



## **AÏKI CH'TI**

*Lettre d'information électronique*

*N°109*

*Avril 2019*

### **Éditorial :**

Bonjour à toutes et à tous,

Avril,

Les premiers beaux jours pointent et sonnent le glas d'une saison déjà bien avancée. Un petit flash en images sur le stage national d'Aïkibudo qui s'est tenu au Dojo de Wattignies sous la direction d'Alexis POIRIER remplaçant au pied levé Maître FLOQUET qui avait prévu de revenir à nouveau cette saison dans notre région.

L'occasion pour les pratiquants d'Aïkibudo de nous rappeler à tous leur présence active au sein de notre Fédération et de notre Ligue.

Un compte-rendu du stage Aïki Carnaval de nos amis du littoral sous la plume de Stéphane VANHILLE, l'occasion pour nous de rappeler aux clubs qu'ils peuvent nous envoyer leurs propositions d'article à paraître dans Aïki Ch'ti !

Pour autant, les réjouissances ne sont pas finies et les semaines à venir vous offriront de quoi vous tenir en haleine après ce retour de congés.

Nous pourrons ainsi en dehors des nombreux stages privés nous retrouver pour certains au prochain stage de Ligue enfants le samedi 27 avril pour le plus grand plaisir de nos pupilles et en préparation des prochaines Rencontres des Petits Samouraïs de Juin ou encore, pour d'autres, au cours de la rencontre Enseignants de mai.

**François Penin**

*Président de la Ligue des Hauts de France*

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



## Sommaire

Éditorial : .....	1
Rencontre des Petits Samourais (1er juin 2019) : dernières mises à jour .....	3
Aïkido et santé : l'Aïkido sur prescription médicale.....	4
Pour en savoir plus .....	5
Sources : .....	6
Un stage national d'Aïkibudo à Wattignies le 23 mars .....	6
En direct du littoral : Aïki Carnaval.....	8
Rappel : passages de grade 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> Dan .....	10
Petit atelier pédagogique : Mettre des mots sur les choses.....	10
Affiches des prochains stages .....	11
Panorama des stages, rencontres et manifestations du C.I.D. Nord-Pas-de-Calais jusque-juin 2019.....	13
Aïkido comics leçon 18 : La peur grossit les objets. ....	14

---

*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 !...*





Rencontre des Petits Samouraïs  
(1er juin 2019) : dernières mises à jour



**AÏKIDO**



CID  
Nord-Pas-de-Calais  
et Picardie

**RENCONTRE DES PETITS SAMOURAIS**

4<sup>e</sup> Édition – année 2019

SAMEDI 1<sup>er</sup> juin 2019 de 14h à 17h30

DOJO, Salle Pierre de Coubertin

4, Rue Gagarine, 59139 WATTIGNIES, France



©Grégory Charlet

[aikido-nordpasdecalais.fr](http://aikido-nordpasdecalais.fr)

Contact : 06.81.58.13.06

© BIGBEN

Nord  
le Département

Licence de saison  
obligatoire

**Attention ! dernières mises à jour cliquez-ici:**  
**[Ressources – Pour les clubs](#)**



## Aïkido et santé : l'Aïkido sur prescription médicale



***Fermez les yeux et imaginez un monde où le médecin de campagne ou bien celui des villes, examinant un patient, écoutant son cœur ou ses poumons, palpant ses articulations et lui demandant si ça lui chatouille ou ça lui gratouille, puis retourne derrière son bureau, chausse ses lunettes, feuillette son Vidal et déclare tout de go : « c'est l'Aïkido qu'il vous faut. »***

Ce rêve n'est qu'un rêve à demi car il pourrait bien devenir un réalité demain. L'actualité médicale fait la part de plus en plus belle à des prescriptions d'activités sportives soit dans le cadre de la prévention soit dans le cas de traitements de certaines maladies y compris dégénératives dont on a pu prouver les potentialités curatives. Le sport, l'activité du corps alliée nécessairement à celle de l'esprit, - et les arts martiaux peuvent être raisonnablement rangés dans cette catégorie- garantissent bien-être et santé, voire constituent un remède souverain tel que le médecin traitant l'ajoute à sa pharmacopée. Par exemple : conseiller l'Aïkido à un arthrosique ? Pourquoi pas ? N'est-ce pas un excellent moyen pour lutter contre l'ankylose, entretenir le renouvellement des tissus cartilagineux ? Sans compter tout le reste ?

N'étant pas médecin moi-même, je me réfère aux nombreux articles de la rubrique « Dix mille pas et plus » du supplément *Science et Médecine du Monde* qui se fait l'écho régulier des avancées scientifiques dans ce domaine. C'est ainsi qu'il évoque l'existence d'un dictionnaire, le *Médicosport-Santé* mis en ligne par Vidal, chargé de recenser auprès du comité national olympique et sportif français (C.N.O.S.F.) tous les bienfaits des activités sportives, comité dont le but est d'inciter les médecins à recommander voire prescrire certaines activités physiques au titre de la prévention ou d'accompagnement de soins en cas de maladies.

Ainsi, depuis sa récente mise à jour, en décembre 2018, on trouve bien dans ce dictionnaire le Judo, le Karaté, les Arts énergétiques et martiaux chinois, la Boxe anglaise et la Savate-boxe française. Pas l'Aïkido. Du moins pas encore : l'Aïkido fait partie des disciplines qui figureront dans les éditions à venir car le *Médicosport-Santé* a vocation à être exhaustif.

Contactée, la commission médicale de la fédération (FFAAA) en la personne d'Élyse VALSER, Médecin Pays-de-Loire et membre de cette commission, nous a informé qu'« en ce qui concerne le *Médicosport-Santé*, les choses sont en suspend. Nous n'avons pas été retenus dans la première édition car la fédération n'était pas affiliée au sport olympique. Nous attendons la suite sachant que l'équipe du Sport-Santé au CNOSF a changé avec les dernières élections présidentielles. »

Nous qui pratiquons déjà l'Aïkido, nous sommes toutes et tous convaincus, que notre discipline martiale remporterait le score maximal dans les quatre familles de paramètres que cote ce dictionnaire : condition physique générale, système musculo-squelettique, fonctions cognitives et intérêt psychosocial et qu'inscrit au dictionnaire, les médecins ne manqueraient pas de le recommander.

Par ailleurs, sur le plan de la communication, s'il est utile et nécessaire — comme nous le faisons déjà très bien— d'afficher les précautions à prendre pour une pratique sereine de la discipline, sans doute est-il d'actualité à présent de mettre l'accent davantage que nous le

faisons sur tous les bienfaits que l'on peut attendre d'une pratique régulière de l'Aïkido à tous les âges de la vie.

Dominique Aliquot

## Devinette

**Nous vous proposons une citation extraite du *Monde - Science et Médecine* du 13 février 2019, le défi est de dire à quelle discipline cette citation fait référence :**

*Outre ses vertus récréatives et de socialisation, chercheurs et médecins louent ses nombreux atouts pour la santé. « Ce qui est intéressant avec cette activité, c'est qu'elle est intermittente, avec des phases de jeu plus ou moins intenses, entrecoupées de courtes pauses de récupération. Elle a donc l'avantage de solliciter le système cardio-respiratoire, ce qui développe l'endurance », explique [...] cet enseignant-chercheur en physiologie de l'exercice. Il énumère aussi les bénéfices pour la coordination, l'équilibre, l'adresse, la vitesse de réaction, la prise de repères spatio-temporels, la vision périphérique...*

*Le Médicosport-santé, dictionnaire qui évalue quatre famille de paramètres (condition physique générale, système musculo-squelettique, fonctions cognitives, intérêt psychosocial), cote les effets potentiels de cette discipline comme « très importants » –score maximal – sur les fonctions cognitives et la condition physique, et « importants » sur le système musculo-squelettique.*

**Réponse :** si vous avez été tenté comme moi de répondre l'Aïkido, ce n'est pas la bonne réponse. Il est question ici du « Ping », ce qu'il faut entendre par là c'est le tennis de table (*exit* Ping-Pong, tellement ringard !). Tout de même c'est assez confondant. en lisant cela je me suis dit que l'on pourrait dire la même chose de l'Aïkido et peut-être même plus, même mieux. De là à dire que l'Aïkido, c'est ceux qui parlent de toute autre chose qui en parlent le mieux...

### Pour en savoir plus

#### **Aide à la prise en charge médicale des activités physiques et sportives - MÉDICOSPORT-SANTÉ**

Le MÉDICOSPORT-SANTÉ© est un dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. Validé par la commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français (C.N.O.S.F.) en coopération étroite avec la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (S.F.M.E.S.), il recense les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline ainsi que les conditions de pratique dans le cadre du sport-santé. Il vise à aider les médecins généralistes à la prescription d'activités physiques et sportives. Chaque protocole fédéral présenté dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ a été validé par le comité médicosport-santé du C.N.O.S.F. composé d'experts médicaux, kinésithérapeutes et en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS).

Les disciplines sportives et les pathologies prises en compte actuellement dans le MEDICOSPORT-SANTE sont celles qui ont été présentées à ce jour par les fédérations affiliées au C.N.O.S.F. et expertisées par sa commission médicale. D'autres fédérations et pathologies viendront compléter ce travail. Le MEDICOSPORT-SANTE a pour objectif de tendre vers l'exhaustivité et une mise à jour permanente.

### Sources :

- Rubrique *Dix mille pas et plus*, [Le « Ping-santé » prend à revers Parkinson et Alzheimer](#) signé Sandrine Cabut ; *Le Monde* –supplément *Science et Médecine* du mercredi 13 février 2019
- Site *Vidal* publiant en ligne le *Medicosport-Santé* : <https://www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante/>
- Site du Comité national olympique et sportif français : <http://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/7038-nouvelle-version-du-mdicosport-sant.html>



## Un stage national d'Aïkibudo à Wattignies le 23 mars







## En direct du littoral : Aïki Carnaval



La saison Carnavalesque 2019 se termine déjà, et avec elle, notre traditionnel Stage « Aïki-Carnaval ».

Cette journée fut l'occasion de se retrouver sur le Tatami, pour partager un moment de pratique avec nos amis des Clubs de Grande-Synthe, Bray-Dunes, Calais, Lambersart, Hazebrouck et bien sûr Dunkerque.



Nos professeurs avaient basé les cours de la journée sur le relâchement et le déplacement des hanches.





François Vanecloo, Olivier Bury et Jean-marie Bobo ont su proposer un travail harmonisé autour du thème du stage afin de permettre à tous les pratiquants du jour de progresser dans leur pratique.



Cette journée s'est clôturée par une soirée carnavalesque, haute en couleurs, durant laquelle nous avons partagé un moment de convivialité autour d'un repas flamand, préalablement égayé d'un « *Chahut* », à la Dunkerquoise.

Merci à tous ceux qui nous ont rejoint pour cette belle journée de pratique.

Un grand merci à Jean marie Bobo, Olivier Bury et notre Senseï Francois Vanecloo pour l'encadrement des cours et pour leur disponibilité.

En espérant vous rencontrez l'année prochaine !!

**Stéphane Vanhille**



## Rappel : passages de grade 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> Dan



Le prochain passage de grades premier et deuxième dan est programmé le **Samedi 22 juin 2019** dojo de Vieux-Condé, rue du 8 Mai 1945

Les dossiers de candidatures doivent **impérativement** être envoyés au plus tard pour le **Mardi 23 avril 2019** (le cachet de la poste faisant foi) à :

**Monsieur RUTKOWSKI Pascal**  
**186 bis rue Berthelot**  
**59860 Bruay sur l'Escaut France**

Instructions détaillée, feuille de candidature et certificat médical sont téléchargeables sur le site de la ligue à l'adresse suivante : [ressources / pour les adhérents](#)

### **TOUS LES DOSSIERS INCOMPLETS OU ENVOYÉS HORS DÉLAI NE SERONT PAS PRIS EN CONSIDÉRATION.**

- Avant l'envoi du dossier papier, il est conseillé d'informer l'organisateur de la démarche en indiquant le nom du candidat, le prénom, le club, le dan présenté et, si possible, un numéro de téléphone à l'adresse suivante : [pascal.rutkowski@orange.fr](mailto:pascal.rutkowski@orange.fr).



### **Petit atelier pédagogique : Mettre des mots sur les choses**

**Termes japonais, expression de principes fondateurs de l'Aïkido**  
(Extrait de la formation à l'évaluation – Bernard Palmier – Octobre 2018)

- *Dans cette rubrique, nous soumettons à votre réflexion une définition de termes japonais fréquemment employés en Aïkido. Méditez-la chez vous, dans le train, partout ! mais surtout faites la vôtre lors de vos entraînements sur le tatami !*

## **• KOKYU-ROKYU (EXPRESSEION DE KOKYU)**

La coordination de la puissance physique, de la fluidité respiratoire et du rythme de l'échange, l'expression du Kokyu.



## Affiches des prochains stages



**AïKIDO**  
CID NORD-PAS-DE-CALAIS  
aikido-nordpasdecalsais.fr

**Stage de Ligue ENFANTS**

SAMEDI 27 avril 2019  
Dojo - Chemin de la deuxième voie  
62440 HARNES - France  
•14h30 à 16h : enfants de 6 à 9 ans  
•16h à 17h30 : enfants de 10 à 13 ans

Sous la direction de Catherine LOUVART (3<sup>e</sup> Dan)  
et Anicet MALUCHNIK (3<sup>e</sup> Dan)

Contact : 06.81.58.13.06

Stage gratuit  
Prière d'apporter vos armes  
Licence de saison obligatoire

**FFAAA**  
Fédération Française  
d'Aïkido  
Aïkibudo  
et Affinitaires

www.aikido.com.fr  
ffaaa@aikido.com.fr

11, rue Juliette Vallet 75011 Paris  
Tél. 01 43 48 22 22  
Fax 01 43 48 57 91  
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Harmer Nord

**AïKIDO et armes**  
Stage ouvert à tous  
Laurent Huyghe  
5<sup>ème</sup> dan Aïkikai  
+ de 7 ans de pratique à Tokyo

**Eleu-dit-Leauwette**

Samedi 29/09/2018  
Samedi 08/12/2018  
Samedi 19/01/2019  
Samedi 27/04/2019  
Samedi 11/05/2019

Horaires  
14h00-16h00  
cours 15 €

Dojo municipal  
rue Charles Ferrand  
62300 Eleu-dit-Leauwette

Informations 06 95 66 19 73  
AïKIDO Lille SEI RYU KAN - AïKIDO ELEU-DIT-LEAUWETTE  
www.aikido-lille.com www.dojowambredchess.com

**AïKIDO**  
LIGUE HAUTS-DE-FRANCE

SAMEDI 27 AVRIL 2019  
BRUNO ZANOTTI SHIHAN  
6<sup>ème</sup> DAN AÏKIKAI

Cours de  
15H00 à 17H00  
Tarif  
20 €

PENSEZ A PRENDRE VOS ARMES !  
SALLE DES SPORTS DU HAINAUT  
COMPLEXE SPORTIF PIERRE CAROUS  
RUE DES GLACIS, VALENCIENNES

Ville de Valenciennes  
Informations :  
<http://www.aikido-piedmont.eu/>

**Stage**  
Bruno Zanotti Shihan  
6<sup>e</sup> Dan de l'Aïkikai de Tokyo

**28 Avril 2019**  
9h30-11h30

Le cours : 15€

Halle Vezilier  
rue Descartes  
62800, Liévin

Renseignements: 06 61 45 65 15 Samuel



**AÏKIDO**  
CID NORD-PAS-DE-CALAIS  
aikido-nordpasdecalais.fr



## Rencontre Enseignants

• **SAMEDI 18 mai 2019 de 14h30 à 17h30**

Dojo - Chemin de la deuxième voie 62440 HARNES - France



*Sous la direction de Philippe Tramon 6<sup>ème</sup> Dan*

**Thème de travail : pratique du Buki Waza (armes)  
à partir des sujets du Brevet Fédéral**

**Stage validant pour les 22h de formation B.F.**

Contact :  
06.81.58.13.06

INSCRIPTIONS sur place ou par courrier à l'adresse suivante :  
Olivier Bury, 22 Rue Delaroche 62100 Calais

Participation : 10 € pour les non-inscrits

Prière d'apporter vos armes, Licence de saison obligatoire



**FFAAA**  
Fédération Française  
d'Aïkido  
Aïkibudo  
et Affinitaires

www.aikido.com.fr  
ffaaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris  
Tél. 01 43 48 22 22  
Fax 01 43 48 57 91

Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido



**Nord**  
Le Département





## Panorama des stages, rencontres et manifestations du C.I.D. Nord-Pas-de-Calais jusque-juin 2019



Ce panorama est mis à jour au fur et mesure que les informations nous sont fournies.

Merci de nous adresser les compléments d'informations et de nous signaler les éventuelles erreurs qui auraient pu se glisser.

Avril	sam.	27-avr	14h30-17h30	Stage C.I.D. Enfants	Catherine LOUVART (3e Dan) et Anicet MALUCHNIK (3e Dan)	Harnes ou Nomain
	sam	27-avr	15h-17h	stage privé	Bruno ZANOTTI (6e Dan)	Valenciennes
	sam.	27-avr	14h-16h	stage privé	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Éleu-dit-Leuwette
	dim.	28-avr	9h30-11h30	stage privé	Bruno ZANOTTI (6e Dan)	Liévin
mai	sam.	04-mai	9h-12h	stage privé	Micheline VAILLANT-TISSIER (6e Dan)	Waremme (B)
	sam.	11-mai	14h-16h	stage privé	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Éleu-dit-Leuwette
	sam.	11-mai	14h30-17h30	stage privé	Bernard PALMIER (7e Dan)	Carvin
	dim.	12-mai	10h-12h	stage privé	Bernard PALMIER (7e Dan)	Wattignies
	sam.	18-mai	14h30-17h30	Rencontre Enseignants	Philippe TRAMON (6 <sup>e</sup> Dan)	Harnes
	sam.	25-mai	15h-17h	stage privé	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Rousies
	dim.	26-mai	9h30-11h30	stage privé	Bruno ZANOTTI (6e Dan)	Liévin
	-	29/05 - 01/06		stage privé	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Houlgate (Normandie)
juin	sam.	01-juin	14h30-18h	Rencontre des Petits Samourais		Wattignies
	sam. dim. lun.	du 8 au 10 juin		stage privé "Côte d'Opale"	Josette NICKELS-GROLIER (6e Dan)	Calais

*Aïkido comics*

**leçon 18 : La peur grossit les objets.**



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

- Portail Ligue Hauts-de-France : <http://aikido-hautsdefrance.fr>
- Site internet CID Nord-Pas-de-Calais : <http://www.aikido-nordpasdecalais.fr/>
- Contact : [aikido.ligue.npdc@gmail.com](mailto:aikido.ligue.npdc@gmail.com)

