



Réalisation : [Dominique ALIQUOT](#)

Aïki-Cahier de vacances » Volume 5



- Ce volume 5 clot la publication de ces Aïki-Cahiers de vacances sur le site du CID Nord-Pas-de-Calais : onglet « ressources », relayé dans *Aïki Ch'ti* diffusé sur le Nord-Pas-de-Calais et France entière aux Présidents de Ligue et à la Fédération.
- Relayé sur Facebook sur le mur du CID et dans les groupes suivants :
 - *Aïkido France*,
 - *Aïki Games*,
 - *Le Printemps de l'Aïkido*,
 - *Forum Aïki Junior international*
 - *La Voie du Samourai et Arts martiaux*.

**On poursuit l'expérience avec un volume 5
pour les vacances de février**

Parution
le 4 février
2022



AÏKIDO

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

La Ligue Formation et Evaluation Médias **Ressources** Calendriers

[Accueil](#)

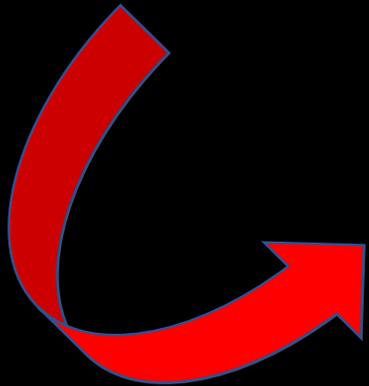
Aïki-Cahiers de vacances

Pour les adhérents

Pour les clubs

Documents promotionnels

Logos CID Nord-Pas-de-Calais-Hauts-de-France et FFAA



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)**
- **Vacances de février (2022) : 4 février 2022**



Aïki-Cahier de vacances – volume 5

Réalisation : Dominique ALIQUOT



Ah Février et ses vacances au creux de l'hiver !!!! 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 !

Présentation rapide :

Jeux

- Dessin : Tracé magique double !	
- Coloriage : Aë-Kido, colorie une planche de bande dessinée !	
- Observation : Labyrinthe	Solution

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

12 jeux



12 Jeux

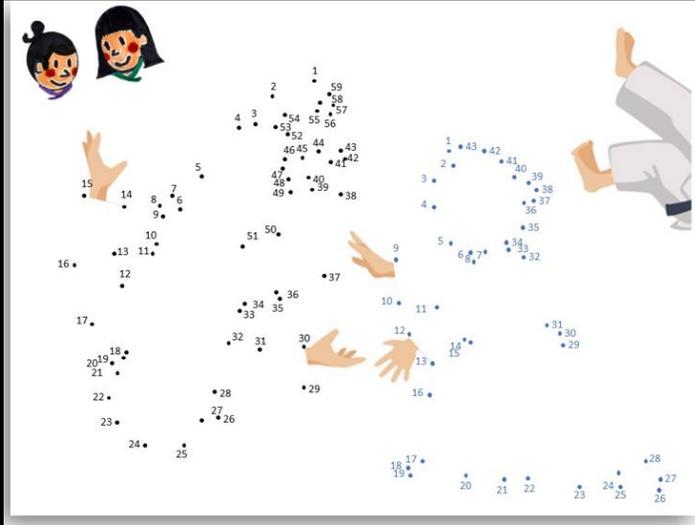
- Dessin : [Tracé magique double !](#)
- Coloriage : [Aïe-Kido](#), colorie une planche de bande dessinée !
- Observation : [Labyrinthe](#)
- Observation : [Princesse Mononoké](#)
- Décryptage : [O Rébus](#)
- Observation : [Les ceintures emmêlées](#)
- L'Aïkido et moi : [Confitures de souvenirs](#)
- Savoir : [le Vrai du faux ?](#)
- Jeu de cartes : [Bataille mémorable](#)
- Observation : [Où sont-ils donc ?](#)
- Mémoire photographique : [Mémo-photo](#)
- Chiffres : [Yakazu en japonais !!!](#)

[Solution](#)

[Solution](#)

[Solution](#)

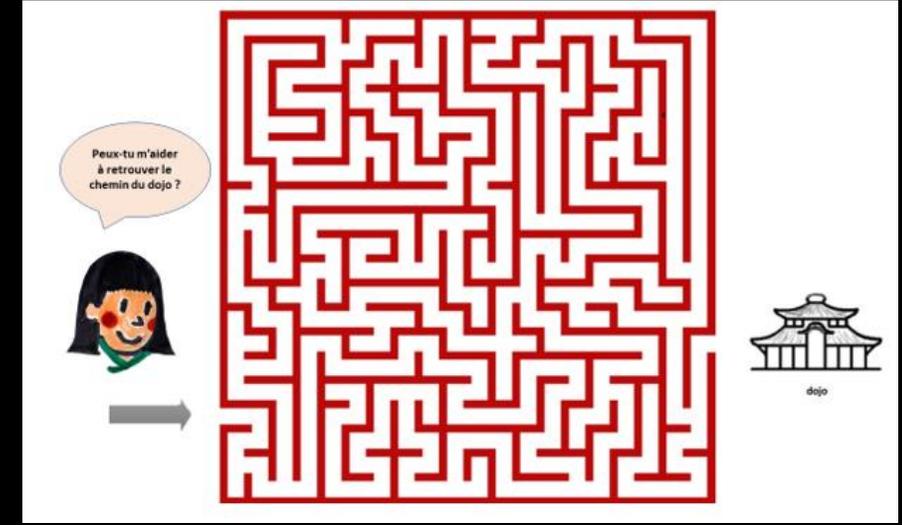
[Solution](#)



Tracé magique double



coloriage



Labyrinthe

Aiki-cahier de vacances – volume 5 – ©ADAGP 2022 - D. Aliquot – Ligue d'Aïkido Hauts-de-France – FFAAA

Le jeu des 7 clins d'œil : Princesse Mononoké

Princesse Mononoké

L'histoire : Au XVI^e siècle, durant l'ère Muromachi, la forêt japonaise, jadis protégée par des animaux géants, se dépeuple à cause de l'homme. Un sanglier transformé en démon dévastateur en sort et attaque le village d'Ashitaka, futur chef du clan Emishi, un peuple reclus au nord de Honshū. Touché par Nago, le dieu-sanglier qu'il a tué, celui-ci est forcé de partir à la recherche du dieu Cerf pour lever la malédiction qui lui gangrène le bras.

- Création 1997 – sorti en 2000 en France
- 2h 15 min
- Animation, Fantasy, Aventure
- De Hayao Miyazaki

Le jeu des 7 clins d'œil

O Rébus

Sauras-tu découvrir la leçon de vie donnée par le fondateur de l'Aïkido, **Morihei Ueshiba**, cachée sous ce rébus ?

O-rébus



Ceintures emmêlées

cherissais. Et tu pourras comparer les bonheurs d'hier et ceux qui feront alors ton quotidien !

Modèle :

- Découpe les cartes ;
- Plie-les en respectant l'ordre des plis ;
- Remplis la carte en répondant à la question en mentionnant la date ;
- Dessine ce qui te passe par la tête en rapport avec ta réponse sur la zone « dessin » ;
- Dépose-les dans une boîte ou un pot et oublies-les !

Un jour tu les retrouveras !

The template is a square divided into four quadrants. The top-left quadrant contains the word 'ujssap'. The top-right quadrant contains a drawing of two children's faces. The bottom-left quadrant is labeled 'Ci-dessous la date' and has a blank line. The bottom-right quadrant is labeled 'Tu noteras ci-dessous le petit bonheur de pratiquer l'aïkido :'. Below this text are several horizontal lines for writing. Arrows indicate 'Pli 1' (fold) and 'Pli 2' (fold).

P 2022 - D. Aliquot - Ligue d'Aïkido Hauts-de-France - FFAAA

Le VRAI du FAUX

Sauras-tu démêler le vrai du faux dans les phrases suivantes ?

- UESHIBA Morihei est né le 24 décembre 1883.
VRAI **FAUX**
- Pendant le cours, on peut quitter le tatami quand on veut.
VRAI **FAUX**

Où sont-ils donc ?

déroulées le 1er Juin
 aka de la région. Sur le
 ourai et notre petite
 ants

Confiture de souvenirs

Le Vrai du Faux

Où sont-ils donc ?

Mémo-photo

Observe attentivement cette image pendant trente secondes chrono, puis cache-là avant de répondre aux questions page suivante.

Note sur l'origine de la photo : Cette photo a été prise lors de la 4^e rencontre des petits Samourais à Wattignies le 1^{er} juin 2019. Elle témoigne de l'atelier « chutes -Ukemi ». ©Marie Aliquot

Bataille mémorable

MEMORABLE

The board is a 10x10 grid. The top row is labeled 'MEMORABLE' vertically. A red card with 'Bataille mémorable' and a drawing of children is placed on the grid. A white card with 'T Immobilisation (Wazari pōshū) Uke One Bloquer l'attaque' is also on the grid.

Yakazu en chiffres japonais

二				一	四		五
						二	
							九
						三	四
三		四				二	三
	一		三		九		
						三	

Mémo-photo

Bataille mémorable

Yakazu en chiffres japonais

4 bricolages

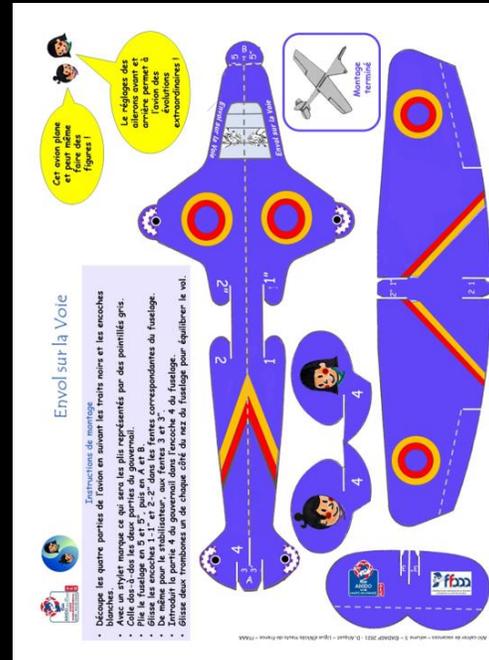


4 Bricolages

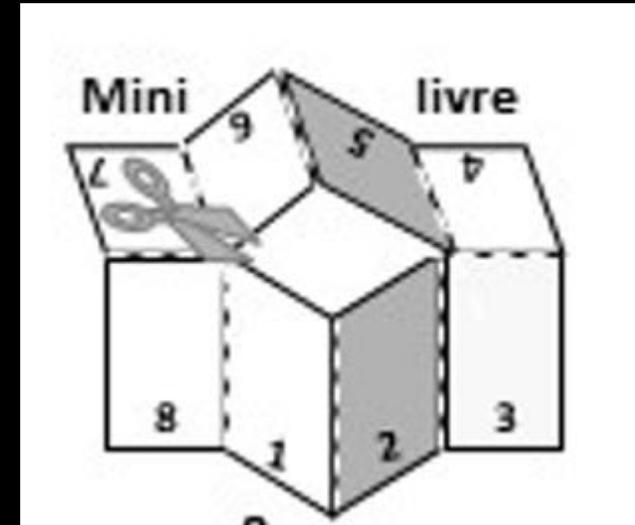
- Le tatami de toutes les couleurs : une nouvelle maquette de Kaleïdocycle à monter !
- Envol sur la Voie : ça plane pour Alfred, et pour toi ?
- Yokai, conte Zen et mini-livre
- Au vrai Chic Samouraï ! Aide Alphone à revêtir son armure de Samouraï !



Un kaléïdocycle :
le dodécaèdre



Envol sur la voie



Yokai, conte zen et mini-livre

Au Vrai Chic Samouraï



Voici l'ordre dans lequel le Samouraï doit se vêtir



1. Mise en place du Furoshiki



2. Shōgi yoroi sous amara



3. Fukubane, court pantalons



4. Hiyoko, Chaussures de cuir



5. Suneate, Protection des jambes



6. Haidate, Protection des cuisses



Au vrai chic samouraï

1 recette gourmande



1 Recette gourmande

- Recette facile : [le fraisier japonais](#)



Recette japonaise facile : Fraisier japonais



À réaliser avec l'aide d'une grande personne



Temps de préparation : 1 h
Temps de cuisson : 35 min
Temps total : 1 h 35 min
Portions : 4 personnes

USTENSILES

- Un robot pâtissier ou un fouet électrique
- Un moule de 18 cm
- Poches et douilles à pâtisserie



C'est tout
pour
aujourd'hui !