



Aïki-Cahier de vacances » Volume 4



Réalisation : [Dominique ALIQUOT](#)

- Publié pour les vacances à Pâques, en été et à la Toussaint 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*

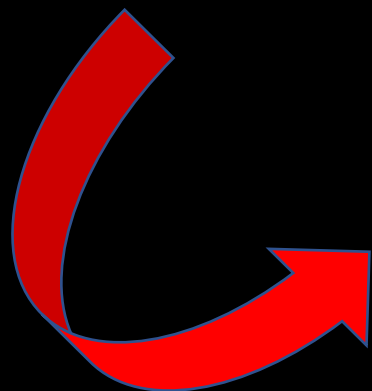
**On poursuit l'expérience avec un volume 4
pour les fêtes de fin d'année**

Parution
le 16
décembre
2021



AÏKIDO

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

[La Ligue](#)[Formation et Evaluation](#)[Médias](#)[Ressources](#)[Calendriers](#)[Accueil](#)[Aïki-Cahiers de vacances](#)[Pour les adhérents](#)[Pour les clubs](#)[Documents promotionnels](#)[Logos CID Nord-Pas-de-Calais-Hauts-de-France et FFAAA](#)

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...](#)[Accueil »](#)[Ressources »](#)[Aïki-Cahiers de vacances](#)

Aïki-Cahiers de vacances



Retrouvez tous les cahiers ici !

- Vacances de Pâques (2021)
- Vacances d'été (2021)
- Vacances de Toussaint (2021)
- Vacances de fin d'année (2021) **16 décembre !**
- Vacances de février (2022) : affaire à suivre...



Aïki-Cahier de vacances – Volume 4

Réalisation : Dominique ALIQUOT



Jeux

Les fêtes de fin d'année approchent. Gardons le fil !

Parmi toutes les réjouissances de la période, vous apprécierez 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, s'amuser intelligemment et sereinement !

Aïki-Cahier de vacances – Volume 4

Réalisation : Dominique ALIQUOT



Les fêtes de fin d'année approchent. Gardons le fil !

Parmi toutes les réjouissances de la période, vous apprécierez 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, s'amuser intelligemment et sereinement !

Jeux

– Dessin : 🎨 Tracé magique double !	
– Coloriage : 🎨 Une femme samouraï du 12 ^e siècle sur son destrier !	
– Mots-croisés : 📖 40 ^{èmes} rugissants : 40 mots d'Aïkido à croiser	🔑 Solution
– Observation : Le jeu des 7 clins d'œil : 📖 Le Tombeau des Lucioles	🔑 Solution
– Décryptage : 📖 Plier son Keikogi	🔑 Solution
– Observation : 📖 Les ceintures emmêlées	
– Observation : 📖 Silhouettes de Samourais	🔑 Solution
– Décryptage : 📖 La devise du Daimyo	🔑 Solution
– Décryptage : 📖 Immobiles	🔑 Solution
– Écriture : 📖 La petite fabrique du Haiku	
– Jeu-test : 📖 Le jeu du portrait « chinois »	
– Chiffres : 📖 Yakazu	🔑 Solution

4 Bricolages

- 📖 Magie optique : rassembler Tori et Uke
- 📖 Le tatami de toutes les couleurs : une maquette de Kaleidocycle à monter
- 📖 Décore ta chambre en fabriquant un kakemono
- 📖 Le volant japonais

1 Recette gourmande

- Recette facile : 📖 Tiramisu thé vert Matcha

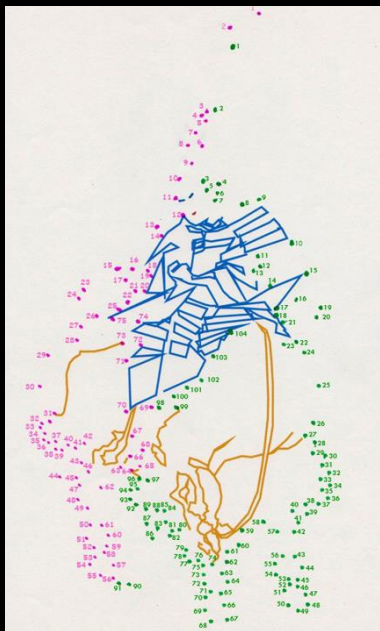


Des jeux, des bricolages
et une recette gourmande
sous forme de fiches téléchargeables et imprimables

12 jeux

12 Jeux

- Dessin : Tracé magique double !
- Coloriage : Une femme samouraï du 12^e siècle sur son destrier !
- Mots-croisés : 40^{èmes} rugissants, 40 mots d'Aïkido à croiser [Solution](#)
- Observation : Le jeu des 7 clins d'œil : Le Tombeau des Lucioles [Solution](#)
- Décryptage : Plier son Keikogi [Solution](#)
- Observation : Les ceintures emmêlées
- Observation : Silhouettes de Samouraïs [Solution](#)
- Décryptage : La devise du Daimyo [Solution](#)
- Décryptage : immobiles [Solution](#)
- Écriture : La petite fabrique du Haïku
- Jeu-test : Le jeu du portrait « chinois »
- Chiffres : yakazu [Solution](#)



Tracé magique double

coloriage

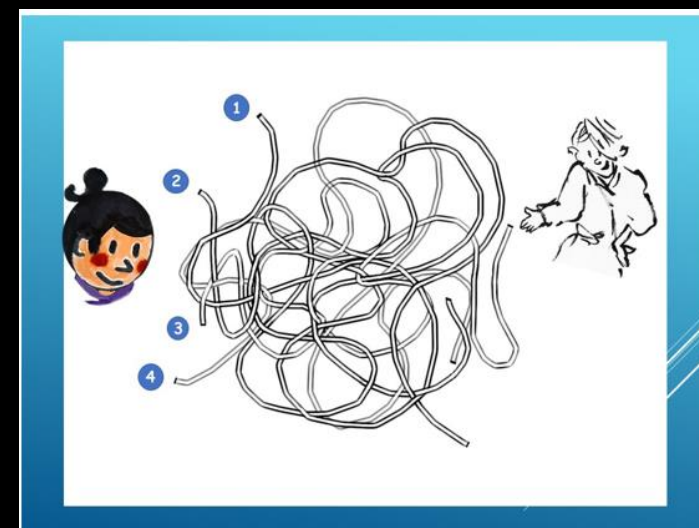
Aïki-mots croisés



Le jeu des 7 clins d'œil



Plier son Keikogi



Ceintures emmêlées



Silhouettes de samouraïs



Samurai Champloo (サムライチャンプルー, *Samurai Chanpurū*) est une série télévisée d'animation de 26 épisodes de 24 minutes qui a été diffusé sur Fuji TV au Japon en 2004. Deuxième série réalisée par Shin'ichirō Watanabe. Le nom de la série provient d'un terme okinawais désignant un plat japonais : *chanpuru* (チャンプルー). Mélange de hip-hop moderne avec le chambara, cette série est source de nombreux anachronismes pour la plupart volontaires.

Dans les pays francophones, la série est diffusée depuis 2015 sur Netflix depuis 2015. Elle existe aussi en manga.

Silhouettes de samouraïs



La petite fabrique des Haïku



Le Haïku est une forme poétique d'origine japonaise dont il semble que le monde entier s'est emparé tant il est agréable, stimulant et réjouissant d'en écrire.

Émotion, moment qui passe, émerveillement, joie fugace, tout est bon pour nourrir cette forme littéraire.

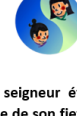
Nous te proposons de t'y entraîner en te conformant aux consignes suivantes :

1. Sujet libre
2. Pas de titre, pas de ponctuation
3. Texte de 17 pieds (Syllabe à un ou deux temps) répartis en trois vers soit 5-7-5
4. La rime n'est pas obligatoire : c'est un plus !
5. Pour les puristes, doit figurer l'indice d'une saison

La petite fabrique du Haïku



La devise du Daimyo



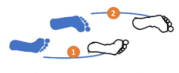
Le Daimyo était le titre des nobles japonais. Ce seigneur était entouré de samouraïs qui assuraient sa défense, celle de son fief et donc celle de son palais.

Le facétieux Daimyo, dont il est question ici, a une devise qui caractérise son clan, un proverbe essentiellement pacifique dont il a semé les mots dans les couloirs du palais.

Sauras-tu reconstituer cette devise ?

Pour collecter les mots dans le bon ordre, tu dois trouver par quel mot commencer la citation puis te déplacer en utilisant deux pas utiles en aikido :

Ayumi ashi : le pas romain ou pas de marche qui permet d'aller droit sur l'adversaire



Pas romain ou pas de marche :

et **Hiriki ashi** : un pas à angle droit effectué à droite ou à gauche.



Hiriki ashi :

La devise du Daimyo



Portrait chinois (Jeu du...)



Le portrait chinois¹ est un jeu littéraire de type « questionnaire de Proust » (https://fr.wikipedia.org/wiki/Questionnaire_de_Proust) où il s'agit de déceler, à travers une série de questions, certains aspects de la personnalité d'un individu ou d'identifier ses goûts ou ses préférences personnelles.

Convie tes proches ou tes amis au jeu suivant :

Jeu du portrait « chinois »



Immobiles



Ces vignettes librement inspirées de l'ouvrage de Francisco DESSI (*Une école de l'Aikido - manuel pour les jeunes pratiquants*) reprennent le passage sur les 5 immobilisations. Malheureusement, le dessinateur a mélangé les vignettes : celles de gauche ne correspondent pas à celles de droite.

Pourras-tu l'aider à reclasser les vignettes dans le bon ordre ?




Immobiles

À vous de jouer !

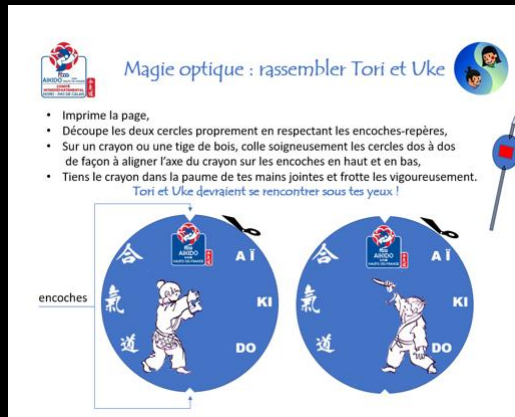
5	1	4				1	2	
					3	6		
2			2					5
				1				
								6

Yakazu

4 bricolages

4 Bricolages

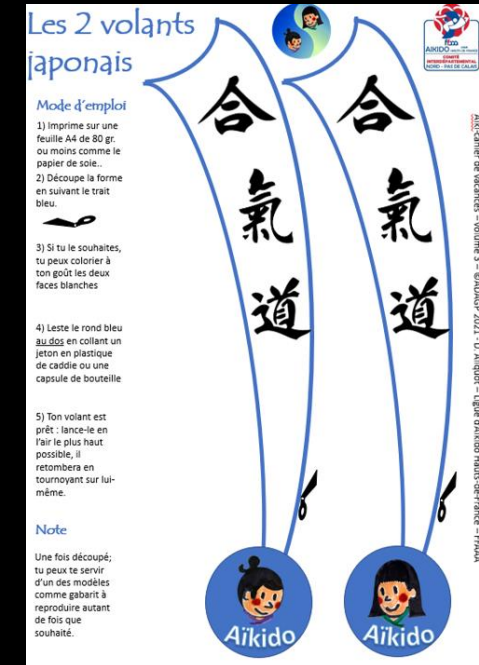
- Magie optique : rassembler Tori et Uke : bricolage !
- Le tatami de toutes les couleurs : une maquette de Kaleïdocycle à monter
- Décore ta chambre en fabriquant un kakemono
- Le volant japonais



**Magie optique :
Uke-Tori rassemblés**



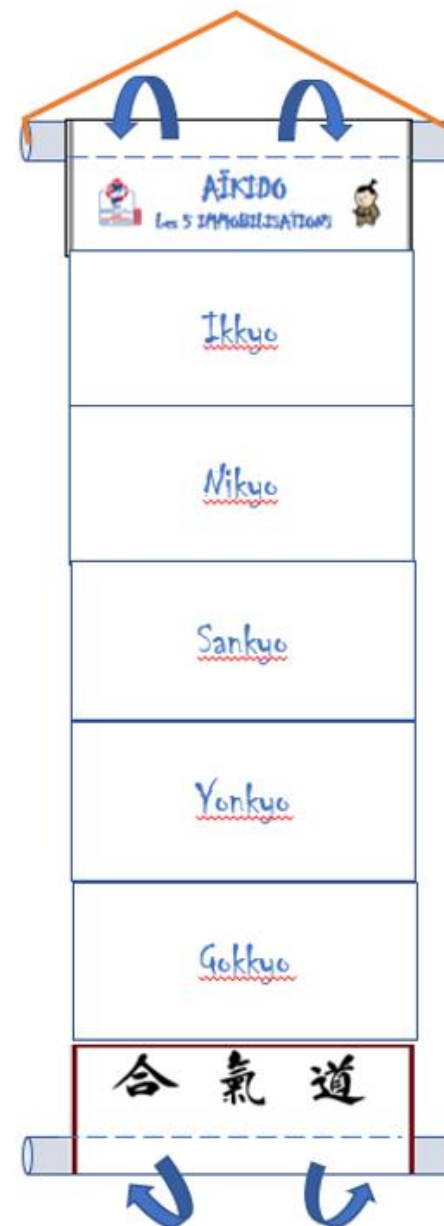
**Un kaléidocycle :
le cubo-octaèdre**



Les volants japonais



Relie chaque feuille
à la précédente
avec du ruban adhésif
ou du ruban et de la colle



Le kakemono des 5 immobilisations

1 recette gourmande



1 Recette gourmande

- Recette facile : Tiramisu thé vert Matcha



Recette japonaise facile Tiramisu Thé vert matcha



À réaliser avec l'aide d'une grande personne



Nombre de parts : 4

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 4h
- Difficulté : Moyenne
- Coût : Abordable

Ingrédients :

- Du thé vert matcha en poudre
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- 125 g de mascarpone Galbani
- 12 biscuits à la cuillère de la marque Bonne Maman
- 2 œufs
- Un fouet électrique, une maryse et un moule assez haut comme un petit moule à cake.

