



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°164

Janvier 2022

Éditorial

Le mois du blanc s'achève...

Janvier tire à sa révérence et ce mois fut plus que riche en animations sur nos Terres avec de nombreux stages.

Dans les prochaines semaines nous retrouverons les passages de grades Dan après une période blanche en la matière.

Souhaitons par avance à tous nos candidats de briller et de cueillir le fruit mérité de leur travail sur la Voie... Et, pour les autres en vue de l'échéance de Juin, nous nous retrouvons à la fin du mois de février pour la préparation Dan et la formation à l'Évaluation seconde partie.

Encore des bonnes nouvelles à venir sous un ciel toujours légèrement maussade avec de belles rencontres en prévision et l'annonce du prochain livre de Fabrice De Ré, que tous nos enseignants, se remémorant avec enthousiasme sa venue et la richesse de son apport il y a quelques mois, attendent avec impatience.

De quoi positiver et tenir encore mieux la barre dans nos clubs...

Nous vous souhaitons une bonne lecture et à bientôt pour de nouvelles aventures.



François Penin

Président de la Ligue des Hauts-de-France

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

Sommaire

Éditorial	1
Pass Sport prolongé jusqu'au 28 février	2
Newsletter de la FFAAA de janvier 2022 : Nouvelle formule !	3
Échos des réseaux sociaux	3
Une interview d'André NOCQUET	6
Bientôt ! Aïkido - Itinéraire d'un enseignement agile	7
La sagesse martiale – Pierre-Yves Albrecht.....	8
Annonces de stages	9
Calendrier prévisionnel 2021-2022	12
Nipponeries Insolites.....	12
25. Shinrin-yoku – « le Bain de forêt profonde »	13
Aïki Ch'ti Mode d'emploi.....	14



Pass Sport prolongé jusqu'au 28 février



PASS SPORT

Le Pass'Sport est **prolongé jusqu'au 28 février 2022 !**

Vos enfants peuvent toujours bénéficier
de cette **allocation sportive* de 50 euros**
pour s'inscrire dans un club.

Toutes les informations ici :
www.sports.gouv.fr/pass-sport

* sous conditions de ressources.



Newsletter de la FFAA de janvier 2022 : Nouvelle formule !



L'Actu 2F3A Janvier 2022

L'Actu 2F3A est la nouvelle newsletter de la FFAA, à l'intention de tous ses licenciés et abonnés. Vous y trouverez toute l'actualité fédérale, et aussi celle de nos régions, de nos clubs. N'hésitez pas à nous envoyer vos idées, suggestions, publications ou activités qu'elles soient collectives ou personnelles. Cette lettre est faite pour vous et avec vous.

Ne répondez pas à ce mail.

Pour contacter la Fédération : ffaa@aikido.com.fr

Vous avez-dû la recevoir dans votre boîte aux lettres !



Échos des réseaux sociaux



Retrouvez vos actualités en vignettes sur le site du CID Nord-Pas-de-Calais : <http://aikido-nordpasdecalais.fr/>

Solre le Château

Scènes de l'entraînement des Juniors

Bonjour à tous,
Voici quelques photos du cours enfants de ce mercredi 19 janvier.
Répartition des enfants par atelier de niveau de ceinture pour préparer et passer le grade.

Des nouvelles ceintures !!!

- Rose Blanche 2ème Dan,
- Gabriel Blanche 2ème Dan,
- Louise Blanche/jaune 1er Dan,
- Clément Blanche/jaune 1er Dan,
- Mathis jaune
- et Juliette jaune 1er Dan.

Toutes les félicitations aux enfants. Pour les absents, pas d'inquiétude, nous continuerons tout cela dans les prochains cours. A très vite.

Catherine LOUVART

AIKIDO

Nord
le Département est là









Nord le Département est là — Cours ado/adulte avec notre ami Jean-Claude (FFAB)







Sésame pédagogique :
savoir se mettre à la hauteur des enfants



Nord le Département est là —



Documentaire

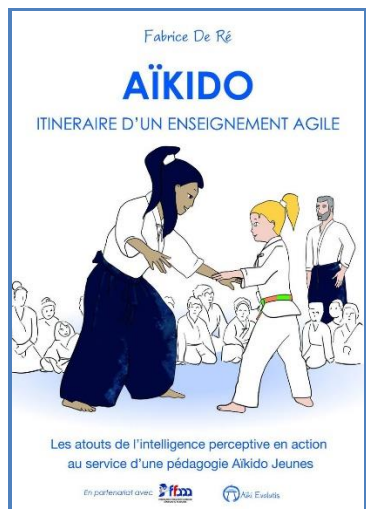
Une interview d'André NOCQUET



<https://youtu.be/5MXU95EInI>

Pédagogie de l'Aïkido

Bientôt ! Aïkido - Itinéraire d'un enseignement agile



NOUVEAUTE !

Prochainement dans le monde de l'expertise Aïkido jeunes, la parution du tome 2 de FABRICE DE RÉ fin 2022, en partenariat avec la FFAAA et AÏKI EVOLUTIS FORMATIONS.

"AÏKIDO, ITINÉRAIRE D'UN ENSEIGNEMENT AGILE"

Un ouvrage destiné aux enseignant-e-s expertises jeunes dans l'univers de l'Aïkido.

Comment les outils des sciences cognitives augmenteront votre capacité d'enseigner et de transmettre au bénéfice de l'élève : la neuro-perception au service de l'enseignement Aïkido jeunes.

On vous tiendra au courant tout au long de cette année !

Aïkidocablement,
Fabrice De Ré

AÏKIDO

ITINÉRAIRE D'UN ENSEIGNEMENT AGILE

L'altérité comportementale des élèves demande à l'enseignant-e d'adapter la structure de ses cours. Ainsi le sachant-e a besoin de faire progresser l'offre de ses compétences. Oser développer une proposition expérimentale en correspondance avec les principes de notre discipline. Utiliser une médiation éducative réaliste.

Parce que le-la transmetteur-euse est confronté-e-s régulièrement aux émotions, à l'ego menaçant ses compétences, à la frustration, voire l'irritation, faire de la place à la capacité d'utiliser son intelligence émotionnelle est devenu une priorité dans l'univers de la transmission.

Dans cet ouvrage vous vous approprierez un langage psychocorporel d'ouverture, de créativité et de sens de la relation ; éloge du principe de la non-opposition avec soi et les autres.

Ce projet de nouvelles acquisitions, vous permettra de vivre votre situation d'enseignement de façon plus sereine. Grâce à cette manière de transmettre, l'enfant sera au centre de sa propre évolution, définissant par l'outil Aïkido, la boussole d'un savoir-être.



COMMENT LES OUTILS DES SCIENCES COGNITIVES AUGMENTERONT VOTRE CAPACITÉ D'ENSEIGNER AU BÉNÉFICE DE L'ÉLÈVE

Fabrice De Ré



Intervenant depuis de nombreuses années sur les process interactifs de la communication verbale et non verbale, s'est spécialisé sur les sujets de situations conflictuelles et de violence. Passionné par l'humain et la fascinante complexité des pensées et des relations, il fonde Aïki Evolutis un concept original de formation s'appuyant sur les mécanismes introspectifs, centrés sur le capital émotionnel humain pour prévenir les distorsions de communication et de comportement.

Il pratique et étudie les arts martiaux depuis 30 ans, puis se spécialise dans l'Aïkido où il enseigne et devient expert dans l'enseignement Jeunes. Il est formateur National enseignant juniors FFAAA, membre du Comité Technique Régional ainsi que de la Commission jeunes de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA, dirige des stages et des formations en France et en Europe dédiés à l'enseignement spécifique Aïkido Jeunes.



ISBN

9 782954 469768

En partenariat avec



Lecture

La sagesse martiale – Pierre-Yves Albrecht

« Les arts martiaux initient à une spiritualité par le corps »

Plus que des techniques de combat, les arts martiaux constituent une voie d'initiation spirituelle imprégnée par le bouddhisme zen, dont le spécialiste Pierre-Yves Albrecht dévoile la profondeur métaphysique dans son essai « La Sagesse martiale ».

Les arts martiaux offrent aussi une voie vers l'apaisement intérieur. C'est ce que cherche à démontrer Pierre-Yves Albrecht dans son récent ouvrage *La Sagesse martiale*, paru aux [éditions Phil aurora](https://www.philaurora.com/) qu'il a fondées en 2019.

Cet écrivain suisse de 77 ans, docteur en anthropologie, mais aussi thérapeute et philosophe, s'intéresse à l'exploration de la conscience (*Trances et prodiges*, Arma Artis, 2015), ainsi qu'aux spiritualités du monde (*Au cœur des zaouïas*, Arma Artis, réédition, 2015) et aux chemins d'initiation, dont il traite en particulier dans son dernier livre, *Le Maître et le Disciple. Le Voyage initiatique* (Phil aurora). Autant de dimensions que les arts martiaux associent dans une gestuelle aux résonances métaphysiques souvent méconnues.

Pour en savoir plus, article de présentation sur LeMonde.fr : https://www.lemonde.fr/le-monde-des-religions/article/2022/01/23/les-arts-martiaux-initient-a-une-spiritualite-par-le-corps_6110601_6038514.html

Résumé éditeur :



La sagesse martiale n'a pas été créée pour accroître, par des techniques, les performances de la *petite guerre* entre les hommes, mais bien au contraire pour rechercher la paix par l'exercice de la *grande guerre* contre ses ennemis intérieurs.

Cet ouvrage propose une lecture inédite des arts martiaux, qui démontre comment cette sagesse du corps peut être vécue comme une véritable « pratique métaphysique ». Les notions fondamentales qui sous-tendent la « sagesse martiale » sont ouvertes et approfondies afin de remonter jusqu'à leurs sources, qui ne sont autres que des voies d'éveil. Elles sont mises en lien avec des idées analogues, telles que la physique quantique ou les enseignements de multiples traditions initiatiques, allant toutes dans le sens d'une transformation intérieure de l'homme.

Editeur Phil Aurora

Parution 2020

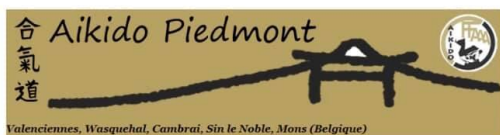
Imprimé en France

Livre de 368 pages

22 x 14,5 cm



Annonces de stages



SAMEDI 29 JANVIER 2022

BRUNO ZANOTTI SHIHAN
7^{ème} DAN AÏKIKAI



CAMBRAI

Gymnase Carpentier
Rue de Londres

16H30 à 18H30

25euros

PENSEZ A PRENDRE VOS
ARMES !





Aïkido

Stage dirigé par
BRUNO ZANOTTI
SHIHAN 7^{ème} Dan Aikikai

Horaires
10h00 - 12h00

Participation
20€



Dojo Municipal Marcel Cerdan
Rue Marceau (derrière la Nichée)
59450 Sin le Noble

SIN LE NOBLE

Ouvert à tous licenciés **Dimanche 30 Janvier 2022**

Renseignements : 06 47 95 36 35 www.aikido-piedmont.eu

Christian TISSIER Shihan
8^{ème} Dan

Vendredi 4 février 2022

20h00 - 22h00

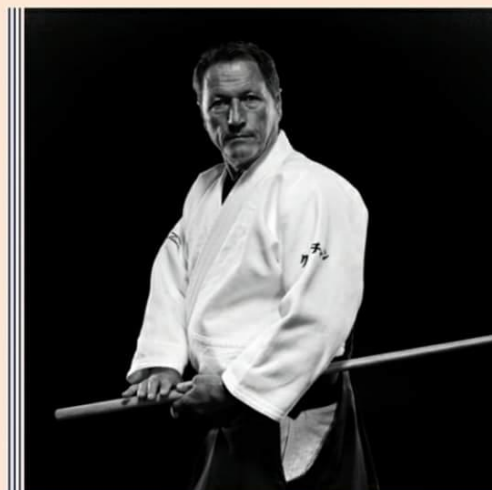
Samedi 5 février 2022

10h00 - 12h00 // 14h30 - 16h30

Dimanche 6 février 2022

10h00-11h00 (cours d'armes)

11h00 - 12h30



Académie Provinciale de Police

Route d'Ath 25 – 7050 Jurbise



Le Cercle KAIGAN NO MARU CALAIS organise le 3^{ème}
Stage d'Aïkido & Kenjutsu Kashima No Tachi
 Sous la direction de

PHILIPPE ORBAN
 7^{ème} DAN AÏKIKAI
 FUDOSHIN DOJO LEIPZIG

Du 18 au 20 Février 2022

VENDREDI 18 FÉVRIER 2022 de 20H00 à 21H30
 DOJO SMPs PETITE-SYNTHÈ (DUNKERQUE)

SAMEDI 19 FÉVRIER 2022 de 14H30 à 17H30
 DOJO – RUE CRESPIN – CALAIS

DIMANCHE 20 FÉVRIER 2022 de 9H30 à 12H30
 DOJO – RUE CRESPIN – CALAIS

TARIFS :
 Le VENDREDI : 10€
 Le SAMEDI ou le DIMANCHE : 15 €
 Les SAMEDI et DIMANCHE : 25€
 Le STAGE COMPLET : 30 €

Contacts / Renseignements :
 Tél : 00.33.(0)6.07.82.15.11
 Email : info@kaigan-no-maru.fr
<https://www.facebook.com/aikido.kaiganomaru>

Apporter les armes d'AÏKIDO (bokken, jo, tanto) et BOKUTO & FUKURO SHINAI







AÏKIDO
 CID NORD-PAS-DE-CALAIS
aikido-nordpasdecalais.fr



Formation à l'évaluation 2^e partie

SAMEDI 26 février 2022 à Vieux-Condé (F)
 de 9h30 à 12h30 de 14h30 à 17h30
 DOJO Jean-Louis Borloo, Rue du 8 mai 1945, 59690 Vieux-Condé (F)



Sous la direction de Philippe TRAMON
 6ème dan UFA DESJEPS DFR Hauts-de-France

Inscription jusqu'au 20 février : philippe.tramon@orange.fr

Contact : 06.81.58.13.06



FFAAA
 Fédération Française
 d'Aïkido
 Aïkibudo
 et Affinitaires

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
 Tél. 01 43 48 22 22
 Fax 01 43 48 87 91
 Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Dans le respect
des mesures sanitaires de
lutte contre la pandémie
de Covid-19

www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr

**Participation : 25 €,
 gratuit pour les participants
 à la 1ère partie (13/11),
 Prière d'apporter vos armes,
 Licence de saison obligatoire;**





Téléchargez la [Fiche d'inscription](#)
 à retourner à philippe.tramon@orange.fr pour le 20 février

AïKIDO CID NORD-PAS-DE-CALAIS aikido-nordpasdecals.fr PREPARATION 1^{er} ET 2^e DAN SAMEDI 26 février 2022 de 14h30 à 17h30 DOJO Jean-Louis Borloo, Rue du 8 mai 1945, 59690 Vieux-Condé (F) Sous la direction des membres du collège technique régional Inscription jusqu'au 20 février : pascal.rutkowski@orange.fr Contact : 06.81.58.13.06 FFADA Fédération Française d'Aikido Aikibudo et Affinitaires Dans le respect des mesures sanitaires de lutte contre la pandémie de Covid-19 www.aikido.com.fr ffada@aikido.com.fr 11, rue Jules Vallès 75011 Paris Tél: 01 43 48 22 22 Fax 01 43 48 97 91 Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aikido Participation : 30 € Prière d'apporter vos armes Licence de saison obligatoire Nord Département 59	AïKIDO CID NORD-PAS-DE-CALAIS aikido-nordpasdecals.fr PREPARATION 3^e ET 4^e DAN SAMEDI 26 février, 9h30-12h30 et 14h30-17h30 DOJO Jean-Louis Borloo, Rue du 8 mai 1945, 59690 Vieux-Condé (F) Sous la direction de Philippe TRAMON 6^e Dan UFA et Bruno ZANOTTI 7^e Dan UFA Inscription jusqu'au 20 février : philippe.tramon@orange.fr Contact : 06.81.58.13.06 FFADA Fédération Française d'Aikido Aikibudo et Affinitaires Dans le respect des mesures sanitaires de lutte contre la pandémie de Covid-19 www.aikido.com.fr ffada@aikido.com.fr 11, rue Jules Vallès 75011 Paris Tél: 01 43 48 22 22 Fax 01 43 48 97 91 Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aikido Participation : 30 € Prière d'apporter vos armes, Licence de saison obligatoire Nord Département 59
Téléchargez la Fiche d'inscription à retourner à pascal.rutkowski@orange.fr pour le 20 février	Téléchargez la Fiche d'inscription à retourner à philippe.tramon@orange.fr pour le 20 février

AIKIDO KIRYOKU-KAN

STAGE

Dimanche 27 février 2022
de 10H00 à 12H00

Dojo municipal Marcel Cerdan, rue Marceau
59450 SIN-LE-NOBLE

animé par **Laurent DAMBRINE**
5^e Dan DEJEPS

ouvert à tous les licenciés PAF : 15 €

Site internet : www.aikido-kiryoku-kan.fr

Page Facebook : « Aikido Kiryoku-Kan »

06.47.95.36.35



Calendrier prévisionnel 2021-2022



Calendrier des stages 2021-2022

Mis à jour 27/01/2022

Janvier	sam.	29-janv	16h30-18h30	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shiha	Cambrai
	dim.	30-janv	10h-12h	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shiha	Sin-le Noble
Février	sam.	05-févr	Passage de grade 1er et 2e Dan			
	ven.	04-févr	20h-22h	Stage international	Christian TISSIER Shiha	Jurbise (Belgique)
	sam.	05-févr	10h-12h//14h30-16h30			
	dim.	06-févr	10h-11h (cours d'armes)/11h-12h30			
	ven., sam., dim.	18 au 20-févr		Stage privé Aïkido et Kenjutsu Kashima no Tachi	Philippe ORBAN	Dunkerque et Calais
	sam.	26-févr	9h30-17h30 14h30-17h30 9h30-17h30	Formation à l'évaluation préparation 1er et 2e Dan Préparation 3e et 4e Dan	Bruno ZANOTTI (7e Dan, Philippe TRAMON (6e Dan) et les membres du collège technique régional	Vieux-Condé
Février	dim.	27-févr	10h-12h	Stage privé	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le-Noble

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 !!!

25. Shinrin-yoku – « le Bain de forêt profonde »

Originnaire du Japon, le Shinrin-yoku est une thérapie préventive qui consiste à puiser de l'énergie provenant de la nature et plus particulièrement des arbres.

Courir (ou marcher) dans les forêts d'or et de lumière, afin de se ressourcer auprès des arbres ? C'est le principe même du Shinrin-yoku, littéralement "bain de forêt" : une thérapie préventive et immersive, qui mêle apaisement et retour aux sources.

Shinrin-Yoku : l'appel de la forêt

Cette pratique est originaire du Japon : au début des années 80, l'Agence des Forêts japonaise a voulu inciter la population à se promener dans les bois afin d'éveiller ses sens et se reconnecter avec la nature. Une pratique nommée alors Shinrin-yoku et qui aurait des vertus thérapeutiques (sans pour autant qu'aucune étude scientifique sérieuse ne puisse les étayer).

Ce n'est que dix ans plus tard, au milieu des années 90 que des scientifiques décident de se pencher sur le sujet et d'ainsi mesurer les effets physiologiques de la pratique du Shinrin-Yoku. En 1995, deux scientifiques japonais – Miyazaki et Motohashi – ont observé que les personnes qui passaient 40 min en forêt le matin et l'après-midi, avaient une meilleure tension, étaient également moins sujets à la dépression ou à l'anxiété. De même, les adeptes du Shinrin-Yoku étaient globalement moins fatigués.

Shinrin-Yoku ou le pouvoir des arbres

Par la suite, d'autres études sont venues compléter ces recherches. Ainsi, on a pu observer par exemple une diminution du taux de glucose dans le sang de diabétiques* ayant pratiqué des séances de Shinrin-Yoku.

Mais cette thérapie immersive dans les bois n'a pas que des effets physiologiques : en effet, en 2007, le professeur Morita et son équipe ont mené des expériences afin de quantifier les effets psychologiques de la pratique du Shinrin-Yoku. En analysant l'humeur de 498 sujets qui s'étaient promenés dans la forêt les 4 jours précédents, les scientifiques ont pu observer "un meilleur sentiment de vivacité et une baisse de l'hostilité et de l'état dépressif" chez ces personnes.

Sans compter l'impact sur le développement des sens : d'autres experts ont mis en lumière le fait "que nos systèmes sensoriels sont influencés par les informations reçues de façon visuelle, auditive, olfactive et même tactile". Ainsi, le simple fait de côtoyer des arbres de manière régulière, permet d'affiner ses cinq sens. Ces mêmes sens qui ont également une influence directe sur l'organisme : par exemple, "l'odeur dégagée par les Cèdres du Japon a pour effet de faire baisser la pression sanguine systolique".

Shinrin-Yoku : une detox digitale et sonore

Dernier bénéfice d'une séance de Shinrin-Yoku ? La déconnexion avec le monde. Une balade en forêt, c'est avant tout, un moment privilégié pour apaiser son esprit et faire le vide. « S'immerger régulièrement dans un environnement naturel peut contribuer à réduire significativement le stress

et les symptômes de troubles de l'attention, tout en renforçant le système immunitaire et en augmentant le niveau d'énergie », écrit ainsi Jean-Patrick Toussaint, expert et contributeur pour la fondation David Suzuki.

Comment pratiquer le Shinrin-Yoku ? Rien de plus simple ! Il suffit de s'immerger dans un environnement forestier (ou dans un grand parc) en se délestant au préalable de tout appareil électronique (ni smartphone, ni appareil photo, ni GPS). Un moyen de se reconnecter avec la nature, et notre besoin d'air pur.

**Recherche menée en 1998 sur un panel de 87 diabétiques, sur une durée de 6 ans, par des experts de l'université de médecine d'Hokkaido.*

Source : Magazine Marie-Claire – d'après Dominique Ringot

<https://www.marieclaire.fr/le-shinrin-yoku-la-therapie-immersive-et-preventive-dans-la-foret,1237689.asp>

Pour en savoir plus :

- **Shinrin-Yoku Québec :** <https://www.facebook.com/shinrinyokuquebec/>
- **Sylvothérapie sur Wikipédia :** <https://fr.wikipedia.org/wiki/Sylvoth%C3%A9rapie>
- **Le sentier du chimonobambusa :** Un jardin aux inspirations asiatiques, aménagé de façon à créer une ambiance aux charmes très particuliers. Des scènes en contrastes et diversité végétale. 97 rue Roger Salengro, 59260 Hellemmes-Lille.
Prendre rendez-vous : 06 47 54 57 34 ou sur :
<https://www.facebook.com/lesentierduchimonobambusa>
- **Outre les parcs, la région compte de nombreuses forêts où il fait bon se promener :** Phalempin, Mormal, Marchiennes, Boulonnais, Hesdin, Le Touquet, etc.

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°164
- ❖ **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-nordpasdecals.fr/>
- Contact : aikido.ligue.npdc@gmail.com

