserver de nouveaux publics en est une dont nous devons prendre conscience et y remédier.

Il nous faut d'abord augmenter la notoriété de l'Aïkido et mieux diffuser son image, de manière à faire connaître notre discipline martiale à un public plus large, et en particulier plus jeune : plus particulièrement seront visés les ados, les féminines et les jeunes hommes de 18 à 35 ans.

Ainsi une nouvelle charte graphique appliquée à tous nos documents a été mise en place au niveau fédéral ; il nous faut à présent la relayer auprès des ligues et des clubs.

Des moyens sont déjà mis en place et utilisables, d'autres sont en cours de réalisation :

- Un nouveau logo, plus moderne, plus adapté à notre statut de fédération française.
- La refonte de l'Aïkimag, dont la présentation et la mise en page ont été revues conformément aux résultats du dernier sondage à ce sujet.
- Le stage international de novembre, dirigé par Christian Tissier, a requis la création d'un espace événementiel sur notre site fédéral dans lequel on retrouvera à l'avenir tous les événements fédéraux : photos, vidéos, interview, etc...
- Une affiche club de rentrée, étudiée pour répondre aux nouvelles exigences sociétales, donne la première place à de nouveaux/nouvelles pratiquant(e)s potentiel(le)s, illustré par une technique rappelant l'ancien logo.
- Un slogan en type de promesse universelle "La confiance est en moi".
- L'agence conseil en communication, Dojo, nous permet de professionnaliser notre communication.
- Un nouveau site, plus actuel, plus réactif verra le jour en septembre 2018.

• La communication sera relayée sur le site, par des articles testimoniaux de nouveaux/nouvelles pratiquant(e)s, qui nous diront ce que la pratique de l'aïkido a apporté dans leur vie.

En début de saison prochaine, nous proposerons une grande campagne de communication nationale, avec affiches et film pour le web, qui sera relayée par de grands médias de notre pays.

Nous comptons donc sur vous pour relayer au mieux cette communication qui devra être commune à tous les clubs, de manière à renforcer son impact, avec pour objectif concret que chaque club compte au moins deux nouveaux/nouvelles pratiquant(e)s en plus à la fin de la saison.

**Pour bien communiquer  
notre passion**

Notre première  
force est l'union

# STAGE INTERNATIONAL

du 7 octobre 2017

## Remise du 8<sup>ème</sup> Dan UFA à Christian Tissier

Le 7 octobre un stage international a été organisé par la FFAAA à Courbevoie.

Plus de 300 personnes venues de différents pays européens ont pratiqué sous la direction de Christian TISSIER, studieusement mais aussi dans la bonne humeur.

Dès la fin du stage, des dizaines de pratiquant(e) s sont venu(e)s auprès de Christian pour se faire dédicacer l'affiche du stage, exercice auquel notre technicien s'est prêté avec bonne grâce à la satisfaction générale.



À la suite de ce stage une cérémonie officielle de remise du 8<sup>ème</sup> Dan UFA a été organisée, et c'est Monsieur Francisco Dias Président de la FFAAA accompagné de Madame la Ministre des Sports Laura FLESSEL en personne qui a procédé à cette remise. Christian TISSIER est le premier Aïkidoka français à recevoir ce grade en France, grade récompensant d'une

part sa valeur technique, et d'autre part son rayonnement national et international dans le domaine de l'Aïkido.

Christian TISSIER a ensuite remis le titre de Shihan à Madame Micheline VAILLANT TISSIER, titre qui lui a été décerné par l'Aïkikai de Tokyo.

Pour voir les photos et la vidéo du stage rendez-vous sur :  
[www.ffaaevenement.fr](http://www.ffaaevenement.fr)





**Nous tenons à remercier tout d'abord M. Francisco Dias, notre Président fédéral et tous les membres du Bureau qui ont initié cet événement, tous les membres du Comité Directeur de la FFAAA qui l'accompagnaient, tous les bénévoles et tous (tes) les pratiquant(e)s ainsi que toutes celles et ceux qui se sont déplacé(e)s et qui ont fait de cette cérémonie un moment exceptionnel.**

Mme la Députée des Yvelines, Christine Hennion,  
 Mme la Sous-Préfète, Véronique Laurent-Albesa,  
 M. le Maire de Courbevoie, Jacques Kossowski,  
 M. le Conseiller Départemental, Daniel Courtès,  
 Le représentant du Comité Directeur de la FFJDA,  
 M. Christian Cervenansky,  
 Les membres du CTN, Les Président(e)s de ligues,

Le Président de l'Association Francophone d'Aïkido, M. Benoît Toulotte et son Délégué Technique, M. Dany Leclerre,  
 Le Président de la Vlaamse Aïkido Vereniging, M. Wim Van Gils,  
 Le Président de la fondation Néerlandaise d'Aïkido et secrétaire général de la FIA, M. Wilko Vriesman,  
 Le Vice-Président de l'Aïkido Föderation Deutschland, M. Max Eriksson,  
 Le membre de la CSDGE pour l'UFOLEP, M. Antonio Barbas.  
 Un grand merci aussi aux salarié(e)s du siège et membres du Comité directeur qui ont assuré la logistique d'un tel événement. Merci aussi à la ligue du Nord Pas de Calais et au club d'Aubervilliers qui nous ont gracieusement prêté les tatamis, ainsi qu'au club de Courbevoie qui nous a accueillis et a mis ses locaux à notre entière disposition.

PHILIPPE BUJAK

# AÏKIDO ET HANDICAP : VOTRE EXPÉRIENCE NOUS INTÉRESSE !

Le monde du sport suit naturellement les évolutions de la société et c'est ainsi que les médias relaient de plus en plus – nous pouvons nous en réjouir – les performances d'athlètes en situation de handicap à la télévision.



La FFAAA s'inscrit dans ces évolutions sociétales et souhaite prendre sa part dans le développement d'une pratique qui réponde aux exigences posées par la question du handicap dans le respect de critères avérés et reconnus par les professionnels comme par les partenaires institutionnels concernés (ministère des Sports, ministère des Solidarités et de la Santé).

**C'est pour cela que la Fédération met en œuvre un diagnostic partagé en faisant appel à votre vécu que ce soit comme dirigeant de club, pratiquant ou enseignant !**

Un diagnostic partagé est une démarche qui a pour objectif de connaître parfaitement tout ce qui est mis en œuvre au sein de notre fédération à destination du handicap afin d'adapter son offre auprès de ses usagers.

C'est dans cette perspective que la FFAAA veut s'adresser à ses adhérents et aux clubs grâce à des questionnaires permettant de faire « remonter » vos expériences et votre expertise en la matière.

En effet, votre club accueille peut-être déjà des personnes en situation de handicap. Là, c'est votre point de vue de dirigeant qui nous intéresse. Quelles situations avez-vous rencontrées ? Comment avez-vous répondu à la demande d'un pratiquant handicapé ? Quelles difficultés avez-vous surmontées ? Exprimez-vous grâce au questionnaire « Clubs ». Mais la démarche de diagnostic a aussi besoin de l'expertise des pratiquants eux-mêmes ! Vous pratiquez l'Aïkido et êtes en situation de handicap ? Parlez-nous de votre expérience, elle est précieuse ! Le questionnaire est là pour initier le dialogue et vous êtes donc libres de le

compléter par vos remarques et témoignages. Selon les situations, les « aidants » pourront servir de relais pour y répondre, le cas échéant. Quoi qu'il en soit, nous vous invitons à utiliser le questionnaire « Praticquants ».

Les enseignants de notre discipline ne sont pas oubliés. Dans votre mission - centrale - de transmission, la rencontre avec le handicap a sans aucun doute suscité des interrogations : Quelle pédagogie mettre en œuvre ? Quels moyens pour une démarche inclusive ? Quelle évaluation et pour quels objectifs ? Là encore, les sujets de réflexion ne manquent pas ! Le questionnaire « Enseignants » vous permettra de nous faire remonter vos remarques et suggestions.

Car ces questionnaires sont conçus pour fournir des informations quantitatives (ex : nombre de personnes en situation de handicap au sein de la FFAAA) mais aussi qualitatives (ex : quelles sont les difficultés rencontrées par les clubs en fonction des handicaps...).

Ils doivent être aussi le moyen de nous transmettre vos réflexions. Tout ce que vous communiquerez à la Fédération viendra enrichir ce diagnostic partagé !

Voilà pourquoi plus vous serez nombreux à répondre à ces questionnaires, plus le diagnostic sera « partagé » ; C'est-à-dire qu'il reflètera fidèlement la réalité vécue sur le terrain.

Ces questionnaires sont une première étape indispensable. Il s'ensuivra des réunions de travail, des temps de rencontre sur le terrain, des visites dans les clubs ayant déjà une expérience du handicap, etc.

Le résultat de ce travail sera naturellement communiqué, et là encore, la revue AïkiMag sera un outil précieux pour faire le lien entre nous. Voilà pourquoi nous comptons sur vous afin de faire de la question du handicap une œuvre collective !

**L'Aïkido compris comme un art de la relation invite à toutes les rencontres. Celle du handicap pourrait bien nous surprendre par sa richesse !**

Sans attendre ce questionnaire qui va vous arriver au courant de la saison, vous pouvez dès à présent nous faire partager vos retours en vous manifestant auprès de Philippe THEIS responsable de la commission à l'adresse suivante : [aiki.philippe@gmail.com](mailto:aiki.philippe@gmail.com).



---

 PHILIPPE THEIS & THIERRY GUIDAT
 

---

## UN COURS D'AÏKIDO HANDI-VALIDE À NANCY

La section aikido de l'association Nancy SC créée en 2013 par Alain HENIN (président) et Philippe THEIS (responsable technique), compte dans les clubs majeurs de Lorraine. L'association est implantée dans un quartier difficile de Nancy classé QPV. Elle a toujours eu à cœur de promouvoir notre discipline en essayant de rendre accessible la pratique au plus grand nombre, bien consciente de sa mission sociale d'insertion par l'activité physique et sportive.



### Mise en place du projet

La section aikido s'est organisée depuis 2015 pour accueillir de manière hebdomadaire dans un cadre adapté des personnes en situation de handicap dans ses cours. Ce n'était pas particulièrement dans les projets de notre association, mais à la suite d'une manifestation municipale, une personne en situation de handicap physique a formulé son désir de venir pratiquer l'aikido au sein de notre club. Cette demande nous a surpris, de nombreuses questions se sont posées : notre pratique est-elle adaptée ? Notre dojo accessible ? Nos enseignants qualifiés ? Comment les intégrer à part entière au sein de notre association ? Sont-ils aptes à la pratique ? Quelles sont les risques ?

Les postulats de l'aikido étant son accessibilité, son adaptabilité à tous, une possibilité de pratique sans rapport de force et ni compétition en s'enrichissant de la différence entre les partenaires. Eu égard à ces éléments et par l'accessibilité de notre dojo aux personnes en situation de handicap, nous avons tout de suite répondu favorablement à la demande. Bien entendu, nous avons avoué notre méconnaissance du monde du handicap et notre besoin d'adaptation technique et pédagogique. Mais la dynamique de projet et une bonne volonté réciproque sont d'excellents moteurs !

Des solutions logistiques sont rapidement trouvées, un véhicule de transport adapté via le réseau de transport en commun de l'agglomération, une organisation avec le gardien pour l'accessibilité au complexe, de petits aménagements des sanitaires et une accessibilité du tatami en fauteuil roulant sans risque de dégradation du matériel et en respectant les règles d'hygiène par l'achat de housse de protection pour les roues des fauteuils.

La première année était une année de « rodage » à partir de laquelle nous avons développé une réflexion et des outils pour répondre à cette demande. En quête d'informations et de formations, nous avons sollicité de nombreux intervenants en aikido mais aussi du domaine du handicap. Heureux hasard, elle coïncida avec la mise en place du certificat professionnel d'enseignement de la pratique de l'aikido auprès d'un public en situation de handicap.

### La création de la section Handi-Valide nancéienne

Nous avons décidé de développer clairement notre engagement en créant une section Handi-Valide au sein de notre dojo. Cette section a pour but de rendre possible la pratique de l'aikido pour des personnes en situation de handicap en proposant un cours mixant pratiquants valides et handicapés en mettant à disposition les moyens logistiques, techniques et pédagogiques permettant une pratique en condition optimale. Une pratique dénaturée non, mais adaptée comme nous l'adaptions tous d'ailleurs à notre morphologie, gabarit, capacités physiques... mais certes à une autre mesure.

Les solutions techniques et pédagogiques des enseignants du club ont eu à cœur de tenter de donner un intérêt à l'ensemble du public de ce cours, c'est-à-dire aux valides et aux personnes situations d'handicap. A notre modeste niveau local des solutions sont trouvées et le feedback des pratiquants est excellent.

Les valides sont présents en nombre au cours, au début des hésitations peut-être une certaine gêne était présente mais elle ne dura pas longtemps. Ce cours est devenu un cours lambda du club et ses pratiquants des membres à part entière, moteurs et investis !

### Le handicap en aikido, une idée qui fait son chemin...

Depuis lors, notre club partage son expérience et effectue régulièrement des interventions ponctuelles dans le département pour présenter la section, sensibiliser les jeunes personnes à l'acceptation du handicap et de la différence !

Le rayonnement de notre section nous a permis de recevoir en décembre dernier lors du comité interministériel sur le handicap, le Premier Ministre de l'époque Manuel VALLS accompagné de 7 ministres au dojo pour découvrir notre activité. Nous avons aussi reçu des journalistes de la revue FAIRE FACE de l'APF pour présenter notre discipline.

Au sein de notre Ligue de Lorraine, un groupe chargé du handicap est pilotée par nos enseignants. Notre club a eu la chance de pouvoir proposer une pratique adaptée lors de stages privés animés par Paul MATTHIS sensei au dojo de Nancy. Une intervention au sein de l'école des cadres de Lorraine et stage de Ligue sont aussi prévus cette saison pour faire connaître cette expérience et nous l'espérons faire germer des projets !



FÉLICIEN WINCKEL

# J'AI UN HANDICAP MAIS JE NE SUIS PAS HANDICAPÉ

Félicien Winckel, 47 ans, pratique l'Aïkido au club de Calais depuis 6 ans avec assiduité : malgré le fait qu'il n'ait plus son bras droit suite à un accident à l'âge de 29 ans, il a réussi à obtenir son 1<sup>er</sup> DAN la saison dernière.

## QUESTIONS À FÉLICIEN

**Pourquoi avoir choisi l'Aïkido alors que nous avons besoin de nos deux mains pour pratiquer ?**

J'ai pratiqué d'autres arts martiaux auparavant et j'avais déjà vu des vidéos d'Aïkido : cela me paraissait difficile et c'est justement parce que cela me paraissait difficile que je suis venu. J'ai alors découvert la discipline et j'ai été très agréablement surpris. C'était très agréable pour moi et je me suis complètement épanoui.

**Quelle a été la première réaction de l'enseignant quand il t'a vu arriver ?**

J'ai été bien accueilli. Je lui ai demandé l'autorisation de monter sur le tatami, et il m'a tout simplement dit « Bienvenue ! » : et l'aventure a commencé.

**Comment se sont passés les premiers cours ? Quelles étaient les difficultés ?**

Je n'ai eu aucun problème, aucune difficulté : bien au contraire, j'ai été très agréablement surpris car j'ai constaté que ce sont les anciens, les gradés qui sont venus à moi ; j'ai été très rapidement encadré et aidé.

**As-tu rencontré des problèmes pour pratiquer, est-ce que l'on t'évitait pour ne pas travailler avec toi ou alors inversement, on voulait voir comment c'était avec toi ?**

Je n'ai rencontré aucune difficulté, personne n'a été réticent, et au fil du temps les personnes valides venaient me voir pour découvrir une autre façon de pratiquer. Je me suis rendu compte qu'à l'Aïkido, il n'y a pas forcément besoin de force, de bras : c'est un travail de irimi et de hanche, et que finalement les bras ne sont que les esclaves des hanches.

**Aujourd'hui, tu es 1<sup>er</sup> DAN : y a-t-il eu problème pour le passage ?**

D'abord c'est une grande fierté, car j'ai ai passé mon dan comme tout le monde. On m'a aidé pour la préparation, mon Senseï Olivier et tous mes camarades,

et j'ai suivi les stages de préparation. Je ne voulais pas d'un grade « bidon » : je voulais le passer comme tout le monde, comme une personne normale.

**Comment te voient tes camarades pratiquants ?**

Aujourd'hui ils me voient comme un pratiquant comme eux, tout simplement, et ils ne font plus attention à mon handicap.

**Quel conseil pourrais-tu donner à quelqu'un qui comme toi possède un handicap pour lui donner l'envie de venir pratiquer.**

Il faut monter sur le tapis. Venez ! Venez ! Car c'est vraiment une expérience intéressante et enrichissante, physiquement et mentalement.

J'ai eu la chance de pratiquer plusieurs arts martiaux différents, et c'est l'Aïkido qui m'a apporté le plus.

## QUESTIONS À OLIVIER BURY, SON ENSEIGNANT

**Quelle a été ta première impression quand tu as vu arriver Félicien avec un seul bras ?**

Sur le coup, pas d'a priori : on a déjà eu des personnes avec un handicap (atteintes de trisomie, en rééducation, etc.). Mais c'était plutôt après, dans le travail : avec un seul bras, il y avait malgré tout un certain déséquilibre, et il a fallu retravailler mon enseignement. Au début c'est donc un peu déroutant.

**Que lui as-tu dit quand il est arrivé la première fois ?**

Bienvenue ! Je lui ai juste demandé s'il avait un certificat médical et pourquoi il venait à l'Aïkido, mais il avait déjà fait des arts martiaux (karaté...) et dans le dernier cours son professeur lui avait expliqué qu'il ne pouvait pas faire de ken. Je lui ai dit que pour moi il n'y avait pas de problème. Il a d'ailleurs été rapidement intégré dans le club et bien accepté.

**La pratique se fait avec les deux mains, as-tu adapté ton enseignement pour lui ?**

Dans un premier temps, je n'adapte pas : j'insiste sur les points de centrage, les entrées, le déséquilibre ; ensuite dans la correction je fais comme lui, avec un bras en moins, ce qui me corrige aussi et m'a permis d'améliorer ma pratique, en particulier mes entrées. Je suis bien sûr obligé d'adapter sur certaines techniques, yokomen, ushiro, ou les saisies nécessitant les deux mains. Mais Félicien travaille des deux côtés, avec bien sûr un côté qui pose davantage problème, et c'est là que l'on s'adapte ; mais on trouve toujours une solution. Félicien travaille aussi le ken, le jo et le tanto.

**A-t-il été intégré dès le début dans le cours ? Quelle attitude avaient les autres pratiquants par rapport à lui et son handicap ?**

Il n'y a pas eu vraiment de difficulté, seulement un temps d'adaptation certes un peu d'appréhension peut-être dans les chutes pour ne pas le blesser, mais pas d'appréhension de ne pas pouvoir travailler avec lui parce qu'il n'a qu'un bras.

Il a été bien accepté et au bout de trois cours il n'y avait plus de problème. Félicien est quelqu'un de très ouvert qui met les gens à l'aise sur son handicap, donc les difficultés disparaissent d'elles-mêmes.

**Aujourd'hui qu'apporte-il au club ?**

Beaucoup de dynamisme ; au bout de trois ans il a passé son 1<sup>er</sup> dan, il est toujours présent aux cours, toujours de bonne humeur. Il relativise beaucoup suite à son handicap, et lorsque l'on travaille avec lui c'est vraiment pour travailler, pas pour discuter. Les gens qui pratiquent avec lui savent que c'est un très bon Uke avec une attaque sincère ; en tant que Tori il a de très bons Irimi et il faut toujours être bien placé.

## QUESTION À HUGHES, PRATIQUANT

**Quelle a été ta première impression quand tu as travaillé avec Félicien ?**

Au début c'est un peu déroutant, car on n'a pas tout à fait les mêmes repères.

Mais on sent cette présence, ce qui oblige à travailler davantage sur le corps que sur les bras, à se recentrer, et cela améliore ma technique : il ne laisse rien passer, et c'est un atout de l'avoir avec nous.

**Qui s'adapte à l'autre : plutôt Félicien ou plutôt toi ?**

C'est « 50 - 50 » et je crois que cela renvoie à l'esprit de l'Aïkido, s'adapter à l'autre ; tout le monde est différent, et c'est en s'adaptant à son partenaire que l'on progresse. Il a surmonté son handicap pour toujours être meilleur et de ce fait cela m'améliore aussi.

# UNE DÉLÉGATION DE JEUNES AÏKIDOKAS REPRÉSENTE LA FFAAA AU STAGE INTERNATIONAL DE PAPENDAL AUX PAYS-BAS

Dans le cadre des relations interfédérales au sein de la Fédération Internationale d'Aïkido (FIA), la FFAAA a participé au stage international d'enfants organisé par la Fondation Néerlandaise d'Aïkido (NAF) les 11 et 12 novembre 2017 à PAPENDAL.

Au total, huit délégations ont participé, en provenance de l'Allemagne, de la Belgique, de la France, du Luxembourg, des Pays-Bas, de la Russie, de la Slovaquie et de la Suisse.

La FFAAA a ainsi envoyé une délégation de quinze enfants, garçons et filles issu(e)s des ligues du Nord-Pas-de-Calais et d'Île-de-France, accompagné(e)s de dirigeant(e)s, cadres techniques, administratifs et enseignant(e)s de clubs. Les enfants ont participé avec bonheur au stage

animé par Eiji KATSURADA, 6<sup>ème</sup> Dan Shihan au Hombu Dojo Tokyo dans le remarquable centre sportif de Papendal, un cadre très moderne en pleine nature ; la délégation de nos jeunes a pratiqué pendant deux jours et a dignement représenté notre fédération lors de sa démonstration devant un public international d'enfants et d'adultes.

Le stage a également été l'occasion pour le Président fédéral Francisco DIAS et le Vice-Président en charge des relations fédérales, Claude BOYER, de rencontrer et de s'entretenir avec Monsieur Kei IZAWA, Président de la Fédération Internationale, accompagné de son Secrétaire général Wilko VRIESMAN : une réunion particulièrement

constructive, organisée par les deux institutions, avec l'ambition commune de participer et de s'engager davantage pour un partenariat de développement de l'Aïkido et de pérenniser l'engagement de la FFAAA au sein de la Fédération Internationale.

La FFAAA remercie chaleureusement les enfants pour leur enthousiasme, les parents pour leur confiance et les accompagnateurs pour leur engagement lors de ce week-end. Un grand merci également aux organisateurs qui ont mis un place un événement exceptionnel sans faille.

La Fédération Roumaine d'Aïkido et la FFAAA se sont d'ores et déjà déclarées volontaires pour organiser les prochaines éditions de l'événement.



## RENCONTRE AVEC LA FÉDÉRATION D'AÏKIDO DU LIBAN

Dans le cadre des relations internationales, et conformément au projet fédéral d'ouverture de notre fédération aux pays participants à la Fédération Internationale d'Aïkido (la F.I.A.), le Président fédéral, Francisco DIAS, ainsi que le Vice-président en charge des relations fédérales, Claude BOYER, se sont rendus au Liban

pour y rencontrer les dirigeants de la Fédération libanaise d'Aïkido.

Cette visite a été programmée à l'occasion d'un séminaire, et a eu lieu du 27 au 31 octobre 2017 à la demande des responsables et enseignants de la Fédération libanaise. Elle a eu pour objet la mise en place d'une formation à destination des enseignant(e)s et futur(e)s enseignant(e)s de leur structure.

Ce séminaire de formation a été animé par l'un de nos techniciens du Collège Technique National, Gaston NICOLESSI, et cette première intervention in situ a permis d'étudier la possible mise en place d'un partenariat inter fédérations.

Ce fut une première expérience, qui permet de développer et de promouvoir l'image internationale de notre fédération, la FFAAA.



## INITIATION CITOYENNE AU CLUB DE CASTELNAUDARY DE JEUNES AÏKIDOKAS APPRENNENT LES GESTES QUI SAUVENT

Saluons une belle initiative de L'école chaurienne d'Aïkido, dirigée par Gilles DUPÈBE, 4<sup>ème</sup> Dan DEJEPS, pour animer la section jeunes du club de Castelnaudary, située au centre Pierre de Coubertin, et initier les jeunes en petits groupes au secourisme, sur le thème des « gestes qui sauvent ».

Cette formation dispensée fin mars 2017 s'adressait en effet aux ados pratiquants de 14 à 17 ans : les jeunes étaient présent(e)s avec la surprise d'un encore plus jeune de 6 ans venu avec son père pour assister à ce cours spécial ; toutes et tous ont participé activement pour apprendre autrement sur le tatami et pratiquer ces gestes si importants dans la vie.

Ainsi Patrice CARLIER, pratiquant d'aïkido et Formateur de l'association chaurienne des sauveteurs secouristes du lauragais, assisté de son fils William CARLIER, pompier volontaire à Castelnaudary, a su dès le départ capter leur attention en rappelant les notions de base par de nombreux exemples pratiques : que faire face à une

blesse dans le dojo, comment réagir dans une salle de sport, à la maison, ou sur un accident de la route. Il a rappelé aux jeunes qu'il est impératif de se protéger soi-même, puis de protéger les témoins, et de bien savoir placer la victime en position d'attente si besoin avant l'arrivée des secours.

Puis les jeunes aikidokas ont découvert ce qu'il faut savoir faire dans les premiers gestes : les dégagements d'urgence, donner l'alerte qui est désormais le 112 « appel européen », faire face aux principales hémorragies externes, poser un garrot simple dans une situation avec multi victimes, reconnaître et savoir faire face à un arrêt cardiaque avec l'utilisation pratique du défibrillateur, la surveillance

en attendant les secours. Les jeunes enthousiastes ont posé de nombreuses questions qui débordaient le cadre de cette simple initiation, car l'intérêt général était manifeste et très encourageant.

Devant le succès de cette initiation sur tatami, la même formation aux gestes qui sauvent va être proposée en 2017-2018 aux autres sections jeunes des clubs audois de la FFAAA : une « formation initiale », avec une prise en charge du déplacement des formateurs bénévoles par le Codep 11, dont Gilles est par ailleurs le trésorier depuis de nombreuses années ; toujours en recherche d'idées motivantes, il a conçu et publié le petit livret explicatif Tout sur l'aïkido jeunes et moins jeunes de l'Aude, diffusé aux clubs audois. Preuve s'il en était que nos clubs et nos enseignant(e)s sont en recherche permanente pour promouvoir notre discipline, capter et retenir les publics labiles des jeunes. Merci pour leurs belles initiatives.

Jocelyne JAILLOT, DTR Adjointe Normandie, et Anne-Marie LABBAT, DTR Rhône-Alpes 5<sup>ème</sup> Dan Aïkibudo.

## AÏKIBUDO

### Quel est votre parcours ?

**JJ** : J'ai franchi les portes du dojo de Bois Guillaume en 1978, où enseignait M. André TELLIER. Mon grade de Yudansha a été validé début 1983. J'ai ensuite rejoint André au club de St Léger du Bourg, où je me suis investie pendant de nombreuses années auprès des enfants, avant de me tourner vers les cours adultes. J'ai passé mon BE Aïkibudo en 1990. Quand M. FLOQUET m'a nommée Déléguée Technique Départementale, j'ai encadré des stages départementaux. J'ai également assumé des responsabilités administratives au sein du Comité régional Aïkibudo à plusieurs reprises. Maintenant dans le club de Franqueville St Pierre, j'enseigne également le Kobudo une semaine sur deux à St Léger. Je continue à encadrer des stages, des cours, et à prodiguer des conseils aux jeunes Yudansha et clubs qui le souhaitent. En septembre 2016, j'ai été promue au rang de 5e Dan, première féminine au sein de l'Aïkibudo. Depuis, Anne-Marie LABBAT m'a rejointe à ce rang : je me sens moins seule !

Je suis à ce jour Déléguée Technique Régionale Adjointe en Normandie et responsable de la Commission féminine depuis 2012. L'Aïkibudo est une discipline formidable, qui m'a fait grandir. Lorsqu'on est accroché, on y reste toute sa vie. Sans arrêt en mouvement, on n'en fait jamais le tour. C'est devenu ma deuxième famille !

**AML** : J'ai commencé l'Aïkibudo en 1984 dans le dojo de Dardilly avec Claude TRINH comme professeur. Après l'obtention de ma ceinture noire en 1990, je me suis engagée dans l'enseignement comme assistante. J'ai assuré successivement les postes

de secrétaire et trésorière du club. En raison d'une blessure brutale de mon professeur, j'ai dû animer trois clubs alors que j'avais mon Brevet d'État depuis peu. J'ai poursuivi ma progression en participant aux stages régionaux, nationaux et internationaux, avec l'aide de M. FLOQUET et de mon D.T.F. Paul-Patrick HARMANT. J'ai passé mon 3<sup>ème</sup> dan en 1999 et mon 4<sup>ème</sup> dan en 2005. J'ai également assumé la Présidence du Comité Régional Aïkibudo Rhône-Alpes de 2001 à 2011. Après avoir été D.T.D, ainsi que juge régional, j'ai été nommée en 2014 Déléguée Technique Régionale Rhône-Alpes, et j'anime depuis des stages régionaux. J'ai aussi pratiqué le judo (ceinture noire en 2000), et le Kobudo (avec obtention de mon 3<sup>ème</sup> Dan en 2009). Bien que maintenant atteinte d'un important déficit visuel, je m'applique à assurer mes responsabilités de cadre technique régionale.

En 2017, j'ai obtenu le grade de 5<sup>ème</sup> Dan Aïkibudo. Je suis très fière de ce parcours en tant que femme, et ce malgré mon handicap. Quelle reconnaissance ! Je ne remercierai jamais assez Me FLOQUET et Me HARMANT pour m'avoir aidée, formée et guidée sur la voie. J'ai rencontré des gens formidables, avec lesquels j'ai toujours un fort lien d'amitié, et il s'est créé une harmonie entre ma vie de pratiquante et ma vie privée.

**Comment envisagez-vous la promotion de la discipline auprès du public féminin ?**

**JJ** : En tant que responsable de la Commission féminine, nous essayons de mettre en avant les femmes dans des affiches, des portraits ou lors de démonstrations... afin de toucher

toutes celles qui voudraient nous rejoindre.

Parmi les pratiquantes, il faut encourager les initiatives, mais ne faire en aucun cas une scission entre nos amis les hommes et nous ! Les femmes ne demandent pas d'attention particulière sur un tatami, mais simplement d'être considérées au même titre que ces messieurs : c'est à cela qu'il faut veiller !

simplement à pratiquer, à persévérer, à exprimer leurs difficultés. Je serai toujours disponible et prendrai soin des personnes qui s'efforcent de représenter dignement et loyalement notre art. Je m'efforcerai d'être toujours moi-même, sachant que je ne suis pas parfaite !

**AML** : Notre art ne vise pas la force mais l'esquive, et peut être pratiqué par tous et toutes. Avec de l'esquive, du déplacement et de la détermination, on parvient à se sortir de bien des situations. C'est ce qui me plaît dans l'Aïkibudo, et c'est ce que je veux enseigner. Je ne souhaite pas créer une pratique Aïkibudo au féminin, mais je m'implique pour augmenter l'effectif féminin : les démonstrations, les flyers, les vidéos sur lesquels les femmes apparaissent sensibilisent le public féminin. J'encourage les femmes simplement à pratiquer, à persévérer, à exprimer leurs difficultés. Je serai toujours disponible et prendrai soin des personnes qui s'efforcent de représenter dignement et loyalement notre art. Je m'efforcerai d'être toujours moi-même, sachant que je ne suis pas parfaite !

CATHERINE AUFFRET, MEMBRE DU COMITÉ DIRECTEUR DE LA FFAAA

## KINOMICHI : UN ÉTÉ BIEN REMPLI

Comme depuis maintenant plusieurs années, les pratiquant(e)s de Kinomichi sont invité(e)s à se retrouver chaque été pour partager leur pratique et leur expérience, dans le plus pur esprit de son fondateur Masamichi Noro, et même aussi pour renouveler les membres de leur direction.

### Périgueux, capitale estivale du Kinomichi

Une centaine de pratiquant(e)s venu(es) de nombreux pays d'Europe de l'Ouest, du Brésil et du Mexique se sont retrouvé(e)s au mois de juillet, à Coulounieix-Chamiers (Périgueux).

Les deux premières périodes pour les débutant(e)s et les pratiquant(e)s avancé(e)s (hakama) étaient animées bénévolement par les instructeurs. La troisième période s'adressait aux enseignant(e)s sous la direction des membres présents de la Commission Technique Fédérale de Kinomichi de la FFAAA.

Lors du stage enseignant, une Assemblée Générale électorale a eu lieu pour l'élection d'un nouveau Comité Directeur de la KIIA (Kinomichi International Instructors Association), élection par laquelle Hubert Thomas a été reconduit dans ses fonctions de Président.

### Un séminaire multidisciplinaire

Au mois d'août, une délégation d'une trentaine de pratiquant(e)s de Kinomichi s'est rendue à Clermont-Ferrand pour un séminaire multidisciplinaire d'arts martiaux organisé par la Dai Nippon General Corporation (DNBK). Vingt et une nations participaient à cet événement :

parmi elles de nombreux-ses jeunes, enfants et adolescent(e)s français(es) et japonais(es) et une quarantaine de pratiquant(e)s de divers arts traditionnels ont répondu présent avec enthousiasme.

Pour le Kinomichi, on pouvait noter la présence de responsables de la KIIA, comme Andreas Lange Böhm pour l'Allemagne, Aland Duray pour la Belgique, Giovanni Di Cicco pour l'Italie, ainsi que des membres de la Commission Technique Fédérale de Kinomichi FFAAA, Hubert Thomas, Jean-Pierre Cortier, Lucien Forni, Christian Bleyer, Martine Pillet.

### Stages d'été

À noter que, durant l'été, de nombreux stages sont proposés un peu partout en France et en Europe par des Instructeurs-trices formé(e)s par Masamichi Noro sensei, fondateur de la discipline.

Ce calendrier d'été, bien rempli, laisse espérer une belle évolution pour notre discipline, au sein de notre fédération, dans le respect des règles fédérales et du développement des différentes sensibilités de l'art de Masamichi Noro.



# C'EST REPARTI SUR LES TATAMIS !

Pour profiter pleinement d'une nouvelle saison nous vous proposons quelques repères simples et efficaces. La prise en compte de trois principes, celui de spécificité, de montée en charge progressive et de périodisation, vous permettra de bien gérer vos ressources physiques et psychologiques afin d'optimiser votre pratique.



## Principe de spécificité

Chacune de vos ressources physiologiques nécessite des formes d'exercices spécifiques pour se mobiliser et se développer. Il n'existe pas de forme de mise en action motrice qui développe toutes vos ressources en même temps.

Ainsi en Aïkido, si, au cours de votre pratique, vous réalisez les techniques en allongeant vos gestes, vous étirez vos muscles et vous travaillerez plus spécifiquement votre souplesse. Les formes de travail dites en ju no geiko peuvent conduire à ce résultat.

Si vous vous opposez et travaillez en force contre votre partenaire jusqu'à épuisement, vous rapprochant d'une forme de travail en go no geiko, vous maximisez votre force. Si vous multipliez les répétitions de gestes avec aisance jusqu'à la sensation de fatigue, vous améliorez votre endurance. Une pratique ippan geiko sur un rythme soutenu peut conduire à ce résultat. La combinaison des trois formes n'existe pas plus que la possibilité de travailler en même temps toutes vos ressources motrices. Seule la variation des formes sera susceptible de vous permettre de les développer de manière optimale.

## Principe de montée en charge progressive

De la même manière que pour éviter d'entrer brutalement dans la pratique et que nous prenons le temps de nous échauffer, nous devons respecter, en début de saison sportive, une montée en charge progressive de l'intensité, du volume et de la fréquence des efforts consentis à notre progression technique.

Qu'il s'agisse du « novice » qui veut, malgré les difficultés qu'il rencontre, cherche à montrer que l'effort ne lui fait pas peur ou bien du « gradé » qui après une période de repos estivale fait sa rentrée sur les « chapeaux de roues » le manque de lucidité de ces deux attitudes se révèle le plus souvent néfaste. Le corps à besoin de temps pour s'adapter à l'effort et pour construire ou bien retrouver une coordination neuro musculaire susceptible de nous éviter les blessures.

Le principe de montée en charge progressive repose sur l'articulation de trois paramètres : l'intensité de l'effort, le volume et la fréquence.

L'intensité de l'effort se mesure en pourcentage de fréquence cardiaque maximale. Habituellement, vous ne prenez pas vos pulsations cardiaques pendant la pratique sur le tatami. En revanche, l'essoufflement est un bon indicateur empirique à prendre en compte. Si vous êtes en mesure de parler sans effort pendant la pratique, votre fréquence cardiaque à toutes les chances d'être éloignée en pourcentage de la fréquence maximale. Attention, cette fréquence baisse avec l'âge.

En début de saison, il s'agit de réaliser des techniques d'abord lentement puis plus rapidement afin de permettre l'adaptation à l'effort.

Progressivement, vous serez capables d'augmenter l'intensité de l'effort et de maintenir celle-ci sur des périodes plus ou moins longues (à des niveaux différents selon les individus) ce qui correspond au développement de qualité d'endurance voire de résistance.

Plus vous montez en intensité plus vous augmentez ce pourcentage. Et plus l'intensité est haute plus le temps d'effort possible diminue.

C'est l'augmentation du nombre des répétitions d'un exercice qui caractérise le volume de travail. Là encore l'idée de progressivité fait force de loi. Il est conseillé d'augmenter progressivement le nombre de répétitions en lien avec la gestion de l'intensité de l'effort !

Vous pouvez augmenter le volume de travail soit en augmentant le nombre de répétitions d'une technique sur un temps donné (et de fait vous sollicitez dans le temps l'intensité de l'effort) ou bien en augmentant le temps de pratique lors de stage par exemple ou bien encore en mixant les deux !

La fréquence représente le nombre de séquences de pratiques que vous réalisez sur une période donnée.

Les effets de l'apprentissage au cours de la pratique apparaissent si la



périodisation est optimale. En deçà de 1 à 2 fois par semaine vous avez peu de chance de voir vos ressources physiologiques et vos compétences techniques s'améliorer. Attention de ne pas dépasser la limite de surentraînement qui est spécifique pour chacune et chacun d'entre nous qui est fonction de l'âge, des capacités de récupération, du niveau technique... Le surentraînement débouche irrémédiablement sur l'arrêt de l'activité par épuisement musculaire physiologique et nerveux et peut parfois conduire à la dépression. Pour éviter ce genre de désagrément, respecter le principe de montée en charge progressive et surtout soyez attentif aux messages que vous envoie votre corps pendant et après la pratique.

## Principe de périodisation

Une saison sportive se déroule traditionnellement de septembre à juin. La période estivale étant plutôt réservée aux stages massés sur une ou deux semaines et au repos.

Nous identifions trois phases distinctes dans la périodisation de la saison. La phase préparatoire, de développement et d'entretien.

Phase préparatoire qui dure en moyenne un mois est caractérisée par la prédominance d'exercices avec des résistances faibles et des étirements légers. Durant cette phase, vous devez rechercher plus l'harmonie avec votre corps, l'amélioration de l'alignement du corps et votre force mentale.

Suit la phase de développement qui se déroule sur un mois. Au cours de celle-ci, c'est l'augmentation progressive de la charge de travail, de la résistance et nombre de répétitions qui est visée. Vous consolidez vos ressources motrices et préparez votre corps aux effets de l'apprentissage technique.

Tout le reste de la saison est consacrée à la phase d'entretien. Cette dernière, équilibre l'apprentissage technique proprement dit avec l'entretien des qualités physiques et psychologiques. Vous devenez plus habiles et vous gérez aisément vos ressources physiques et mentales.

Cette dernière phase doit contenir des temps de repos de quelques jours à une semaine. Il faut parfois savoir s'arrêter un peu pour donner au corps le temps de comprendre et de digérer les nouveaux apprentissages. Donner le temps au système nerveux de s'adapter et de pouvoir gérer de nouvelles informations pour progresser.

## Pour conclure

Que vous soyez débutant de la première heure ou bien gradé, prenez au sérieux le contrôle médical de début de saison. Prenez le temps d'aller voir un spécialiste de médecine sportive.

Passer des tests à l'effort. Mieux vous vous connaîtrez et mieux vous serez capable d'adapter votre pratique pour votre plus grande satisfaction.

# AÏKIDO : QUELS ACCIDENTS DANS NOTRE PRATIQUE ?

Même si notre discipline ne fait pas partie des activités physiques les plus à risque (les principes de non opposition et de respect de l'intégrité physique limitent les accidents, et l'absence de compétition nous préserve de certaines dérives), des traumatismes, plus ou moins graves, peuvent survenir lors de la pratique. Il est important de les connaître afin de s'efforcer de les prévenir.

## Quels sont les types et les topographies des accidents déclarés ?

Nous disposons notamment de données communiquées par l'assureur de notre fédération, qui reçoit les déclarations en vue d'indemnisation ou de prise en charge. Malheureusement, ces données ne comportent aucun élément sur les circonstances de survenue, ce qui fait qu'il est difficile d'en tirer des conséquences pratiques. De plus, ces déclarations sous-estiment le nombre réel d'accidents et de traumatismes, pour plusieurs raisons :

- les traumatismes mineurs (douleurs articulaires, tendinites, etc.) ne sont souvent pas déclarés ; or ils peuvent s'accumuler au fil des années de pratique et conduire à la non reprise d'un pratiquant ;
- certains choisissent de ne pas faire de déclaration à l'assureur pour des raisons personnelles.

Concernant les 125 accidents déclarés au cours de la saison 2015-2016, nous disposons également d'informations sur le type et la topographie des traumatismes (Figure). On constate que c'est de loin l'épaule qui est le plus souvent concernée, suivie par le genou et le pied.

## Quelles conditions peuvent favoriser les accidents ?

Certaines circonstances favorissantes sont bien connues, liées :

- au/à la pratiquant(e) : préparation, alimentation, hydratation, stress, fatigue, surmenage...
- à l'environnement : froid ou chaleur, effectifs sur le tatami, configuration du dojo...

La condition physique du/de la pratiquant(e) joue un rôle important, en particulier pour les débutant(e)s, qui, en effet, ont un geste moins juste, une moindre capacité d'anticipation, peu de possibilité de se protéger. Si des pratiquant(e)s expérimenté(e)s peuvent gérer leur pratique malgré certaines limites physiques ou blessures qu'ils/elles arrivent à gérer, il n'en est pas de même des débutant(e)s : le rôle des enseignant(e)s dans la prévention est donc ici primordial. Il faut savoir s'abstenir d'un entraînement lorsque notre condition physique ne permet pas une pratique sans risque.

Pour mieux connaître les facteurs en cause dans les accidents, la commission médicale a créé et diffusé une fiche déclarative, (disponible sur notre site internet, et à adresser au médecin fédéral), permettant de donner des détails sur la victime et les circonstances de survenue. Il est donc très important pour nous que cette fiche soit remplie, en parallèle à la déclaration faite à l'assurance : or nous recevons moins de dix fiches par saison sportive, moins bien sûr que de déclarations reçues par l'assureur.

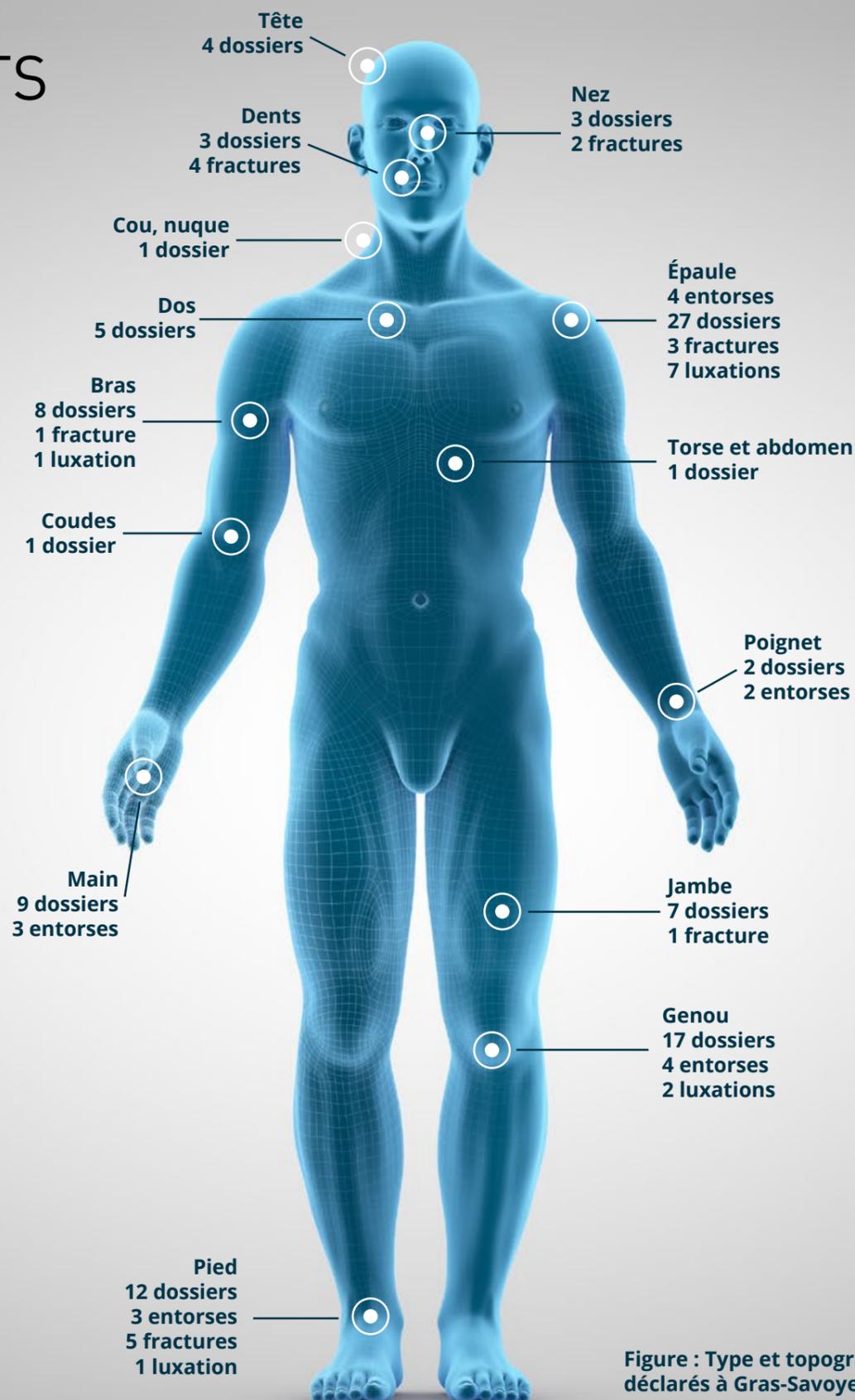


Figure : Type et topographie des accidents déclarés à Gras-Savoie en 2015-2016

## Quelle prévention ?

Bien sûr, le risque zéro n'existe pas. Néanmoins on pourrait prévenir beaucoup d'accidents en respectant quelques règles simples :

- ne pas pratiquer si l'on n'est pas complètement disponible, physiquement et psychologiquement ;
- respecter les dix règles d'or des cardiologues du sport : notamment permettre une hydratation régulière, ne pas pratiquer en conditions thermiques extrêmes ;
- la préparation physique en début de cours est capitale : outre l'échauffement, elle doit permettre à chacun(e) de s'auto évaluer, et à l'enseignant(e) d'observer l'état physique de tous et toutes avant la pratique ;
- après l'échauffement, éviter les longues périodes d'immobilisation en seiza, qui nécessiteraient de recommencer un échauffement ;
- des consignes permettant le respect de l'intégrité physique de uke doivent être données, à uke comme à tori, sur tous les types de techniques.

## En cas d'accident, que faire ?

Une fiche de conduite à tenir en cas d'accident, élaborée par la commission

médicale, doit être affichée dans chaque dojo, avec les numéros de téléphone d'urgence. Tous/toutes les enseignant(e)s ont un diplôme de gestes d'urgence, mais ces acquis sont parfois anciens. Or un recyclage régulier des connaissances est nécessaire : de ce fait, un rappel (avec mise en pratique) des gestes qui sauvent est régulièrement proposé lors des stages enseignants.

Au-delà des enseignants, tous/toutes les pratiquant(e)s devraient se former aux gestes de premier secours. C'est un geste citoyen, car il faut savoir que tout se joue en moins de cinq minutes en cas d'arrêt cardio-respiratoire. S'il suffit d'une personne formée pour assurer les gestes de réanimation, il est préférable de pouvoir se relayer pour maintenir les soins jusqu'à l'arrivée des secours. Chacun(e) peut être concerné(e), que ce soit dans le cadre du sport mais aussi sur son lieu de travail, sur la voie publique, dans sa famille...

## Conclusion

**La prévention des accidents est l'affaire de tous/toutes, pratiquant(e)s, enseignant(e)s, dirigeant(e)s, organisateurs : c'est bien de parler de respect de l'intégrité physique, c'est mieux de le faire réellement !**

## À RETENIR

**Pour prévenir les accidents :** respect des consignes de sécurité, certificat médical ou questionnaire de santé, hydratation et échauffement des pratiquants, règles d'or des cardiologues du sport.

**Pour en limiter les conséquences immédiates :** formation de tous les pratiquants aux gestes d'urgence, recyclage des enseignants.

**Pour la prise en charge financière :** déclaration à l'assurance

**Pour aider la commission médicale à travailler sur la prévention :** fiche déclarative FFAAA

CONCOURS DE DESSIN

# DESSINE-MOI L'AÏKIDO !

Tout d'abord, nous remercions chaleureusement toutes celles et tous ceux qui ont participé, et qui recevront une petite récompense pour leur belle participation : bravo ! Quel talent et quel enthousiasme chez nos jeunes !

Le choix n'a pas été facile, et nous avons pris en compte, comme stipulé dans le règlement, l'illustration de notre discipline par les plus jeunes, la qualité du dessin, la créativité, mais aussi la représentation des valeurs intrinsèques véhiculées par notre art martial.

Quatre dessins d'enfants ont finalement été primés, que vous retrouverez dans l'ordre sur la première et sur la quatrième de couverture, puis dans les pages centrales de l'Aïki' Mag. Un dessin représentant l'Aïkibudo a également été primé, et nous avons décidé de classer hors concours un cinquième dessin, dont l'auteure ne pouvait être retenue dans la catégorie enfants (au-dessus de treize ans, la licence faisant foi), mais dont la qualité du trait et le renvoi à nos valeurs ne pouvaient laisser indifférent. À noter que les filles se sont ainsi particulièrement distinguées.

Les gagnantes du concours seront donc conviées à une cérémonie organisée dans leur ligue : le Président fédéral, Francisco DIAS, ou bien un membre du Bureau, accompagné par le Président de la Ligue et par les responsables de son club, les félicitera et leur remettra leur récompense.

Enfin, avec une vingtaine d'autres dessins non primés, mais qui ont retenu toute notre attention, ces œuvres seront publiées dans un fascicule numérique mis en ligne sur le site fédéral. Encore toutes nos félicitations à toutes et à tous, et en avant les jeunes !

**2ÈME**  
**DESTOMBES MATHILDE 12 ANS**  
AÏKIDO CLUB ESCALENS  
MIDI-PYRÉNÉES

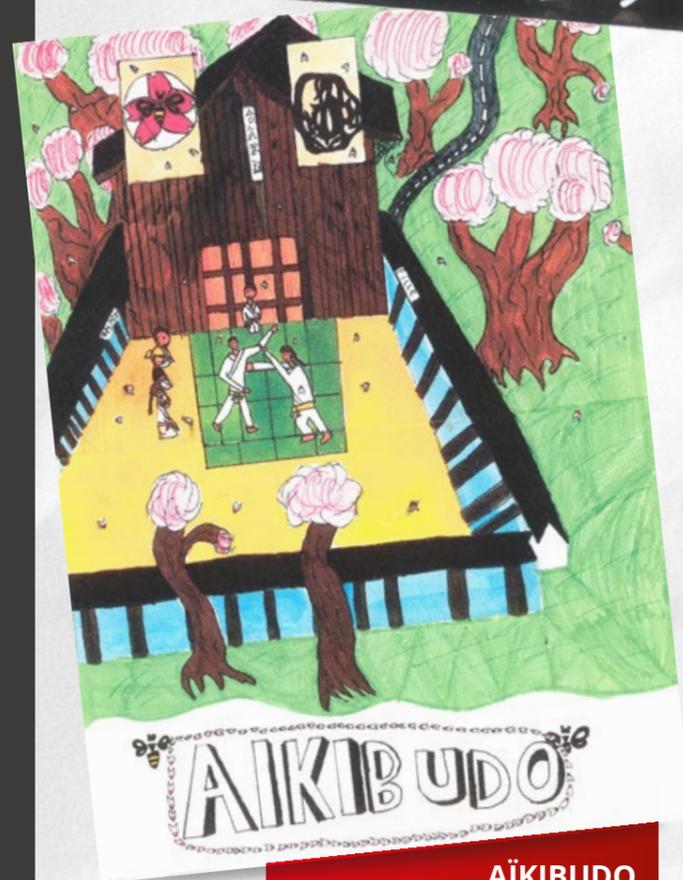


AÏKIMAG

**3ÈME**  
**MOREL LUCIE 13 ANS**  
AÏKIDO SHIZEN KAI LAON  
PICARDIE



**HORS CONCOURS**  
**POSTULKA SOPHIA 15 ANS**  
AÏKIDO BORDEAUX BASTIDE  
AQUITAINE



**AÏKIBUDO**  
**BAILLY JULIETTE 11 ANS**  
USL AÏKIBUDO  
MONT-SAINT-MARTIN LORRAINE

**3ÈME**  
**BOUZIDI ZALIA 7 ANS**  
CERCLE MUN AÏKIDO  
ÎLE-DE-FRANCE



1<sup>ER</sup>

PAULIN ALYAH 13 ANS  
GUAD'AÏKIDOC CLUB  
GUADELOUPE



AÏKI MAG



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO  
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES