



# AÏKIDO

Ligue Nord - Pas de Calais de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires

[La Ligue](#)

[Formation et Evaluation](#)

[Médias](#)

[Ressources](#)

[Calendriers](#)

[Nous cont](#)

[Accueil](#) »

[Ressources](#) »

[Aïki-Cahiers de vacances](#)

## Aïki-Cahiers de vacances



**Retrouvez tous les cahiers ici !**

- [Vacances de Pâques \(2020\)](#)
- [Vacances d'été \(2020\)](#)
- [Vacances de Toussaint \(2020\) : bientôt !](#)
- [Vacances de fin d'année \(2020\) : affaire à suivre...](#)
- [Vacances de février \(2021\) : affaire à suivre...](#)



# Aïki-Cahier de vacances 1<sup>er</sup> Volume



- Publié pour les vacances de Pâques sur le site du CID Nord-Pas-de-Calais : onglet « ressources », relayé dans *Aïki Ch'ti* diffusé sur le N-PdC et France entière aux Présidents de Ligue et à la Fédération.
- Relayé sur Facebook sur le mur du CID et dans les groupes *Aïkido France* et *Aïki Games*
- Repris et promu sur le Forum *Aïki Junior*

**On renouvelle l'expérience avec un volume 2 pour l'été**



# Aïki-Cahier de vacances Volume 2



Réalisation : [Dominique ALIQUOT](#)



Les grandes vacances approchent. Gardons le fil ! Nous vous proposons à nouveau une série de fiches qui vous rappelleront nos échanges, les mots, les règles et le contexte japonais qui caractérisent l'Aïkido sous la forme de jeux, de bricolages et de plaisir gourmand. Se distraire intelligemment et sereinement !

**Des jeux, des bricolages et une recette gourmande  
Sous forme de fiches téléchargeables et imprimables**

# 11 Jeux

## Jeux

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





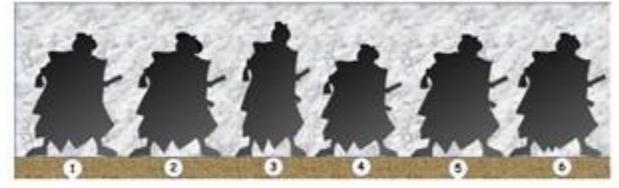
Les couleurs :

- REI : marron
- UKE : rouge sang
- DO : bleu clair
- TORI : bleu foncé
- OBI : vert clair
- BOJO : vert foncé
- IRIMI : Jaune d'or

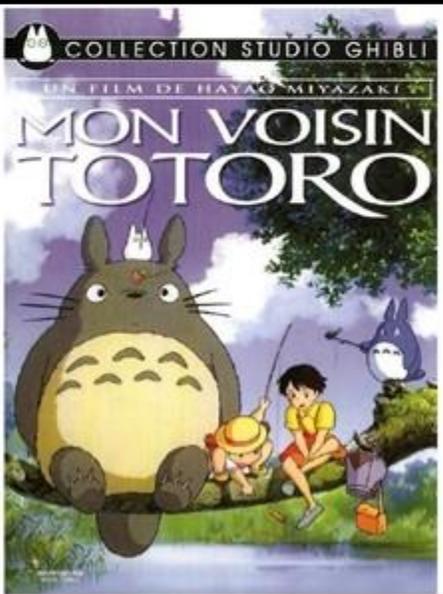
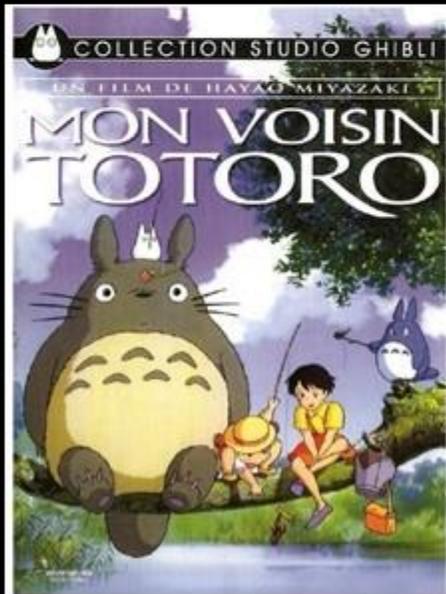
Coloriage



Ceintures emmêlées



Silhouettes de samourais



Le jeu des 7 clins d'oeil

- uke = ▶↗↖
- tori = ◀↘△↓
- sensei = ▽⇄⇅▽⇄↓
- tai sabaki = ◀⇄⇅↓ ▽⇄⇅⇄⇄⇄
- et onegai shimasu = ⇄⇄⇄⇄⇄⇄ ▽⇄↓⇄⇄⇄⇄

Alors ?...



Le message codé du Ninja



Le tracé magique

\_ \_ D A R \_  
 K A M \_ Z A  
 U \_ \_ R O  
 T \_ N K A N  
 \_ \_ O M \_ N  
 \_ \_ I \_ A N  
 B O K K \_ N  
 \_ \_ \_ \_ \_

En toutes lettres



Le labyrinthe du dojo de Sakura

### Le Jeu de la vie au Dojo

DEPART :  
Onigai  
Shimassu

1 Rébus K	2 Défi 10 Shomen Uchi	3 NON ! 	4 Alerte ! 11 novembre Dojo fermé
10 Aihanmi KTD Ikkyo Bravo !	11 NON ! 	12 Shomgen Uchi Irimi Nage Bravo !	13 Défi 10 Yokomen Uchi
14 Rébus M... ?	15 NON ! 	16 Défi 10 chutes arrière	17 Katate Dori Shihoo Nage Bravo !
18 Rébus	19 NON ! 	20 Alerte ! 1 <sup>er</sup> Mai Dojo fermé	21 Défi 10 chutes avant
22 Rébus	23 NON ! 	24 Alerte ! 14 Juillet Dojo fermé	25 Défi 10 Frappes tsuki
26 Aihanmi KTD Shihoo Nage Bravo !	27 NON ! 	28 Défi 10 chutes arrière	29 Alerte ! 14 Juillet Dojo fermé
29 Ryote Dori Kokyu Hoo Bravo !	30 NON ! 	31 Défi 10 Frappes tsuki	32 Alerte ! 14 Juillet Dojo fermé

ARRIVEE :  
Domo  
Arigato !

Le jeu de la vie au dojo

### Adresse : le jeu de la sarbacane

Entraînez-vous sur cible à l'aide d'une sarbacane.  
Vous constaterez que cette « arme » est d'une remarquable précision.

Reproduis une cible de ce type sur du papier

Un grand drap (facultatif)  
Il en faut autant que de joueurs

Des bouchons de liège, assure-toi qu'ils s'ajustent au diamètre intérieur du rouleau de carton

**Conseils d'utilisation**

- Tu peux décorer à ton goût ta sarbacane avec des feutres.
- Installe-toi à bonne distance de la cible.
- Une fois le bouchon inséré et la sarbacane à la bouche, souffle en direction de la cible et compte tes points.
- Si tu as plusieurs sarbacanes, tu pourras inviter à s'exercer tes copains et copines !

**Installation de la cible**

- Le drap amortira l'impact des bouchons. Coincer le drap sur le dessus d'une porte en faisant en sorte qu'il recueille les bouchons quand ils tomberont
- Fixez la cible avec des épingles sur le drap

**Attention !**

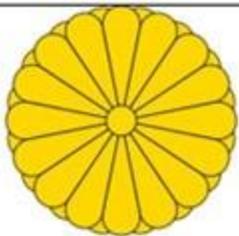
- Ne jamais aspirer ! Tu risquerais d'avaler le bouchon !
- Ne jamais viser une personne avec une arme de jet.

Le jeu de la sarbacane

# 5 bricolages

## ▸ Brico

- **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



Mon de l'empereur du Japon,  
de motif chrysanthème.



Mon du cabinet du Premier ministre  
actuel du Japon de motif paulownia  
(go-shichi-no-kiri)

## Des mons et des merveilles

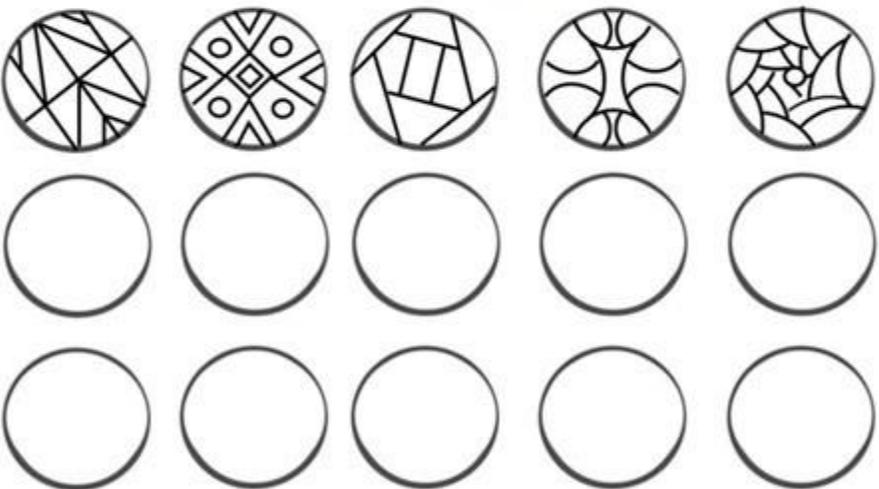
Des « Mon » et des merveilles  
Fabriquer son Pin's aux couleur de son clan



1. Découpe ton  
« Mon » et colle-  
le sur le recto de  
la capsule



2. Découpe un  
morceau de carton  
de la taille du  
verso intérieur de  
la capsule



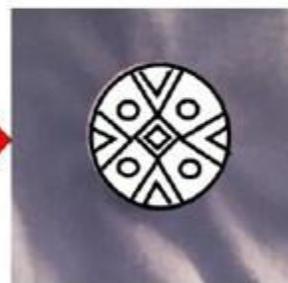
Des « Mon » et des merveilles



3. Pince le tissu  
en insérant ce  
carton au revers  
de ton maillot à  
l'intérieur de la  
capsule se  
trouvant sur  
l'endroit: elle  
sera ainsi fixée.



Envers du maillot



Endroit du maillot



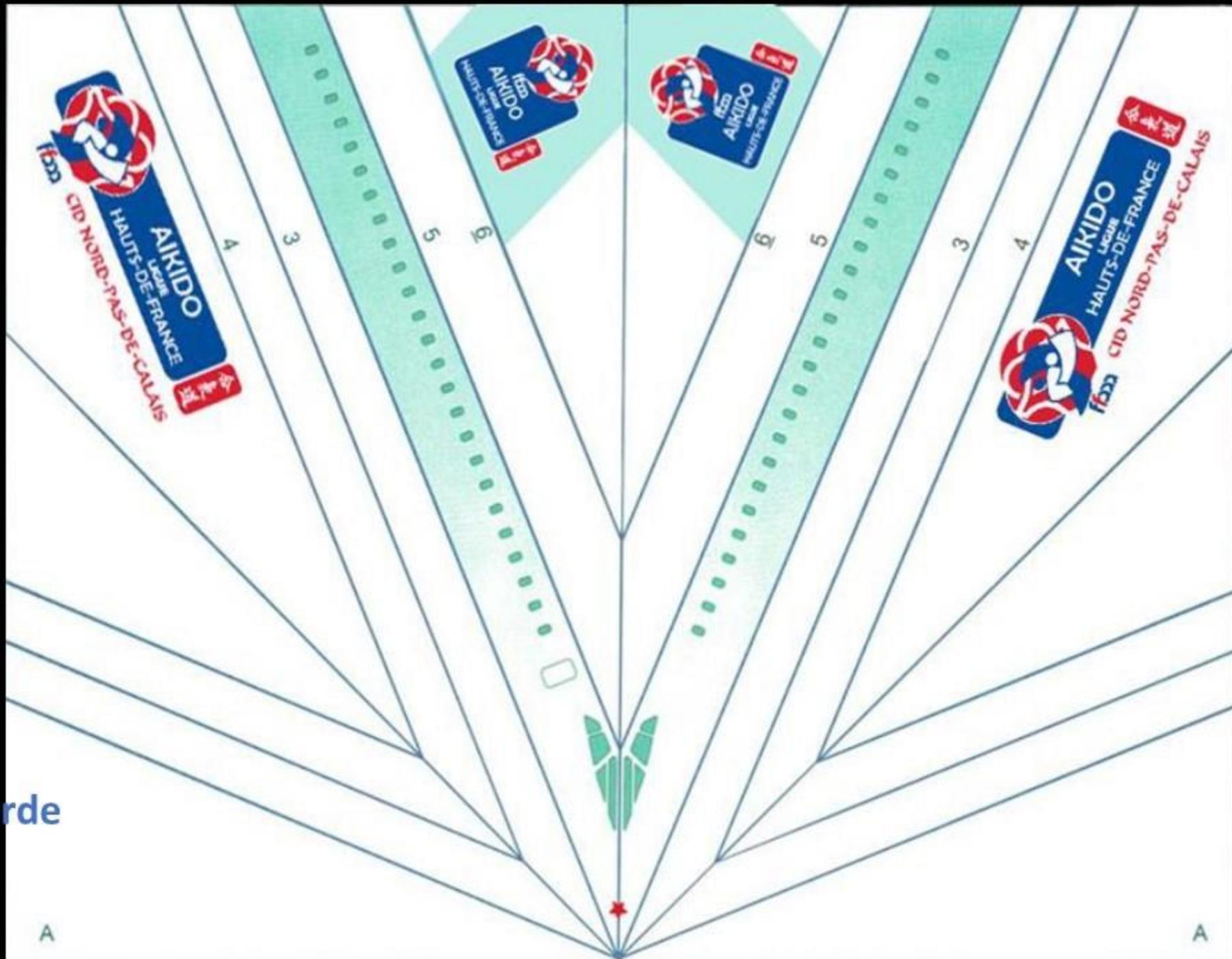
Aïki-cahier de vacances - volume 2

Cela te fera un pin's de toute beauté aux armes de ton clan !!!

Pour en savoir plus sur les « mon » :

- Histoire : [http://www.clickjapan.org/Histoire\\_religions\\_politique/Mon.htm](http://www.clickjapan.org/Histoire_religions_politique/Mon.htm)

# Aïki-Concorde



## Cerf-volants deux modèles :

### Le Bourdon



### le Delta





## Origami : Kimono ou Keikogi ?



Les origami sont une grande spécialité japonaise. Il s'agit de figurer à partir d'une simple feuille de papier un animal, un vêtement, un objet... Akira Yoshizawa<sup>1</sup>, considéré comme le père de l'origami moderne, en a créé plus de 50 000 modèles !



Nous te proposons de réaliser un kimono à partir d'une feuille de papier carrée de 18 cm de côté.

### Kimono ou Keiko Gi ?



Il est fréquent d'appeler *Kimono* le pantalon et la veste en coton que nous portons quand nous montons sur le tatami, mais cette appellation n'est pas exacte. En fait, il s'agit du *Keiko Gi* où *Gi* signifie « tenue » et *Keiko* « exercice », soit « tenue d'exercice ».

Un *Kimono*, en revanche, ça ressemble à ceci :



...On est donc loin de notre tenue d'entraînement !  
C'est une version papier que nous te proposons de réaliser.

Nous te proposons deux modèles :



# Origami

<sup>1</sup> Akira Yoshizawa est né à Kaminokawa le 14 mars 1911 et mort à l'âge de 94 ans à Ogikubo le 14 mars 2005. Considéré comme le maître de l'art japonais du pliage, il est le créateur de plus de 50 000 plisages différents, le précurseur de l'origami moderne et le créateur du système de codification utilisé dans les diagrammes de pliage modernes qui porte son nom, le système de Yoshizawa-Randlett.



**Le héron**



**Le lion**

**4 maquettes  
(correspondant  
aux résultats du test)**



**Le singe**



**Le panda**

## Recette gourmande

- **Recette facile : Dorayaki, les pancakes japonais**



### Recette japonaise facile : Dorayaki, les pancakes Japonais À réaliser avec l'aide d'une grande personne



#### Nombre de parts : 2

- Temps de préparation : Entre 30 minutes et 1H
- Temps de cuisson : Entre 15 et 30 minutes
- Difficulté : Moyenne
- Coût : Abordable

#### Ingrédients :

- 2 œufs
- 100g de sucre
- 1  $\frac{1}{2}$  c.a.s de miel
- 1 c.a.s d'huile
- 1/3 c.a.c de bicarbonate de soude (mélangé à autant d'eau)
- 1 c.a.s de mirin (Vinaigre de riz blanc)
- 150g de farine
- 40-60 cc d'eau
- 300g d'azuki en boîte (Pâte à base de haricots rouges, peut être remplacé par de la pâte chocolatée, ou de la chantilly)

Préparation



C'est tout  
pour  
aujourd'hui !