



# Aïki-Cahier de vacances Volume 3



Réalisation : [Dominique ALIQUOT](#)

- Publié pour les vacances de Pâques et les vacances d'été 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 3  
pour les vacances de Toussaint**



# AÏKIDO

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



La Ligue

Formation et Evaluation

Médias

Ressources

Calendriers

Nous contacter...

Témoignages



Accueil » Aïki-Cahier de vacances – Volume 3

## Aïki-Cahier de vacances – Volume 3

Réalisation : Dominique ALIQUOT



**Les vacances de Toussaint sont à notre porte. 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. Cette fois on fait la part belle aux mots japonais !!!

Se distraire intelligemment et sereinement !

Disciplines pratiquées dans la ligue

L'Aïkido  
L'aïkibudo  
Le kinomichi  
Le kenjutsu

Prochains événements de la ligue NPDC

Stage de ligue sous la direction de  
Christian TISSIER Shihan

31 octobre à 9 h 30 min - 13 h 00 min

[Voir tous les Événements](#)

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

# 11 jeux



## 11 Jeux

- Coloriage : [un paysage traditionnel japonais](#)
- Mots japonais : [les couples](#) [Solution](#)
- Observation : [Le jeu des 7 clins d'œil : Le château dans le ciel](#) [Solution](#)
- Mots japonais : [petits mots](#) [Solution](#)
- [Labyrinthe](#) [Solution](#)
- Observation : [Nouer son obi](#) [Solution](#)
- Mots japonais : [Les noms de couleurs](#)
- Décryptage : [Écris ton prénom en japonais](#)
- Dessin : [tracé magique](#)
- Mots japonais : [au corps le corps](#) [Solution](#)
- Jeux de chiffres : [yakazu](#) [Solution](#)

**Coloriage**

En coloriant les zones marquées du chiffre correspondant aux couleurs indiquées, tu découvriras une scène typique de l'Asie.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**Coloriage**



Extérieur	Intérieur
Gauche	Droite
Arrière	Devant
De côté	De face
Négatif	Positif
Niveau bas	Niveau haut

Gedfan - Hicari - Joçfan - Mae - Migi - Omote  
Shomen - Soto - Uchi - Ura - Ushiro - Yoko

**Les couples en aikido**

**Petits Mots**

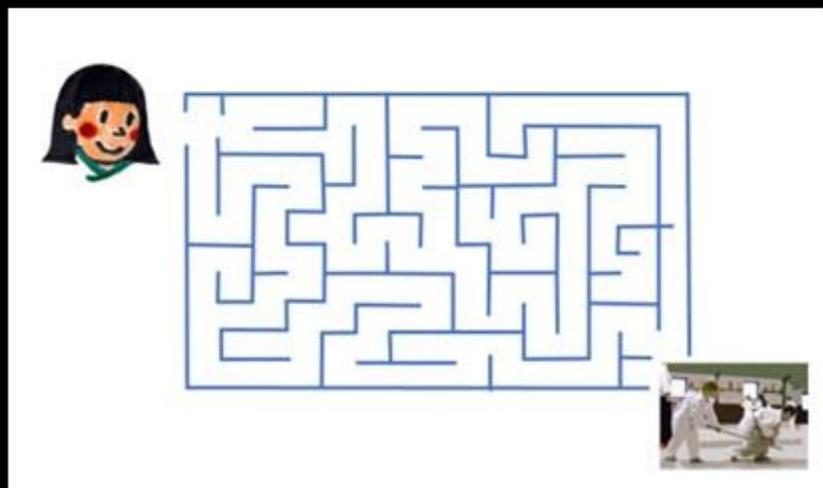
Aux petits mots les grands remèdes ! les définitions devraient t'aider : tente de retrouver les mots d'aikido qui se cache d'un ligne à l'autre !

MI	Coup
MI	Position asymétrique un côté en avant
MI	Déplacement en pas de marche normale
MI	Action d'entrer droit sur l'adversaire
MI	Chute

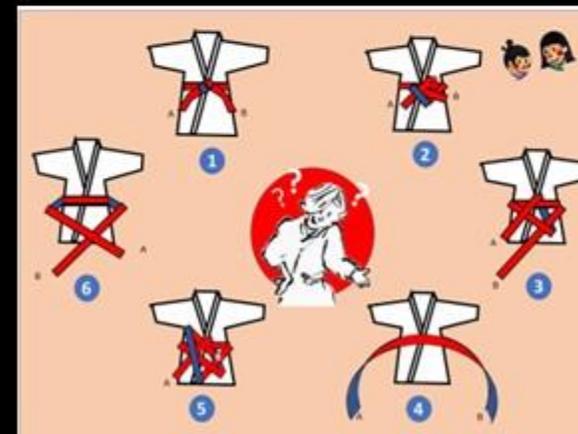
**Petits mots d'aikido**



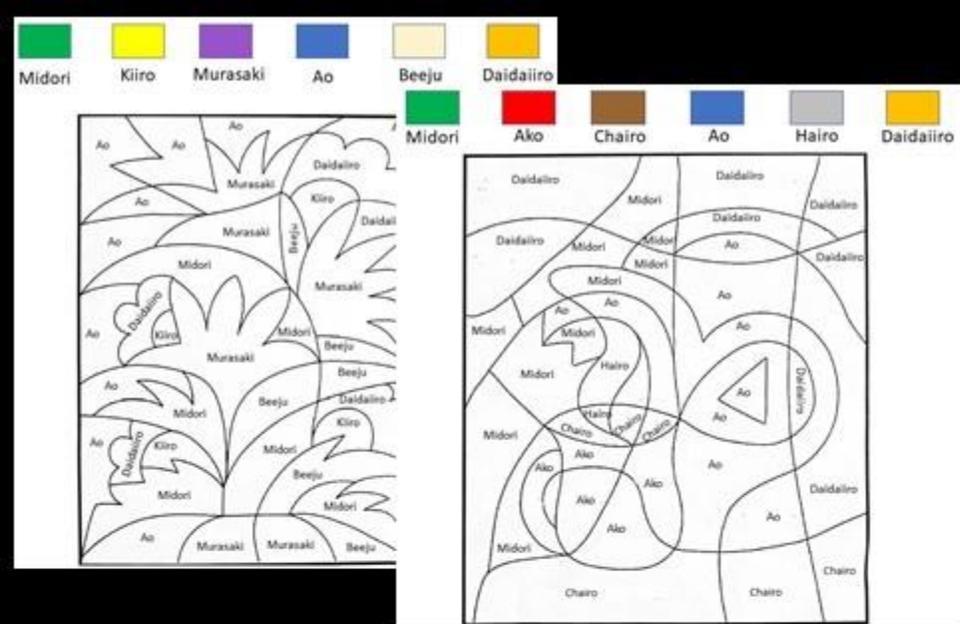
**Le jeu des 7 clins d'oeil**



**Labyrinthe**



**Nouer son Obi**



Le noms de couleurs en japonais

Écris ton prénom en japonais  
(Proposé par GÉRARD SENSE)

À l'origine, le japonais était une langue uniquement orale. Quand les japonais ont voulu se souvenir de ce qu'ils disaient (contes, histoires, messages), il a bien fallu trouver une solution pour laisser une trace : une écriture ! Ils ont choisi de prendre l'écriture chinoise faite d'idéogrammes (signes qui représentent le sens d'un mot et non un son) qu'ils ont baptisés *kanji*.

Par exemple *akiko* s'écrit avec 3 *kanji* :

Ai	愛	(de concordance l'harmonie)
ki	己	(l'énergie)
ko	子	(le chemin, le voie)

Mais apprendre tous les *kanji* était très difficile. Pour lire un journal, il faut connaître 2 700 *kanji* ! Les écoles japonaises les apprennent en 8 années. On ne peut pas laisser des enfants incapables de lire et d'écrire pendant 8 ans !

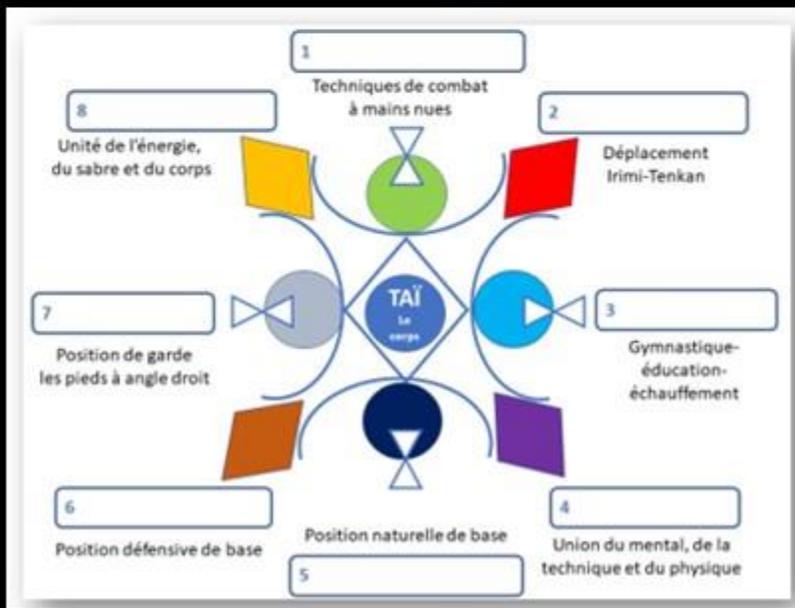
Aussi, parallèlement, ils ont inventé deux autres systèmes d'écriture basés sur les sons (pour nous les syllabes) : les *hiragana* et les *katakana*. Il y a 46 syllabes dans ces 2 syllabaires, enfin un peu plus pour nous puisque certaines syllabes françaises n'existent pas en japonais.

Les *hiragana* servent à écrire les mots japonais, les *katakana*, quant à eux, sont utilisés pour écrire les mots étrangers. Tu trouves la syllabaire des *katakana*, pour écrire ton prénom, après les exercices.

	en romaji et prononciation	en kanji	en hiragana	en katakana
Akiko	akiko	愛己子	あいきこ	
Serges	serges	セルジュ	せーるじゅ	
Ylla	ylla	イラ	いら	
Papa	papa	パパ		パパ
Maman	maman	ママ		ママ
Sœur aînée	mesan	お姉さん	おにいさん	
Mère aînée	mesan	お兄さん	おにさん	



Le tracé magique



TAÏ : au corps le corps



	2	1	4					4
							2	
				1	3			1
1			2	3	1			5
		1						
		2						
							2	
					4	2		
		1	3					

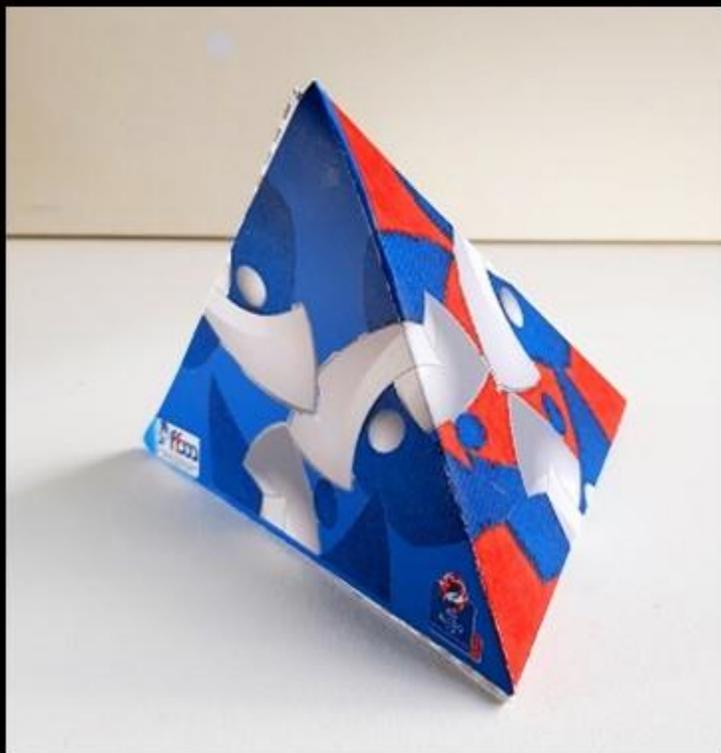
Yakazu

# 3 bricolages



## 3 Bricolages

- Maquette : Un nouveau kaleidocycle : [le tétraèdre](#)
- Maquette : [L'origami Samouraï](#)
- Maquette : [Un Kamiza pour le cours des Juniors](#)



Un kaléidocycle : le Tétraèdre



L'origami Samouraï



Une maquette : un kamiza pour le cours Juniors

# 1 recette gourmande



## 1 Recette gourmande

- Recette facile : [Cookies matcha chocolat blanc](#)



Recette japonaise facile :

Cookies matcha chocolat blanc



À réaliser avec l'aide d'une grande personne



### INGREDIENTS

- 150g de beurre demi sel tempéré à sortir bien à l'avance
- 150g de sucre blanc
- 260g de farine
- 2g de levure
- 1 oeuf
- 140g de chocolat blanc concassé en gros morceaux
- 1 cuillère à soupe de matcha (thé vert en poudre)

RECETTE



C'est tout  
pour  
aujourd'hui !