



# SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

高橋 和生

**Administratif:**  
**Les élections**

**Les différents tests CoVID**

**Concours de dessins**  
**Enfants / Ados**

**Jean-Claude Joannes 7ème dan**  
**son parcours**

16 Novembre 2020 - n°3





## 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	<a href="#">p. 3</a>
Glossaire Japonais	<a href="#">p. 4</a>
Point réflexion	<a href="#">p. 5</a>
Point administratif	<a href="#">p. 6</a>
Interview du jour	<a href="#">p. 8</a>
Point commissions	<a href="#">p. 12</a>
Point culture	<a href="#">p. 14</a>
Point des pratiquants	<a href="#">p. 16</a>
Point technique	<a href="#">p. 18</a>
Calendrier des stages	<a href="#">p. 19</a>
Point final.	<a href="#">p. 20</a>

Edition 16/11/2020 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur	Greg Habert
Comité de relecture	Anne Vo Van
Conception graphique	Sekaidojo
Directrice Artistique	Carole Nicco
Photo de couverture	Carole Nicco



## L'édito du Président

Nous avons le plaisir pour cette troisième édition d'accueillir Jean-Claude JOANNES que nous remercions pour sa joie de vivre, sa gentillesse légendaire et sa passion d'enseigner aux jeunes, qu'il a toujours privilégiée dans sa pratique de l'Aïkido.

L'enseignement aux enfants ne devrait-il pas être le moteur propre à tout mouvement associatif à vocation physique et éducative ? Certaines fédérations sportives l'ont bien compris, celle du judo, par exemple, est constituée aux trois quarts de jeunes licenciés.

De nombreux textes, décrets et Loi encombrant le fonctionnement du mouvement associatif. La situation sanitaire va sans doute entraîner des changements dans les habitudes de gestion des fédérations. C'est peut-être le moment pour que la nouvelle génération de gradés réalise l'importance de s'investir dans les structures de notre fédération, tant administratives que techniques.

Nous sommes régis par un calendrier basé sur la tenue des jeux olympiques puisque nous dépendons du ministère des sports. Le report des jeux olympiques en 2021, dû à la Covid, impose un décalage de ce calendrier pourtant établi depuis plus d'un siècle. Le mouvement sportif s'en trouve chamboulé dans son institution et fonctionnement pour renouveler ses élus. Le ministère des sports a accordé un délai supplémentaire de quatre mois pour la tenue des élections dans les fédérations sportives. Certains de nos CoDep ont dû reporter leurs AG, de même que la ligue. Vous pourrez retrouver plus d'infos dans la rubrique commission administrative p 6.



Pour terminer, je vous fais part de l'organisation d'un concours de dessin pour les enfants et adolescents de tous les clubs d'Île-de-France. Deux gagnants par club (soit 1 par catégorie : 6-11 ans et 12-18 ans) seront sélectionnés et publiés dans l'E-mag de la Ligue IdF et sur les réseaux sociaux connexes. Un vote final entre toutes les œuvres sélectionnées dans les différents clubs au cours de l'année est prévu pour juin 2021 avec des cadeaux à la clé ! Pour mettre en place ce concours, chaque club doit diffuser l'information à ses jeunes entre 6 et 18 ans. Les œuvres pourront être des collages, de la peinture, du coloriage, de style Manga, Picasso ou tout autre !

Après avoir récolté les œuvres par mail, les clubs pourront faire un envoi groupé à l'adresse mail de la ligue ldf sous format jpeg, afin qu'un jury élise sa préférée pour chaque catégorie dans chaque club. Le jury sera composé des membres du CD qui le souhaitent et des éditeurs de l'E-mag Shuhari. Contactez vos élèves ou leurs parents pour motiver nos jeunes à participer !

Merci d'avance

Bonne semaine

**Maurice VO VAN**

Président de la ligue IDF FFAB

## Glossaire Japonais

### Glossaire des principaux termes à employer en aikido

par David Maurel sur [aikido-budo.fr](http://aikido-budo.fr)

#### Les formules de politesse :

*Onegaï Shimasu* : S'il vous plaît

*Arigato* : Merci

*Domo Arigato Gozaimashita* : Merci cérémonieux

*Dozo* : Je vous en prie

*Sumimasen* : Veuillez m'excuser

#### Les parties du corps :

*Ago* : Menton

*Akiresuken* : Tendon d'Achille

*Ashi* : Jambe, pied

*Atama* : Tête

*Do* : Tronc

*Dosoku* : Même coté

*Empi* : Coude

*Genko* : Poing

*Hara* : Ventre

*Harite* : Gifle sur la joue

*Hazu* : Flanc, côte

*Hiji* : Coude

*Hiza* : Genou

*Hiza-kanzetsu* : Articulation du genou

*Jinchu* : Sous le nez

*Hachikake* : Gorge

*Kakato* : Talon

*Kanzetsu* : Jointure, articulation

*Kasumi* : Tempe

*Ken* : Poing

*Kenteki* : Testicules

*Koshi* : Hanche

*Kote* : Avant bras

*Kubi* : Nuque

*Mata* : Cuisse

*Men* : Face, visage

*Mune* : Poitrine

*Myojo* : Centre du ventre

*Oyayobi* : Pouce

*Shinzo* : Coeur

*Soku* : pied

*Suigetsu* : plexus solaire

*Sune* : Tibia

*Teisoku* : Plante du pied

*Te* : Main

*Tekubi* : Poignet

*Tento* : Dessus du tête

*Tobu* : Tête

*Tsurigane* : Parties génitales

*Ude* : Bras

*Uto* : Entre les yeux

*Waki* : Aisselle

*Yubi* : Doigts

#### Compter en Japonais :

1 : Ichi

2 : Ni

3 : San

4 : Shi ou Yon

5 : Go

6 : Roku

7 : Shichi ou Nana

8 : Hachi

9 : Kyû

10 : Jyû

20 : Niijyû

30 : Sanjyû

40 : Yonjyû

50 : Gojyû

60 : Rokujyû

70 : Nanajyû

80 : Hachijyû

90 : Kyujyû

100 : Hyaku

1000 : Sen

#### Les niveaux de pratique

**Ko-Tai** : (**Go-no-Geiko**) : Corps très ferme, «lourd», offrant une grande résistance au mouvement, sans jamais bloquer, pour développer la puissance, la stabilité, chercher le point de déséquilibre de Uke. Correspond à l'état « Solide » de la matière .

**Jyu-Tai** ( **Jyu-no-Geiko**) : corps souple, application dynamique des techniques. Correspond à l'état « liquide » de la matière.

**E-Ki-Tai** : Recherche de la dynamique et de l'harmonie UKE - TORI dans un travail sans heurts, rapide, alliant souplesse, puissance et précision des gestes et du placement du corps. Niveau avancé de la pratique. Correspond à l'état « Fluide » de la matière.

**Ki-Tai** (**Ryu-no-Geiko**) : Harmonie complète dans l'anticipation et la fluidité des relations Uke-Tori: prendre « l'esprit » de son partenaire et l'amener à attaquer selon la forme désirée. Niveau le plus élevé de la pratique. Correspond à l'état « Gazeux » de la matière.

## Point réflexion

Mes amis et pratiquants,

Nous nous retrouvons confinés une deuxième fois et par conséquent dans un nouveau face à face avec nous même (sauf pour ceux qui peuvent encore travailler).

La pratique de l'AIKIDO me manque, vous manque bien sûr, mais nous sommes obligés de nous soumettre à toutes ces règles qui sont pénibles pour les uns et très difficiles pour d'autres.

Grace à l'initiative de Greg, nous avons la possibilité d'échanger, de découvrir d'autres techniciens, d'avoir des références de livres, de films, profitons de tous ces échanges pour enrichir notre culture Japonaise et imaginons les périodes qui ont incité O SENSEI à créer cet Art Martial qui est le nôtre.

J'ai une pensée plus particulière pour tous les professionnels d'Aïkido (et autres bien sûr) qui n'ont plus de revenus et qui galèrent. J'espère que notre Fédération saura les soutenir. Prenez bien soin de vous et de votre famille, mais surtout n'arrêtez pas de vivre !

Pensez au livre de Patrick Segal : L'homme qui marchait dans sa tête.

Vous aussi, vivez dans votre tête ...

Accepter ce que nous vivons ne veut pas dire subir.

A très bientôt.

**Jean-Claude JOANNES, 7ème dan.**



Nicolas Durupt

## Point administratif

### Comment fonctionnent les différentes instances de notre fédération ?

*Nous appartenons tous à un club ou à une section d'Aïkido mais savons-nous comment fonctionne le système ?*

En cette année de fin d'olympiade qui voit le renouvellement de chaque instance administrative du monde sportif, nous vous proposons de faire le point sur l'administration de notre fédération.

Nos associations sont régies par la LOI du 1er juillet 1901, retrouvez le texte : [ici](#).  
Les responsables de toutes les instances sont en principe bénévoles.

#### 1/ Le club

Le club possède des statuts types (la section dépend des statuts du club omnisports à laquelle elle appartient). Le bureau qui le gère doit être constitué d'un président et d'un trésorier *a minima*. Un secrétaire est conseillé ou imposé dans les textes. La durée du mandat peut varier selon les statuts, généralement annuel ou une olympiade, renouvelable ou non.

**Election :** Les adhérents (majeurs) sont les électeurs du bureau.

#### 2/ Le comité départemental

Le comité départemental (CoDep) est l'échelon administratif suivant. Organe territorial de la fédération, il est l'organe le plus proche des clubs. Il a délégation fédérale pour certaines actions définies dans les statuts types, conformes à ceux de la fédération. Il ne peut cependant pas gérer les examens nationaux de grades ni les diplômes nationaux (sauf mandat donné par la ligue). Le nombre de personnes composant le comité directeur est défini par chaque CoDep. La durée du mandat est d'une olympiade.

**Election :** Les présidents des clubs du département sont les électeurs des membres du comité directeur. Ils possèdent un nombre de voix au prorata des licenciés de leur club.

*« A ce jour, certains CoDep de notre région n'ont pu tenir leur AG électorale compte tenu du contexte sanitaire ».*

#### 3/ La Ligue régionale (et/ou le CID)

La Ligue régionale (et/ou le CID) est l'organe territorial d'une région comportant des départements et/ou délégations. Elle est délégataire de la fédération pour organiser des examens de grades nationaux et formation aux brevets fédéraux et autres. En IDF la région est gérée par un comité directeur de 15 personnes. La durée du mandat est d'une olympiade, soit 4 ans.

**Election :** Les présidents des clubs de la région sont les électeurs des membres du comité directeur (ainsi que chaque président des comités départementaux en IDF pour une voix). Ils s'expriment pour le nombre de voix calculé au prorata des licenciés de leur club.

*« Le comité directeur de la ligue a décidé de reporter notre AG électorale à une date ultérieure, non encore définie, compte tenu du contexte sanitaire général et plus particulièrement en IDF »*

## Point administratif

### 4/ La Fédération nationale

La Fédération nationale est l'organe central et décisionnel, elle siège à Bras en Provence. Elle est gérée par un comité directeur de 23 personnes. Constitué de techniciens et d'administratifs, tous pratiquants à plus ou moins haut niveau, ils sont chargés d'élaborer le fonctionnement technique, administratif, réglementaire et financier du groupement. L'agrément et délégation de pouvoir accordé par le ministère des sports impliquent l'élaboration de statuts types et conditions spécifiques.

**Election :** Les présidents des ligues (et/ou CID sont les électeurs des membres du comité directeur. Les clubs leur ont confié leur représentation. Chaque président de ligue s'exprime pour le nombre de voix calculé au prorata des licenciés de sa ligue mais défini suivant ce principe :

en dessous de 3 licences	0 voix
de 3 à 20 licences	1 voix
de 21 à 50 licences	2 voix
de 51 à 500 licences	1 voix supplémentaire pour 50 licences ou par fraction de 50
de 501 à 1000 licences	1 voix supplémentaire pour 100 licences ou par fraction de 100
plus de 1000 licences	1 voix supplémentaire pour 500 licences ou par fraction de 500

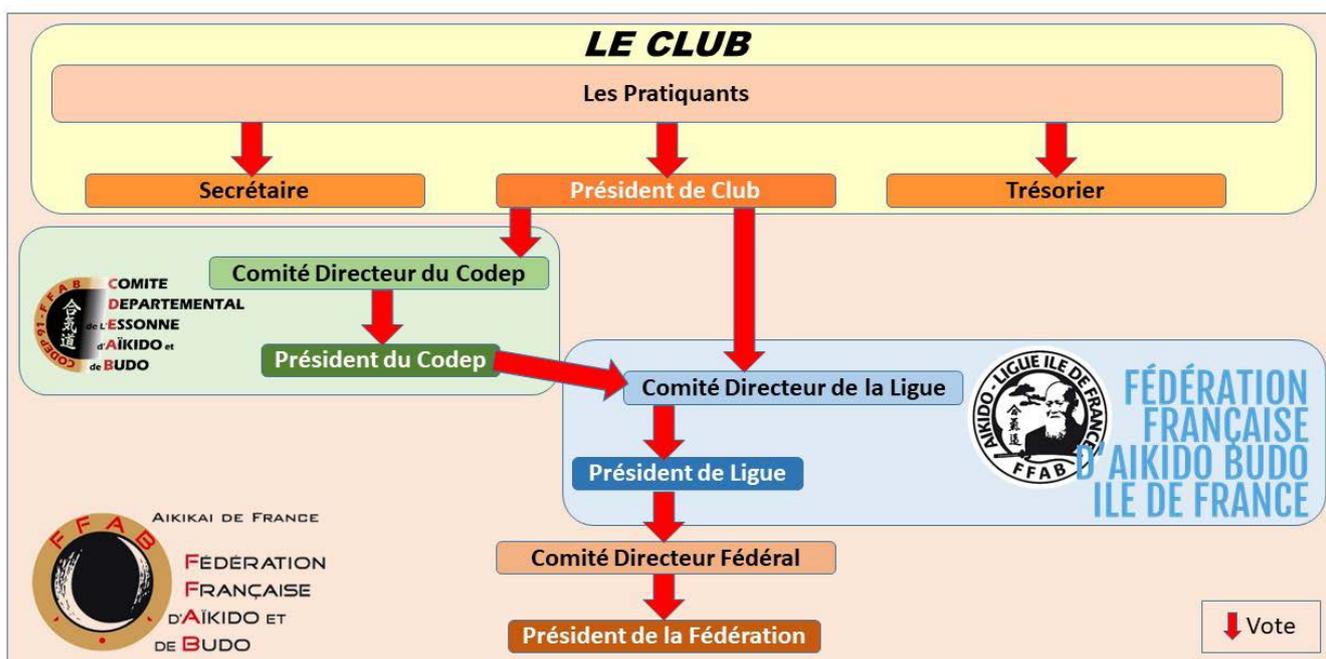
Un projet de loi est en cours de validation afin que les clubs soient électeurs à tous les échelons fédéraux. Comme mentionné dans l'édito, il serait bon que les instances soient renouvelées régulièrement et que des jeunes s'investissent. Dans le projet de loi une limite à deux mandats est également envisagée.

Les jeux olympiques ont été décalés d'un an compte tenu des conditions sanitaires.

Le ministère des sports a accordé **un délai jusqu'au 30 avril 2021** pour la tenue des Assemblées Générales de toutes les fédérations sportives.

« A ce jour notre fédération a reporté son AG, initialement prévue le 5/6 décembre, au 23/24 janvier 2021 ».

Jean-Louis Capmas



## L'interview du jour

### Jean-Claude Joannes

**Comment vous appelez-vous ?**

Jean-Claude JOANNES

**Quel est votre grade ?**

7ème dan

**Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?**

En 1963

**Comment s'appelait votre premier professeur ?**

Jacques MATHIEU

**Quand avez-vous rencontré TAMURA SENSEI ?**

En 1975 lors d'un stage à Chalons sur Saône. C'est Pierre CHASSANG qui me l'a présenté.

**Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?**

Je m'attendais à un homme de carrure imposante et fus surpris de découvrir un être aussi simple, petit et fluet ... et néanmoins très efficace.

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

Lors d'un stage à Chalons sur Saône organisé par Marc COUTURIER CURVEUR Sensei TAMURA, qui était fatigué par



une journée bien remplie m'a demandé de le raccompagner à l'hôtel et là il monte sur mon dos et me dit : « Allez Jean-Claude, direction l'hôtel ! » A ce jour je le sens encore contre moi ...

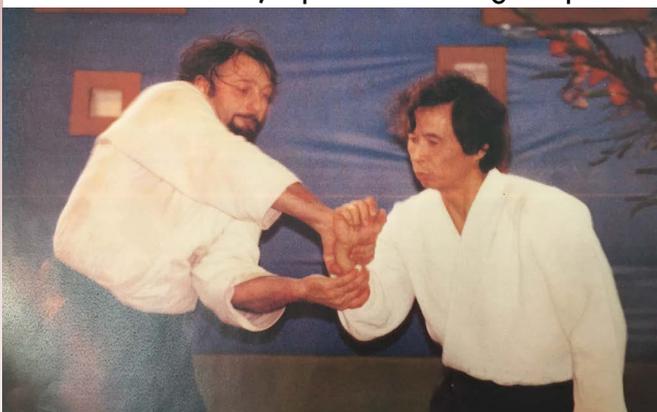
Mes camarades de l'époque ont bien ri de cette situation.

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

En 1980 la pratique de l'AIKIDO était physiquement plus dure au niveau rythme respiratoire, physique, endurance, dépassement de soi ...

De nos jours il serait bien difficile de demander à nos pratiquants une telle cadence, c'était avant.

Lors d'un stage pendant un randori à trois, deux élèves attaquaient sans cesse le 3e durant une heure et ensuite c'était le 2e puis le 3e, ce qui faisait au total 3 heures de randori ! Nous sortions des stages totalement lessivés ... serait-ce possible aujourd'hui ?



## L'interview du jour



### **Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?**

Maître NORO de 1964/1966,  
Maître SUGANUMA, Maître YAMADA,  
Maître ARIKAWA et lors de mes voyages au  
Japon, de nombreux maîtres japonais (non  
connus) mais tout aussi toniques malgré leur  
âge bien avancé (entre 70 et 80 ans).

### **Pouvez-vous nous en dire plus ?**

Dans ces dojos bien sûr il n'y avait pas de  
chauffage (c'était en Janvier ou Février  
généralement) mais après une heure de  
pratique, nous avions chaud !  
Le plus difficile c'étaient les 3 heures de  
pratique à genoux, nous n'arrivions  
plus à nous relever. Avec TAMURA Sensei,  
les trois heures de chutes étaient difficiles !

### **Comment s'appelle votre Club ?**

VGA AIKIDO TAMURA St MAUR  
Gymnase Gilbert NOEL  
6, avenue Pierre SEMART  
La Varenne St Hilaire  
Un dojo tout neuf de 300m2 pouvant  
s'agrandir jusqu'à 900m2 avec une immense  
baie vitrée. De nombreux gradins  
permettent d'accueillir les spectateurs.  
<http://www.aikido-joannes.net/>

Je suis secondé par Mathieu CAILLAT  
4e Dan et Yvon GROSSET 4e DAN.

D'autres élèves gradés apportent une aide  
précieuse au bon déroulement des cours  
et les anciens permettent une ambiance  
respectueuse et familiale. Nous avons des  
élèves qui sont au club depuis plus  
de 30 ou 40 ans.

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

Responsable Technique National (RTN) de  
1980 à 1989.

Après ma rencontre avec Maître ARIKAWA  
ce titre m'a été plus ou moins retiré ...

Depuis, je suis membre de la Commission  
Technique de l'île de France (sans titre)  
avec mon ami TOSHIRO.

Un de mes plus beau souvenir, le congrès  
mondial de l'aïkido en 1980.

Tous les RTN de l'époque étaient présents  
(15 à l'époque).

J'étais le seul à faire une démonstration  
avec des enfants Hakama qui avaient  
entre 11 et 14 ans. Au début les gens  
rigolaient (car ils se demandaient ce  
que pouvait bien être la pratique de  
ces ados !) Mais lorsque ces jeunes ont  
commencé la démonstration on aurait  
pu entendre une mouche voler. C'étaient  
mes élèves de la MJC de Pontault  
Combault (ou j'enseignais à l'époque).



## L'interview du jour

Pour la petite anecdote la ville n'avait pas les moyens de transporter les enfants à Coubertin et ce sont les pompiers qui m'avaient prêté leur car pour les y emmener. J'avais mon permis transport en commun et poids lourd. Merci l'armée !

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

A l'époque nous étions 15 copains RTN, nous étions proches de Maître TAMURA et le suivions partout. Il nous disait que nous étions ses remparts.

Notre rôle en tant que gradés était de nous assurer que la pratique de l'aïkido qu'il nous transmettait était conforme à son enseignement durant les cours et les stages. Nous avions à l'époque une certaine cohésion qui faisait notre richesse.

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

Pour moi c'est l'école de la VIE : prise de conscience de la respiration, pratique physique, kinésie du corps, respect de l'autre. C'est une philosophie de tous les jours qui impacte notre façon de vivre. Consciemment ou inconsciemment.



L'aïkido me permet de vivre en harmonie avec les êtres humains et tout ce qui constitue l'univers, les animaux, le végétal, le minéral. Durant la période difficile que nous vivons, la pratique m'est indispensable (dommage cette fermeture des dojos) mais

l'aïkido est en vous, fait partie de vous, cherchez-le dans chaque instant de la vie et vous le trouverez !

C'est aussi comme disait O'Sensei :

*« Un courage sans défaillance associé à un effort soutenu »*

Et puis aussi ce proverbe :  
*« 7 fois par terre et 8 fois debout ».*



Nicolas Durupt

## L'interview du jour

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

Former davantage des professeurs enfants et mettre en avant les jeunes pratiquants dans nos publicités fédérales. Ils sont notre avenir et nous ne sommes pas éternels donc **DONNONS, ET DONNONS-LEUR LE MAXIMUM.**

**Avez-vous un livre à nous conseiller ?**

« UESHIBA L'INVINCIBLE » de John Stevens (Biographie du Maître).

**Avez-vous un film à nous conseiller ?**

Non ... deux (rires)

RAN d'AKIRA KUROSAWA sorti en 1985 (un seigneur décide de partager son domaine entre ses 3 fils (bel exemple de cupidité et de pouvoir !)).

APRES LA PLUIE sorti en 1999 De TAKASHI KOIZUMI (histoire d'un couple bloqué au passage d'une rivière). Des paysages sublimes et découverte d'une vie du Japon profond ...

**Je te remercie sincèrement Jean-Claude**

Merci à toi Greg



**Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?**

L'avenir de L'aïkido est entre les mains des enseignants d'aujourd'hui alors ils doivent donner aux jeunes (enfants et ados) le goût de la pratique et de l'effort. Nous devons leur montrer l'exemple, autant dans la pratique que dans la façon de se conduire (l'étiquette, le respect de l'autre toujours et en tous lieux) Notre avenir c'est les enfants mais cela demande beaucoup d'années de pratique et d'énergie pour les former.

**IL NE FAUT RIEN LACHER, ILS SONT L'AVENIR DE NOTRE DISCIPLINE.**

Et aussi n'ayons pas peur que l'élève dépasse le Maître, au contraire soyons-en heureux.



## Point commissions

Cette semaine notre scientifique, Carole Nicco, PhD, Ingénieure de recherche à l'INSERM U1016, fait le point sur les différents test dits « CoViD ».

### Les « Tests CoViD »

#### RT-PCR : Prélèvement nasopharyngé, recherche de présence du virus, pour patients en cours d'infection active

Dès lors qu'une personne est infectée, le virus se multiplie dans son organisme en utilisant les moyens de synthèse fournis par l'hôte. Ainsi, au fil du temps, la quantité de virus, ou charge virale, augmente et avec elle la quantité d'**ARN\*** viral présente chez le patient. La technique de **PCR** (Polymerase Chain Reaction ou réaction en chaîne par polymérase est une technique d'amplification) permet d'identifier la présence d'un **ADN** étranger dans un génome.

Le **SARS-CoV-2**, virus responsable de la maladie **CoViD-19**, ne contient pas d'ADN mais contient de l'ARN. La technique de PCR doit ainsi être précédée par une étape préalable de Reverse-Transcription (RT) permettant de transformer l'ARN de SARS-CoV-2 en ADN correspondant. Le processus d'amplification terminé, il est ensuite possible de détecter la présence d'ADN de gènes activés dans le génome étudié et de mesurer la charge virale à partir d'un prélèvement nasopharyngé contenant une très faible quantité de virus. Quelques millièmes de milliardièmes de gramme (nanogrammes) suffisent. Le taux de fiabilité est de 80 à 90% lorsque le prélèvement est correctement réalisé.

#### Le test antigénique



Les Test rapides, **antigéniques CoViD**, détectent la présence de petites molécules spécifiques appelées antigènes.

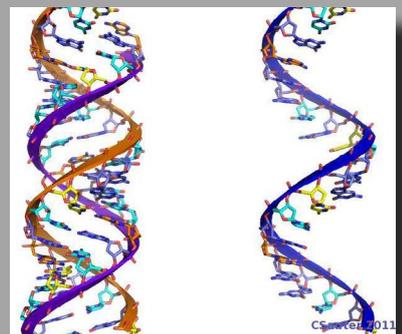
Ce test est moins fiable que celui par RT-PCR mais très performant chez les personnes symptomatiques. Il consiste en un prélèvement nasopharyngé qui est mis en contact avec un réactif qui révèle ou non la présence d'**antigènes\*\*** de SARS-CoV-2. Le résultat est disponible après 5 à 15 minutes. Les tests utilisés doivent disposer du marquage

CE et présenter une sensibilité supérieure ou égale à 80 %. Les tests antigéniques, réalisés en pharmacie ou en cabinet médical,

peuvent être utilisés pour les personnes (de moins de 65 ans sans comorbidité) symptomatiques, dans les 4 premiers jours après l'apparition des symptômes et pour les personnes asymptomatiques (hors « cas contact ») ou personnes détectées au sein d'un cluster) dans le cadre de dépistages collectifs ciblés.

Le résultat du test antigénique permet de prendre des mesures d'isolement rapide quand il est positif.

**\*ARN** : À quelques exceptions près, l'ARN (acide ribonucléique) est une molécule semblable à l'ADN (acide désoxyribonucléique) mais en simple brin. Sa structure est chimiquement moins stable, sa durée de vie est plus courte. L'ADN n'existe que dans le noyau de la cellule, alors que l'ARN peut sortir du noyau.



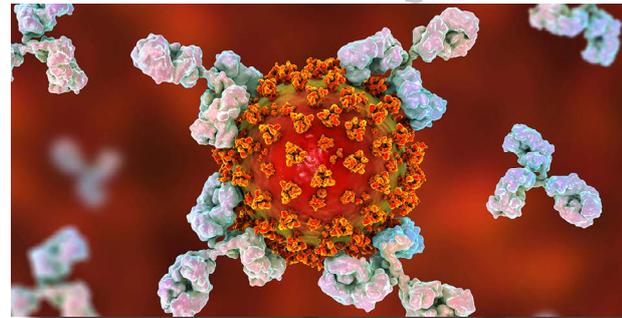
Un des deux brins de l'**ADN**, appelé le brin codant, est recopié sous forme d'**ARN** messager qui transmettra l'information du gène à la machinerie de synthèse protéique.

**\*\*Antigène** : substance étrangère à l'organisme capable de déclencher une réponse immunitaire visant à l'éliminer. Il s'agit le plus souvent de protéines ou de peptides (fragments de protéines) qui sont reconnus de manière spécifique par des anticorps et également par certains globules blancs.

## Point commissions

### SEROLOGIE : prise de sang, recherche d'anticorps, pour patients ayant été infectés et qui ont développé une immunisation.

Les tests sérologiques permettent d'évaluer si une personne a développé des anticorps contre des protéines du SARS-CoV-2, et donc si elle a antérieurement contracté le virus. Il en existe deux grandes catégories : les tests automatisables, réalisés à partir d'une prise de sang et les Tests Rapide d'Orientation Diagnostique (TROD), réalisés à partir d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt et dont le résultat est rendu directement, en quelques minutes. Ces tests sérologiques peuvent être utilisés à partir du 7<sup>ème</sup> jour après le début des symptômes, et de façon optimale au 14<sup>ème</sup> jour. En pratique, la Haute Autorité de Santé recommande la prescription d'un test sérologique à partir de J14 après le début des symptômes (si le test RT-PCR est négatif ou s'il n'a pas été réalisé entre J1 et J7), à partir de J20 en cas de personne asymptomatique ayant été exposé au virus.



La production d'**anticorps** est un élément essentiel de la réponse immunitaire à la suite d'une infection ou d'une vaccination. Les anticorps sont produits par des lymphocytes et sont spécifiques des **antigènes\*\*** qui ont déclenché la réponse immune. Ils se fixent à leur cible pour la détruire. Les tests sérologiques dits **CoViD** mettent en évidence la présence d'anticorps contre **Sars-Cov-2**.  
*Image : Institute Of Tropical Medicine Antwerp*

#### Prise de sang (test ELISA)

Ce **test diagnostic** est le plus fiable pour déterminer si une personne a été infectée par le virus. Les anticorps apparaissent dès 5-6 jours après les premiers symptômes et ils possèdent une activité neutralisante dès 7-14 jours. Ce délai est probablement plus long chez les personnes paucisymptomatiques (avec peu de symptômes) ou asymptomatiques (aucun symptôme), et les titres (concentration) d'anticorps plus faibles.



#### Goutte de sang (TROD)

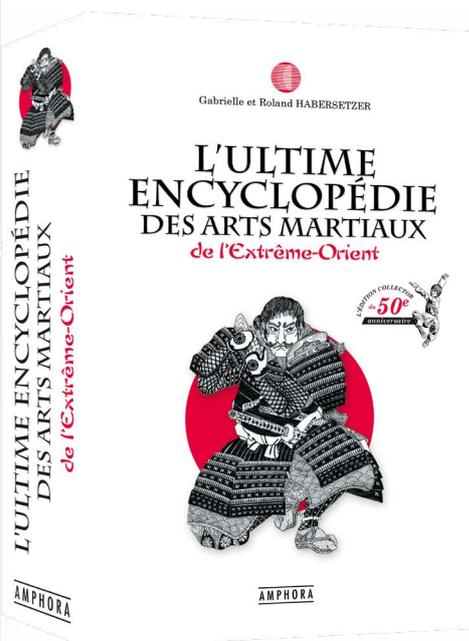
Par opposition au test ELISA, ce sont des tests rapides qui **permettent uniquement d'orienter** un diagnostic en quelques minutes (<15 minutes). Une réaction chimique, enzymatique ou immunologique fait apparaître une coloration particulière permettant d'interpréter immédiatement le résultat. Ce test détecte la présence d'anticorps humains anti-SARS-CoV-2 dans les échantillons de serum.

**Docteur Carole Nicco, PhD.**

## Point culture

### Livre : Encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient

Technique, historique, biographique et culturelle  
par Gabrielle Habersetzer, Roland Haberserzer



Vaste encyclopédie, extrêmement bien documentée, indispensable. Que dire, sinon que ce livre est une véritable bible pour qui s'intéresse aux différents arts de combats. Véritable mine d'or, l'une de ses forces, hormis sa quasi-exhaustivité, repose à mon sens dans la multiplicité des approches, ainsi on trouvera des précisions sur un fait historique, un professeur, une technique, un art, une arme...

S'il n'y a pas de photographies proprement dites, les illustrations sont variées, avec de nombreux dessins, calligraphies, tableaux... Le cadeau parfait pour une personne désirant approfondir ses connaissances de manière variée.

Rappelons (même si cette information est présente dans le titre), qu'elle ne traite « que » des arts martiaux asiatiques extrême-orientaux, par conséquent les

entrées sont exclusivement des termes étrangers et asiatiques (pas de full contact, de capoeira ou de savate par exemple).

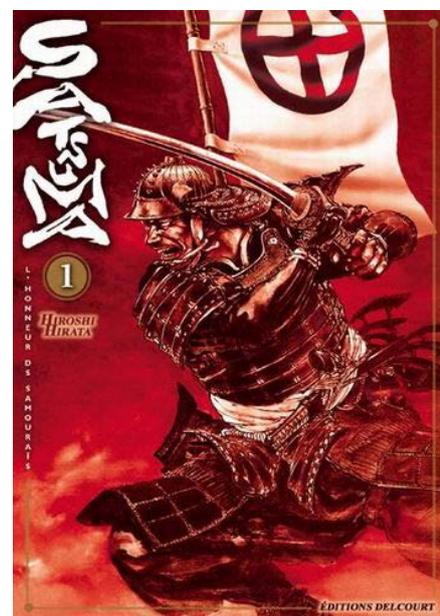
G.H

### Manga : Satsuma, l'honneur des samourais par Hiroshi Hirata

Nous suivons le rude destin des samourais du fief de Satsuma, venus effectuer d'importants travaux dans une autre province, en 1753.

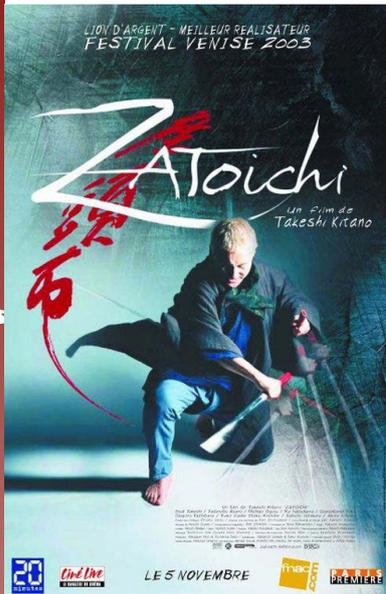
Des samourais comme ouvriers ? Oui, c'est cet événement particulier, bien réel, qui va servir de toile de fond à de multiples séries historiques qui présentent l'intérêt de nous livrer une vision assez humaine des samourais, où les aspects les plus sombres ne sont ni oubliés ni caricaturés. Le trait est excellent, et le réalisme omniprésent, ce qui en fait une œuvre assez crue. Ce n'est pas le manga le plus facile à lire, de nombreuses références portant sur des coutumes, des techniques ou des faits historiques sont relatés tout au long de la série. Mais pour qui désire s'intéresser de près à un point particulier de l'histoire du Japon, c'est un vrai régal.

G.H



## Point culture

### Film : Zatoichi par Takeshi Kitano



Au Japon, au XIXe siècle, Zatoichi est un voyageur aveugle gagnant sa vie comme joueur professionnel et masseur. Mais derrière son humble apparence, il est un redoutable combattant, rapide comme l'éclair et dont les coups s'avèrent d'une stupéfiante précision. Alors qu'il traverse la montagne, il découvre une petite ville entièrement sous la coupe d'un gang. Son chef, Ginzo, se débarrasse de tous ceux qui osent se dresser sur son chemin, d'autant plus efficacement qu'il a engagé un redoutable samouraï ronin, Hattori. Dans un tripot, Zatoichi rencontre deux geishas, aussi dangereuses que belles. Okinu et sa soeur Osei vont de ville en ville à la recherche du meurtrier de leurs parents. Elles possèdent pour seul indice un nom mystérieux : Kuchinawa. Dès que les hommes de main de Ginzo croisent Zatoichi, l'affrontement est inévitable et sa légendaire canne-épée entre en action.

Excellent film de l'excellent Takeshi Kitano sur une histoire mythique japonaise.  
G.H

### Jeux Vidéo: Ghost of Tsushima

Ghost of tsushima est le jeu d'action aventure sortie le 17 juillet, exclusivement sur PS4, qui a marqué l'été 2020. L'histoire vous fera vivre les principaux événements de la 1ere invasion mongole en 1274 sur l'île de Tsushima, à travers la peau de Jin Sakai, neveu du seigneur Shimura.

Le héros ayant grandi dans le monde de la haute noblesse et à travers le code d'honneur du bushido, va découvrir le dur monde du petit peuple. La décision à prendre sera donc d'accepter de transgresser ses valeurs morales pour vivre et sauver des vies innocentes. Jusqu'où doit-on sacrifier son humanité pour sauvegarder celle des autres et quel châtimeant recevoir pour cela ?

Au-delà de ces réflexions, le jeu vous transportera au travers de paysages éblouissants, où vous serez en totale liberté de mouvements et dans le monde déchaîné des mythes nippons. De plus, pour les amateurs d'arts guerriers, le jeu vous présentera des postures de combat dérivées de diverses écoles de sabre, dont l'école Muso Shinden ryu. Tout ceci est aussi bien présent dans le mode solo que dans le mode multijoueur, où vous pourrez alterner entre survivre à quatre joueurs contre des vagues de mongols acharnés, ou bien chasser des démons à deux joueurs à travers huit différents récits.

Nicolas Charvet.



## Point des pratiquants

### Les enfants / ados de la VGA Saint maur

Dessin de Chloé

J. Jean-Claude



Prénom : Arthur

Age : 12 ans et demi

Début d'aïkido : 5 ans et demi

Pourquoi ? ma mère et ma sœur en faisaient déjà !

Apports : Cela me donne confiance en moi quand je progresse

Technique préféré : kote gaeshi et les Armes

Le Dojo ? l'endroit où nous pratiquons

Les Stages : je trouve que les stages sont très bien faits. Je suis content de pouvoir passer un grade en fin de stage

Critères des passage de grades : maîtrise des techniques, être aidant pour les autres pratiquants

Comment se préparer? entre ados

Dessin de Ethan

J. Jean-Claude



Ethan  
Ethan

Acrostiche de Hugo

Acrobatie  
Intelligence  
Kamisa  
Intrepide  
Dojo  
Originalité

Dessin de Lucas



Prénom : Amandine

Age ? 13 ans

Début d'aïkido ? 12 ans

Pourquoi ? Une de mes amies m'a fait découvrir l'aïkido.

Apports ? Le plaisir de se dépenser, bouger, et de porter le Kimono et de passer des grades.

Technique préféré ? L'échauffement et la pratique.

Le Dojo ? Le lieu de pratique

Les Stages ? J'adore faire des stages.

Critères des passage de grades ? Je ne sais pas.

Comment se préparer ? entre ados

## Point des pratiquants

Dessin de Lucie



### Acrostiche d'Elody:

- \*A\* nzen [安全] = Sûr (sens de sécurité)
- \*I\* chijirushii [著しい] = remarquable
- \*K\* urikaeshi [繰り返し] = répétition
- \*I\* tai [痛い] = Dououreux (pour l'adversaire)
- \*D\* aitan [大胆] = hardi
- \*O\* moshiroi [面白い] = intéressant

**Prénom :** Jules

**Age ?** J'ai 14 ans

**Début d'aïkido ?** J'ai commencé l'Aïkido à l'âge de 10 ans. J'entame donc ma quatrième année.

**Pourquoi ?** J'ai choisi l'Aïkido parce que mon père en avait fait étant jeune, et cela m'a donné beaucoup envie d'en faire.

**Apports ?** Cet art martial me permet non seulement d'apprendre à me défendre, de pratiquer une activité physique régulière, mais aussi de rencontrer plein de monde. Parfois, même, cela me permet de me la raconter auprès de mes amis, qui eux me tiennent en plus haute estime maintenant !!

**Technique préféré ?** Vaste question... Dans la pratique de l'Aïkido, ce que je préfère, ce pourrait être l'enseignement, qui avant d'être physique, est moral. Personnellement, je n'ai aucune préférence de pratique, car j'aime autant les techniques à mains nues, que les techniques ou enchaînements avec les armes.

**L'aïkido ?** L'Aïkido représenterait une partie de moi, car même si cela ne fait pas énormément de temps que j'en fais, j'ai appris beaucoup de choses, rencontré des gens, et cela fait partie de ma vie maintenant, car l'Aïkido est partout. (comme dans le film Karaté Kid, quand il lui fait repeindre la maison). Les gestes, mouvements sont ceux du quotidien, et l'enseignement moral est très important.

**Le Dojo ?** Pour moi, le dojo représente un lieu d'entraînement, de travail, ou on y entre en sachant des choses, et on en sort en sachant encore plus.

**Priorités dans la pratique ?** Mes priorités pourrait être avant tout le respect des personnes en train de pratiquer, c'est-à-dire de ne pas les gêner, mais aussi d'aider les nouveaux, ou les gens plus bas en grade à progresser, quitte à y passer la journée.

**Les Stages ?** Pour moi, les stages sont une occasion de plus d'enrichir notre catalogue de techniques et la finesse de nos mouvements, et je pense que les stages sont le moment où l'on va vraiment progresser et c'est d'ailleurs pour ça que Jean-Claude fait passer certains grades à la fin de la semaine.

**Critères des passages de grades ?** Houlà !!! Les critères pourraient être avant tout la technique, évidemment, mais aussi la maîtrise de soi, et la volonté de la personne à vouloir passer le grade, à vouloir progresser. C'est sûr que si on a un mec tout mou devant soi, ça ne donne pas très envie de lui donner son grade.

**Comment s'y préparer ?** AAAAAHHHH..... Je suis vraiment pas le meilleur en organisation si vous voulez savoir. Mais bon :

- Primo, ce serait plus avec des adultes, car c'est toujours avec plus fort que soi que l'on progresse.
- Deuzio, ce pourrait être le soir.

En gros, je l'imaginerais comme ça : Un ou deux soir dans le mois par exemple, voire une fois par semaine, on pourrait prendre une heure sur le cours des adultes pour « La formation des futures générations au premier Dan ».

**A vous de vous exprimer sur [ffab.idf@gmail.com](mailto:ffab.idf@gmail.com) !**



## 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.

### Iriminage

Tori : Greg Habert - 4ème dan

Uke : Alexandre Dallemagne - 3ème dan

合気道

有  
破  
難



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'AIKIDO BUDO  
ILE DE FRANCE

## Point Technique

### Iriminage





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

**Confinement National**

### Décembre

**S.5 -**  
9h30 / 17h30

**T. Suga**

**D.6 -**  
9h30/17h30

**P. Cocconi**  
EDC 3 Codep 94

**Confinement National**

### 2021 Janvier

**S.16/D.17 - G. Ailloud**  
9h30/17h30 Formation jurys national

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

**D.24 - L. Bouchareu**  
9h30/12h30 prepa 3/4e dan

**D.24 Professeurs IDF**  
14h30/17h30 Rencontre profs exam

### Février

**S.6 - Examens annulés**  
**D.7 - Examens annulés**

**S.27 & D.28 - H. Avril**  
9h30/17h30 CEN 2 en ligue

**D.28 - F. Michelot**  
14h30 / 17h30 Self défense

### Mars

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

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

### Avril

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

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

### Mai

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

### Juin

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



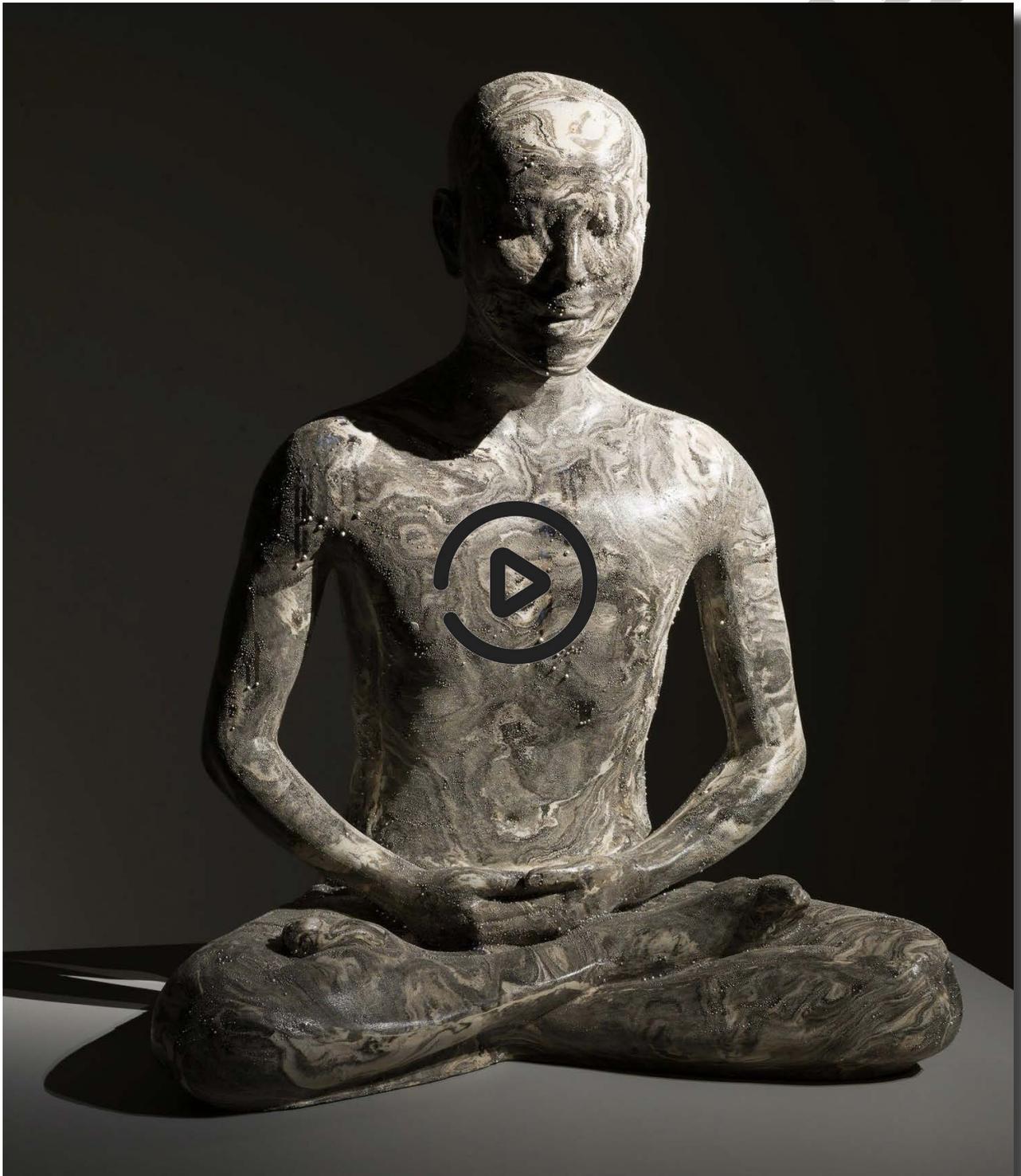
**Point final.**

## **Takahiro Kondo**

**« Reduction », Japon, Kyoto, 2016,**

porcelaines colorées dans la masse mélangées (neriage),  
glaçure à partir de fritte, argent, or et platine (gintekisai)

**Musée Guimet - Paris**



合氣道

未六