



SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France



Biographie d'André Nocquet

**Le logo du GHAAN expliqué
par Thierry Geoffroy**

**Interview de Lucien Rambaud,
Fondateur et ancien président du GHAAN**

**Hervé Dizien 7ème dan
son parcours**



23 Novembre 2020 - n°4



Shu Ha Ri: «Transmission»

**La ligue Île de France de la FFAB vous propose
un web magazine pour partager:
Expériences, Actualités et Culture**

Sommaire :

Edito du Président

[p. 3](#)

Point réflexion

[p. 4](#)

Point administratif

[p. 5](#)

Interview du jour

[p. 6](#)

Point du toqué

[p. 9](#)

Point culture

[p. 10](#)

Point commissions

[p. 12](#)

Point technique

[p. 14](#)

Point des pratiquants

[p. 15](#)

Point final.

[p. 16](#)

Edition 23/11/2020 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur

Greg Habert

Comité de relecture

Anne Vo Van

Conception graphique

Sekaidojo

Directrice artistique

Carole Nicco

Crédit photo de Couverture

Sebastien Chaventon



L'édito du Président

Déjà un mois de confinement et notre quatrième édition. Nous espérons que cette fin d'année s'achèvera sur une note optimiste concernant la situation sanitaire. Dans ce numéro, nous y retrouverons l'interview d'Hervé Dizien, cadre technique du GHAAN, que certains rencontreront peut-être pour la première fois ... à découvrir pour ses qualités humaines, entre autres. Nous en profiterons pour faire connaissance avec Lucien Rambaud qui est à l'origine du groupe et dont l'interview précieuse nous éclaire sur un passé que nous ne devons pas oublier. Merci Lucien !

Petit point nouveau de notre E-mag : Afin de soutenir nos amis restaurateurs qui tentent de survivre en s'adaptant avec un service de livraisons et / ou vente à emporter, notre chef cuisinier et pratiquant Jean-Luc Charles part à la recherche de bons plans japonais dans Paris et sa banlieue en page 9. Nous l'appellerons le Point du « Toqué » ...

Une question récurrente concernant « l'efficacité » de l'aïkido est parfois émise par certains adeptes des « sports de combat » ou par les nouveaux pratiquants :

A quoi peut bien servir l'art martial de nos jours quand les conflits ne se déroulent plus sur les champs de bataille avec des hommes en armes mais à d'autres niveaux : nucléaire, économique ou cyber ?



Les sports de combat se déroulent dans des « arènes » spécifiques avec des règles établies et arbitrées, entre pratiquants de même gabarit et sexe, dès lors on peut penser que la notion d'efficacité n'existe que dans la pensée magique propre à ceux qui veulent y croire ... En combat réel, il ne peut y avoir de seconde chance ; soit on gagne soit on perd. Tous les moyens sont alors permis, question élémentaire de survie.

En aïkido il existait, selon le fondateur, plus d'un millier de techniques avec une dizaine de variations pour chacune ... Seule une centaine de « basiques » sont désormais enseignées depuis la capitulation du Japon en 1945.

Un professeur expérimenté pourrait montrer certaines de ces variations moins « conventionnelles ». Cependant les armes qui circulent aujourd'hui sont beaucoup plus efficaces que nos années passées sur les tatamis ... Tuer n'est donc pas le but !

Notre discipline est fondée sur la construction de l'être dans la connaissance de ses propres limites afin de les transcender ; voici donc ce qui devrait être notre vraie recherche d'efficacité.

Bonne semaine.

Maurice VO VAN

Président de la ligue IDF FFAB

Point réflexion

En ces temps de crises sanitaires, sociales, humaines, profitons-en pour méditer sur ce que l'aïkido peut apporter dans nos vies :

En partant du postulat que nous nous construisons essentiellement grâce aux difficultés rencontrées (que nous cherchons à surmonter), tout comme en aikido où chaque attaque est une occasion unique de se perfectionner; nous pouvons nous tourner vers une forme de sagesse.

Le concept de résilience développé par Boris Cyrulnik répond à cette double problématique et s'applique aussi à notre pratique.

Alors « l'ici et maintenant », si cher à nos philosophes, peut être une opportunité de découvrir ou de redécouvrir les notions d'altruisme, d'entraide, d'empathie, de partage, de protection de nous-mêmes et de nos proches.

Maître Ueshiba disait « projetons notre cœur plutôt que notre épée ». Notre désir de nous retrouver sur un tatamis n'en sera que plus fort.

Prenez soin de vous.

Hervé Dizien



Point administratif

Durant sa vie, Maître André Nocquet a contribué à la création et été Expert Technique de nombreux groupements ou fédérations, tels que le Cercle d'Aïkido Traditionnel (CAT), le Cercle d'Aïkibudo, la Fédération Française d'Aïki-Do (FFAD) la Fédération Française d'Aïkido et de Kobudo (FFAK), la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA).

En 1984, le Groupe Aïkido André Nocquet (GAAN) est créé autour de ce maître.

En 1985, les instances dirigeantes de ce groupe, qui comprend environ 3000 membres, décident d'adhérer à la FFAB, Fédération agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

En décembre 1987, à la suite de graves désaccords entre maître Nocquet et quelques administratifs et hauts techniciens du groupe, le GAAN cesse de fonctionner.

Une poignée d'élèves fidèles et de bénévoles se regroupent alors autour de Maître Nocquet et, au cours de l'assemblée qui se déroule à Boulogne (92) le 28 mai 1988, une nouvelle association voit le jour, sous l'appellation Groupe Historique Aïkido André Nocquet (GHAAN).

Lors d'une réunion qui se tient à Paris, courant 1988 et à laquelle participent maître Nocquet, Gérard Gras (Président de la Ligue d'Île de France de la FFAB), Jean-Paul Avy (Président de la FFAB), et Lucien Rambaud, un accord est conclu pour que le GHAAN devienne un groupe affinitaire de la FFAB avec une totale indépendance sur les plans technique et administratif, ceci avec l'accord de maître Tamura. Il est également décidé que deux membres du comité Directeur du GHAAN siègeraient au Comité directeur de la FFAB, que les passages de grades s'effectueraient devant des jurys mixtes FFAB/GHAAN mais que les examens des Katas resteraient du ressort du GHAAN seul.

Depuis, avec la création de l'UFA (Union des Fédérations d'Aïkido), en 2004, et la mise en place du règlement particulier de la CSDGE, quelques points de l'accord conclu entre la FFAB et le GHAAN ont nécessairement dû être réadaptés, notamment pour ce qui concerne les passages de grades.

Mais cela fait maintenant plus de trente ans que le GHAAN est une fidèle composante de la FFAB grâce notamment aux excellentes relations entretenues au fil du temps par leurs instances dirigeantes respectives, tant au niveau national qu'au niveau des ligues et des départements.

Je ne puis que me réjouir du chemin parcouru et espérer la pérennité de cette relation, de la FFAB et d'une manière plus générale, de l'aïkido.

Lucien Rambaud,

Président fondateur et Président d'Honneur du GHAAN,



L'interview du jour

Hervé Dizien

Comment vous appelez-vous ?

Hervé Dizien

Quel est votre grade ?

7ème Dan

Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?

J'ai commencé l'aïkido dans les années 60, il y a plus de 57 ans exactement.

Comment s'appelait votre premier professeur ?

Mon premier professeur a été Maître André Nocquet. Mon père voulait nous faire pratiquer, mes frères et moi, le judo. Quand il est venu sous la piscine de Boulogne-Billancourt, il y avait un cours d'Aïkido qui était dispensé par Maître Nocquet et des assistants extrêmement brillants : Jean-Daniel Cauhepé et Dominique Balta. Il a regardé le cours et a été fasciné et nous a tous inscrit, lui y compris. Le coup de foudre a été immédiat pour moi aussi. Cette rencontre avec Maître Nocquet m'a profondément changé. Du petit garçon réservé et plutôt timide, j'ai vite pu acquérir une meilleure confiance en moi et une capacité à intervenir sans violence mais avec efficacité sur les injustices dont j'étais témoin.

Quel est votre premier souvenir notable avec lui, Maître Nocquet ?

Mes souvenirs avec Maître Nocquet sont très nombreux. Chaque cours était émaillé d'anecdotes, il exprimait réellement son plaisir à enseigner avec humour, passion et sérieux.



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

Un jour, une dame lui a demandé : « Maître qu'est ce qui est le plus efficace, le Nunchaku ou l'Aïkido ? ». Il a regardé la dame avec un sourire narquois et lui a répondu : « Madame quand vous faites votre marché avez-vous votre Nunchaku ? non, alors l'Aïkido est peut-être plus efficace ».



L'interview du jour

C'est incroyablement plus facile maintenant, au vu de toutes les vidéos visibles sur YouTube ou de tous les documents accessibles sur le net.

Comment s'appelle votre Club ?

J'enseigne au [club Athéon](#) à Paris, près du parc des Princes. Nous avons deux créneaux, le lundi et le vendredi de 18h30 à 20h.

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

J'ai essentiellement animé des stages fédéraux (nationaux, régionaux) et je continue de le faire.

J'ai aussi effectué de nombreuses tâches administratives, moins motivantes et toutes aussi indispensables : Jury d'examen, monitorat, commission technique, comité directeur, passage du brevet d'état en tant que Responsable Technique National au sein du GHAAN.

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

Pour être honnête, je préfère mille fois, être sur un tatamis et ressentir le plaisir de la pratique et du partage.



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

L'Aïkido était très familial, les grades se passaient en présence des professeurs qui nous connaissaient bien et validaient un niveau qu'ils savaient acquis. Nous étions loin des luttes intestines entre fédérations.

Quand avez-vous rencontré TAMURA SENSEI ?

J'ai eu l'occasion de rencontrer Maître Tamura soit lors de stages, soit lors de démonstration étant un des Uke de Maître Nocquet. J'ai apprécié son charisme et sa présence bienveillante envers les élèves.

Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

J'ai bien sûr connu d'autres experts japonais. Ma curiosité m'a amené à pratiquer en stages avec des Maîtres, comme Tsuda, Yamaguchi, Saotomé, Hikitsuchi, Endo. J'ai eu la chance aussi de me rendre à l'Aïkikaiï tout en visitant le Japon.

Pouvez-vous nous en dire plus ?

Maître Nocquet nous parlait aussi de Koïchi Toheï qui l'avait beaucoup impressionné. Nous regardions avec intérêt les documents cinématographiques qu'il avait réalisés au Japon à l'Aïkikaiï ou lors de démonstrations.



L'interview du jour



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

Je rejoins ce que Maître Nocquet écrivait dans une des plaquettes à l'époque : « L'Aïkido est une éducation totale, une façon d'appréhender la vie ». L'Aïkido ne s'arrête pas au moment de quitter le dojo.

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

Souhaitons à nos chercheurs de trouver un vaccin contre la COVID19 et mesurons la chance que nous avons de pratiquer comme nous le faisons avant, sans retenue, sans limitation, sans barrière.

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

Arrêtons d'instaurer dans nos passages communs de grade, cette ambiance délétère, faite d'injustice criante et de favoritisme suivant que l'on pratique dans une école ou dans une autre. Il faudrait modifier les modalités de ces examens pour les rendre plus justes.

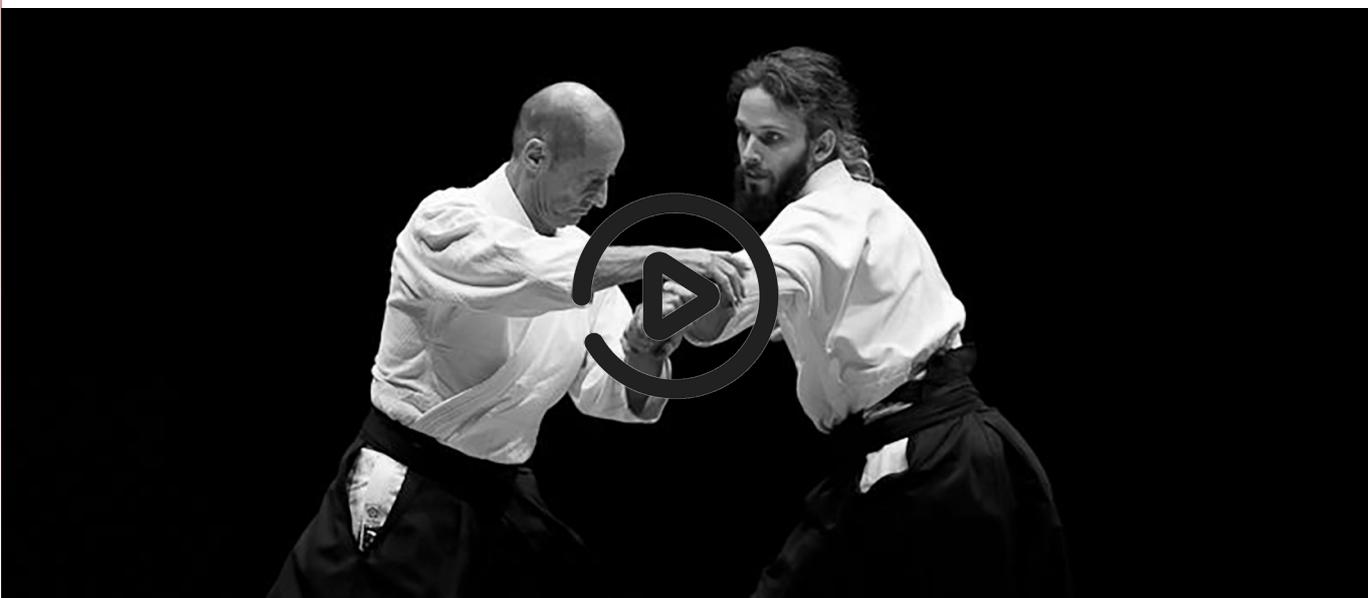
Avez-vous un livre à nous conseiller ?

Peut-être, une petite bible dans la pratique des arts martiaux : « **Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc** » de E. Herrigel. « **Présence et Message** » d'A. Nocquet et « **Le cœur Epée** » d'A. Nocquet.

Avez-vous un film à nous conseiller ?

« **Barberousse** » de Kurosawa, un film fondamental sur la transmission avec une très belle scène de Toshiro Mifune dans le quartier réservé - à voir et méditer !

Merci beaucoup !



Point du Toqué

Jean-Luc, cuisinier professionnel, nous recommande de véritables restaurants japonais qui en plus proposent leurs plats « à emporter » pendant cette période.

Restaurant SANJO:

29, rue d'Argenteuil Paris 75001

Dans un décor de loft, loin des standards des restaurants Japonais, le chef Kaito Hori aux commandes de la cuisine ouverte sur la salle vous préparera, à la demande, les Ramen les plus goûteux de la capitale.

Importés par les chinois émigrés au Japon, ce plat de « nouilles tirées à la main » servies dans un bouillon a été adopté par les japonais. Très nourrissant et peu cher, il est vite entré dans la street Food des grandes villes du Japon, le rendant ainsi très populaire.

Il est aujourd'hui accompagné de viande de porc ou de volaille et pour la plupart du temps d'un œuf mollet mariné comme savent le faire si bien les cuisiniers japonais.

Chez SANJO vous pourrez même le déguster avec du poisson ou uniquement à base de légumes si vous préférez.

Véritable plat équilibré et nourrissant il se suffirait à lui-même, mais ce serait vraiment dommage de ne pas garder un peu de place pour les Gyoza. Oubliez tous ceux que vous auriez pu goûter auparavant. Servis sur une sauce à peine épicée, ces 3 petits raviolis vapeur sont un délice de légèreté et de saveur, à en piquer presque la vedette aux Ramen.

Un petit clin d'œil à la cuisine française (certainement dû à quelques passages du chef dans les cuisines de restaurants français) avec une terrine au chocolat, fondante et calorique comme il faut, et si vous aviez un sentiment de culpabilité il vous restera l'onctueux sorbet yuzu. Quelques belles bouteilles de vin judicieusement choisies, bières et Saké pour accompagner le repas. Sans faute de goût ...

Menu à 15 et 29 euros (uniquement le midi) carte de 15 à 30 euros. sans réservation
tel: +331 43 43 23 98 (pour commander les plats à emporter).



Jean-Luc Charles

Point culture

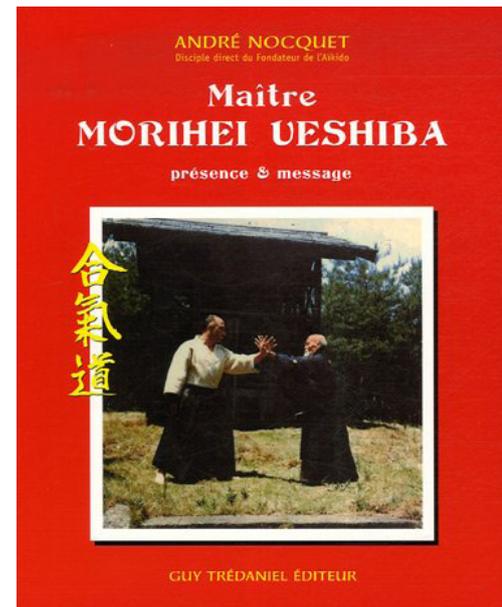
Livre : Maître Morihei Ueshiba, Présence et message par André Nocquet

Livre recueil d'André Nocquet sorti en 1975, dans lequel il propose des photos inédites et des pensées de Maître Ueshiba. Il nous parle de son expérience au sein de l'Aïkikai entre 1955 et 1957.

Nous découvrons son expérience de pratiquant dans un univers qui n'avait jamais été dévoilé. On peut y lire tout le respect qu'il éprouvait pour le fondateur.

C'est un ouvrage magnifique, contenant peut-être les plus belles photos d'O'sensei et ses pensées philosophiques. Un plaisir à feuilleter et un indispensable pour votre aikidothèque.

G.H.



氣柔道

BD : Evil Heart par Tomo Taketomi

Umeo est un garçon turbulent et bagarreur depuis que sa mère est en prison. Il a déjà eu des soucis à l'école primaire, et se fait remarquer dès la cérémonie de rentrée des classes au collège.

En ouvrant la porte du gymnase, il va tomber sur un cours d'aïkido qui va transformer sa vie.

Evil heart est un manga dynamique, au graphisme très réaliste sur les techniques d'aïkido et dont la morale suit parfaitement les préceptes de cet art martial. Il plaira aussi bien aux enfants de moins de 10 ans qu'aux ados.

R.B.



Point culture

Film : **Kagemusha**
par Akira Kurosawa



En 1573, le Japon est le théâtre de guerres incessantes entre clans rivaux. Le plus puissant de ces clans est commandé par Shingen Takeda. Au cours du siège du château de Noda, Takeda est blessé à mort par un tireur embusqué. Pour éviter que son clan perde de sa cohésion dans des luttes intestines, Shingen demande, dans son dernier souffle que sa mort reste cachée pendant trois ans. Un ancien voleur, épargné pour sa ressemblance avec le seigneur de la guerre, fait alors office de doublure avec la complicité des généraux, afin de duper leurs nombreux ennemis à l'affût.

Palme d'or, bien méritée, à Cannes en 1980.

Une belle leçon d'histoire sur une histoire Japonaise. Film exceptionnel.

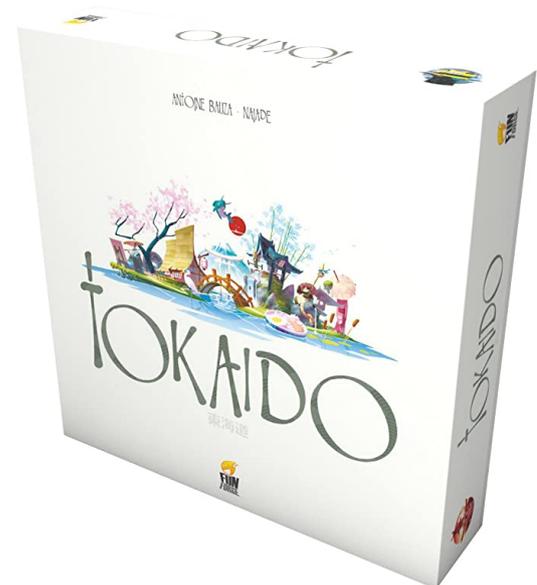
G.H.



Jeux : **Tokaido**
2 à 5 joueurs

Tokaido est un périple où les joueurs parcourent la route de la mer de l'Est en quête de découverte et de connaissances. Chaque voyageur aura de multiples opportunités de s'arrêter dans les stations bordant la route, au sein desquelles il pourra acheter des souvenirs, rencontrer de nouveaux habitants ou itinérants, donner de l'argent au temple, découvrir de nombreuses spécialités culinaires, se baigner dans les sources chaudes ou bien même peindre de splendides panoramas.

Jeu paisible, sans dés, le but est de profiter au maximum du voyage. Une ambiance poétique et un graphisme très raffiné que l'on retrouve dans peu de jeux. A découvrir en famille.



G.H.

Point Commission

A propos du logo du GHAAN...

Tous ceux qui ont eu la chance de connaître Maître André Nocquet savent bien que la transmission du message de paix qui lui avait été délivré par O'Sensei lors de son séjour au Japon lui importait tout autant que la transmission des techniques de l'aïkido même s'il avait coutume de dire que « *La réalisation des techniques d'aïkido ne souffre pas la médiocrité* ».

Il est d'ailleurs à noter que ce maître, estimant sans doute que tout avait été dit sur la technique en elle-même a consacré ses œuvres littéraires aux aspects philosophiques de notre discipline (Présence et message / Le cœur épée).

D'un point de vue technique, la spécificité de l'enseignement de Maître Nocquet est que la réalisation des mouvements n'est pas basée sur un parallèle avec les techniques de sabre comme on peut l'observer chez nombre d'experts, mais plutôt sur une conduite permanente du déséquilibre de aïte jusqu'à la projection ou l'immobilisation donnant ainsi naissance à des mouvements très ronds et amples : « *contrôlez, dirigez, projetez ou immobilisez* » disait le maître. Cette approche technique perdure de nos jours au sein du GHAAN.

D'un point de vue philosophique, et reprenant volontiers les propos d'O'Sensei « *enveloppez votre adversaire avec votre cœur* », Maître Nocquet avait coutume de rappeler que l'aïkido est avant tout un art martial de paix. Ainsi, le but ultime du combat, s'il doit avoir lieu, n'est pas d'aboutir à la destruction d'un éventuel agresseur mais de le neutraliser en lui faisant prendre conscience de l'inutilité de son acte en préférant ne pas perdre plutôt que de chercher à gagner. Il n'est donc pas étonnant que l'on retrouve dans le logo que créa puis légua Maître Nocquet au groupe qui porte son nom, les deux aspects (technique et philosophique) de la discipline à laquelle il a consacré une très grande partie de sa vie.

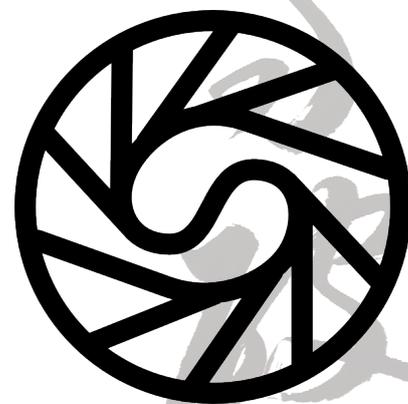
Le logo s'inscrit dans un cercle, évoquant le côté circulaire des techniques. Il est constitué de plusieurs branches symbolisant des attaques venant de l'extérieur. Chacune de ces attaques, quel que soit l'angle duquel elle est lancée tend à pénétrer vers le centre. Contrôlée, elle est ensuite canalisée puis redirigée vers l'extérieur.

De manière plus métaphorique, une attitude agressive est enveloppée par une attitude de compassion.

Les énergies antinomiques se rejoignent dans le centre pour créer une figure rappelant la représentation symbolique de la complémentarité, du Ying et du Yang. Ce qui se voulait être une situation conflictuelle trouve une issue de compromission dans laquelle il n'y a ni vainqueur ni vaincu.

Les pratiquants du GHAAN portent, à l'instar de Maître Nocquet, ce logo sur le revers gauche de leur keikoji.... Côté cœur.

Thierry Geoffroy
représentant groupe GHAAN.



Point Commission

André Nocquet, sa vie.

André Nocquet est un pionnier de l'aïkido en France. Il est le premier français à avoir séjourné au Japon en tant que uchi deshi sous la direction de Morihei Ueshiba.

Il est né en 1914, a commencé sa formation par le jyu-jitsu en 1930 à l'école militaire puis sous la direction de Moshe Feldenkrais, le créateur de la célèbre méthode qui porte son nom, en 1937, soit 13 ans avant la création de cette dernière. C'est grâce à lui qu'André Nocquet rencontre Maître Kawashi, fondateur du judo français qui forgera la nomenclature, la pédagogie, adaptera les ceintures de couleur en France et qui permettra au judo de prendre son essor. André Nocquet sera même le 17ème élève de ce dernier et recevra la 27ème ceinture noire de judo et de self-défense.

Pendant la deuxième guerre mondiale il est incorporé au 404ème régiment de DCA (Défense Contre Aéronefs), il est fait prisonnier à la bataille de Dunkerque et s'évade le 1er Juin 1943. Il est décoré de la croix du combattant et de la médaille des Evadés.

Dès 1945 il reprend la direction de la formation des moniteurs de judo et de jyu-Jitsu de la police de Bordeaux.

Il commence l'aïkido en 1951 avec Minoru Mochizuki et ensuite avec Tadashi Abe en 1952. C'est par ce dernier qu'il est introduit auprès de Morihei Ueshiba et part en 1955 au Japon pour devenir Uchi deshi mais également pour y étudier la kinésithérapie, le shiatsu, le sei-tai-jujutsu et les théories du célèbre Katsuzo Nishi.

Il reçoit en 1957 le titre de Maître d'aïkido, le diplôme de self-défense de Maître Kenji Tomiki et le diplôme de shiatsu des mains du docteur Namikoshi. Il part aux Etats-Unis, enseigne l'aïkido au service de police de Californie et ne revient qu'en 1958 en France. Il profite du départ de maître Tadashi Abe pour diriger l'aïkido français, jusqu'à l'arrivée de Mutsuro Nakazono sensei en 1961.

André Nocquet crée en 1962 l'ACEA (Association Culturelle Européenne d'aïkido). Il se rapproche ensuite de la FFJ (judo) qui deviendra la FFJDA ce qui entraînera des dissensions avec l'Aikikai, ainsi que son procès contre Masamichi Noro sensei.

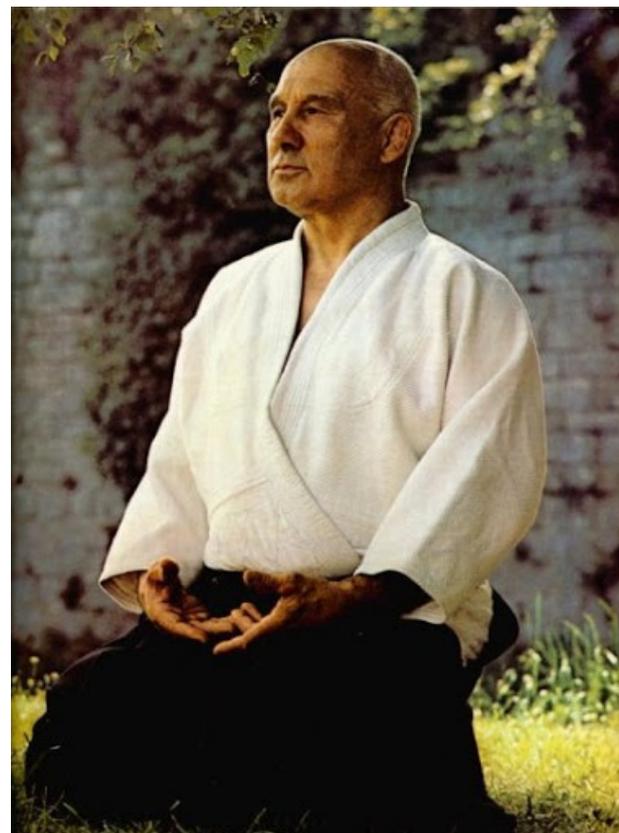
En 1971 les Maîtres André Nocquet, Nobuyoshi Tamura et Hiroo Mochizuki ainsi que les membres de l'ACFA (créée par Maître Nakazano, Maître Noro et Pierre Chassang) se regroupent au sein de la FFJDA en créant l'UNA (Union National d'Aïkido). La même année André Nocquet crée l'UEA (Union Européenne d'Aïkido).

En 1975 il quitte avec la FFAD la Fédération de judo laissant Tamura seul représentant à l'UNA. En 1979 il fonde avec Hiroo Mochizuki et Alain Floquet la FFAK (Fédération Française d'Aïkido et de Kobudo). Ils rejoindront en 1983, après le schisme du départ de la FFJDA de Tamura et ses élèves (FFLAB), la FFAAA, nouvelle fédération créée par la fédération de judo. C'est à cette occasion que le GAAN est créé autour de Maître Nocquet.

Il est promu en 1985 au grade de 8ème dan. La même année il rejoint la FFAB avec Gérard Blaize et Roger Richaud. En 1988 il crée à l'aide de ses élèves le GHAAN.

Il s'éteint le 12 mars 1999 à l'âge de 84 ans après avoir œuvré tout sa vie pour promouvoir l'aïkido dans le paysage français.

G.H.





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.

Kotegaeshi Tori : Greg Habert - 4ème dan
Uke : Laurence Zettwoog - 1er dan



合気道

合気道



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
AIKIDO BUDO
ILE DE FRANCE

Point Technique

Kotegaeshi



Point des pratiquants

Dessin de Esteban, pratiquant à la MJC Palaiseau (91):



April, pratiquant au COPC de Paris (75):

« N'hésitez pas à aller voir des praticiens de bien-être pour prendre soin de vous. Ne restez pas devant vos écrans, étirez-vous au moins une fois par jour. Si possible une séance de 20 minutes une ou deux fois par semaine. Contactez vos amis pratiquants pour partager des paroles autour du sujet et pour rester en contact pour le moral aussi. »

François, pratiquant à l'aïkikai de Gif sur Yvette (91):

« La fermeture des dojos est perturbante car ne plus pouvoir pratiquer sur les tatamis, ne plus voir les adhérents, les copains et les amis ou ne plus assister les différents professeurs et ne plus participer aux Aïkipots, crée un véritable manque.

Je maintiens ma condition physique avec l'aïkitaïso, en faisant de la corde à sauter, du gainage et du Boken.

Nous sommes dans un cycle imprévisible il faut être patient, positif et garder le sourire ! »

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

Point final.

Jardin du musée Albert-Kahn

1 rue des Abondances
92100 Boulogne-Billancourt



合氣道

