

CID NORD-PAS-DE-CALAIS



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°146

Avril 2021

Éditorial

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

Pour nos chères « têtes blondes » : un cahier de vacances sur l'Aïkido !

Après une seconde Visio sur l'Aïki Taiso au cours de laquelle nous avons pu nous retrouver en compagnie de Philippe TRAMON et Bruno ZANOTTI, et à la veille de vacances de Pâques d'un cachet tout particulier, il est temps de penser à nos jeunes pousses et de leur proposer le résultat du travail au combien fructueux de nos commissions enfants et communication.

Saluons au passage le travail acharné de Catherine, Dominique et les membres participants qui nous ont produit de quoi occuper et faire patienter nos jeunes élèves pour leur plus grand plaisir et celui de leurs parents.

Ce weekend fut aussi le temps des élections de notre CID Nord-Pas-de-Calais et l'avènement de notre Comité Directeur qui aura encore bien des défis à relever pour cette nouvelle période.

Nous tenons à remercier les représentants des clubs qui ont participé à plus de 78% à cette élection forcément rendue plus compliquée par l'impossibilité d'un rendez-vous présentiel.

Cette participation, sans tenir compte du résultat, est importante à nos yeux, car elle constitue aussi une marque de respect pour le travail et l'investissement pour notre communauté accompli par les bénévoles qui constituent notre bureau et l'énergie dont ils font preuve.

Remercions par avance les nouveaux élus de leur engagement et souhaitons-nous, à toutes et à tous, une reprise rapide de la pratique.

Portez-vous bien !

Bonne lecture et à bientôt pour de nouvelles aventures !



François Penin

*Président de la Ligue des Hauts-de-France
et du Comité Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais – FF AAA*

Sommaire

Éditorial	1
Aïki Ch'ti Mode d'emploi.....	3
Résultat des élections du comité directeur du CID Nord-Pas-de-Calais	3
JUNIORS ! Un cahier de vacances pour vous téléchargeable sur le site http://aikido-nordpasdecalais.fr/ !	5
Des nouvelles de la Cagnotte Leetchi	6
Un boucan d'enfer : A l'air libre et dans le respect des gestes barrière :.....	6
Témoignages sur les bienfaits de l'Aïkido Appel à contributions	9
SURVEILLANT de PRISON : un métier très difficile – le témoignage de Mickael	9
Nipponeries Insolites.....	10
7 Des zèbres signés Buren	11

Aïki Ch'ti Mode d'emploi

Amis lecteurs, bureau des clubs et Aïkidokas en tous genres,

- ❖ Les rubriques d'Aïki Ch'ti sont ouvertes à la participation de toutes et de tous, adressez vos participations à l'adresse suivante : aikido.ligue.npdc@gmail.com
- ❖ Télécharger et imprimer cette lettre : Aïki Ch'ti N°146
- ❖ Retrouver tous les numéros d'Aïki Ch'ti cliquez sur ce lien : <http://aikido-nordpasdecalais.fr/medias/aiki-cti/>
- ❖ S'abonner à Aïki Ch'ti sous sa version électronique, il suffit de renseigner ce [formulaire d'abonnement](#) puis de le valider.
Et ensuite, d'ouvrir régulièrement nos lettres !



Résultat des élections du comité directeur du CID Nord- Pas-de-Calais



L'assemblée générale qui s'est tenue le samedi 3 avril en visio-conférence a livré les résultats des élections du comité directeur du CID nord-Pas-d-eCalais. Sans surprise, les 10 candidats aux dix postes ont été élus à 78% des voix émises. Chacun s'est vu crédité de 95 à 98,9% des votes. Elle a permis de révéler la composition du bureau du comité directeur, soit :

- François PENIN, Président,
- Emmanuelle LEROY-LANGELIN, Secrétaire,
- Olivier BURY, Trésorier,

MEMBRES et ATTRIBUTIONS :

- Pascal RUTKOWSKI, intendance / passages de grades
- Yannick BOURLON, projets spéciaux
- Dominique ALIQUOT, Communication,
- Laura BOURGEOIS, Communication
- Catherine LOUVART, Juniors
- Régis MOREL, Aïkibudo

Nous vous rappelons que l'assemblée électorale pour le comité directeur de la Ligue Hauts-de-France se déroulera samedi 24 avril. Les présidents de clubs en ont reçu le courriel de lancement avec appel à candidature.

Ces élections seront suivies immédiatement d'une réunion Zoom sur la communication propre à la Ligue Hauts de-France à l'attention des clubs de notre région.



JUNIORS !
Un cahier de vacances pour vous
téléchargeable sur le site <http://aikido-nordpasdecalais.fr/>!



JUNIORS !

A l'occasion des vacances de Pâques 2021, et, quand bien même les cours d'aïkido pour les juniors cesseraient pendant cette période, il n'est pas inutile de garder un œil sur le tatami et la pratique qui nous y réunit. C'est pourquoi nous avons pensé à vous proposer une série de fiches (téléchargeables et imprimables) qui vous rappelleront nos échanges, les mots, les règles et le contexte japonais qui les caractérisent sous la forme de jeux et de bricolages.

De quoi vous occuper intelligemment et sereinement !

Au menu de cette page

JEUX

- **Coloriage** : A vos crayons ou vos feutres de couleurs !
- **Compter en japonais** : Après avoir relu la méthode de comptage en japonais saurez-vous trouver comment appeler les chiffres proposés ? En toutes lettres : A vous de reconstituer les mots pour découvrir le mot caché !
- **Labyrinthe** : Aidez le petit samouraï à retrouver la route de son dojo !
- **Le jeu des 7 clins d'œil** : Revisitez le jeu des 7 erreurs en compagnie des 7 samouraïs !
- **Méli-mélo d'Aïkido** : Retrouvez les mots d'Aïkido cachés dans la grille !
- **Reishiki** : ça ne tourne pas rond dans ce dojo ! L'étiquette y est sérieusement mise à mal... Saurez-vous retrouver les règles qui ne sont pas respectées ?
- **Tracé magique** : Si vous savez compter de 1 à 100 vous deviez découvrir l'animal qui se cache sous les points !
- **Le petit samouraï en 6 traits** : Jeu de dé 2 à 4 joueurs
- **Recette facile** : gâteau japonais au thé vert

BRICO

- **Aïkicocotte** : une cocotte en papier pour réviser les techniques du 5e Kyu
- **Aïkido, un jour, un cours enfants** : découpage et coloriage pour décrire l'instantané d'un cours d'aïkido junior !
- **Compter en japonais** : un mini-livre à imprimer et fabriquer pour compter en japonais de 1 à 10 !
- **Ueshiba Morihei** : maquette à imprimer, découper et monter représentant le fondateur de l'Aïkido !
- **Les sept vertus du samouraï** : maquette à imprimer, découper et monter représentant les 7 vertus du samouraï

Ces fiches sont téléchargeables et imprimables en suivant le lien :

<http://aikido-nordpasdecalais.fr/ressources/aiki-cahier-de-vacances/>



Des nouvelles de la Cagnotte Leetchi



La cagnotte LEETCHI initiée à l'occasion des Aïki Visio au profit des *Restos du Cœur* est close

**120€ collectés et reversés aux restos
du Cœur, c'est un bon début !**



**Un boucan d'enfer :
A l'air libre et dans le respect des gestes barrière :**

la reprise des cours malgré tout !

Outre les cours d'Aïki Taïso en visioconférence, certains clubs animent des sessions pour les Juniors ou les adultes en extérieur dans le respect des règles sanitaires, En voici quelques exemples régionaux

A Caudry

Le président du club AIKIDO CAUDRY, Jean-Jacques REAL a réussi à obtenir le terrain du palais des sports pour effectuer des cours pour les mineurs (-18ans).



MERCREDI 31 MARS 2021

cours enfants de 14h30 à 15h30 (-de 12ans).

cours ados de 15h30 à 17h00 (13/17 ans).

- Cours de Ken (sabre).
- Gestes barrières et gel hydroalcoolique.
- Tenue de sport ou kimono (basket).

A Sin-Le-Noble

Reprise avec les enfants et les adultes. Cours de Jo en extérieur en distanciation. Tous courageux sous ce ciel capricieux et températures fraîches, mais quel bonheur de vous retrouver enfin !



Et cours adultes



A Calais et Dunkerque unis comme les doigts de la main l'Aiki Carnaval parce qu'on n'échappe pas à la tradition !

SMPS Aikido Dunkerque et Kaigan No Maru Calais
présentent

Stage
AIKI-CARNAL
EN VISIO

Stage Aiki-Taiso
et Armes *en visio*

Le Samedi **3 Avril**
A partir de **18h**

2 COURS DE 45 MIN

Animé par:
O. Bury et F. Vaneecloo

合氣道

A l'issue du stage,
nous
vous proposons
un moment de convivialité
en visio

contacts:
smps.aikido@gmail.com
info@kaigan-no-maru.fr



Témoignages sur les bienfaits de l'Aïkido

Appel à contributions



Vous trouverez dans le présent numéro d'Aïki Ch'ti le témoignage éclairant, adressé par Louis DUSSART, d'un surveillant de prison, Mickael DELEU, pratiquant l'Aïkido à Pont-à-Marcq. Il nous apprend comment l'Aïkido l'aide dans ce métier difficile.

Ce témoignage nous a donné l'idée d'ouvrir une nouvelle rubrique sur le site. Elle nous permettra de porter à la connaissance du grand public, les expériences vécues par nos pratiquants liées à la pratique de l'Aïkido, parfois dans des situations inédites pour beaucoup d'entre nous.

Si, vous aussi, vous désirez témoigner ou avez connaissance de tels témoignages montrant en quoi l'aïkido peut aider dans la vie de tous les jours, comment sa pratique régulière entretient une bonne forme physique et psychique, comment il permet d'entretenir des relations enrichissantes avec nos partenaires y compris inter-générationnels et cela à travers des exemples concrets, n'hésitez pas à nous les confier nous les répercuterons sur le site dans cette nouvelle rubrique.

Pour ce faire, merci de nous adresser votre texte au format Word à notre boîte au lettre : aikido.ligue.npdc@gmail.com



SURVEILLANT de PRISON : un métier très difficile – le témoignage de Mickael



Confronté à la violence : souvent insulté, parfois agressé. Médiateur, il doit gérer les conflits entre détenus. Milieu carcéral éprouvant où tout peut arriver, avec les risques psychosociaux (stress, burn-out).

Louis Dussart – Aïkido Pont-à-Marcq

TEMOIGNAGE

Je suis gardien de prison
Voilà quatre ans que je suis dans l'administration pénitentiaire et le travail comme on peut l'imaginer n'est pas facile tous les jours !

Je démarre ma deuxième saison, et commence à me rendre compte que l'Aïkido a des effets bénéfiques dans ma pratique professionnelle, et de cette constatation, j'ai quelques exemples :

Souvent et malheureusement, j'ai à faire face à des conflits verbaux, (voir plus



parfois) et au fur et à mesure de ma pratique, je m'aperçois que l'exercice de cet art m'aide très souvent à passer du conflit verbal vers une communication plus posée, avec cette sensation d'annuler ce côté négatif pour la transformer en situation positive. Cela me permet de résoudre une situation plus calmement, et bien sûr, l'idée du travail mieux fait.

Malheureusement, si une situation verbale dégénère et qu'elle pourrait être irréversible, je me suis aperçu que mon attitude commence à se faire d'une façon instinctive. Je fais en sorte qu'il y ait une distance de sécurité (Ma-ai). Mon positionnement commence à se faire naturellement, et là, je suis dans l'attente d'une réaction de l'autre.

Ces situations sont de plus en plus en plus rare, en effet l'Aïkido me permet de désamorcer plus facilement les conflits, mon écoute s'est affûtée, ma vigilance ne se transforme plus en stress mais comme un outil de travail. J'économise beaucoup plus d'énergie.

L'Aïkido a considérablement développer mon relationnel, mon esprit était un peu trop rigide. Il a tendance à s'assouplir, et cet art commence tout simplement à combler mes failles et aide à mieux me connaître.

Tout ceci m'aide à agir au mieux dans des conditions « à chaud », les circonstances sont tellement variées dans une prison.

Ce qui est très encourageant, c'est que je ne suis qu'au début de cette étude.

En conclusion, les aptitudes développées par l'Aïkido me sont précieuses dans le monde carcéral.

Mickael Deleu du club de Pont-à-Marcq

Nipponeries Insolites

Pas besoin de parcourir la Route de la Soie pour que le Japon vienne à soi. Il est partout et, pour nous qui faisons de l'aïkido, il nous est familier. Vraiment ? Vous croyez ? Peut-être bien et peut-être pas ! Cette nouvelle rubrique sans prétention aucune se veut ludique et instructive, elle portera tant sur les coutumes, la culture que la civilisation japonaise et se veut éclectique en diable. Elle interrogera notre rapport à ce pays du Soleil levant que nous chérissons sans toujours bien le connaître. Elle s'appuie sur des informations trouvées ici ou là au petit bonheur la chance, parfois des broutilles ou des anecdotes, parfois des découvertes scientifiques. Elle lève pour vous des lièvres et agrémente ses propos de « pour en savoir plus » pour les plus curieux d'entre vous ! Bonne lecture !!!

Par Dominique Aliquot

7 Des zèbres signés Buren

Source : Le Canard Enchaîné du mercredi 16 octobre 2019 ; Rubrique « ZigZag »

Vache de découverte signalée par le Figaro (12/10/2019) : « Des chercheurs japonais ont peints des bovins pour que leurs robes imitent celles des zèbres. Ils attirent ainsi deux fois moins d'insectes. »
Explication : « les pittoresques rayures noires et blanches perturberaient la vision des insectes, les empêchant de négocier correctement leur atterrissage sur les corps des zèbres ».

Et le Canard d'ajouter : Mais que fait la SPA contre ces crashes ?



Les vaches peintes en noir et blanc (a) sont deux fois moins piquées que celles avec des rayures noires (b) ou celles restées en brun (c). © Tomoki Kojima et al, Plos One, 2019

Pour en savoir plus : <https://www.futura-sciences.com/planete/actualites/vache-science-decalee-peindre-rayures-zebre-vaches-protege-mouches-77901/>

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

