

CID NORD-PAS-DE-CALAIS



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°152

Juin 2021

Éditorial

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

A quelques heures de pouvoir reprendre la pratique à mains nues dans nos Dojos respectifs, bon nombre de clubs s'activent pour la relance à venir.

C'est aussi le moment des premiers départs en vacances et soucieux du bien-être de nos jeunes pupilles, La Ligue et son équipe de communication ont eu le plaisir de lancer le second jet des cahiers de vacances lors de la réunion du CID Nord-Pas –De -Calais de samedi dernier. Un superbe travail qu'il faut à nouveau saluer et ne pas hésiter à partager autour de vous, que ce soit avec nos élèves où plus encore aux enfants de votre entourage non pratiquants.

Ne nous privons pas de ce plaisir et qui sait ? cela contribuera peut-être aussi à améliorer la visibilité de notre discipline.

Cette visibilité reste toujours une question sensible et fut un point central des échanges de cette réunion à laquelle étaient conviés tous les clubs de notre territoire pour échanger et partager.

Rassurez-vous, pour les absents, nous reviendrons sur ces différents points prochainement à travers nos médias et lors de l'assemblée générale du CID Nord-Pas-de-Calais qui se tiendra courant septembre.

Dans l'attente de nous retrouver, qui sait ? lors d'un des nombreux stages qui fleurissent cet été,

Bonne lecture et à bientôt pour de nouvelles aventures !



François Penin
Président de la Ligue des Hauts-de-France

Sommaire

Éditorial	1
Aïki Ch'ti Mode d'emploi.....	2
Aïki-Cahier de vacances – volume 2.....	3
Recensement des grades Aïkikai.....	4
Echos des réseaux sociaux	5
Annonces de stages chez nous ou proches ...parmi d'autres	9
Aïkido Dunkerque-SMPS propose un stage Dune à Zuidcoote !.....	9
Fouesnant (Finistère)	9
Clamart (92).....	10
Nipponeries Insolites.....	10
12- Shôjin Ryôru ou la cuisine des temples japonais	10

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°152**
- ❖ **Retrouver tous les numéros d'Aïki Ch'ti cliquez sur ce lien : <http://aikido-nordpasdecals.fr/medias/aiki-hti/>**
- ❖ **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 !





Aïki-Cahier de vacances – volume 2



Juniors ! Enfants, ados ! Un deuxième cahier de vacances vous attend sur le site de la Ligue. Son but ? Vous amuser intelligemment et sereinement pendant les longs mois d'été où vous vous tiendrez loin des tatamis !

Ici, pas de tables de multiplication, ni de règles d'orthographe, mais de l'aïkido sous la forme de jeux, de bricolages et d'une recette gourmande japonaise !

Vous souhaitez en avoir un aperçu rapide avant de vous lancer ?
Consultez vite cette courte présentation : [Présentation volume2.2 2](#)

Au menu :

11 jeux

- **Coloriage** : le masque d'Hannya
- **Aventure** : le labyrinthe du Dojo de Sakura
- **Observation** : Le jeu des 7 clins d'œil : *Mon voisin Totoro*
- **Les mots japonais** : En toutes lettres
- **Décryptage** : Le message codé du Ninja
- **Dessin** : Tracé magique
- **Observation** : Les ceintures emmêlées
- **Observation** : Silhouettes de Samourais
- **Test (pour les 10-14 ans)** : quel est ton animal fétiche ? Réponds à ces questions, compte tes points. Le résultat correspond à l'animal qui te représente le mieux, et réalise sa maquette !
- **Adresse** : Le jeu de la sarbacane
- **Un jeu de l'oie atypique** : Jeu de la vie au Dojo - 2 à 6 joueurs (prévoir un dé)

5 bricolages

- Des « mon » et merveilles : création, coloriage et bricolage !
- Aïki-Concorde : une maquette d'avion pour célébrer l'harmonie en Aïkido
- Fabrique ton cerf-volant : au choix : Bourdon ou Delta ?
- Origami : kimono ou Keiko Gi ? : L'art millénaire japonais du pliage de papier
- Maquettes d'animaux à réaliser en papier :
 - Héron,
 - Lion,
 - Singe,
 - Panda

1 recette gourmande

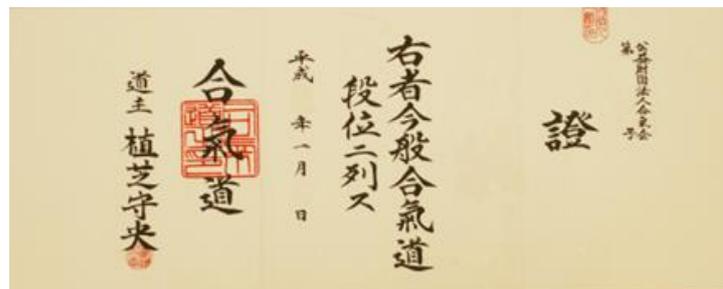
- Recette facile : Dorayaki, les pancakes japonais

**Pour télécharger et imprimer ces fiches,
suivez ce lien : <http://aikido-nordpasdecalsais.fr/aiki-cahier-de-vacances-volume-2/>**

(Retrouvez cette page à tout moment sur le site du CID Nord-Pas-de-Calais
sous l'onglet "Ressources" du menu !)



Recensement des grades Aïkikaiï



Bonjour à toutes et à tous,

La FFAAA recense les licencié-e-s qui possèdent un grade Aïkikaiï.

Si c'est votre cas nous vous demandons d'en faire part à la fédération ; pour cela il vous suffit d'envoyer un mail à la FFAAA, en indiquant votre Nom et Prénom, votre N° de licence et le ou les grades Aïkikāi que vous avez ainsi que leur date d'obtention.

Si vous ne possédez pas de grades Aïkikāi et que vous êtes intéressé-e, merci de répondre au sondage ci-après **dernier délai le jeudi 1er juillet 2021 minuit** :

<https://forms.gle/ukgXVfjm1vrYkcgM8>



Echos des réseaux sociaux



Sin-le-Noble



Aïkido Cambrai



Note : Monique Amghar, née le 19 mai 1963, est championne de karaté et une femme politique française, conseillère municipale à Douai depuis 2008 et aide-soignante.

Championne du monde en 1990, championne d'Europe en 1996 et championne d'Europe par équipe en 1991 et 1994, vainqueur de la coupe du monde en 1992". Elle est professionnellement active au sein de l'Association des parents d'enfants inadaptés (APEI).

Aïkido Lille Kashima



Aïkido Club de Liévin



Aïkido Liévin : Une série de photos sur la relation armes/mains nues pour parfaire la technique. Suivez le lien : <https://www.facebook.com/fabien.millon.1>

Suivez le lien : <https://www.facebook.com/fabien.millon.1>

Solre-le-Château



La fin de saison approche. Ce vendredi, **cours enfants réalisé par les enfants.**

Un super moment pour les enseignants. Merci à tous et à très bientôt.

Valenciennes Institut national des Sciences Appliquées Hauts-de-France

Une préfiguration du projet Aïki Campus



Le jeudi 24 juin, à l'occasion d'un « Créathon » à l'INSA Hauts-de-France sur le campus du Mont Houy, Pascal RUTKOWSKI et Philippe ANGLADE ont partagé avec les étudiants leur pratique de l'aïki Taïso et effectué une démonstration d'arme et d'aïkido. Une séance de décontraction et de découverte qui a enthousiasmé les étudiants de cette composante de l'Université Polytechnique Hauts-de-France. Rendez-vous est pris à la rentrée de septembre pour évaluer le bénéfice de cette opération !





Annonces de stages chez nous ou proches ...parmi d'autres

Aïkido Dunkerque-SMPS propose un stage Dune à Zuidcoote !

*Bonjour à tous, reprise de la pratique à
mains nues de la plus belle manière avec la
STAGE DUNE. Le stage que tout aikidoka
digne de ce nom doit avoir fait au moins une
fois !...*

Fouesnant (Finistère)

Stage d'été d'Aïkido en Bretagne PATRICK BÉNÉZI Shihan, 7^{ème} DAN de L'Aïkikaï de Tokyo Fouesnant (Finistère) du 10 au 16 juillet 2021

*Bonne nouvelle! Le stage de Fouesnant se déroulera donc comme prévu, dans
respect des mesures sanitaires décidées par les pouvoirs publics. Pensez à
réserver vos hébergements. Hâte de vous retrouver sur les tatamis!*



Horaires

10h00-12h30 et 18h30-20h00
Début du stage samedi: 10 à 18h30
Fin du stage vendredi: 16 à 20h00
(Tous les jours : armes: 10h00-11h00)

Tarifs

Matinée:	25€
Après midi:	20€
Journée:	30€
Stage complet	130€

**Dojo de Kervihan
Kervihan,
29170, Fouesnant**

(Coordonnées GPS : 47°53'50.2"N 4°01'12.6"W)

Renseignements:

Patrick Bénézi ; Tél : 06 11 40 19 31 - E-mail : benezipatrick@gmail.com - site: www.aikido-benezi.com

Hébergements:

La région propose toutes les sortes d'hébergement possibles. Il est prudent de réserver le plus tôt possible.
Les conditions sanitaires particulières ont amené les hôtes à assouplir les critères d'annulation sans frais
malheureusement le cas se présentait..

Clamart (92)



10 - 14 / 07 / 21

1 jour: 30€
W-End: 50€
St. Complet: 130€

Gymnase du Fort
56, rue de Fontenay
92140 Clamart

Samedi - dimanche

10h - 11h: ken
11h - 13h: Aïkido

Lundi / Mardi
19h - 21h45
Aïkido

Mercredi 14
10h - 11h: ken
11h - 13h: Aïkido

Marc Bachraty



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 agrmente ses propos de « pour en savoir plus » pour les plus curieux d'entre vous ! Bonne lecture !!!

Par Dominique Aliquot

12- Shôjin Ryôru ou la cuisine des temples japonais

Cuisiner Zen : activer le vivant

Qu'est-ce que la pratique de la cuisine zen ?

- Réveiller notre nature profonde ;
- Accueillir la vie telle qu'elle est ;
- Activer la joie de la communauté ;

C'est faire **avec ce qu'il y a**, c'est-à-dire : vivre la réalité telle qu'elle est, telle qu'elle se présente sans volonté de la dénaturer, de la réécrire.

C'est vivre dans **la pratique de la situation** et c'est activer le vivant de notre réalité pour nourrir le corps de la terre.

Simplement faire avec ce qu'il y a devant soi, sans autre but que de s'asseoir pour s'asseoir, de cuisiner pour cuisiner, de manger pour manger. Célébrer la vie à chaque instant et dans chacune de nos cellules manifester notre réalité globale.

- Ressentir notre intrication au monde ;
- Recevoir en présence active ;
- Se mettre en marche avec tout le vivant.

La nourriture c'est la vie qui circule et qui nous rend vivant. La cuisine de la bienveillance, c'est accueillir et ressentir cette vie pour mieux lui redonner. Ses principes sont ceux de *la shôjin ryôri*, (littéralement cuisine -ryôri- enthousiasme vigoureux -shôjin)

La pratique zen de la nourriture apparue en Chine dès le 8^e siècle puis introduite au Japon par maître Dogen qui la réhabilita comme chemin d'éveil au sein de l'école soto qu'il fonda en 1231.

Offrant de multiples portes, la shôjin ryôri est à la fois une pratique individuelle et collective qui se déploie grâce :

- à la pratique de zazen ;
- à la pratique de la situation (en harmonie avec la saison, ne pas gâcher , repas frugal ou de célébration) ;
- le seulement cuisiner ou manger (shikanta) ;
- aux 3 esprits du cuisinier zen (San shin) : esprit vaste, bienveillant et esprit de la joie ;
- aux 6 saveurs des repas : amertume (nigami), salé (shoppami), douceur (amami), acidité (suppami), piquant (karami), fadeur (tanmi ou awami), à quoi il faut ajouter Go Shiki (les « 5 couleurs » : blanc, noir, jaune, vert/bleu et rouge) et Go Ho (les « 5 textures » : cru, bouilli, vapeur, frit, sauté, et grillé) ;
- à la pratique des bols (gyou hatsu) ;
- à la juste mesure (Oryoki) ;
- à la contemplation de la nourriture (les 5 pratiques de la nourriture).

Source : Extraits de La cuisine de la Bienveillance : <https://www.lacuisinedelabienvillance.org/>

Pour en savoir plus :

- Blog de recettes de cuisine Zen : **UMAMIAM, Saveurs du Japon** : <http://www.umamiam.fr/category/recettes/>

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

