

## Aïkido Ligue Hauts-de-France



<http://aikido-nordpasdecalais.fr>

# Rencontres régionales des Petits Samourais 1<sup>er</sup> juin 2019 à Wattignies Dossier de presse

**AÏKIDO** ffaa  
CID  
Nord-Pas-de-Calais  
et Picardie  
**RENCONTRE DES PETITS SAMOURAIS**  
4<sup>e</sup> Edition – année 2019  
SAMEDI 1<sup>er</sup> juin 2019 de 14h à 17h30  
DOJO, Salle Pierre de Coubertin  
4, Rue Gagarine, 59139 WATTIGNIES, France

aikido-nordpasdecalais.fr  
Contact : 06.81.58.13.06 © BIGBEN Nord  
Licence de saison obligatoire

## Un événement régional !

*Depuis 4 ans, c'est devenu une tradition. En juin, la Ligue organise les rencontres régionales des Petits Samourais. Cette manifestation se déroulera cette année encore à Wattignies où elle a pris naissance. Le 1er juin 2019, quelques 140 enfants accompagnés de leurs parents et de leurs maîtres représentant les différents clubs de la région se sont portés candidats.*

## Sommaire

Rencontres régionales des Petits Samourais 2 juin 2018 à Wattignies Dossier de presse.....	1
1. Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :.....	2
2. Que va-t-il se passer ? .....	3
LES BIENFAITS DE L'AIKIDO POUR LES ENFANTS.....	7
3. L'Aïkido pour les Enfants, dossier de presse Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA).....	8
4. Synthèse : l'Aïkido pour les Enfants en images.....	9
Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, CIC Nors-Pas-de-Calais participants à la manifestation .....	15



**AÏKIDO - CID**  
**Nord-Pas-de-Calais**  
**et Picardie**

M, Mme, Mle  
Vous êtes cordialement  
invité(e) à la grande rencontre  
régionale

**RENCONTRE  
DES PETITS SAMOURAIS**  
**Édition 2019**



SAMEDI 1<sup>er</sup> juin 2019  
de 14h à 17h30.  
DOJO,  
Salle Pierre de Coubertin  
4, Rue Gagarine, 59139 WATTIGNIES, France  
Licence de saison obligatoire  
Contact : 06.81.58.13.06

Contact : 06.81.58.13.06

© Gregory Charlet

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

François PENIN, Président de la Ligue Hauts-de-France, CID 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. Que va-t-il se passer ?



<https://youtu.be/0Iy0KdW6oe8>

## Rencontres des Petits Samouraïs de juin 2018 (Extrait d'*Aiki Ch'ti* N°94 de juin 2018)



Les Petits samouraïs : un festival !... de joie !!!

*Nous approchons la saison torride des festivals. Théâtre conventionné, privé ou de rue, opéra comique ou pas, musique techno, jazz ou java, l'heure est à la concentration, au rassemblement, à la cohue vers de nobles causes conjuguant culture et plaisir...*

*Mais aucun festival n'atteindra sans doute l'intensité des Rencontres des Petits samouraïs, organisées par la Ligue Hauts-de-France d'Aïkido.*



Ce samedi 2 juin, 148 enfants, venus des quatre coins de la région Hauts-de-France — dont le club de Laon —, ont foulé de leur pas enjoué les tatamis de Wattignies. Ces rencontres, 3<sup>e</sup> édition du nom, ont prouvé, une fois de plus, que l'aïkido est un art martial populaire accessible dès le plus jeune âge.

De 4 à 14 ans, les minots répartis en 5 ateliers ont abordé, dans chacun, une technique d'aïkido à travers une séquence éducative puis la technique d'Aïkido proprement dite.

C'est dire la dimension pédagogique de ces rencontres qui visent à la reconnaissance et à l'échange entre les enfants autour de techniques ciblées avec alternance de travaux sous forme de jeux éducatifs pour leur permettre d'acquérir des réflexes propres à la réalisation de techniques d'aïkido.



Tout cela dans un tourbillon vibrionnant ponctué par le gong du Maître du temps et les saluts réglementaires dans un silence qu'une simple mouche aurait hésité à briser de son aile.

Une manifestation éducative et festive marquée par la joie de la découverte des autres et la pratique collective dans un esprit de jeu, d'apprentissage technique et de discipline, encadrée par les enseignants de la région et leurs assistants. De nombreux parents étaient présents découvrant pour certains tous les bienfaits que l'Aïkido peut apporter au développement de leur enfant : confiance en soi, dynamisme, curiosité, échange avec l'autre...



Jean-Victor Szelag, François Penin et Francisco Dias

Introduite par François Penin, Président de la Ligue Hauts-de-France d'Aïkido, la manifestation s'est déroulée en présence de Francisco Dias, Président de la

Fédération française d'Aïkido, Aïkibudo et affinitaires et Jean-Victor Szelag Vice-président à la communication. M. Dias devait conclure la séance par un discours et la remise de diplômes à chacun des enfants.

Des petits cadeaux et un goûter était offert aux enfants avant leur départ. Une organisation exemplaire à laquelle la Ligue



et ses bénévoles ainsi que le club de Wattignies, très mobilisé, ont su veiller.

Signalons également que M. Alain Pluss, Maire de Wattignies et son délégué aux Sports et Équipements sportifs, M. Gilles Carpentier ont honoré de leur visite cette importante manifestation régionale.



De G. à D. : Gilles Carpentier, Patrice Pinabiaux du Club de Wattignies, Alain Pluss et François Penin



Un tel festival de joie offre de belles perspectives à l'Aïkido pour les saisons à venir alors... que la joie demeure !

## LES BIENFAITS DE L'AÏKIDO POUR LES ENFANTS

L'Aïkido offre la chance aux enfants de renforcer leur corps et leur esprit, bien au-delà des simples aspects physiques relevant des activités sportives.

La pratique de l'Aïkido arme les enfants sur le plan mental et émotionnel.

Quels sont les bienfaits de l'Aïkido pratiqué par les enfants ?

1) **Égalité de genre et accomplissement individuel.**

Comme filles et garçons sont évalués à rang égal, leur estime de soi et leur confiance en eux grandissent.

2) **Originalité de l'Aïkido : sa dimension pacifique,**

L'Aïkido est le seul art martial pacifique. Ses techniques visent à dissuader l'agresseur et à invalider son attaque tout en se protégeant efficacement.

3) **Les enfants sont plus actifs :**

L'Aïkido propose aux enfants le mélange parfait d'exercice physique et de plaisir. Qui plus est, pratiqué en famille, c'est une activité excellente parce que unificatrice et tonifiante.

4) **Ils apprennent à se concentrer et à se calmer :**

Derrière les attaques (coups ou saisies), les enfants apprennent à rentrer en eux-mêmes, à trouver où sont leurs points faibles et comment y trouver remède.

5) **Ils gagnent en confiance en eux-mêmes et en respect vis-à-vis des autres.**

Les enfants apprennent confiance et respect dans la réciprocité à l'autre, ce qui requiert une parfaite connaissance de soi et une ouverture aux autres.

6) **Ils apprennent à gérer la confrontation et le stress.**

Apprendre comment gérer la confrontation est sans aucun doute la meilleure façon pour les enfants d'apprendre comment l'anticiper et ainsi l'éviter et diminuer les facteurs de stress.

7) **Leur esprit entre en relation étroite avec leur corps.**

Le budo, « la voie du guerrier », donne des outils aux enfants agités pour se calmer, s'apaiser et les faire se sentir mieux.

**Les enfants font preuve d'une énergie débordante et d'une volonté constante d'explorer de nouvelles choses. La pratique de l'Aïkido aide à cultiver tous ces bienfaits de façon à la fois puissante et équilibrée.**

## 3. L'Aïkido pour les Enfants, dossier de presse Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA)

### 1. A quel âge peut-on débiter la pratique de cette discipline ?

L'Aïkido est un art martial qui se caractérise par l'absence de compétition. Les techniques employées conduisent la force de l'adversaire plutôt que de s'opposer à lui. Les clubs reçoivent les enfants à partir de 6-7 ans, parfois plus jeunes, toujours encadrés par des professeurs diplômés.

### 2. Combien de temps par semaine faut-il en moyenne, consacrer à cette discipline ?

A l'encontre de tous les sports qui nécessitent de long et fastidieux entraînements, l'Aïkido peut se pratiquer une ou deux fois par semaine dans le club. Des stages départementaux, ou régionaux donnent l'occasion aux pratiquants de rencontrer d'autres aikidoka encadrés par des délégués techniques chargés de l'enseignement.

### 3. Quelles sont les modalités d'inscription dans un club ?

Pour s'inscrire, il faut :

- ▶ S'acquitter du coût d'inscription comprenant l'adhésion, la licence-assurance FFAAA et la cotisation du club.
- ▶ Présenter un certificat médical pour l'aptitude à la pratique de l'Aïkido

### 4. Quel coût pour l'équipement ?

L'Aïkido se pratique avec un kimono de type "judo" et une ceinture ce qui réduit considérablement le budget en matière d'équipement. Après 3 ou 4 ans de pratique, le port du "hakama" (jupe culotte noir) pourra être envisagé à la demande du professeur.

### 5. Comment se déroule une séance ?

Une séance d'Aïkido se réalise en 3 phases :

- ▶ **L'échauffement**  
Il vise à préparer à partir d'étirement et de mobilisation articulaire la pratique en toute sécurité.
- ▶ **Le cours proprement-dit**  
C'est le moment de l'étude des techniques de l'Aïkido. Les situations d'apprentissage sont adaptés en fonction des tranches d'âge, centrées sur le

plaisir de l'enfant en utilisant des situations ludiques.

### ▶ La fin de séance

C'est un moment d'expression pour l'enfant et d'évaluation pour le professeur avant le retour au calme marquant la fin de la séance.

Les enfants passent des grades devant leur professeur reconnaissant ainsi leurs progrès. Il faut être âgé de 16 ans minimum pour présenter sa ceinture noire.

### 6. Quels principes l'enfant va pouvoir apprendre en pratiquant cette discipline ?

Aux différents principes liés aux arts martiaux, droiture, esprit courageux et audacieux, la courtoisie, l'honneur, la loyauté il faut rajouter le contrôle de soi-même de de son adversaire et l'esprit de groupe.

### 7. Quels bienfaits l'enfant va pouvoir retirer de la pratique de cette discipline ?

A partir d'une simulation d'attaque, l'Aïkido banalise l'agression et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée. Il ne s'agit plus de fuir face à l'agresseur mais bien -dans un premier temps- de faire face avant de se déplacer et d'esquiver. Cette discipline apporte à l'enfant le calme, le bien-être, une meilleure concentration, une anticipation et une vivacité d'esprit .

### 8. Quels peuvent en être les inconvénients ou les handicaps ...?

Comme l'ensemble des arts martiaux, la pratique de l'Aïkido nécessite l'acceptation d'un risque d'accident. Mais, les clubs, les professeurs connaissent bien ou se situent les limites, et l'Aïkido est une discipline où bien peu d'accident sont recensés.

### 9. Le conseil d'un passionné ?

Si votre enfant souhaite pratiquer l'Aïkido, faites lui faire un cours d'essai et rencontrez le professeur. N'hésitez pas à lui poser tout sorte de question. Il saura répondre à vos demandes.



## 4. Synthèse : l'Aïkido pour les Enfants en images



**AÏKIDO**  
Ligue Nord-Pas-de-Calais



**FFAA**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO  
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

# POUR LES ENFANTS !



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

### À quel âge débiter ?

- Les clubs reçoivent les enfants à partir de **6-7 ans**, parfois plus jeunes,
- toujours encadrés par des professeurs diplômés.



## Combien de temps par semaine ?

- L'Aïkido peut se pratiquer une ou deux fois par semaine dans le club.



- Des stages départementaux, ou régionaux donnent l'occasion aux pratiquants de rencontrer d'autres aikidoka encadrés par des spécialistes de la discipline.



## L'inscription dans un club ?

- Pour s'inscrire, il faut :
  - **S'acquitter du coût d'inscription** comprenant :
    - l'adhésion,
    - la licence-assurance FFAAA
    - et la cotisation du club.



- **Présenter un certificat médical** pour l'aptitude à la pratique de l'Aïkido



## Quel coût pour l'équipement ?

- un kimono de type "judo" et une ceinture.



- Après 3 ou 4 ans de pratique, le port du "**hakama**" (jupe culotte noir) pourra être envisagé à la demande du professeur.
- *Certains clubs fournissent le kimono à la première inscription. Renseignez-vous !*



## Comment se déroule une séance ?



Une séance d'Aïkido se réalise en 3 phases :

1. **L'échauffement**  
*Il prépare la pratique à partir d'étirements et de mobilisations articulaires en toute sécurité.*
2. **Le cours proprement-dit**  
*Étude des techniques d'Aïkido, les situations d'apprentissage sont adaptées en fonction des tranches d'âge, centrées sur le **plaisir de l'enfant** en utilisant des **situations ludiques**.*
3. **La fin de séance**  
*Moment d'expression pour l'enfant et d'évaluation pour le professeur avant le retour au calme.*



## Pour quelle progression ?

- Pas de compétition en Aïkido
- Les enfants passent des grades devant leur professeur reconnaissant ainsi leurs progrès.
- Il faut être âgé de 16 ans minimum pour présenter sa ceinture noire.



## Quels principes apprend l'enfant en pratiquant l'Aïkido ?

- Aux différents principes liés aux arts martiaux :
  - droiture,
  - esprit courageux et audacieux,
  - courtoisie,
  - honneur,
  - loyauté,
- il faut rajouter :
  - le contrôle de soi-même,
  - Le contrôle de son adversaire
  - et l'esprit de groupe.



## Quels bienfaits pour l'enfant ?

- À partir d'une simulation d'attaque, l'Aïkido conduit le pratiquant vers une réponse adaptée :

**Il ne s'agit plus de fuir face à l'agresseur  
mais bien de faire face  
avant de se déplacer et d'esquiver.**

Cette discipline apporte à l'enfant :  
**le calme,  
le bien-être,  
une meilleure concentration,  
une anticipation  
et une vivacité d'esprit.**



## Inconvénients ou handicaps ...?

- Comme l'ensemble des arts martiaux, la pratique de l'Aïkido nécessite l'acceptation d'un risque d'accident.

- Mais, les clubs, les professeurs connaissent bien où se situent les limites, et l'Aïkido est une discipline où bien peu d'accidents sont recensés.



## Rien de tel qu'une séance d'essai !



- Si votre enfant souhaite pratiquer l'Aïkido, faites lui faire un cours d'essai, c'est gratuit et cela n'engage à rien.
- Pour monter sur le tatami, deux conditions :
  - Disposer d'une **tenue ample** type « jogging »
  - Fournir un **certificat médical récent d'aptitude** à la pratique de l'Aïkido.



À bientôt sur le tatami !



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



## Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, CID Nord-Pas-de-Calais participant à la manifestation

Ville	Nom du club	Site	Téléphone	Courriel	Cours Enfants
Armentières	Budo Kwai Armentières	<a href="http://budokwai.amentier.es.pagesperso-orange.fr/">budokwai.amentier.es.pagesperso-orange.fr/</a>	03.20.35.61.22	josianebehaegel@gmail.com	-
Bruay-la-Buissière	Shingetsu Dojo	-	03.62.89.35.53	maryline.jankowski@numericable.fr	-
Cambrai	Aïkido Cambrai	<a href="http://www.aikido-cambrai.com">www.aikido-cambrai.com</a>		alex.leclercq@free.fr	-
Caudry	Aïkido Caudry	<a href="http://www.waza-aikido.fr/">www.waza-aikido.fr/</a>	03.27.85.61.96	aikidocaudry@aol.com	Oui
Caudry	Waza AK Caudresien	-	03.27.76.20.34	pcourcelle@wanadoo.fr	Oui
Dunkerque	SMPS Aïkido Dunkerque	<a href="http://smpsaiikido.wixsite.com/smpsaiikido">smpsaiikido.wixsite.com/smpsaiikido</a>	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	<a href="http://www.waza-aikido.fr/">www.waza-aikido.fr/</a>	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	<a href="http://www.aikidojolille.fr/">www.aikidojolille.fr/</a>	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	<a href="http://www.aikido-lille-asptt.fr/">www.aikido-lille-asptt.fr/</a>	06.76.28.33.29	b.benej@gmail.com	-
Lille	LUC Aïkido	-		claud.jauffret@univ-lille1.fr	Oui
Marcq-en-Barœul	Amama Wakaba	-		jmsimonnot@gmail.com	-
Marcq-en-Barœul	Marcq Aïkido	<a href="http://www.marcqaikido.com/">www.marcqaikido.com/</a>	03.20.98.12.95	info@marcqaikido.com	Oui
Maubeuge	Aïkido A.M Maubeuge	<a href="http://www.aikido-sambre-avesnois.fr/">www.aikido-sambre-avesnois.fr/</a>	03.27.62.14.95	hubert.boucnioux@orange.fr	Oui
Nomain	Cercle Asahi Aïkido	<a href="http://cercleasahiikido.free.fr/">cercleasahiikido.free.fr/</a>	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	-
Ronchin	Aïkido A.M. Ronchinois	<a href="http://www.aikidoronchin.wordpress.com/">www.aikidoronchin.wordpress.com/</a>	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	-

*2 Juin 2018 – Rencontres régionales des Petits Samourais –  
Aikido Hauts-de-France CID Nord-Pas-de-Calais*

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	Aikido Club Solrezien	<a href="http://www.aikido-sambre-avesnois.fr/">www.aikido-sambre-avesnois.fr/</a>	03.27.56.12.92	hubert.boucniaux@orange.fr	Oui
Valenciennes	Aïkido Valenciennes	<a href="http://www.aikido-piedmont.eu/">www.aikido-piedmont.eu/</a>	06.64.73.55.44	baptiste.wattiez@polytechnique.org	Oui
Vieux-Condé	Dojo Vieux Condéen	<a href="http://www.dojoclub-vieuxconde.com/">www.dojoclub-vieuxconde.com/</a>	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	<a href="http://www.aikido-lille.com/">www.aikido-lille.com/</a>	06.95.66.19.73	aikidolillelaurentuyghe@yahoo.fr	Oui
Waremme (B)	Aikido CEDEAT	<a href="http://www.cedeat.eu/">www.cedeat.eu/</a>	03.24.35.85.54	cedeat@cedeat.eu	Oui
Wasquehal	Aïkido Wasquehal	<a href="http://www.aikido-piedmont.eu/">www.aikido-piedmont.eu/</a>	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 :	<a href="http://www.kaigan-nomaru.fr/">www.kaigan-nomaru.fr/</a>	03.61.13.53.47 ; 06.07.82.15.11	info@kaigan-nomaru.fr	Oui
Carvin	Aïkido Carvin	<a href="http://aikido.carvin.pagesperso-orange.fr/">aikido.carvin.pagesperso-orange.fr/</a>	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	<a href="http://www.aikido-lievin.e-monsite.com/">www.aikido-lievin.e-monsite.com/</a>	06.26.25.04.55	oshamoel@gmail.com	-