

CID NORD-PAS-DE-CALAIS



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°155

Octobre 2021

Éditorial

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

Harmonie et adaptabilité

Nos assemblées générales viennent de se terminer et nous ne pouvons que remercier les nombreux clubs qui se sont déplacés pour y participer.

Quoi de plus encourageant en cette sortie de crise que de se retrouver au sein de notre Communauté ? Nos disciplines ne nous enseignent-elles pas cette capacité d'adaptation ?...

Nous échangeons tous beaucoup avec nos débutants et pourtant, il est toujours frappant de les entendre s'enthousiasmer à la découverte de la quête sans fin du rapport à l'autre, quête si caractéristique de notre discipline.

Pour autant, cela devrait nous faire réfléchir, car, en fin de compte, ne s'agit-il pas de tolérance, d'abnégation et surtout d'adaptabilité ?

J'aurais pu vous parler des équipes qui travaillent sur le projet Aïki Campus, sur lequel nous fondons beaucoup d'espoir : l'espoir de recruter dans les classes d'âges des 18-30 ans mais j'ai surtout envie de vous parler du travail de Louis DUSSART.

On tergiverse bien souvent sur ce que l'on doit faire, comment s'adapter sans se détourner de nos fondamentaux. Ces scrupules nous honorent et témoignent du sérieux que nous accordons à notre développement. L'approche de Louis concernant les Seniors est différente : forte de ces réflexions, elle propose de passer à l'action : proposer à une population de retraités qui ne recherche pas une pratique martiale, des cours dédiés basés sur la pratique de l'Aïkido et la recherche du bien être.

Mais, avant toute chose, je veux saluer ici l'énergie qu'il déploie à toujours continuer à se battre pour proposer nos valeurs humaines. Après avoir passé de si nombreuses années au sein de notre Ligue et de son comité directeur, à enseigner pour transmettre au sein de son club, Louis pourrait passer à autre chose mais il continue à ouvrir des voies.

Chaque jour doit être pour nous une remise en cause, une incitation à sortir de notre zone de confort au profit de notre discipline pour le bien du plus grand nombre.

Bonne lecture à tous et battons nous pour notre renouveau



François Penin

Président de la Ligue des Hauts-de-France

et du Comité Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais – FFAAA

Sommaire

Éditorial	1
PSF – Aïki Campus Acte 1,	3
Ligue et CID Nord-Pas-de-Calais : deux Assemblée générale pour le prix d'une	5
Aïkido Seniors : une expérimentation digne d'intérêt	6
Echos des réseaux sociaux	9
Annonces de stages	11
Calendrier prévisionnel 2021-2022	12
Nipponeries Insolites	12
15 – De record en record : le réseau ferré de Tokyo et le « Blob »	12
Aïki Ch'ti Mode d'emploi	15



PSF – Aïki Campus Acte 1,

En collaboration avec le Service des Sports de l'Université Polytechnique Hauts-de-France, le jeudi 16 septembre 2021 a eu lieu une présentation de l'aïkido à 12 étudiants par Pascal Rutkowski.

L'aïkido à l'Université Polytechnique Hauts-de-France intègre un module d'ouverture sportif qui permet l'attribution de crédits dans le système ECTS afin de valider le semestre de formation en cours.

Pour l'aïkido, l'Université Polytechnique Hauts-de-France met à disposition un dojo de 170 m² et la possibilité de prêt de keikogis pour les étudiants.

Cette présentation a été l'occasion de faire découvrir les différents aspects de la pratique à mains nues et aussi avec les armes. Ainsi les étudiants ont pu aborder les chutes et différentes techniques.

Les bénéfices de la pratique ont été aussi abordé (gestion par rapport à une agression, ...).

À cette occasion, Pascal Rutkowski a été aidé par un membre du CTR (Anglade Philippe 6^e Dan), deux pratiquants du club de Valenciennes (Castillo Bernard 1^{er} Dan, Mercier Thierry 1^{er} Dan) et par Dubuis Mathieu en thèse à l'Université Polytechnique Hauts-de-France.



Cette manifestation a été l'occasion de initier le projet Aïki Campus dans notre ligue dont la pandémie a retardé l'exécution l'année passée.

Un grand merci à ces collaborateurs pour la diffusion de l'aïkido parmi la population estudiantine !



Bonjour à toutes et à tous,

Le service des sports reprend du service et vous propose, en partenariat avec la ligue des hauts-de-France d'aïkido, sa première activité de l'année

Pascal RUTKOWSKI, intervenant dans les activités du service des sports de l'université vous invite à une **présentation d'aïkido ce jeudi 16 Septembre 2021 à partir de 18h.**

Lieu de rendez-vous : Dojo - Gymnase universitaire
Entrée B côté bâtiment Matisse, Campus Mont Houy
Université Polytechnique Hauts-de-France.





Ligue et CID Nord-Pas-de-Calais : deux Assemblée générale pour le prix d'une



Le 25 septembre s'est tenue l'assemblée générale du CID Nord-Pas-de-Calais et de la Ligue à la maison des sports de Villeneuve d'Ascq. Plus de 30 participants venus des quatre coins de la région Hauts-de-France et représentants quelques 59 clubs toutes catégories confondues ont voté à l'unanimité les bilans moraux et financiers des deux instances CID Nord-Pas-de-Calais et Ligue Hauts de France.

Ce fut l'occasion de présenter les actions de communications et projet,s liés ou non au PSF, et de rappeler combien notre communauté doit se mobiliser et développer sa proactivité de façon à endiguer les aleas provoqués par la pandémie.

Les comptes rendus seront bientôt disponibles au téléchargement sur le site du CID Nord-Pas-de-Calais <http://aikido-nordpasdecalais.fr/> , onglet « Ressources », item « Pour les clubs »



- Un plaisir de retrouver les clubs et leur(s) représentant(s),
- une ambiance attentive et concernée,
- une volonté de relever les défis de la période avec de jolis projets à la clé.

Au menu :

- Bilans moraux et financiers CID NPDC et Ligue HDF
- Objectifs 2021-2022
- Stages
- PSF
 - Aïki Campus 2020-2022
 - Stage du BF promotion Christian TISSIER Shihan
 - Création d'un fonds de solidarité
 - Aïki Campus résilience
 - Sponsoring ouvrage F. De Ré
- Pass Sport
- Carte professionnelle
- Action en direction du public Senior en lien avec l'UFCV
- Communication (Aïki Ch'ti, Aïki-Cahiers de vacances, Facebook, Tiktok, etc)



Assemblée générale du 25 septembre 2021



Une vue de l'assemblée un peu avant le début de la réunion



Aïkido Seniors : une expérimentation digne d'intérêt

Louis DUSSART et Patrice PINABIAUX
présentent l'aïkido au Forum UFCV seniors



Il y a maintenant quelques temps que la question de l'Aïkido à l'attention des « Seniors » (disons sans offense « les plus de 60 ans ») revient sur le motif. Comptes rendus, commissions, avis d'experts médicaux et techniques nous ont éclairés sur les problématiques liées à la pratique et aux préventions à mettre en œuvre dans l'enseignement de notre discipline à l'attention de ce public spécifique. Rien de tel cependant pour démêler vraiment l'écheveau que de faire appel à l'expérimentation concrète, même si celle-ci est encore en cours. C'est ce que nous nous proposons de suivre avec vous ci-après,... dans l'espoir qu'elle fera des petits dans les clubs de notre région.

Recherche de partenaires, de structures et promotion de l'Aïkido auprès de « Seniors »

Le 16 juin, devant une assemblée nombreuse, Louis DUSSART du club de Pont-à-Marcq, représentant de la Commission Seniors de la FFAAA, et Patrice PINABIAUX, de la commission Santé de la Ligue, sont intervenus pour présenter les bienfaits de la pratique de l'Aïkido pour les Seniors au forum UFCV Seniors.



Union Française des Centre de Vacances



Fondée en 1907, l'Ufcv est une association nationale de jeunesse et d'éducation populaire à but non lucratif. Reconnue d'utilité publique, elle est agréée entreprise solidaire d'utilité sociale et association éducative complémentaire de l'enseignement public.

Des ateliers Seniors ? Pour quoi faire ?

- Pour maintenir une vie sociale de qualité à la retraite et renforcer le désir de participation à la vie sociale de sa commune
- Redynamiser la politique seniors sur les communes adhérentes au projet
- Pour lutter contre l'isolement et l'exclusion sociale (des plus jeunes comme des moins jeunes)
- Promouvoir des savoirs faire
- Permettre une transmission de savoir dans les deux sens

Différentes activités leur étaient proposées : Musique, jeux de société, photo, mémoire, culture générale, couture, bridge, peinture, tricot. Et naturellement Aïkido !

Voici la diapositive qui sert de support à la présentation de l'Aïkido.



Evènements à venir...

AïKIDO - Self défense

Avec Louis DUSSART

- 2 mardis par mois de 10h à 12h, au DOJO de SAINGHIN-EN-MELANTOIS.
- Un moment de détente convivial, une pratique sereine adaptée selon les capacités de chacun et sans compétition.
- Partenariat avec le club de Pont-à-Marcq, affilié à une Fédération (FFAAA) agréée par le ministère jeunesse et sports.

IMPORTANT: certificat médical obligatoire

Les arts martiaux japonais en vogue chez les séniors





25 septembre : rebond d'information à l'occasion de la rentrée

Deux forums/UFCV, le 9 juin et 14 septembre, ont permis aux nombreux participants d'être informés des différents ateliers. L'Aïkido Seniors a suscité un grand intérêt, et le partenariat UFCV/Aïkido Pont-à-Marcq FFAAA est acté. Une séance découverte/initiation avant inscription est programmée ce mardi 28 septembre dont voici le programme :

ATELIER AIKIDO / BIEN-ÊTRE

SEANCE d'ESSAI et de DECOUVERTE au Dojo de SAINGHIN

Le Mardi 28 Septembre de 10h30 à midi

Animée par louis CN/4^{ème} dan, enseignant - Assistant Hervé et Joël CN

PROGRAMME

1) Aïki-Taïso – (Échauffement)

- Mise en éveil et renforcement du système musculaire et articulaire.

Exercices : Assouplissement – Etirement – relâchement.

-Respiration abdominale profonde : Circulation de l'énergie et concentration

2) Pratique de l'Aïkido - ses principes

Techniques commentées : coordination des gestes - Sens de l'équilibre – Posture –

Déplacements - Agir sans tension.

3) Retour au calme - Relaxation

4) Questions/Réponses

À noter : L'Aïki-Taïso – Aïki vient du mot Aïkido – Taïso gymnastique japonaise.

Représente l'ensemble des exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido.

Un travail en douceur et profondeur, son objectif est de calmer son corps et son mental, marquant la transition entre la vie quotidienne et le Dojo.

Il s'adresse à tous sans limite d'âge.

Participation : sur le tatami, sans obligation, dans le respect des capacités et de l'intégrité de chacun.

Vêtement adapté à une activité physique.

Partenariat : « UFCV/Aïkido Pont-A-Marcq », affilié à une Fédération (FFAAA), agréée par le ministère jeunesse et Sports.

28 septembre

22 préinscrits le 28 septembre dont l'inscription sera confirmée le mardi 5 octobre.

Message du coordinateur UFCV du 29 septembre :

Bonjour Monsieur Dussart,

J'espère que vous allez bien ? Quelle belle première séance hier ! Les personnes ont étaient ravies de participer et puis quelle prestation.

Je vous joins la liste des préinscrits . N'hésitez pas à les contacter si besoin pour les relancer sur vos ateliers ou si vous avez des demandes particulières .

Je vous souhaite une excellente journée.

Alain Delforge, coordinateur d'animation territorial UFCV



Echos des réseaux sociaux









Deux versions...



Deux visions !



PROFITEZ DE
2
SÉANCES
GRATUITES



AÏKIDO CAUDRY
Self défense pour hommes et femmes

Le dimanche de 9h à 11h :

- Maîtrise du stress.
- Confiance en soi.
- Défense contre adversaire, à main nue ou avec arme.
- La légitime défense.
- Gestion de conflit.






DEUX ESSAIS GRATUITS
Palais des Sports de Caudry, Boulevard Dunant
Tél : 03.27.85.61.96 - 06.69.99.16.53
aikidocaudry@aol.com

農友
夢
氣力
義命



Le groupe enfants (dès 7ans jusqu'à 13 ans) à Aïkido Sin le Noble

Une belle ambiance de travail dans le calme et le respect des autres. On forme un corps souple avec une attitude intelligente afin de préserver la souplesse, renforcer les muscles, obtenir un dos à toutes épreuves. Placements et déplacements du corps renforcent l'endurance, améliore le cardio, la respiration. Un corps et un esprit relâché bon pour la santé et le mental, une école et un art de vivre qui permet un épanouissement personnel et apporte une vie saine et supprime l'état de stress. Vivons bien, vivons mieux, vivons Aïkido !



Annonces de stages



Rencontre Enseignants

Direction :
Philippe TRAMON 6^{ème} Dan

SAMEDI 9 octobre 2021
de 14h30 à 17h30
DOJO de LE QUESNOY
Chemin de Ghissignies

Thème de travail :

- Aïki Taïso
- Création et développement d'un cycle d'enseignement

Accès au stage soumis à l'obligation de présenter le pass'sanitaire.

Contact :
06.81.58.13.06

INSCRIPTIONS sur place ou par courrier à l'adresse suivante :
Olivier Bury, 22 Rue Delaroché 62100 Calais
Participation : 15 € pour les non-inscrits
Prière d'apporter vos armes, Licence de saison obligatoire

FFAA
Fédération Française d'Aïkido et Associées
www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 01 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Nord
LE DÉPARTEMENT
VILLE PÔLE




Stage de Ligue

Sous la direction de
Christian TISSIER
Shihan

Dimanche 31 octobre
de 9h30 à 11h et de 11h30 à 13h
DOJO complexe Noël Josèphe,
rue du Souich 62800 LIÉVIN (F)
Contact : 06.81.58.13.06

1 cours : 20€, 2 cours 30€
Stage validant pour les passages de grade,
Prière d'apporter vos armes, Licence de saison obligatoire

Accès au stage soumis à l'obligation de présenter le pass'sanitaire.

Nord
Le Département est là

©Photo : Véronique Bas-Just 2019

Calendrier prévisionnel 2021-2022

Mis à jour 01/10/2021

octobre	sam.	09-oct	14h30-17h30	Rencontre enseignants	Philippe TRAMON (6 ^e Dan)	Le Quesnoy
	dim.	31-oct	9h30-13h	Stage Ligue	Christian TISSIER Shihan	Liévin
novembre	sam.	13-nov	14h30-17h30	Formation à l'évaluation et préparation Dan	Philippe TRAMON (6 ^e Dan) et les membres du collège technique régional	Maubeuge
	dim.	21-nov	AG FFAAA			
	sam.	27-nov		Stage Enfants		
décembre	sam.	04-déc	14h30-17h30	Stage CID	Bruno ZANOTTI Shihan	
	dim.	05-déc	10h-12h	Stage CID	Bruno ZANOTTI Shihan	Wattignies
janvier	sam.	08-janv	14h30-17h30	Stage CID	Patrick BENEZI Shihan	Maubeuge
	dim.	09-janv	10h-12h	Stage CID	Patrick BENEZI Shihan	
février	sam.	05-févr	Passage de grade 1er et 2e Dan			
	sam.	26-févr	14h30-17h30	Formation à l'évaluation et préparation Dan	Philippe TRAMON (6 ^e Dan) et les membres du collège technique régional	Vieux-Condé
	sam.	05-mars	14h30-17h30	Stage CID (à confirmer)		
mars	dim.	06-mars	10h-12h	Stage CID (à confirmer)		
	mar.	08-mars	CSDGE			
	sam.	12-mars	14h30-17h30	Stage Enfants		
avril		09-avr	Stage UFA			
mai	dim.	21 - 22 mai		colloque FFAAA		
juin	sam.	04-juin	14h-18h	Petits Samouraïs		Wattignies
	sam.	11-12 juin	Passage de grade 3e et 4e Dan			
	sam.	18 (- 19 option PG)- juin	Passage de grade 1er et 2e Dan			
juin	sam.	25-juin	AG CID - Ligue			Villeneuve-d'Ascq

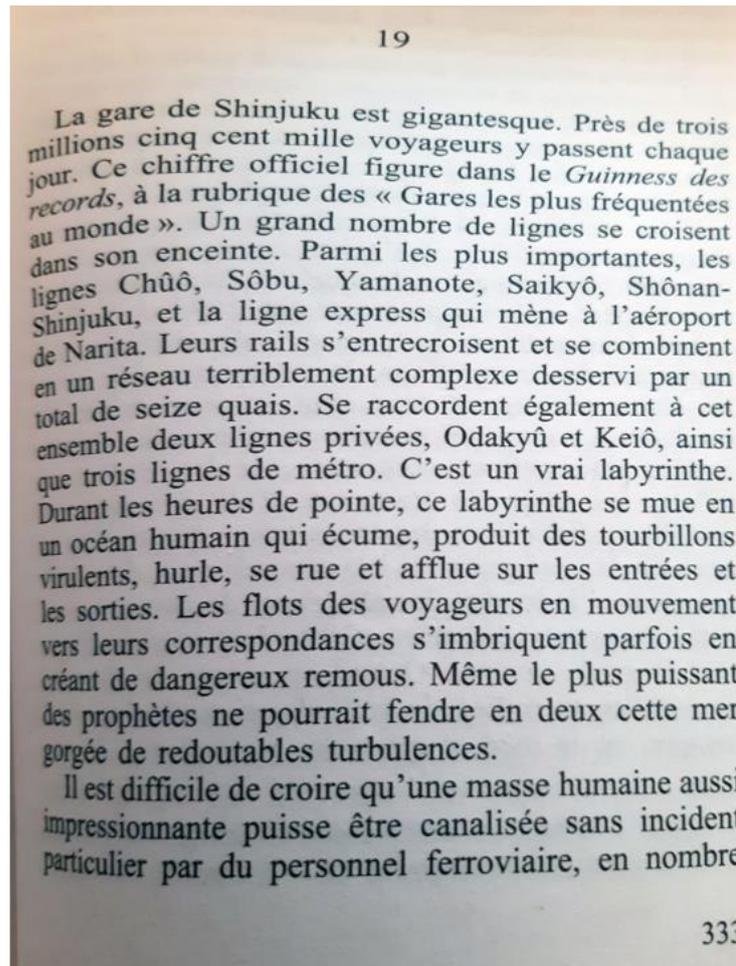
Nipponeries Insolites

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 brouilles 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

15 – De record en record : le réseau ferré de Tokyo et le « Blob »

Le réseau ferré de Tokyo est l'un des plus denses et des plus parfaits qui soit. Mais écoutons plutôt M. Murakami :



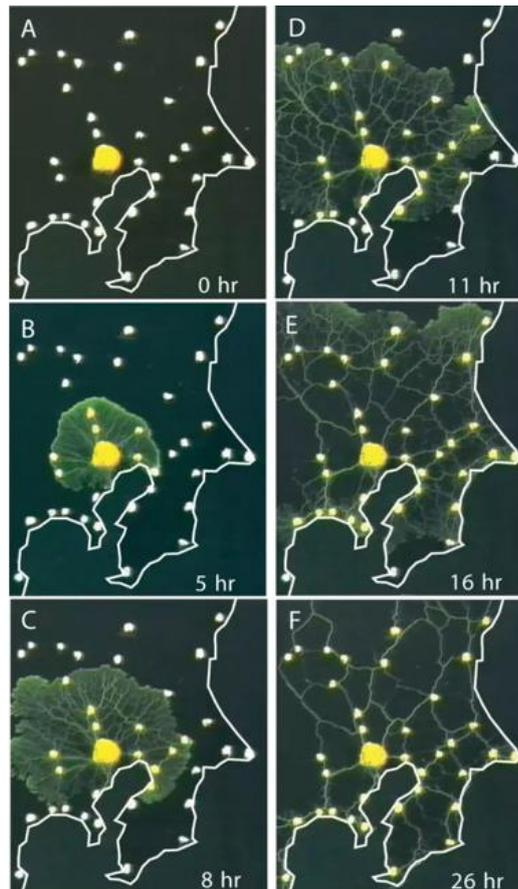
Voilà tout est dit.

Or « Toshiyuki Nakagaki, un scientifique japonais originaire de Nagasaki, a obtenu à deux reprises *IgNobel*, le petit frère mais non moins prestigieux du Nobel, qui récompense les découvertes improbables de la science, découvertes incongrues mais qui ont la particularité de donner à réfléchir. L'obtenir une fois est en soit un exploit. Alors deux fois... Ses travaux portent sur le « Blob », un organisme sans cerveau ni neurones, unicellulaire dont le nom savant est le « *Physarum polycephalum* ». Cet organisme vivant possède en effet des propriétés étonnantes qui n'ont pas fini de nous émerveiller au premier titre desquelles sa capacité à réaliser dans son développement et la recherche de sa nourriture — cela en un temps record — des réseaux robustes, des réseaux optimisés. Sans neurone ni cerveau !

Pour le prouver Toshiyuki Nakagaki s'est livré à une expérience inédite qui lui a valu ce deuxième *IgNobel*. « Pour cela¹, il a reproduit, sur une plaque couverte de gel d'agar, la carte de la région de Tokyo. Plus exactement, il a déposé des flocons d'avoine sur les trente-six localités principales et installé l'unicellulaire en lieu et place de la gare centrale. Et il a attendu. »

¹Extrait du Monde – Sciences et Médecines :

https://www.lemonde.fr/sciences/article/2017/06/19/quant-le-blob-se-developpe-selon-le-reseau-ferre-de-tokyo_5147467_1650684.html



Parti du centre, le blob se déploie pour couvrir l'ensemble des sources de nourriture, placées sur les principales localités de la région de Tokyo. Il concentre ensuite ses pseudopodes afin de réaliser le réseau le plus performant. Courtesy of Science/AAAS

Le blob a d'abord colonisé l'ensemble du plateau. Puis il s'est réorganisé en un réseau de larges tubes interconnectant les sources de nourriture. Pour mieux reproduire les conditions réelles, le Japonais a éclairé les terrains montagneux (plus ou moins selon l'altitude) ou les lacs – *Physarum* déteste la lumière. Et il a comparé le résultat au réseau ferré régional selon trois critères. D'abord, « l'efficacité », autrement dit l'importance de la couverture et sa capacité de transport. Ensuite, le « coût », longueur des branches et nombre de nœuds utilisés. Enfin la « tolérance aux défauts », capacité de l'ensemble à fonctionner en cas de rupture d'un lien. Sa conclusion, publiée dans la revue *Science*, est formelle : le blob forme un réseau au moins aussi performant que celui conçu par les forçats du rail. »

Sources :

- L'incolore Tsukuru Tazaki et ses années de pèlerinage, *Haruki Murakami 2013 Chapitre 19, p. 333, 10/18 N°4968*
- Le Monde -Sciences et médecine – *Nathaniel Herzberg Publié le 19 juin 2017*

Pour en savoir plus :

- Sur les IgNobel :
 - Le site officiel (en anglais) : <https://www.improbable.com/>
 - La cérémonie de 2019 : <https://www.improbable.com/ig-about/2019-ceremony/>
- Sur le Blob, cet être fascinant :

- Audrey Dussutour – 28 minutes – ARTE :
<https://www.youtube.com/watch?v=Cl8wmM1XnwA>
- Le Blob un génie sans cerveau _ ARTE Médecine : <https://www.arte.tv/fr/videos/082726-000-A/le-blob-un-genie-sans-cerveau/>

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°155*
- ❖ 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 !

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

