



AÏKIDO
Ligue Hauts-de-France
CID NORD-PAS-DE-CALAIS
<http://aikido-hautsdefrance.fr/>
<http://aikido-nordpasdecalais.fr>



JUIN 2018 : BIEN PRÉPARER SA RENTRÉE !
Portes ouvertes dans tous les dojos de la région

Dossier de presse

AÏKIDO
Ligue Hauts-de-France
aikido-nordpasdecalais.fr

FFAA
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

BIEN PRÉPARER SA RENTRÉE

En juin,
pour être prêt
dès septembre,

1 séance
d'essai
offerte

venez essayer l'Aïkido
dans tous les dojos de la région !

FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires
www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr
11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tel: 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Contact : 06.81.58.13.06

Nord
Département

Un événement régional !

Pour démarrer la rentrée de septembre sur les chapeaux de roue, mieux vaut être prêt ! C'est pourquoi les clubs d'Aïkido de toute la région s'associent pour ouvrir leurs portes aux personnes qui voudraient s'y essayer sans engagement. Toutes et tous pourront y participer sans distinction d'âge et de sexe, les portes sont ouvertes aux petits (à partir de 6 ans) comme aux grands !

Des séances sont donc offertes pendant tout le mois de juin aux candidats volontaires. Les personnes seront accompagnées et guidées pour faire leurs premiers pas sur le tatami avec l'espoir de les convaincre que l'Aïkido peut être une réponse à nombre de problèmes (rompre avec la sédentarité, vaincre le stress, entretenir une bonne forme physique, aller à la rencontre des autres,...) tout en étant une activité collective agréable.

Sommaire

JUIN 2018 : BIEN PRÉPARER SA RENTRÉE !	1
Portes ouvertes dans tous les dojos de la région	1
Dossier de presse	1
1. Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :	2
2. Un reportage de FR3 à l'occasion des 50 ans du Club de Liévin et de la venue de Christian Tissier 8eDan d'Aïkido	2
3. Les bienfaits de l'Aïkido	3
4. Aïkido : Une présentation synthétique	5
Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, CIC Nors-Pas-de-Calais participants à la manifestation	11

1.Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :

François PENIN, Président de la Ligue Hauts-de-France, CIC Nord-Pas-de-Calais :

Téléphone : 06.81.58.13.06

Courriel [.fpenin59112@gmail.com](mailto:fpenin59112@gmail.com)

Site de la Ligue : <http://aikido-nordpasdecalais.fr/>

2.Un reportage de FR3 à l'occasion des 50 ans du Club de Liévin et de la venue de Christian Tissier 8^e Dan d'Aïkido



<https://youtu.be/NpB33AtGxzE>

3. Les bienfaits de l'Aïkido

À travers sa dimension spirituelle et technique, l'Aïkido a la particularité de solliciter certes l'ensemble du corps, mais aussi le mental.

Au travers de sa pratique martiale, **il a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes** en favorisant le développement harmonieux de chacun. Cette caractéristique fait de l'Aïkido une discipline à part dans le monde des Arts Martiaux répandus en Occident. Car si la plupart des arts martiaux préconise de n'agir que pour se défendre, **l'idée de maîtriser l'agressivité de son agresseur en préservant son intégrité physique et psychologique est spécifique à l'Aïkido.**

L'aïkido favorise le bien-être.

Sur le plan physique, la pratique de l'aïkido développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Elle a aussi pour effet d'augmenter l'endurance et la résistance à la fatigue. L'aïkido est accessible à tous, homme ou femme, à tout âge, quel que soit le gabarit.

Les séances d'entraînements permettent de travailler l'équilibre, la puissance et la tonicité des membres, les réflexes et le cardio. La réalisation des techniques sollicite la ceinture abdominale, les muscles des fessiers et favorise l'assouplissement articulaire et musculaire

Sur le plan médical, la pratique régulière de l'aïkido influe :

- **Sur les articulations**
- La vie moderne impose souvent des postures, des positions, fragilisant et/ou atrophiant nos articulations. Lors de la préparation et du travail des techniques, vous allez entretenir voire améliorer l'amplitude et la souplesse de ces articulations,
- **Sur la colonne vertébrale**
- Qui ne s'est jamais plaint d'avoir mal au dos ! « le mal moderne » peut-on parfois entendre.
- De par son travail en souplesse, l'aïkido permet de relâcher les tensions nerveuses et musculaires du dos,
- **Sur les organes internes**
- De par les mouvements et techniques pratiquées, l'aïkido agit sur les organes internes (cœur, poumons voire système digestif) en les mobilisant.

L'aïkido développe les capacités mentales.

Morihei Ueshiba, le fondateur de cette pratique, expliquait la chose ainsi : « *La base de la pratique de l'Aïkido est la résolution harmonieuse des conflits. Ne cherche pas à anéantir ton ou tes adversaires, mais à contrôler d'abord ton agressivité puis à neutraliser celle de l'autre ou des autres.* »

Lorsqu'on pratique cette discipline, il y a tout un travail de contrôle de soi, de gestion des émotions et du stress. Une partie des séances d'entraînements consiste à se libérer du stress accumulé dans la journée (ou plus), de faire abstraction de son environnement extérieur dans le but d'évacuer toutes les tensions.

L'aïkido permet donc de canaliser son énergie, d'améliorer sa concentration, sa confiance en soi et sa maîtrise de soi.

L'aïkido valorise les valeurs sociales.

L'aïkido favorise la relation à l'Autre

Pour progresser, il faut faire progresser l'autre.

À tour de rôle, on est attaquant (Uke) et défenseur (Tori). Pour s'améliorer en tant que Tori (défenseur), il faut que l'attaque de « aïte » (le partenaire) soit bonne.

Selon Morihei UESHIBA, l'aïkido a pour objectif d'améliorer l'Homme, physiquement, techniquement et mentalement mais également sur le plan comportemental à travers l'éducation et la transmission des valeurs de respect, de solidarité, de tolérance et de paix.

L'Aïkido a pour particularité de **prôner la coopération plutôt que la compétition**, le partenariat plutôt que le combat, la maîtrise de soi plutôt que l'agressivité.

L'aïkido s'inscrit dans une philosophie de non-violence

La recherche de la victoire renforce «l' Ego», et ce comportement, frein à la connaissance de soi et des autres, n'est pas encouragé en aikido.

L'objet n'est pas d'anéantir l'adversaire mais de lui démontrer la vacuité de son attaque et de maîtriser son agressivité. Dans cette perspective, c'est à la valorisation mutuelle qu'il convient de s'employer et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre, et c'est la raison pour laquelle la compétition, qui glorifie le vainqueur, n'a pas sa place dans notre discipline.

Dans cette même logique et conformément à l'objectif de la discipline, chacun doit s'efforcer de pratiquer avec le plus de partenaires possibles, représentants des types humains différents de par l'âge, le gabarit, le sexe ou le niveau technique.

4. Aïkido : Une présentation synthétique



 **Ligue
Nord-Pas-de-Calais**

 **FFA**
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO
AIKIBUDO & AFFINITAIRES

**L'AIKIDO
UN ART DE VIVRE EN HARMONIE**



 **FFA**
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO
AIKIBUDO & AFFINITAIRES

Retrouver l'harmonie



- **Art martial** d'origine japonaise,
- L'Aïkido regroupe des formes techniques de **self-défense**
- permettant de **canaliser l'agressivité de l'attaquant**
- tout en **se préservant de celle-ci.**



Face aux agressions de toutes natures,...



...apprendre à gérer son stress.



- **Ouvert à toutes et à tous**
- **Quel que soit l'âge et les capacités physiques,**
- **la pratique de l'Aïkido favorise concentration et maîtrise de soi**
- **et permet de retrouver confiance en soi.**



Une pratique de santé du corps et de l'esprit



- Excluant toute compétition,
- l'Aïkido accroît et entretient
- les qualités physiques ...



... dans le respect des capacités de chacun.



Un apprentissage stimulant

- L'apprentissage des techniques fait appel à **l'observation visuelle**
- Il stimule la **réflexion** et la **mémorisation**.
- La pratique régulière développe les **réflexes** et **l'équilibre** propices à la **coordination des mouvements** et la **maîtrise de son corps**.



Une pratique régulière de l'Aïkido...



- met en éveil et renforce le **système musculaire et articulaire** ;
- développe et entretient le **système cardiaque et vasculaire**
- ainsi que les **capacités respiratoires...**



...tout au long de la vie !



Ligue
Nord-Pas-de-Calais



<http://aikido-nordpasdecalais.fr/>

Crédits photographiques :

- Toutes Les couleurs de La région, © Guillaume Brabant,
- Les Rencontres des Petits Samourais, © Dominique Aliquot

Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, CIC Nors-Pas-de-Calais participants à la manifestation

Clubs d'Aïkido - Région Hauts-de-France –Nord-Pas-de-Calais

Ville	Nom du club	Site	Téléphone	Courriel	Cours Enfants
Armentières	Budo Kwai Armentières	budokwai.amentieres.pagesperso-orange.fr/	03.20.35.61.22	josiane.behaegel@gmail.com	-
Bruay-la-Buissière	Shingetsu Dojo	-	03.62.89.35.53	maryline.jankowski@numericable.fr	-
Cambrai	Aïkido Cambrai	www.aikido-cambrai.com		alex.leclercq@free.fr	-
Caudry	Aïkido Caudry	www.waza-aikido.fr/	03.27.85.61.96	aikidocaudry@aol.com	Oui
Caudry	Waza AK Caudresien	-	03.27.76.20.34	pcourcelle@wandaoo.fr	Oui
Dunkerque	SMPS Aïkido Dunkerque	smpsaikido.wixsite.com/smpsaikido	06.85.99.00.74	smps.aikido@gmail.com	-
Hazebrouck	Aïkido Houtland	-	03.28.48.00.18	dr.letombe.bertrand@gmail.com	-
Le Cateau	Waza Aïkido Catésien	www.waza-aikido.fr/	03.27.84.38.71	r.gayet@gmail.com	Oui
Le Quesnoy	Aïkido J.C Le Quesnoy			philippe.tramon@orange.fr ;	Oui
Lille	Aïki Dojo Lille	www.aikidojolille.fr/	06.11.83.84.65	bruno.lamblin@ovh.fr	-
Lille	Aïkido Kenjutsu Arts Japonais	-	06.08.34.37.66	bmabire@gmail.com	-
Lille	ASPTT Lille Métropole	www.aikido-lille-asptt.fr/	06.76.28.33.29	b.benej@gmail.com	-
Lille	LUC Aïkido	-		claud.jauffret@univ-lille1.fr	Oui
Lille	Aïkido ICAM		06.41.66.94.46	julie.lavriller@yahoo.fr	
Marcq-en-Barœul	Marcq Aïkido	www.marcqaikido.com/	03.20.98.12.95	info@marcqaikido.com	Oui
Maubeuge	Aïkido A.M Maubeuge	www.aikido-sambre-avesnois.fr/	03.27.62.14.95	hubert.boucniaux@orange.fr	Oui
Nomain	Cercle Asahi Aïkido	cercleasahiikido.free.fr/	03.20.71.78.50 ; 06.71.71.71.67	jacques.wauquier@mines-douai.fr	Oui
Pont-à-Marcq	Aïkido Pont-à-Marcq	-		louisdussart@yahoo.fr	-

*Juin 2018 – Bien préparer sa rentrée –
Aïkido Hauts-de-France CID Nord-Pas-de-Calais*

Ronchin	Aïkido A.M. Ronchinois	www.aikidoronchin.wordpress.com/	03.20.33.27.71	dominique.devred@chru-lille.fr	Oui
Rousies	Aïkido et Tradition	-	03.27.67.08.74	aikido.et.tradition@gmail.com	-
Saint-Amand-les-Eaux	Aïkido Saint-Amand-les-Eaux	-	06.80.40.19.48	philippe.dubois78@wanadoo.fr	-
Sin-le-Noble	Aïkido Sin-le-Noble	-	06.07.50.32.34	dambrinelaurent@orange.fr	Oui
Solre-le-Château	Aïkido Club Solrezien	www.aikido-sambre-avesnois.fr/	03.27.56.12.92	hubert.boucniaux@orange.fr	Oui
Valenciennes	Aïkido Valenciennes	www.aikido-piedmont.eu/	06.64.73.55.44	baptiste.wattiez@polytechnique.org	Oui
Vieux-Condé	Dojo Vieux Condéen	www.dojoclub-vieuxconde.com/	03.27.20.04.88	dojoclubvieuxconde@wanadoo.fr	Oui
Waller	Waller Aïkido Club	-	06.88.42.40.99	gaelle.depret@sfr.fr	Oui
Wambrechies	Aïkido Lille Wambrechies	www.aikido-lille.com/	06.95.66.19.73	aikidolillelaurentuyghe@yahoo.fr	Oui
Waremme (B)	Aïkido CEDEAT	www.cedeat.eu/	03.24.35.85.54	cedeat@cedeat.eu	Oui
Wasquehal	Aïkido Wasquehal	www.aikido-piedmont.eu/	06.80.43.71.81	aikidowasquehal@gmail.com	Oui
Wattignies	Aïkido Wattignies Ayumi Kan	-	03.20.95.10.17	pinabiauxpat@aol.com	Oui
Calais	C.A. Kaigan no Maru :	www.kaigan-nomaru.fr/	03.61.13.53.47 ; 06.07.82.15.11	info@kaigan-nomaru.fr	Oui
Carvin	Aïkido Carvin	aikido.carvin.pagesperso-orange.fr/	06.73.48.15.96	aikidoclubcarvin@gmail.com	-
Desvres	Aïkido Desvres	-	03.21.33.30.23	jvszelag@orange.fr	-
Éleu-dit-Lauwette	Tomodachi Aïkido Éleu	-	06.15.07.01.94	aikido.eleu@free.fr	-
Harnes	Aïkido Harnes	-	03.21.70.14.11 ; 06.08.41.71.36	benoit.depret@neuf.fr	-
Liévin	Aïkido Club Liévin	www.aikido-lievin.e-monsite.com/	06.26.25.04.55	oshamoel@gmail.com	-