



AIKIKAI DE FRANCE
FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'AIKIDO ET
DE BUDO

Commission Nationale Féminine

Dominique MASSIAS
Béatrice BARRERE / Nathalie GERIN-ROZE
Youlika MICHALSKI / Yolaine Cellier / Anne-Laure Gaillard



COURRIER : femines@ffabaikido.fr

Le 27 novembre 2022

COMPTE RENDU DU SÉMINAIRE CNF 25-26 et 27 NOVEMBRE 2022 A BRAS

DÉROULE DU SÉMINAIRE

- VENDREDI 25/11/2022 :17h - Accueil des pratiquant.e.s
- 18h30 – Pratique
- 20h30 repas

SAMEDI 26/11/2022 :

- 7h30 – 8h30 – Pratique
- 8h30 – Petit Déjeuner
- 10h – 12h – Pratique
- 12h – repas
- 15h- 17h – Réunion
- 18h – 20h Pratique
- 21h – Repas
-

DIMANCHE 27/11/2022

- 8h – Petit Déjeuner
- 9h30 – 11h – Pratique
- 11h00 synthèse du stage

AÏKIDO Séminaire

OUVERT à TOUS Des CRF et Référéntes

du 25 / Novembre
au 27 / 2022

ANIMATION TECHNIQUE
NATHALIE GERIN-ROZE
5^{ème} DAN
ET LES COORDINATRICES

**Ecole Dojo Shumeïkan
Les Allées
244 route de Brue-Auriac
BRAS (83149)**

Vendredi 25 Novembre 2022
18h30 : Accueil des participant(e)s
Pratique

Samedi 26 Novembre 2022
Pratique de 7h30 à 8h30
de 10h00 à 12h00
Réunion CNF-CRF de 15h à 17h30
Pratique de 18h à 20h

Dimanche 27 Novembre 2022
Pratique de 9h30 à 11h00

Présentation obligatoire du passeport
FFAB avec le timbre de licence de la
saison en cours

www.ffabaikido.fr

INSCRIPTION IMPERATIVE pour le 1^{er} Novembre 2022 : domimassias@wanadoo.fr

PERSONNES PRÉSENTES :

Membres de la CNF :

- Nathalie Gerin-Roze
- Béatrice Barrère
- Dominique Massias
- Youlika Michalski
- Anne-Laure Gaillard

Référentes :

- Virginie Ravel
- Scynthia, son mari et ses 2 enfants
- Isabelle Valès
- Laetitia Prost
- Nicole Bussat
- Corinne Vernanchet
- Bruno Sassard (Antilles)
- Edith Ho Pin
- Marie-Pierre Rodriguez-Alizon
- Sylvie Gerbaix

Autres pratiquante.s :

- Lydie Chancerelle
- Stéphane Lecomte
- Maryse Gamby (Guadeloupe)
- Cyril Meyer-Guénégo
- Blandine Hardel
- Noémie Tran Tat
- Chantal Cadiergues
- Sabine Brutscher
- Sandrine Flandin Tissieres
- Jean-Pierre Horrie

VENDREDI 25 NOVEMBRE :

17h – Accueil et installation des stagiaires

18h30 – 19h30 - Pratique animée par Youlika Michalski

Travail sur le relâchement du haut du corps et travail avec le seika tanden – déplacement irimi tenkan

- Ryote dori (contact sans saisie) – Tenchi nage omote et ura (sans chute puis avec chute)
Ryote dori – Ikkyo et Kokyu nage (par la forme ikkyo relâche contrôle)
- Ryote dori – Nikyo ura
- Ryote dori – Shiho nage et ude kimenage
- Ryote dori – Jyuwaza
- Kokyu ho – (sans saisie)

Avant le repas du soir :

Présentation du fonctionnement du lieu et du planning du week-end à l'ensemble des personnes

Repas du soir

SAMEDI 26 NOVEMBRE :

7h30 – 8h30 - Pratique animée par Nathalie Gerin-Roze

Respiration Kokyu Dosa

Préparation « stretching »

Puis avec Ryote Dori Kokyu Ho, mise en place des notions travaillées tout le we, sur saisie Katate Dori ou Ryote Katate Dori avec différentes techniques : Ikkyo, Irimi Nage

Shisei : attention à ne pas être en avant ou en arrière mais sur le devant du pied, appuis légers et disponibles, dos droit, épaules détendues, mains et doigts ouverts, bras posés ni tendus ni pliés, les coudes sont dirigés vers le bas comme si on tenait un bokken,

Corps et esprit relâchés,

Irimi : rentrer dans l'espace de l'autre, prendre son centre, le déséquilibrer dans un mouvement fluide (travail avec Aite et non contre lui), la technique part des hanches, tout le corps bouge ensemble : épaules, hanches, pieds se déplacent en même temps.

8h30 – Petit Déjeuner

10h – 12h - Pratique animée par Nathalie Gerin-Roze

Respiration Kokyu Dosa

Préparation de Tamura Sensei : les 8 pièces de brocard (BA DUAN JIN)

Ryote Dori Kokyu Ho

Katate Dori puis Ryote Dori sur Ikkyo, Shiho Nage, Irimi Nage

Bokken seul et à deux : même travail

Associer sans séparer le travail d'armes et la pratique à mains nues.



12h Repas du midi

15h – 17h réunion

(voir diaporama ci-annexé)

- Animation : Béatrice
- Gardienne du temps : Dominique
- Prise de notes : Youlika

1) Tour de table où chacune et chacun se présente.

2) Béatrice rappelle la composition de la Commission Nationale Féminine (CNF) ainsi que ses objectifs et quelques exemples actions menées.

En terme d'action, la CNF :

- Anime un stage national par an à chaque fois dans une Ligue différente.
- Elle est à l'initiative des portes ouvertes à l'occasion de la journée internationale des droits des femmes. Ces portes ouvertes sont réalisées par les clubs volontaires, la CNF impulse la dynamique propose des outils de communication (affiches, vidéos, communiqué de presse etc.), propose une couverture d'assurance etc.

Cette année les portes ouvertes seront étalées sur 2 semaines et 3 week-ends.

- Organisation tous les ans d'un séminaire à Bras pour les référentes, stage ouvert à tous ; les séminaires des 3 dernières années ont malheureusement dû être annulés.
- L'animation de groupe de travail/d'échange en visio sur des thèmes variés (aïkido et grossesse, aikido et self défense, des comportements inadaptés sur le tatami) avec les référentes et des invités ayant une expérience dans les thèmes traités . Cela peut déboucher ou pas sur des fiches pratiques

3) La CNF s'appuie sur un réseau de référentes, qui se trouvent sur tout le territoire. Ce réseau, ces référentes sont la force de la CNF, elles sont le relai au niveau du territoire.

Les référentes ont pour missions de répondre aux objectifs nationaux en :

- Organisant des stages animés par des pratiquantes
- Sensibilisant et mobilisant les pratiquante.s
- Organisant participant à des actions / événements en faveur des pratiquantes

Il y a un groupe WhatsApp des référentes, où sont partagés les stages, actions, organisées par les référentes, les informations sur le terrain... ce groupe est un canal de communication consacré pour les référentes, il est à leur service.

Il est rappelé qu'il est important que les référentes soient en lien avec les Présidents et la commission technique pour développer des actions en faveur du public féminin. Il est précisé que les courriers envoyés aux référentes sont aussi envoyés aux présidents de Ligue.

4) Quelques chiffres :

En 2012-2013, on comptait 25 % de pratiquantes, le nombre n'a cessé d'évoluer positivement avec à ce jour environ 32 % de pratiquantes.

Le nombre de gradées est également en hausse, à titre d'exemple, au mois de juin, il y a eu beaucoup de réussites aux passages de grade avec :

- Plus de 70 pratiquantes qui ont réussi l'examen de 1° et 2° dan
- Plus de 20 pratiquantes qui ont réussi l'examen de 3° et 4° dan
- Et 6 pratiquantes qui ont eu le grade de 5° dan

Question : connaît-on sur plusieurs années les évolutions du nombre de pratiquantes qui ont obtenu des grades ? l'évolution du nombre des enseignantes ?

Réponse : On ne connaît pas à ce jour cette évolution mais il serait en effet intéressant de faire des recherches au moins pour les grades. Pour le nombre d'enseignantes, c'est difficile à mesurer, toutes les personnes qui passent un BF n'enseignent pas forcément.

Question : Depuis combien de temps la CNF existe ?

Réponse : Elle existe depuis très longtemps, c'est Marie-Christine Verne qui a commencé à faire un vrai travail avec cette commission. C'était il y a quelques années, elle était seule et ce n'était pas évident à cette époque. Elle a fait un gros travail en commençant à préparer le terrain.

Maître Tamura a commencé à animer des stages dans le cadre de la commission féminine il y a plus de 20 ans, il n'a jamais manqué un de ces stages ;

Cela fait maintenant plus de 10 ans que Dominique, Nathalie et Béatrice ont renforcé les actions de la CNF avec la mise en place de référentes et différentes actions visant à promouvoir/développer la pratique chez les femmes. La commission s'est au fil du temps élargie ; avec Youlika, puis ces 3 dernières années avec Yolaine et Anne Laure.

Réflexion : Il y a peu de visibilité en termes de communication en faveur du public féminin

Réponse : Il est en effet difficile d'intéresser les médias, la CNF et la fédération proposent quelques outils, mais c'est au niveau local, dans les clubs, CID, Ligue de faire un travail de communication au plus près du territoire.

La CNF collecte et incite aux partages : des idées d'actions auprès des référentes, les actions menées sur le territoire, la circulation d'informations ne doit pas être descendante, mais bien transversale. Nous travaillons ensemble et les actions, idées, circulation d'informations doivent venir des référentes et de la CNF. Le groupe WhatsApp est un outil pour les référentes.

Il est proposé que les affiches des stages organisées par les référentes qui sont publiées sur le groupe WhatsApp soient envoyées à Dominique par email pour qu'elle puisse les faire suivre à fédération pour publication sur le site internet et la page Facebook de la Fédération.

5) Présentation du projet de communication pour les prochaines élections 2024

Lors des élections de 2024, pour les Comités Directeurs de la Fédération et des organes territoriaux un écart entre le nombre d'hommes et de femmes ne devra pas être supérieur à un : Autrement dit la « parité » entre hommes et femmes dans ces Comités Directeurs. Ainsi les sièges non pourvus (manque de candidats hommes ou femmes) seront perdus.

La CNF propose de mettre en place une communication pour ces 2 années à venir pour préparer les élections et sensibiliser, solliciter les pratiquantes à se présenter lors des prochaines élections.

Pour ce faire, il est prévu de réaliser des portraits de femmes qui sont déjà investies dans les instances dirigeantes avec quelques lignes qui expliquent ce qui les motive ou ce que cela leur apporte.

Ces portraits seront diffusés via les outils de communication de la FFAB (site internet, Facebook...)

Nous proposons aux pratiquantes présentes sur ce stage et qui sont investies dans les instances dirigeantes, de faire un portrait d'elles, si elles le veulent bien. Nous comptons sur les référentes pour nous relayer des noms de pratiquantes investies dans des instances dirigeantes du territoire .

6) Présentation du projet de vidéos :

A l'occasion de ce stage Anne-Laure va capter des images pour réaliser 2 projets vidéos :

- Une vidéo avec pour objectifs de :
 - Mettre en avant le séminaire
 - Mettre en avant la pratique Féminine

(en filmant les moments de pratique, réunion, moments conviviaux...)

- Plusieurs capsules vidéos (de 1 ou 2 minutes) avec pour objectifs de :
 - Mettre en avant les pratiquantes investies dans les instances dirigeantes
 - Mettre en avant les pratiquantes de façon plus large

(En filmant les moments de pratique et interviews)

Pour celles et ceux qui sont d'accord pour participer à ces vidéos, une autorisation de droit à l'image est à signer.

Vigilance : La représentation masculine dans ces vidéos sera faible compte tenu du peu d'hommes présents au stage. Risque de mauvaise interprétation : stage CNF = stage de femmes.

7) Échanges et témoignages des référentes autour des questions suivantes :

- Quelles actions sont menées dans votre Ligue ?
- Quelles difficultés rencontrez-vous dans votre rôle de référente ?
- Quelles sont vos relations avec la Ligue/CID et la commission technique de votre Ligue/CID ?
- Quelles sont vos attentes par rapport à la CNF ?

Intervention de Marie-Pierre :

Voici les actions de la commission de la Ligue de centre :

- Chaque année, la commission met en place un stage.
- Cette année, a été mis en place au niveau de la communication une écriture inclusive (affiches, site internet) exemples : « stage ouvert à toutes et tous », « stage pour les enseignantes et enseignants »
- En grammaire le masculin l'emporte, les modes, les gens changent, il faut aussi évoluer. Ce travail va bien au delà de la mise en place de l'écriture inclusive, elle a permis un échange et une prise de conscience des biais de la communication.
- Participation au groupe de travail sur les comportements inappropriés sur les tatamis avec une synthèse qui a été présentée à l'AG de la Ligue Centre qui a très bien été reçue et même soutenue par des pratiquants

Peut-être serait-il intéressant de réaliser une fiche conseil qui proposerait une procédure à mettre en place pour faire face à ces comportements, et qui serait à destination des enseignants et/ou un ou une président et/ou un ou une pratiquante qui seraient témoins de ce genre comportement.

Par ailleurs, il est aussi proposé par Virginie de réaliser une affichette pour les clubs, qui sensibiliserait sur les réflexes à avoir dans les vestiaires par exemple quand les adultes se changent alors qu'il y a des enfants.

La commission féminine de la Ligue Centre a proposé l'inclusion des femmes dans l'animation des stages organisés par la commission technique. Cette proposition a rencontré beaucoup d'enthousiasme mais aussi des freins comme par exemple la règle de la Ligue qui est d'être au moins 4° dan et BF pour animer un stage.

Réponse : La CNF rappelle qu'il est possible de faire aussi appel à des pratiquantes dans les Ligues voisines qui répondent à ces critères. De même, il pourra être proposé une co-animation entre des animateurs qui répondent à ces critères avec des animatrices qui ne répondraient pas en totalité à ces critères.

Cela peut être un premier pas pour amener du changement. Il est aussi possible de se rapprocher de la CNF pour identifier des animatrices potentielles ou de solliciter le réseau des référentes.

Intervention d'Isabelle :

le Comité Directeur du CID a changé lors des dernières élections et dans le bureau il n'y a que des femmes. Elle précise que la présence de femmes a permis d'amener du changement et de lisser certains comportements. Les hommes ont eu confiance en votant pour ces pratiquantes.

Intervention de Nicole :

Il n'est pas évident de travailler sur les grands territoires que sont les Ligues, comment organiser un stage à cette échelle ?

Réponse: il faut s'adapter en fonction des territoires qui sont tous très différents avec parfois des CID très actifs ou voire in-opérationnels. Il est important qu'il y ait une bonne entente entre les Ligues et les CID, mais ce n'est pas toujours évident. Selon le contexte et le territoire, la commission féminine peut proposer l'organisation d'un stage sur chaque CID par exemple. C'est elle qui serait à l'origine de cette impulsion, de relancer, maintenir un contact, aider, conseiller. Mais ces stages pourraient être organisés au niveau des CID. Il est essentiel de construire un projet en commun avec les commissions féminines des CID de la Ligue.

Intervention de Lætitia :

Que peut faire la CNF si les commissions féminines rencontrent des problèmes en interne ? où il n'y a pas de reconnaissance du travail que fait la commission féminine, que le travail validé est démonté par la suite en Comité Directeur ?

En Ligue AURa c'est parfois difficile pour la commission féminine, qui se sent découragée par des comportements qui freinent les projets proposés.

Intervention de Virginie:

Le président de la Ligue de Centre a demandé à la référente de faire une synthèse des actions menées en faveur du public féminin à l'échelle nationale. Cela amène du poids et de la crédibilité qui peut servir aux référentes.

Les mots sont importants, en Bretagne, ils n'ont plus de commission féminine mais une commission parité ou mixité. Cela peut être intéressant en termes d'évolution. Supprimer la dichotomie femme- homme.

Par ailleurs, concernant le groupe de travail qui avait été fait autour de Aïkido et grossesse, il est important aussi de se pencher sur la reprise de ces pratiquantes. Comment faire en sorte qu'elle revienne pratiquer ? Plus la coupure sera longue, moins les mamans reprendront la pratique. Proposer par exemple des cours où les enfants et les parents peuvent pratiquer ensemble, peut permettre aux mamans de reprendre une pratique ;

Réponse : Les référentes font en effet partie d'un réseau, avec un relai au niveau national.

La CNF essaie de faire intégrer des femmes dans toutes les commissions et de ne pas les cantonner à la seule commission féminine, il est important que l'on ait de la mixité et qu'il y ait de la représentativité dans toutes les commissions. La CNF aimerait doucement sortir de ce cadre.

Toutefois, l'État exige l'existence de commission féminine au niveau des fédérations.

Intervention de Sylvie:

(voir le compte rendu en annexe)

Intervention de Cyril :

Pourquoi pas réaliser une vidéo avec des témoignages sur la reprise de l'aïkido après une grossesse ?

Les clubs peuvent aussi proposer, si cela est possible un cours enfants en parallèle d'un cours adultes, cela faciliterait la reprise des mamans et des papas.

Intervention de Édith :

Les mamans qui attendent leurs enfants sur le bord du tatamis, il faut les inviter à monter pour qu'elles aident à gérer le groupe et participer à l'encadrement. Cela peut les amener doucement à la pratique de l'aïkido. Et puis cela leur fait vivre ce que l'enfant vit, de partager des moments avec eux.

Il faut s'adapter, être ouvert, essayer.

Retour par email de Sandrine (voir annexe)

Jean-Pierre Horrie passe les amitiés de Michel Gillet à tous les pratiquants et pratiquantes du stage.

Un grand merci à toutes et tous pour ces échanges transparents, constructifs et d'une grande maturité.

Clôture de la réunion



Samedi après-midi

18h – 20h - Pratique

- Préparation : Respiration Kokyu Dosa, « stretching »
- Reprise technique du matin puis même travail avec entrée Ushiro Ryokatate Dori :
- *Shiho Nage, Irimi Nage, Kotegaeshi, Udekime Nage, koshi nage*



DIMANCHE 27 NOVEMBRE :

9h30 – 11h00 – Pratique :

- Respiration en 4 temps de Maître Tamura
- Ryote dori kokyu ho travail sur la respiration (prise de conscience de la respiration) à deux partenaire puis à 3 avec (appui sur les épaules de tori) puis à 4 appuis sur les épaules de tori et uke
- katate dori kokyu nage
- katate dori - irimi nage
- Aihamni katate dori - shiho nage,
- Aihamni katate dori - nikyo,
- Aihamni katate dori – jyuwaza
- Retour au calme travail sur la respiration



Synthèse du stage :

Retour 1 : Comme tout le monde ne se connaissait pas il y a eu un temps pour s’apprivoiser, moment qui s’est très vite fait et on a pu retrouver une ambiance de clubs.

Retour 2 : c’était un bon rythme de stage, pas trop stressant et à la fois pas trop lent, stage très enrichissant

Retour 3 : J’ai beaucoup aimé le stage qui s’appuie sur une pratique plus fluide et une approche différente. Merci pour ce stage.

Retour 4 : C’est un grand plaisir de connaître ce stage CNF

Retour 5 : je suis très contente d’avoir fait le voyage de Guadeloupe pour partager ce moment où j’ai rencontré de belles personnes et travailler les fondamentaux de l’aïkido. Merci

Retour 6 : il serait intéressant de faire de la publicité auprès des hommes pour ce stage pour qu’on puisse travailler ensemble avec plus de fluidité.

Retour 7 : Je remercie toutes et tous pour ce stage. Je suis venu avec un peu d'appréhension, je suis content de faire un stage à Bras. J'ai été obligé de lire plusieurs fois l'affiche pour être sûr que c'était un stage ouvert à tous ; la mixité est importante, on est différent il faut l'égalité des droits mais ce sont les hommes et les femmes qui forment l'humanité.

Retour 8 : C'est la première fois que je fais un stage de la commission féminine car j'avais des à priori, notamment d'être enfermé dans la case femme, ce n'est pas comme ça que je me représente l'aïkido. Avec ce stage, j'ai changé ma façon de voir les choses. Au quotidien, je croise peu de femmes dans la pratique de l'aïkido et ça fait du bien de retrouver d'autres femmes, de partager cette expérience et d'avoir un sentiment de communauté. C'est triste de faire des différences entre les hommes et les femmes sur les tatamis, car finalement il y a beaucoup de diversité peu importe qu'on soit homme ou femme c'est ça qui est intéressant.

Le parcours des femmes dans l'aïkido est très solitaire

Retour 9 : ça fait plaisir de voir la progression du nombre de femmes de bon niveau, en 20 ans la progression du nombre de femmes qui pratiquent est très important

Retour 10 : Il y a des personnes « dures », « molles », avec des corps différents et c'est intéressant de voir que peu importe qu'on travaille avec des femmes ou des hommes, on rencontre les mêmes problèmes dans la pratique.

Retour 11 : Il est très motivant de voir des femmes hauts gradées, cela donne des perspectives, on se projette dans un parcours long

Retour 12 : On a des progrès à faire en matière de visibilité, c'est compliqué d'amener les femmes à l'aïkido.

Jean-Pierre Horrie intervient au nom de la fédération. Il remercie le travail qui est fait par chaque référente dans leur Ligue, il est important que les référentes prennent leur place au sein des comités de leur territoire, vous êtes les ambassadrices de la commission nationale Féminine au niveau local. Merci à toutes et tous.

Durant l'ensemble du stage :

- Captage d'images pour la réalisation d'une vidéo du séminaire CNF à Bras
- Captage de 7 interviews pour la réalisation de vidéo capsule
- Réalisation de 7 portraits photos et échanges avec ces pratiquantes qui occupent des postes de dirigeantes (Pour la communication pour les élections 2024)

Fin du compte rendu

La CNF

REUNION CNF / CRF

ORDRE DU JOUR :

- Rappel de la composition, des missions et actions de la CNF
- Une organisation autour d'un réseau de référentes
- Quelques chiffres
- Projet en cours pour les élections 2024
- Échanges sur les actions, besoins des CRF



PRESENTATION DE LA CNF ET DE SES MISSIONS

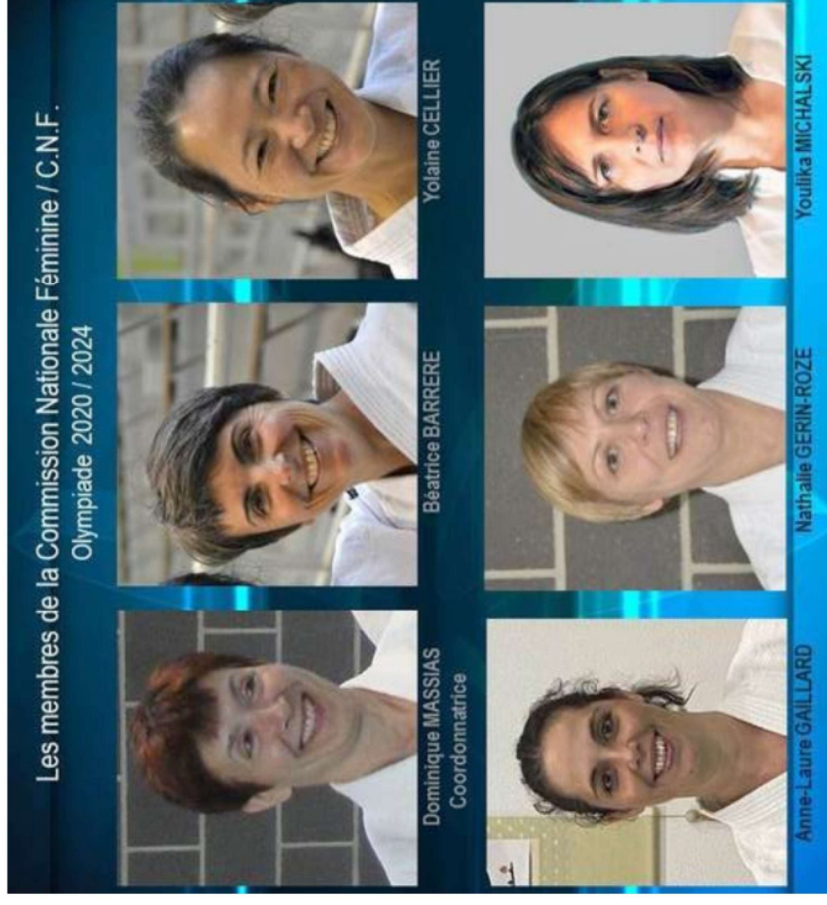
La Commission Nationale Féminine est composée de 6 membres

Les objectifs de la CNF sont :

- Développer le nombre de pratiquantes
- Développer le nombre de pratiquantes hauts gradées
- Développer le nombre de pratiquantes dans les instances dirigeantes
- Développer le nombre de pratiquantes enseignantes

Exemples d'actions menées :

- Organisation d'un séminaire annuel à Bras à destination des référentes
- Animation de stages nationaux animés par des CEN femmes
- Organisation des portes ouvertes à l'occasion de la journée internationale des Femmes
- Animation de groupes de travail sur des sujets divers (en visio)



UN RESEAU DE REFERENTES FORT

LES REFERENTES DE LA FFAB



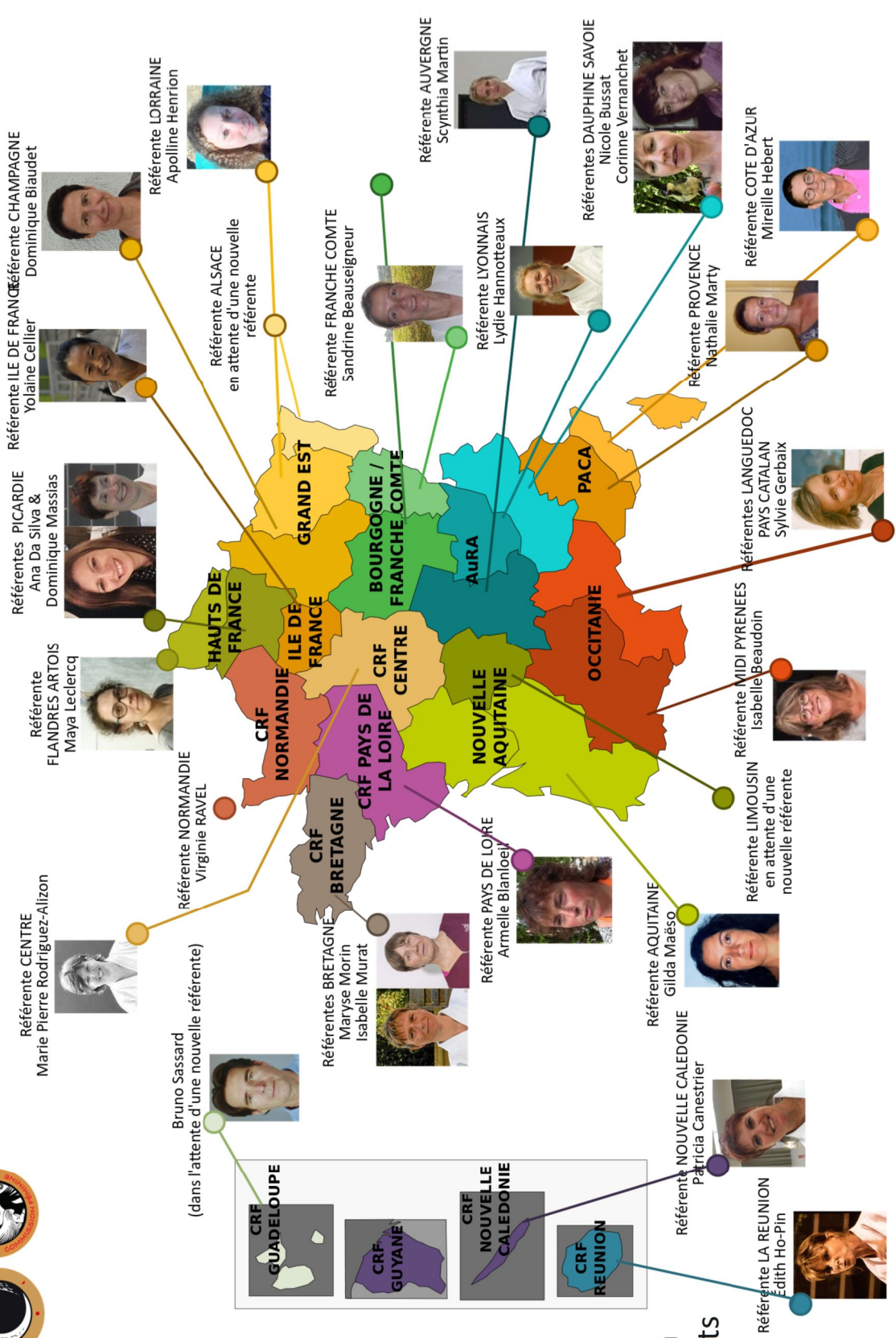
Les référentes sont les relais de la CNF sur le territoire.

Répondre aux objectifs nationaux en :

Organisant des stages animés par des praticantes

Sensibilisant et mobilisant les praticantes.

Organisant participant à des actions / événements en faveur des praticantes



AUGMENTATION DU NOMBRE DE PRATIQUANTES GRADEES

Réussites aux passages de grade de
juin 2022 :

Plus de 70 pratiquantes ont réussi
l'examen de 1° et 2° dan

Plus de 20 pratiquantes ont réussi
l'examen de 3° et 4° dan

Et 6 pratiquantes ont eu le grade de
5° dan

AIKIDO JUIN 2022



FELICITATIONS A TOUTES POUR LA RÉUSSITE
AUX PASSAGES DE 3°, 4° & 5° DAN





PREPARATION DES ELECTIONS 2024

ELECTION 2024/LA PARITE HOMMES/FEMMES :

Pour les élections de 2024 pour les Comités Directeurs de la Fédération et des organes territoriaux un écart entre le nombre d'hommes et de femmes qui ne soit pas supérieur à un ;

Autrement dit la « parité » entre hommes et femmes dans ces Comités Directeurs.

Ainsi les sièges non pourvus (manque de candidats hommes ou femmes) seront perdus.

Si vous connaissez des pratiquantes investies dans des instances dirigeantes dans vos régions, merci de nous le faire savoir.



Une autorisation de droit à l'image sera également à nous fournir afin de pouvoir diffuser ces affiches.

Les informations utiles pour réaliser ce projet

Pour réaliser ces affiches promotionnelles nous avons besoin :

D'UNE PHOTO de la pratiquante, en format paysage et en couleur montrant le visage et le buste (voir photo ci-dessous). La pratiquante devra être en tenue de keikogi avec un fond de préférence flou et « neutre » (uni ou pas mais de préférence sans parasites : extincteurs)
La photo devra être prise et envoyée en haute résolution.

D'UN SLOGAN de 5 ou 6 lignes maximum à identifier par les pratiquantes, expliquant ce qui les motive, pourquoi elles s'investissent dans les instances dirigeantes et / ou ce que cela leur apporte et/ ou partager une anecdote en lien avec leur rôle de dirigeante.

Voici une idée de ce à quoi pourront ressembler ces affiches :



Slogan commun à toute les affiches

Photo de la pratiquante

Explications personnalisées sur la motivation de la pratiquante et /ou ce que cela leur apporte son investissement dans l'instance dirigeante (5 à 6 lignes maximum)

ECHANGES

- Quelles actions sont menées dans votre Ligue ?
- Quelles difficultés rencontrez-vous dans votre rôle de référente ?
- Quelles sont vos relations avec la Ligue/CID et la commission technique de votre Ligue/CID ?
- Quelles sont vos attentes par rapport à la CNF ?

FIN DE LA REUNION

MERCI A TOUTES ET TOUS



Compte rendu d'activité de la commission féminine 2021-2022

Pour cette année, après la période de Covid, la Commission Féminine du Comité Interdépartemental Languedoc Pays Catalan a repris ses activités en coordination avec la Commission Nationale Féminine (CNF) : organisation d'un stage et journées portes ouvertes lors de la semaine de la journée internationale des droits des femmes, participation en visioconférence aux réunions de travail de la commission féminine nationale, notamment.

Semaine de Journées portes ouvertes pour la journée internationale des droits des femmes

La Journée internationale des femmes est apparue dans le contexte des mouvements sociaux au début du XXe siècle en Amérique du Nord et en Europe. Cette journée a été officialisée en 1977 par l'Organisation des Nations Unies et a rapidement pris une dimension mondiale.

En créant ces célébrations, « les Nations Unies favorisent la sensibilisation et l'action internationales sur ces questions. Chaque journée internationale offre en effet à de nombreux acteurs la possibilité d'organiser des activités en rapport avec le thème de la journée ».

A l'initiative de la Commission Féminine Nationale (CNF), des journées portes ouvertes sont organisées pour la journée internationale des droits des femmes, depuis 2017. En 2022, ces journées portes ouvertes avaient lieu du 7 au 13 mars 2022.

En prévision des journées portes ouvertes de mars, des vidéos disponibles sur la [chaîne YouTube](#) de la FFAB ont été répertoriées pour la promotion de l'aïkido auprès des femmes

Pour la région Occitanie, 10 clubs se sont inscrits à ces journées (107 clubs au plan national).

Stage organisé par la Commission féminine à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes.

A l'occasion de cette journée internationale des droits des femmes, un stage est organisé par la commission féminine dans la plupart des régions.

Pour le CID Languedoc Roussillon Pays Catalan, le stage a été un peu compliqué à organiser en termes de calendrier et de lieu.

Pour le lieu, nous avons bénéficié de l'accueil de l'équipe d'Uzès, avec Julien Cuny.

Le stage a eu lieu le 20 mars 2022 et était animé par Nathalie Marty CEN 5^{ème} dan et Sylvie Gerbaix 4^{ème} dan comme femme locale...

Le nombre de participants n'a pas été très élevé, mais les échanges étaient fructueux avec des participants sympathiques et une bonne ambiance.

Et entre midi et deux, nous avons pu apprécier le centre de la ville d'Uzès.

Réunions de travail des référentes des Commissions féminines des CID et des membres de la Commission Nationale féminine et échanges d'information.

Toutes les référentes des commissions féminines et les membres de la Commission nationale se sont réunies plusieurs fois en visioconférence. La première réunion était une réunion d'introduction qui a permis de faire connaissance et de dégager plusieurs pistes de travail et de réflexion. Pour les réunions suivantes, trois thèmes ont été retenus : Aïkido femmes et Self défense, Aïkido et grossesse, Aïkido et « Comportements inadaptés sur les tatamis ».

Pour donner une idée du travail réalisé, voici quelques indications en synthèse sur la démarche qui s'est progressivement dessinée pour ces réunions organisées par la commission nationale féminine. Tout d'abord, la thématique choisie correspond à **un problème concret** qui est apparu tel que l'apparition de formation aux techniques de self-défense pour les femmes victimes de violences, des questions aux enseignants-tes à propos de la grossesse et la reprise de l'Aïkido après l'accouchement, et enfin les cas de pratiquantes qui renoncent à la pratique de l'aïkido à la suite de « comportements inappropriés sur les tatamis »..

Ensuite, **des personnes sont invitées** aux réunions en raison de leur expérience spécifique et/ou de leurs participations à d'autres commissions (self-défense, santé, éthique).

Ainsi pour la thématique « Aïkido et Self défense », Yolaine Trichet-Loiseau et Didier Allouis, ont été invités à présenter, en début de réunion, les réflexions actuelles du groupe de travail fédéral sur le thème de la self-défense.

Pour la thématique « Aïkido et grossesse », des professionnels de santé pratiquants-tes d'Aïkido sont intervenus : Sandrine Beauseigneur, médecin généraliste ; Ghislain Hulot, gynécologue, Isabelle Murat, Sage-femme ; Matthias Retoret, médecin fédéral, et ensuite un échange a eu lieu avec plusieurs témoignages des participantes.

Pour la thématique « Aïkido et comportements inappropriés », les échanges ont été précédés d'une présentation par Emmanuelle Ranchoup, Cedric Chort, Anne-Laure Gaillard sur l'éthique et la déontologie ainsi que la création d'une commission à venir.

Les réunions ont eu lieu en visio.

A l'issue de ces réunions, des **compte rendus ou des fiches de synthèse** assorties de propositions, ont été réalisés sur ces thèmes, pour que l'information soit diffusée pour les pratiquantes, pratiquants, enseignants, enseignantes...

Echange d'informations entre les référentes, pratiquantes, féminines :

Les échanges d'information ont été fructueux et conviviaux entre les membres du réseau des commissions féminines nationale et interdépartementales via notamment le réseau WhatsApp, les mails et via les réunions de travail.

Perspectives pour l'année 2022-2023.

Poursuite et développement des actions existantes en relation avec la CNF et le réseau de référentes:

- maintien et soutien des Journées portes ouvertes lors de la semaine de la Journée internationale des femmes,
- maintien du stage organisé par la commission féminine dans le cadre de la semaine nationale pour la journée internationale des femmes,
- participation aux réunions de travail et actions du réseau des référentes des commissions féminines et de la commission nationale féminine ainsi que d'autres féminines qui souhaitent participer.

Prévision de stage 2023 -4 ou 5 mars 2023

4-5 mars 2023- CEN Invitée Sandrine Beauseigneur en co-animation avec une intervenante locale.

Membres actuelles de la commission :

Pour le moment, la commission compte deux membres, Sylvie Gerbaix et Emmanuelle Ranchoup.

D'autres membres seraient les bienvenues !!

Pour conclure, j'espère avoir donné une idée de ce qui a été réalisé, cette année et pour ma part, je tiens à remercier toutes les participant-es à ces actions... membres de la CNF, référentes des Commission féminines, intervenant-es, et autres pratiquantes et enseignantes d'Aïkido, pour la richesse et la convivialité des échanges.

Le 24 juin 2022

Sylvie Gerbaix, Référente de la commission féminine du CID Languedoc Pays Catalans

concernant les actions menées dans le cadre du CID de Franche Comté ...

- Pour le calendrier de la saison 2022-2023, pas d'action spécifique dans le cadre de la Commission Féminine, mais une implication forte des techniciennes dans différents stages !

-Je rappelle que **Nathalie DANTIER** a été reconduite pour toute l'olympiade, et de façon unanime, en tant qu' **ACT** du CID de FC!

Sa présence et son implication est très forte dans les différents stages ...

- Nous proposons **4 stages de préparation 1er -2ème dan dans l'année**, et chaque stage est animé par 2 techniciens,avec à chaque stage au moins 1 femme !

(Nathalie DANTIER, Maï AUBRY et moi-même).

- Nathalie doit animer également en fin de saison , un **stage BIFA-Enseignement de l'Aïkido**, avec Jean Paul MOINE.

- La commission technique du CID a souhaité '**inviter**' **cette année Nathalie MARTY pour 2 stages**(CEN missionnée par la fédération dans notre CID l'année dernière et non reconduite cette saison).

1er stage le We du 19-20 novembre avec 66 présents (pour un petit CID de 300) !!! Ce qui confirme un vrai 'attrait' pour sa pratique et à son enseignement ...

Au niveau de la Ligue Bourgogne- Franche-Comté:

Aucune action en commun cette année...

La saison précédente j'avais proposé un stage en commun en FC avec 2 techniciennes des 2 CID (Christine LIEBERT de Bourgogne et Maï AUBRY de FC) !

Pas de diffusion de l'information par le CID de Bourgogne, et donc aucun bourguignon à ce stage !

A noter que les relations entre les 2 CID ne sont pas simples... et ne favorisent pas les actions communes ..

Au niveau national;

- Je suis invitée par le **CID du Languedoc pays Catalan**, à animer un stage dans le cadre de leur **commission féminine le 4 mars** .

- Je dois également animer **le stage National CNF les 6 et 7 mai**.

Sandrine Beauseigneur

LIVRE D'OR

24-25-26/11

Seminaire CNF

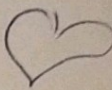
À la commission nationale féminine, à nos hôtes, aux participants, merci pour ces trois jours de stage riches en apprentissages et en échanges. Et un grand merci également à François H. pour m'avoir permis d'être ici.

Virginie Ravel

A refaire ! Merci ! ♥ Lætitia

Merci pour ce stage CNF très intéressant, dynamique et sympathique. A l'année prochaine avec un grand plaisir

Bruno.

Ces trois jours de stage m'ont été
très bénéfiques et enrichissants dans
la pratique de l'Aïkido. J'ai aussi
rencontré des personnes sympathiques et 
solidaire. Je reviendrais, c'est sûr!!!
Encore merci pour ces beaux moments
de partage.

Moussa de GUADELOUPE
433 06 90 53 90 48

Un week end incroyablement riche, de l'énergie qui
circule et très envie de revenir l'année
prochaine.

A un de ces jours, ici ou à la Réunion

Edith