



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°95

Juin 2018

Éditorial

Le mois de juin a été bien rempli par les traditionnels rendez-vous marquant la fin de saison : *Petits samouraïs*, passages de grade, opérations portes ouvertes des dojos pour « préparer la rentrée », et notre assemblée générale avec une forte participation des clubs.

C'est désormais l'été en pente douce. Les événements sportifs —*Coupe du monde de football, Tour de France*, entre « show » et « entertainment »— défraient les chroniques médiatiques tandis que certains de nos dojos accueillent, en continu et à bas bruit, les pratiquants qui désirent poursuivre la pratique, y compris les « Visiteurs » de clubs qui ferment pour cause de travaux ou de congés.

Bref ! on s'arrange pour ne pas laisser filer nos acquis chèrement gagnés pendant la saison et afin d'être en pleine capacité de nos moyens pour affronter une saison nouvelle.

Dans ce contexte de lâcher prise relative, notons tout de même que, si vous n'êtes pas partis en voyage, ce peut être l'occasion de préparer la rentrée et notamment la publicité que vous aurez à développer pour inciter à plus de recrutement, et développer plus de visibilité.

Notons également qu'en lien à la période estivale, certains clubs proposent, à l'instar du club de Dunkerque, des alternatives « insolites », en tous cas culturelles et ludiques, aux cours traditionnels dispensés le reste de l'année.

Heureuses initiatives que nous ne pouvons qu'encourager !

Bonne lecture...et bonne pratique !



François Penin

Président de la Ligue des Hauts de France

et du Comité Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais – FFAAA

*Amis lecteurs, bureau des clubs et Aïkidokas en tous genres,
n'oubliez que ses rubriques sont ouvertes
à la participation de toutes et de tous, alors : à vos plumes !...*

Sommaire

Éditorial.....	1
Assemblée générale.....	3
La formation au DEJEPS : c'est maintenant possible.....	6
À Wallers, stage inter-discipline et nouveaux Yondan font bon ménage	7
<i>Aïkido comics</i> leçon 4 : Apprendre à se défendre : les femmes aussi !.....	8
Métropoles universitaires et Grand Lille : Promouvoir votre club dans le Chti ou les guides urbains pour étudiants	9
Insolite ? Conjuguer Aïkido, Yoga, Culture locale et activités ludiques	10
Spécial calendrier des stages dans la région pendant les vacances	11
Calendrier des stages de Ligue pour la saison 2018-2019	11

Ligue Hauts-de-France d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires - Comité interdépartemental Nord-Pas-de-Calais

Portail de la Ligue Hauts-de-France : <http://aikido-hautsdefrance.fr>

Site internet du CID Nord-Pas-de-Calais : <http://www.aikido-nordpasdecalais.fr/>

Contact : aikido.ligue.npdc@gmail.com





Assemblée générale du C.I.D. Nord-Pas-de-Calais

L'assemblée générale s'est tenue le 30 juin 2018 à la Maison régionale des Sports à Villeneuve d'Ascq en présence d'une quarantaine de participants représentant les 41 clubs de la région.

Une forte participation par rapport aux années précédentes.

Rapport moral et bilan financier ont été voté à l'unanimité. Projets et planning des stages ont été présentés.

Un certain nombre de rappels ont été formulés comme la nécessaire présence aux divers stages de Ligue des enseignants et des assistants, la nécessité pour eux de consolider ainsi leur formation, la nécessité aussi pour les aikidokas avancés d'inciter les débutants à participer à ce stages.

Un compte-rendu détaillé est en cours de préparation et sera adressé aux clubs. De même Les clubs ont reçu par mail à leur adresse de contact un lien permettant le téléchargement de tous les éléments de communication qui ont été élaborés au cours de la saison 2017-2018 qui serviront, moyennant actualisation, pour les saisons à venir : affiches, dépliants, communiqués et dossiers de presse, flammes et visuels, réflexion sur nos rapports avec les médias, visuels disponibles, etc...



Une partie de l'assistance



Lors de cette A.G., nous avons eu le plaisir d'assister à la remise de la Médaille de Bronze de Jeunesse et Sports à une pratiquante et enseignante de longue date en la personne de DAPHNÉ PAUBLAN.



Daphné Paublan médaillée et entourée des officiels de la cérémonie

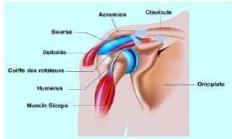
Retrouvez les 2 nouvelles plaquettes d'informations rédigées par la Commission médicale nationale de la FFAAA à télécharger soit sur le [site de la Fédération](#), soit sur notre site

- L'une sur l'épaule en Aïkido

FFAAA-2018-21-NDI-COMMEDICALE

L'ÉPAULE EN AÏKIDO

Par la commission médicale nationale.



Biomécanique de l'épaule

5 articulations du complexe de l'épaule

- La gléno-humérale : entre la tête de l'humérus et la glène (de l'omoplate)
- La scapulo-thoracique : surface de glissement entre omoplate et thorax
- L'acromio-claviculaire : relie la clavicle à l'acromion
- La sterno-costoclaviculaire : jonction antérieure de la clavicle au thorax
- La sous-deltaïdienne : surface de glissement sous le muscle deltoïde

La coiffe des rotateurs est l'ensemble des tendons qui forment un "chapeau" au-dessus de la tête de l'humérus.

La mobilité de l'épaule est assurée par le muscle deltoïde, qui apporte la puissance, et par les muscles de la coiffe, qui initient le mouvement et stabilisent la tête de l'humérus.

C'est une articulation très libre donc fragile.

Deux types de pathologies

- Accident : chute sur le moignon de l'épaule (entorse, luxation, fracture)
- Douleurs : tendinites, rupture de la coiffe des rotateurs, instabilité chronique ...

Situations à risque

Accidents

Les chutes avant : luxations acromio-claviculaire, gléno-humérale, sterno-claviculaire, fracture de clavicle.

Pathologies chroniques

- Les mouvements conduits avec trop de contrainte (ex : « planter l'épaule »)
- Les rotations internes : kaiten nage, hiji kime osae...
- Les abductions-rotations externes : shiho nage, ude kime nage...
- Les suburi avec un bokken trop lourd : répétitions de conflits des tendons

Prévention

Échauffement

- Mobiliser les épaules dans tous les plans et dans les rotations
- Mobiliser la nuque
- Renforcement musculaire doux

Hydratation

Toujours indispensable dans la prévention des accidents musculo-tendineux.

Conduite de la pratique

- Apprentissage progressif des ukemi et respect des consignes de sécurité.
- Apprendre à descendre sous la contrainte en enlevant les appuis
- Relâchement de la ceinture scapulaire avec abaissement du bras
- Pour tori : attention aux contraintes exercées et respect des limites du/ de la partenaire
- Apprentissage progressif des suburi : geste juste sans précipitation.

Rappel : un-e adulte ne s'assouplit pas, il/ elle peut gagner en relâchement et en décontraction, ce qui permet de gagner un peu en amplitude, mais les tendons et les muscles ne s'allongent pratiquement plus.

Agrément N°75 S 273, Arrêté Ministériel du 7 octobre 1985
Membre de l'Union des Fédérations d'Aïkido - Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido



- L'autre sur le genou

FFAAA-2018-22-NDI-COMMEDICALE

LE GENOU EN AÏKIDO

Par la commission médicale nationale.

Biomécanique du genou

Le genou est une articulation à deux degrés de liberté :

- Flexion/extension : mouvement principal
- Une légère rotation (du tibia sur le fémur) automatique lors de la marche :
 - o Extension du genou : rotation externe
 - o Flexion : rotation interne

Les surfaces osseuses du genou s'emboîtent peu l'une dans l'autre : la stabilité est assurée par les ligaments, les tendons, les ménisques.



Genou de profil, en position de repos.

Genou de face, en flexion : toute la surface articulaire du fémur est exposée vers l'avant, protégée par la rotule (non dessinée).

Différents publics

- Les enfants : genou en croissance, ossification incomplète, donc fragilité
- Les seniors : moindre souplesse articulaire, récupération moins rapide, fragilité osseuse et musculo-tendineuse

Situations à risque

- En seiza, la rotule est plaquée contre le fémur ce qui crée une contrainte
- Dans les flexions-extensions, les ménisques sont sollicités par les déplacements du fémur
- Dans le travail à genoux, le poids porte sur la rotule, or le **genou n'est pas fait pour supporter le poids du corps** : risque de vieillissement articulaire (arthrose)
- En tachi waza, les pivots (henka, irimi-tenkan, tai sabaki) sollicitent les ligaments

Prévention

Échauffement

- Mobiliser toutes les articulations
- Éviter les étirements extrêmes

Hydratation

Toujours indispensable.

Conduite de la pratique

- Réunir les 2 genoux pour les pivots en suwari waza
- **Éviter des temps de pratique trop longs en suwari waza**, on peut conseiller par exemple et selon le public :
 - o 15 minutes chez l'adulte, surtout si débutant ou senior
 - o 10 minutes chez les adolescents
 - o 5 minutes chez les plus jeunes
- Limiter les chocs en descendant à genoux
- Rassembler les pieds sous les hanches pour se relever des ukemis

Genouillères

- **À utiliser dans le travail à genoux**, même si l'on n'a pas mal (pas encore...), et notamment pour publics débutants, seniors ou en surpoids
- Rôle : diminuer les frottements, répartir les contraintes, (en choisir des souples, avec un coussin sur l'avant, type "volley")
- Attention :
 - o Doivent rester en place et ne pas comprimer
 - o **Ne doivent pas être une "fausse protection"** (pratique à risque accrue, car on se sent protégé)

Agrément N°75 S 273, Arrêté Ministériel du 7 octobre 1985
Membre de l'Union des Fédérations d'Aïkido - Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido





La formation au DEJEPS : c'est maintenant possible



*La formation du DEJEPS
C'est maintenant possible !!*

RECHERCHE :

**Des candidats potentiels ;
Des tuteurs pour ces candidats ;
Des structures d'accueils pour ces candidats**

Lancement de la formation : janvier ou septembre 2019

Tout savoir sur le DEJEPS : [cliquez-ici](#)

Plus d'informations auprès de la commission :
formation@aikido.com.fr

Faites vous connaître

Par sondage avant le 15 juillet 2018 :
(Engagement non définitif)

Je souhaite faire la formation : [cliquez-ici](#)

Je souhaite devenir tuteur : [cliquez-ici](#)

Je souhaite être structure d'accueil : [cliquez-ici](#)

TOUT SAVOIR ...

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 89 52 - Fax. 01 43 48 87 91
WWW.AIKIDO.COM.FR
FFAAA@AIKIDO.COM.FR

LA FFAAA RECHERCHE :

- Des candidats potentiels ;
- Des tuteurs pour ces candidats ;
- Des structures d'accueils pour ces candidats.

Lancement de la formation : janvier ou septembre 2019

Plus d'informations auprès de la commission : formation@aikido.com.fr

Faites vous connaître par sondage avant le 15 juillet 2018 : (Engagement non définitif)

- Je souhaite faire la formation : [cliquez-ici](#)
- Je souhaite devenir tuteur : [cliquez-ici](#)
- Je souhaite être structure d'accueil : [cliquez-ici](#)



À Wallers, stage inter-discipline et nouveaux Yondan font bon ménage

Rappelant la rencontre interdiscipline du club de Wattignies, c'est à présent au tour du club de Wallers que celle d'échanger avec les autres arts martiaux enseignés au dojo : un bon moyen d'apprendre des autres et de se faire mieux connaître de ceux-ci !

Le samedi 16 juin s'est déroulé un stage interdiscipline au dojo Jean Delvoye de Wallers, une rencontre rassemblant 45 pratiquants de différents Arts Martiaux (Aïkido, Krav Maga, Karaté, Judo Ju-jitsu) pendant 2 heures.

Cet échange a été l'occasion pour tous de partager leur pratique et leurs techniques d'une discipline à l'autre. Celui-ci fut animé par messieurs Franck DELSAUT, 6^{ème} DAN FFK, enseignant de Karaté-Krav Maga, et Arnaud LOUVART, 4^{ème} DAN FFAA, enseignant d'Aïkido.



Le mot d'ordre de cette rencontre était l'échange et le partage, elle a mis en évidence les similitudes qui existent entre les différents Arts Martiaux.



Un rassemblement de pratiquants nombreux et motivés pour l'échange

Ce stage clôture une saison plus que satisfaisante pour ce jeune club d'Aïkido de Wallers puisque le club compte 40 pratiquants pour sa première année et que les 2 professeurs du club, Arnaud LOUVART et Gaëlle LOUVART, ont obtenu leur 4^{ème} DAN le 9 juin dernier à Paris. Félicitations à tous les deux !

Aïkido comics

leçon 4 : Apprendre à se défendre : les femmes aussi !



Leçon 4 : Apprendre à se défendre : les femmes aussi !

©Dominique Aliquot - ADAGP 2018



Métropoles universitaires
et Grand Lille :
Promouvoir votre club dans le Chti
ou les guides urbains pour étudiants



Nous avons déjà évoqué ici les publicités pour notre art martial et ses manifestations dans la revue gratuite « Sortir dans les Hauts-de-France ». D'autres moyens existent de promouvoir notre discipline pour certains publics ciblés.

Ainsi, la population étudiante est-elle en recherche d'activités physiques et sportives à même de fournir une parenthèse salubre à ses études. L'Aïkido est une proposition qui ne peut que les séduire. En témoigne la récente création du Club ICAM.

Mais il n'est pas besoin d'être rattaché à une grande école pour toucher et recruter des étudiants. Nos clubs ont tout loisir de leur proposer leurs cours. Et pour cela il convient qu'ils en fassent une publicité ciblée.

Les guides étudiants comme *Le Chti* mais aussi les guides produits par les services universitaires peuvent se faire l'écho de notre existence pour peu qu'on la leur rappelle à leur aimable attention.

C'est apparemment ce qu'a fait **le club Aïki Dojo de Lille** avec succès dans *Le Chti*. Pas besoin de longs discours : les horaires, le lieu, les coordonnées de contact, une courte description agrémentée d'une proposition honnête de découverte démontreront aux étudiants les plus exigeants l'intérêt de la proposition.

Jugez vous-mêmes :

<p>LILLE - WAZ. 17 rue J. Lefebvre 06 37 34 74 99 E-7 Gambetta mar : 20h30 - 22h jeu : 19h30 - 21h30 Abonnement : 120 - 140€</p>	<p>Aïki Dojo Lille Aïkido</p> <p>Dans une ambiance studieuse marquée par un silence de cathédrale, je fais mes premiers pas sur le tatami. Le professeur, très pédagogue, m'apprend à utiliser la force de mon adversaire. Armé ou à main nue, j'alterne tant bien que mal entre le rôle d'attaquant « uke » et celui de défenseur. Le sérieux apparent n'empêche en rien la convivialité qui règne ici et me séduit. Les cours font naître la passion chez les débutants et la décuplent chez les confirmés, qui combattent ensemble.</p> <p>Carte Chti : 10% de remise sur la séance</p>
---	---

*Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement
et les choses pour le dire arrivent aisément.¹*

N'est-il pas ?

¹ Nicolas Boileau (1636 – 1711)



Insolite ? Conjuguer Aïkido, Yoga, Culture locale et activités ludiques

C'est l'été et l'été se prête à toutes les fantaisies, y compris les plus insolites... Insolites ? Vraiment ? L'initiative prise par le club de Dunkerque est un exemple du genre et c'est pourquoi nous la relayons ici, même si la date est passée,— nous l'avons publiée sur le site de la ligue le 4 Juille— parce qu'elle constitue un bon moyen de promouvoir aussi notre discipline à la fois par la pratique et par la convivialité qui l'accompagne le plus souvent.

1er STAGE AIKIDO FLANDRE INSOLITE




SAMEDI 7 JUILLET 2018

9H **RDV** place de la mairie à Bergues

Départ vers les monts des Flandres

10H Montage des tentes **CAMPING « LES HOUBLONNIERES »**
rue du Purgatoire à BOESCHEPE

Repas sur place à prévoir

14h30 – 15h30 **YOGA**

15h30 - 17h30 **COURS AIKIDO**

19H Départ à pied pour prendre un repas dans un estaminet

Retour à pied à la lampe frontale

Silence au camping après minuit...

DIMANCHE 8 JUILLET 2018

9H 10H **YOGA**

10H – 12h **COURS AIKIDO**

Repas sur place à prévoir

15H Petite rando vers le parc Yourcenar

16H30 spectacle « Les acrostiches excentriques » durée 1H

retour camping 18h30 pour pliage de tente ou PAS.....

COURS YOGA ET AIKIDO GRATUITS

Contact : 0685990074

Voilà qui est propre à nous inspirer d'autres initiatives comparables
Si vous aussi vous organisez de telles initiatives n'oubliez pas de nous en faire part sur
aikido.ligue.npdc@gmail.com

Spécial calendrier des stages dans la région pendant les vacances

Du 28 Juillet au 3 Aout 2018
 Palais des sports, salle Fiolet
 20^{ème} édition du stage d'été de Berck sur Mer
 Sous la direction de :

Bruno Zanotti Shihan
6^{ème} Dan Aïkikai de Tokyo

Participation :
 ½ Journée 20 euros
 1 Journée 25 euros
 Stage complet 100 euros

Horaires :
 Samedi 28 juillet 17h00-19h00
 Du 29 Juillet au 3 Aout
 9h30-11h30 et 17h30-19h00

Hébergement :
 Possibilité d'un accueil en gîte de groupe (18 places)
 Réservations au 06-74-52-23-17 ou 06-18-88-06-14
 Courriel : ericcaupetit@gmail.com ou celinedelval@hotmail.fr

Renseignements au 06-74-52-23-17 ou 06-18-88-06-14

Calendrier des stages de Ligue pour la saison 2018-2019

Vous trouverez le calendrier des stages de Ligue de la saison 2018-2019 en vous rendant sur le site à la page : <https://aikido-nordpasdecals.fr/evenements/>

sept-18		oct-18		nov-18		déc-18		janv-19		févr-19		mars-19		avr-19		mai-19		juin-19	
L	S	L	S	L	S	L	S	L	S	L	S	L	S	L	S	L	S	L	S
1	S																		
2	D	M	2																
3	S	M	3																
4	M	J	4																
5	M	J	5																
6	J	S	6																
7	V	D	7																
8	D	M	8																
9	D	M	9																
10	L	M	10																
11	M	J	11																
12	M	J	12																
13	J	S	13																
14	V	D	14																
15	S	L	15																
16	D	M	16																
17	L	M	17																
18	M	J	18																
19	M	J	19																
20	J	S	20																
21	V	D	21																
22	S	L	22																
23	D	M	23																
24	L	M	24																
25	M	J	25																
26	M	J	26																
27	J	S	27																
28	V	D	28																
29	S	L	29																
30	D	M	30																
31	L	M	31																

Stages de Ligue

- Stage National
- Stage Préparation Dan
- Reservataires au 1^{er} dan
- 1^{er} dan Niveau national
- Stage Japonais

ÉVÉNEMENTS NATIONAUX

ÉVÉNEMENTS RÉGIONAUX

Prépa à DAN

11 Nov. Montange de 1^{er} au 2^{ème} Dan
 02 Février Montange 1^{er} et 2^{ème} Dan
 02 Février Vieux Condé 2^{ème} et 4^{ème} Dan

ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX

03-04 Nov. N.200 Vieux Condé
 02-03 Nov. N.200 Vieux Condé
 02-03-04 C.2000 Vieux Condé
 13 et 14 au 16 Lac. Mathé et Montange

Stages de Ligue

- 06/10/2018 Hélène Douc
- 07/10/2018 Hélène Douc
- 15/12/2018 Armand Walz
- 16/12/2018 Armand Walz
- 02/03/2019 Patric'h Benoit
- 03/03/2019 Patric'h Benoit

ÉVÉNEMENTS RÉGIONAUX

- Nouskin
- Nouskin
- Nouskin
- Wazouhal

ÉVÉNEMENTS NATIONAUX

- 12-ans
- 13-ans

Michelle Tricot - Wazouhal
 Michèle Tricot -

Prépa Dan 02/02 Vieux Condé*