

Aïkido Ligue Hauts-de-France



<http://aikido-nordpasdecalais.fr>

Rencontres régionales des Petits Samourais 30 mai 2020 à Wattignies Dossier de presse



Un événement régional !

Depuis 5 ans, c'est devenu une tradition. En mai, la Ligue organise les rencontres régionales des Petits Samourais. Cette manifestation se déroulera cette année encore à Wattignies où elle a pris naissance. Le 30 mai 2020, quelques 140 enfants accompagnés de leurs parents et de leurs maîtres représentant les différents clubs de la région se sont portés candidats.

Sommaire

1. Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :	2
2. Que va-t-il se passer ?	2
La rencontre des Petits Samourais 2019 : un excellent crû !	3
LES BIENFAITS DE L'AIKIDO POUR LES ENFANTS	5
3. L'Aïkido pour les Enfants, dossier de presse Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA).....	6
4. Synthèse : l'Aïkido pour les Enfants en images.....	7
Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, CID Nord-Pas-de-Calais participant à la manifestation	13

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

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

2. Que va-t-il se passer ?



Résumé vidéo des rencontres de 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=LH8xvZxFU30>

Rencontres des Petits Samourais de juin 2019 (Extrait d'Aïki Ch'ti N°112 de juin 2019)



La rencontre des Petits Samourais
2019 : un excellent crû !



Cette quatrième édition de la rencontre des Petits Samourais clôt une nouvelle saison en présence de 130 enfants des quatre coins de la région Hauts-de-France¹.



Comme d'habitude, les clubs organisateurs ont fourni un effort insigne pour assurer le succès de l'opération. Dès l'entrée du dojo les enfants et les parents étaient accueillis par une énorme bannière colorée et un des nôtres (Philippe Anglade) déguisé pour l'occasion en samourai bienveillant. Ambiance !

Puis dans l'immense salle Pierre de Coubertin de Wattignies : quatre espaces-ateliers, chacun caractérisé par un des quatre éléments : la Terre, le Feu, l'Eau, et l'Air. Chaque atelier proposant un jeu éducatif préparant à une réalisation technique d'une durée d'1/4 d'heure puis de la réalisation d'une technique donnée, chaque phase d'une durée d'1/4 d'heure, suivies de 5 minutes de pause où se rafraîchir. Deux exemples de techniques associées aux ateliers : atelier foulard : kokyū nage, atelier pieds-poings : sur parade de chudan irimi nage direct.



¹ 19 clubs représentés : Caudry, Le Cateau-Cambrésis, Le Quesnoy, Marcq-en-Baroeul, Maubeuge, Nomain, Pont-à-Marcq, Ronchin, Sin-le-noble, Sorle-le-Château, Valenciennes, Vieux-Condé, Wallers, Wattignies, (59), Calais, Harnes, Liévin (62), Laon (02), Waremme (Belgique).

Une rotation d'atelier en atelier toutes les demi-heures, rythmée par le coup de gong

du Maître du temps (Hubert Boucniaux), un drapeau et des bandeaux avec des logos de couleur différente par atelier pour les enfants et des brassards pour les maîtres d'atelier,... Rien n'était laissé au hasard pour ajouter à la solennité de l'événement. Chaque enfant se vit remettre un diplôme des mains de Fabrice DE RÉ le cadeau d'une serviette de bain aux couleurs des Petits Samourais ainsi qu'un



goûter qui devait les aider à reconstituer leurs forces !

Nous tenons à citer et remercier vivement ici tous ceux qui ont participé au succès de cet événement : et d'abord le club de Wattignies, puissance invitante pour la quatrième année consécutive, Fabrice DE RÉ et tous les Aïkidoka émérites (enseignants Enfants ou non), les maîtres et les assistants, notre Maître du temps, notre samourai si accueillant, les accompagnateurs affectés à la distribution de boisson, aux prises de vue photographiques et vidéo, à la mise en place et rangement du dispositif, aux personnes qui ont préparé les décors et les éléments de costumes, aux parents d'élèves qui ont accompagné la pose des bandeaux sur le front des enfants et la distribution des serviettes de bain.



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 toute sorte de question. Il saura répondre à vos demandes.

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



AÏKIDO
Ligue Nord-Pas-de-Calais



POUR LES ENFANTS !



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-nordpasdecalsais.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	budokwai.armentieres.pagesperso-orange.fr/	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	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@wanadoo.fr	Oui
Dunkerque	SMPS Aïkido Dunkerque	smpsaiikido.wixsite.com/smpsaiikido	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
Marcq-en-Barœul	Amama Wakaba	-		jmsimonnot@gmail.com	-
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	cercleasahiaikido.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	-
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	-

*30 mai 2020 – Rencontres régionales des Petits Samourais –
Aïkido 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	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
Wallers	Wallers 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	aikidolillelaurethyghe@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-no-maru.fr/	03.61.13.53.47 ; 06.07.82.15.11	info@kaigan-no-maru.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	-