



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°118

Octobre 2019

Éditorial :

Bonjour à toutes et à tous, pratiquants, enseignants et membres des bureaux de nos associations

Après une semaine dédiée à la venue du Dojo-Cho, nous reprenons nos aventures trépidantes en Région.

Beaucoup d'événements passés et à venir comme vous pourrez le lire dans quelques instants.

Petit focus néanmoins sur le prochain stage de préparation Dan, sous la direction de notre D.F.R Philippe TRAMON et des membres du Collège Technique Régional, qui nous permettra de retrouver l'air iodé et vivifiant de Calais que nous avons pu apprécier lors du dernier stage de Ligue.

Par ailleurs, nous retrouverons Fabrice DE RE de retour sur nos Terres pour un stage Enseignants jeunes et le premier stage de Ligue Enfants de la saison.

Nous avons ici voulu intensifier l'action de formation dans la continuité de notre politique depuis les dernières saisons en faisant revenir Fabrice qui fût le parrain de la dernière Edition des Rencontres des Petits Samourais en 2019, ainsi que des professionnels de la santé (et Aïkidokas) pour aborder les parties plus spécifiques de la bio mécanique enfant.

À l'image de ces rencontres, la communauté des enseignants et futurs enseignants « jeunes » est source de dynamisme et d'énergie. Aussi nous nous devons de proposer en tant que Ligue et CID des compléments de formation et de réflexion pour améliorer encore et toujours nos compétences en la matière et les enrichir d'une approche différente de celle qui nous est accoutumée.

Pour rappel, ce stage reste ouvert à tous et rentre dans les heures de formation pour le brevet fédéral.

Alors à bientôt pour ces moments d'échanges essentiels au développement de notre discipline.

Bonne lecture et bonne pratique !

François Penin
Président de la Ligue des Hauts-de-France
et du Comité Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais – FFAAA



Sommaire

Éditorial :	1
Inscriptions à la formation Enseignants Jeunes le samedi 16 novembre à Nomain et le dimanche 17 à Marcq-en-Baroeul.....	2
Fabrice de Ré : « Faire de l'enfant non l'objet mais le sujet de son apprentissage »	3
Une formation aux démonstrations d'aïkido.....	4
Erratum 2 : Aïkido flop.....	4
Arleux ou la « Foire à l'Aï... kido »	5
Lu dans la presse	6
Affiches des prochains stages	7
Stages de Ligue et stage international.....	7
Stages privés.....	11
Panorama des stages, rencontres et manifestations du C.I.D. Nord-Pas-de-Calais	12
<i>Aïkido comics</i> leçon 28 : Ne crains pas de t'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter.	14

***Amis lecteurs, bureau des clubs et Aïkidokas en tous genres,
N'oubliez que ses rubriques sont ouvertes***



**Inscriptions à la formation Enseignants
Jeunes le samedi 16 novembre à Nomain
et le dimanche 17 à Marcq-en-Baroeul**



Vous trouverez ci-après le formulaire d'inscription à la formation Enseignants Jeunes le 16 à Nomain et le 17 novembre à Marcq-en-Baroeul.

Au format Word : [Formation enseignants jeunes 16 et 17 nov 2019 réservation](#)

Au format PDF : [Formation enseignants jeunes 16 et 17 nov 2019 réservation](#)

Ce document est à renvoyer avant le samedi 2 novembre 2019 à :

Olivier Bury – 22, rue Delaroche 62100 CALAIS

(Avec le règlement par chèque à l'ordre de « Ligue Nord Pas-de-Calais Aïkido »)



Fabrice de Ré : « Faire de l'enfant non l'objet mais le sujet de son apprentissage » (Rappel)



A quelques encâblures du stage animé par Fabrice DE RE, nous ne résistons pas à la tentation de republier le compte-rendu de la première visite pédagogique de Fabrice au matin de la rencontre des Petits Samourais en juin dernier. Cela permettra de rafraîchir les mémoires et aux candidats à la formation de se mettre dans d'excellentes dispositions d'esprit.



Résumer le propos de Fabrice serait le simplifier à l'extrême. Tant pis, prenons ce risque d'en traduire l'esprit en espérant ne pas trop le dénaturer :

L'enseignement classique qui repose avant tout sur la démonstration d'une technique et son exécution par les élèves, qui s'appuie donc sur une forme d'éducation ou de transmission verticale d'un maître qui sait à un élève qui ne sait pas n'est pas conforme à l'esprit de l'Aïkido et est

préjudiciable à l'apprentissage de l'enfant puisqu'il le place d'emblée dans le champ de l'incompétence, engendrant ainsi peur, blocage et indisponibilité d'esprit.

La méthode préconisée par Fabrice repose sur une forme de maïeutique qui vise à rendre l'enfant acteur de son apprentissage en le plaçant dans la situation de trouver lui-même les solutions, par exemple, face à une attaque donnée. Maïeutique ou l'art d'accoucher les esprits ? À une question posée par l'élève, lui répondre par une autre question car le questionnement est plus fécond et plus intéressant que la réponse aux questions ! C'est la meilleure façon de susciter son intérêt et d'inciter son intellect à réfléchir aux solutions possibles. On est loin de la sollicitation mimétique habituellement proposée.

C'est ainsi que l'enfant passe de l'état d'objet de l'enseignement à celui de sujet-acteur qui réfléchit non pas à l'exécution d'une technique donnée selon un catalogue normalisé de techniques identifiées mais aux principes qui gouvernent les possibles techniques, principes au nombre desquels on compte la structure biomécanique, le souffle-respiration-oxygénation, et le sens du mouvement.

Il s'agit ainsi de revenir aux fondamentaux de l'Aïkido, notamment à la notion de bienveillance qui le caractérise en étant ouvert à l'enfant et l'aidant à s'ouvrir lui-même corps et esprit à la pratique. L'Aïkido est non pas un « art de défense » mais un « art d'intégrité », toute une approche philosophique de sens du mot et de sa distinction sémantique. Il s'agit d'entrer en interaction permanente avec les élèves en travaillant autant sur l'émotionnel que sur le mental, de nourrir l'enfant dans une forme de conscience de son corps, de ses sensations physiques, de son ressenti émotionnel, de créer les conditions du plaisir de faire et de lui permettre d'apporter par lui-même les solutions techniques. Les techniques elles-mêmes, composant par exemple le panel requis aux passages de grade, ne venant qu'en bout de course et comme des illustrations de possibles réponses parmi tant d'autres.

Les exercices qui ont ponctué ce propos ont permis aux participants d'éprouver physiologiquement, physiquement et cognitivement la pertinence d'une démarche qui remet en question nombre d'habitudes d'enseignement — faut-il le préciser ? — tant à l'attention des enfants qu'à l'attention des adultes. — D.A.



Une formation aux démonstrations d'aïkido

Nous nous faisons l'écho de formations aux démonstrations proposées par la Fédération, dans certaines régions comme ici dans le 93 sous la direction de Bruno Gonzalez. L'idée nous semble suffisamment intéressante pour être largement partagées : savoir que de telles formations existent est un encouragement à améliorer nos prestations dont l'objectif est de convaincre de nouveaux pratiquants et de les recruter.

La vidéo ci-après publiée par *Dozo Aïkido* donne une idée de ce qu'elle pourrait être si d'aventure la Ligue Hauts-de-France en venait à la proposer dans notre région.



<https://youtu.be/Jscop8v209E>



Erratum 2 : Aïkido flop¹

Par un enthousiasme irrépressible, débridé mais légitime pour la célébration d'un parmi nous qui a bien mérité, une erreur s'est subrepticement glissée dans l'un de nos comptes-rendus précédents (*Aïki Ch'ti* N°117 - *Stage de ligue animé par Arnaud Waltz 7e Dan*) en attribuant le 8e Dan à Arnaud dans le corps de l'article alors même que le titre affichait son 7e Dan. Nos lecteurs attentifs auront corrigé d'eux-mêmes cette coquille : Arnaud est bel et bien 7e Dan... Mais, en y réfléchissant, peut-être notre allégresse ne faisait-elle que tracer un avenir possible, la modestie d'Arnaud dût-elle en souffrir.

Après tout, ce ne serait pas le premier !

¹ Mais promis ! ça ne deviendra pas une habitude !



Arleux ou la « Foire à l'Äi... kido »



La création d'un club est toujours un événement émouvant, de même que l'ouverture de nouveaux cours d'Aïkido car ils mettent en perspective de nouveaux recrutements. Ainsi Arleux ne sera plus seulement connue pour être chaque année en septembre la Capitale des Aulx avec sa célèbre « Foire à l'ail », ni pour ses marais majestueux. Elle s'est désormais dotée de deux cours Aïkido Jeunes sous la direction de Laurent Dambrine.

Le plus intéressant dans l'histoire est d'apprendre comment ces deux cours ont vu le jour. Ils s'ouvrent à la suite d'une initiative de la municipalité d'offrir aux centres aérés des vacances de Toussaint deux séances d'initiation à l'aïkido. Les images ci-dessous montrent à quel point les choses se sont déroulées au mieux.

Pour l'ouverture des cours Jeunes à Arleux, certes, le match n'est pas tout à fait joué car il faut encore prendre les inscriptions mais deux créneaux et une salle sont déjà prévus ce qui prouve que l'initiative a tout d'une entreprise solide.

Affaire à suivre !

De notre correspondant à Sin-Le-Noble et Arleux Laurent DAMBRINE



Belle initiative de la ville d'Arleux qui nous a proposé de faire un cours de découverte de l'Aïkido aux enfants du centre aéré. Cet après-midi, une trentaine d'enfants sont venus essayer et nous espérons que cela leur a plu ! pour les intéressés nous vous attendons aux inscriptions le lundi 04 nov. à 17h30 ou pour un cours d'essai le mercredi 06 Nov.

PS : pour les inscriptions, certificat médical obligatoire, le reste se fera sur place !

Lu dans la presse



Aïkido : Un septième dan à Valenciennes, c'est rare !

Par Jacky Etienne (Clp), publié le 17 octobre 2019

Au sein de la fédération française d'aïkido qui compte 30 000 licenciés, seuls trois à quatre aïkidokas accèdent chaque année au grade de 7e dan...



C'est le cas de Bruno Zanotti, qui a fait de sa passion son métier. Il entraîne les clubs d'aïkido Valenciennes, Cambrai, Wasquehal et Mons et organise des stages en France, en Espagne et en Belgique. Il fait aussi partie du groupe équivalent aux entraîneurs nationaux. L'aïkido, pour ce passionné, c'est tous les jours et même le week-end. *« Je suis originaire de Cambrai où j'ai découvert ce sport à l'âge de 15 ans, avec assez rapidement l'objectif d'aller au Japon pour me perfectionner et devenir enseignant de cet art martial »*, se souvient Bruno Zanotti. C'est ainsi que parallèlement à ses études il travaille dans la restauration pour financer ce beau projet.

Au Japon pour se perfectionner

« Dès l'obtention du bac, je suis parti à Tokyo où j'ai vécu de 1990 à 1997, travaillant comme gérant de restaurants français et traditionnel tout en progressant jusqu'au 4e dan, raconte l'aïkidoka. J'ai également épousé une Japonaise. Nous avons ensuite décidé de revenir en France pour les études de notre fille car ici elles sont plus abordables financièrement. Mais je retourne chaque année au Japon pour continuer à me perfectionner. » Le dojo de Valenciennes qu'il anime est le plus gradé des Hauts-de-France. Deux de ses membres viennent d'ailleurs d'obtenir le 6e dan (Philippe Anglade) et le 5e dan (Baptiste Wattiez). Il propose cinq séances d'entraînement chaque semaine au dojo du stade Pierre Carous pour les enfants (à partir de 8 ans et les adultes) et même un cours spécial armes, le seul de la région.



Affiches des prochains stages



Stages de Ligue et stage international



AÏKIDO

CID NORD-PAS-DE-CALAIS

aikido-nordpasdecalais.fr



PRÉPARATION

1^{er} au 4^e DAN

SAMEDI 9 novembre de 14h30 à 17h30
DOJO Porte de Lille, Rue Crespin 62100 Calais (F)



*Sous la direction de Philippe TRAMON (6^e Dan)
et des membres du collège technique régional*

Contact : 06.81.58.13.06



FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 97 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Participation : 10 €
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire



Vous trouverez ci-joint des plans d'accès et itinéraires pour le stage prépa Dan du 09 Novembre à la salle des sports de la Porte de Lille - rue Crespin à Calais.

Il faut prendre la sortie 44 - Calais St Pierre depuis l'A16. Les coordonnées GPS figurent sur le plan d'accès.

Téléchargez l'itinéraire depuis Lille et lens en Pdf : [Stage Prépa Dan du 09Nov19 - Itinéraire Lille ou Lens vers Calais - Salle Porte de Lille - rue Crespin Calais](#)

Téléchargez le plan d'accès en Pdf : [Stage Prépa Dan du 09Nov19 - Plan d'accès Dojo Salle Porte de Lille - rue Crespin Calais](#)



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



Stage de Ligue ENFANTS



SAMEDI 16 Novembre 2019

Dojo – 11 rue Roupion 59310 NOMAIN (F)

14h30 à 17h : enfants de 6 à 13 ans



Sous la direction de Fabrice De RE (4^e Dan-DEJEPS)

Contact : 06.81.58.13.06



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 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido



Nord
le Département



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



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



Formation Enseignants Jeunes



• **SAMEDI 16 novembre**

Dojo – 11 rue Roupion 59310 NOMAIN (F)

• **DIMANCHE 17 novembre**

Dojo, 7 Rue des Entrepreneurs 59700 MARCQ-EN-BAROEUL



Programme de la formation des
enseignants Jeunes :

- Le 16 de 9h à 12h30 et de 14h30 à 17h
(Stages Enfants de 14h30 à 17h)
- Le 17 de 8h30 à 12h.

*Sous la direction de Fabrice DE RE (4^e Dan, DEJEPS),
interventions de Stéphanie DUPONT (1^{er} Dan, psychomotricienne) et Philippe TRAMON (6^e Dan, DESJEPS, masseur-kinésithérapeute)*

Contact : 06.81.58.13.06

**Gratuit pour les Enfants,
Enseignants 20€ stage complet**

**Prière d'apporter vos armes,
Licence de saison obligatoire**

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

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91

Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido



FFAAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires



Marcq en Barœul
un art de vivre

Nord
le Département





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



Stage de Ligue

- **SAMEDI 30 Novembre de 14h30 à 17h30**
Salle LEO LAGRANGE, allée André Géo, 59600 MAUBEUGE (F)
- **DIMANCHE 1^{er} décembre de 10h à 12h**
DOJO Jean Boussekey, 341 Rue Louis Braille, 59790 RONCHIN (F)



Sous la direction d'Hélène DOUÉ (5^e Dan)

Contact : 06.81.58.13.06

*Part. : 15 €, gratuit pour les femmes,
Stage validant pour les passages de grade, Prière
d'apporter vos armes, Licence de saison obligatoire.*



FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

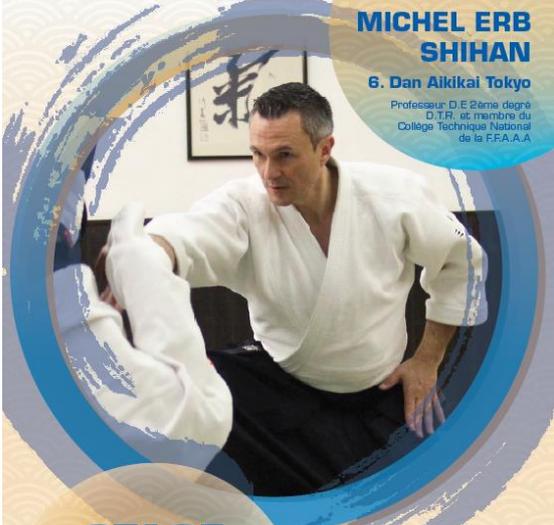
www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91

Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido



Stages privés



MICHEL ERB SHIHAN
6. Dan Aïkikai Tokyo
Professeur D.E 2ème degré D.T.R. et membre du Collège Technique National de la F.F.A.A.A.

STAGE D'AIKIDO
MARCQ-EN-BAROEUL
2 & 3 NOVEMBRE 2019

LIEU
Dojo - Salle des Sports Maurice Herzog
11, rue des Entrepreneurs
(Quartier de Rousch)
59700 Marcq en Baroeul

PARTICIPATION
20 - Euros (1 jour)
30 - Euros (2 jours)

HORAIRES
Samedi 14h30 - 17h45
Dimanche 10h00 - 12h30

INFORMATIONS
www.marcqaido.com
+33.6.10.11.66.47
www.michelerb.com

Kenjutsu - Kashima
2019/2020
cours de kenjutsu kashima tout niveau dirigés par



Laurent Huyghe
5^{ème} dan UFA - plus de 7 ans de pratique à Tokyo
pratiquant au Shiseikan

CALAIS
Mercredi 02/10/2019
Mercredi 06/11
Mercredi 04/12
Mercredi 08/01/2020
Mercredi 05/02
Mercredi 04/03
Mercredi 01/04

Horaires
19h00 - 21h00
cours 15 €

Dojo de la salle Calquella
200 rue de la Rouge Cambre
62231 Coquelles

Informations 06 07 82 15 11 - 06 95 66 19 73
www.kaigan-no-maru.fr
amener bokuto, fukuro shinai, ken, jo et tanto

www.aikido-lille.com www.dojowambrechies.com




AïKIDO
Stage dirigé par
CHRISTIAN TISSIER
8ème Dan SHIHAN Aïkikai de Tokyo

Horaires
9h30 - 11h30
11h45 - 13h15

Participation
1 cours 20€
Stage complet 35€

WASQUEHAL
Dimanche 24 Novembre 2019

Dojo Régional (proche de la patinoire)
15, rue du Molinel 59290 Wasquehal



En venant de Lille prendre la direction Tourcoing - Gand (A22)
Suivre Tourcoing, sortie Wasquehal puis prendre la première sortie
Au rond-point «Léon de Bruxelles», suivre Dojo Régional.

Renseignements : 06 74 52 23 17 www.aikido-piedmont.eu

止隆館 AïKIDO et armes
stage dirigé par
Laurent Huyghe
5ème dan Aïkikai
+ de 7 ans de pratique à Tokyo



Rousies
Samedi 23 novembre 2019
Samedi 04 avril 2020

Horaires
10h00-12h00
le cours 15 €

Dojo municipal
160 rue de Maubeuge
59131 Rousies

Informations 06 95 66 19 73
Aïkido Lille Sei Ryu Kan
www.aikido-lille.com www.dojowambrechies.com



AIKIDO
club mouscronnois - makotodojo

Organise un stage
sous la direction de
BRUNO ZANOTTI
Shihan



Samedi 30 Novembre 2019

16h00 - 18h00
20 Euros

MAKOTO DOJO
Aïkido Club Mouscronnois
111 rue d'Iseghem - 7700 Mouscron
info : +32477926205 - info@makotodojo.be

Image : M. Zanotti - Aïkido Club Mouscronnois - 04 sept. - Mouscron - 11 nov. - dimanche 1712 - Mouscron

Stage
Bruno Zanotti Shihan
6° Dan de l'Aïkikai de Tokyo




AI
KI
DO

08 Décembre 2019
9h30-11h30

Le cours : 15€

Halle Vezilier
rue Descartes
62800, Lievin

lien Renseignements: 06 61 45 65 15 Samuel 

AIKIDO
Stage dirigé par
Ludovic Cauderan
5ème Dan





Horaires
Sam. 15-17h
Dim. 10-12h

Participation
1 cours 15€
Stage complet 25€

WASQUEHAL
Week-end 21 & 22 Décembre 2019

Dojo Régional (proche de la patinoire)
15, rue du Molinel 59290 Wasquehal

En venant de Lille prendre la direction Tourcoing - Gand (A22)
Suivre Tourcoing, sortie Wasquehal puis prendre la première sortie
Au rond-point «Léon de Bruxelles», suivre Dojo Régional.

Renseignements : 06 74 52 23 17 www.aikido-piedmont.eu

Image : Ludovic Cauderan - Aïkido Kiryoku-Kan - 15 déc. - Wasquehal - 1712 - Wasquehal

AIKIDO KIRYOKU-KAN




STAGE
Vendredi 27 décembre 2019
de 19H30 à 21H30

Dojo municipal Marcel Cerdan, rue Marceau
59450 SIN-LE-NOBLE

animé par **Laurent DAMBRINE**
4° Dan DEJEPS



ouvert à tous les licenciés PAF : 10 €

Site internet : www.aikido-kiryoku-kan.fr
Page Facebook : « Aïkido Kiryoku-Kan »
06.47.95.36.35



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



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.

Le calendrier des stages et événements de la saison 2019-2020, initiés par la ligue Hauts-de-France – CID Nord-Pas-de-Calais est téléchargeable ici : http://aikido-nordpasdecalais.fr/wp-content/uploads/2019/07/Calendrier_saison_-2019-2020.pdf

Novembre	sam. & dim.	2 & 3 nov	Sam : 14h30-17h45 et Dim : 10h-12h30	Stage privé	Michel ERB (6e Dan)	Marcq-en-Baroeul
	mer.	06-nov	19h-21h	Stage privé kenjutsu-Kashima	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Calais
	sam.	09-nov	14h30-17h30	Préparation 1 ^{er} -4 ^e Dan	Philippe TRAMON (6e Dan) et les membres du CTR	Calais
	sam. & dim.	16- & 17-nov.	le 16 de 9h à 17h et le 17 de 8h30 à 12h	Formation enseignants jeunes	Fabrice DE RE (4e Dan-DEJEPS), interventions de Stéphanie DUPONT (1er Dan - psychomotricienne) et Philippe TRAMON (6e Dan -DESJEPS-Masseur-kinésithérapeute)	Le 16 à Nomain le 17 à Marcq-en-Baroeul
	sam.	16-nov	le 16 de 14h30 à 17h	Stage C.I.D. Enfants	Fabrice DE RE (4e Dan)	Nomain
	sam.	16-nov	9h30-12h30	Stage privé	Micheline TISSIER (7e DAN)	Waremme (B)
	dim.	24-nov	9h30-11h30 et 11h45-13h15	Stage privé	Christian TISSIER Shihan	Wasquehal
	sam.	28-nov	10h-12h	Stage privé	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Rousies
	sam.	30-nov	16h-18h	Stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Moucron (B)
	sam.	30-nov	14h30-17h30	Stage C.I.D NPDC	Hélène DOUÉ (5 ^e Dan)	Maubeuge
Décembre	sam.	01-déc	10h-12h	Stage C.I.D NPDC	Hélène DOUÉ (5 ^e Dan)	Ronchin
	mer.	04-déc	19h-21h	Stage privé kenjutsu-Kashima	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Calais

	sam.	07-déc	9h30-11h30	Stage privé	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Éleu-dit-Leauwette
	sam.	07-déc	15h-17h	Stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Valencinennes
	dim.	08-déc	9h30-11h30	Stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Liévin
	sam.	14-déc		Stage privé	Marc BACHRATY (6e Dan)	Wattignies
	dim.	15-déc	9h30-11h30	Stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Maubeuge
	sam. & dim.	21 & 22 déc.	sam. 15h-17h ; dim. 10h -12h	Stage privé	Ludovic CAUDERAN (5e Dan)	Wasquehal
	ven.	27-déc	19h30-21h30	Stage privé	Laurent DAMBRINE (4e Dan)	Sin-le_Noble

Aïkido comics

leçon 28 : Ne crains pas de t'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter.



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

