

CID NORD PAS-DE-CALAIS



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°165

Février 2022

Éditorial

♪ Pendant les vacances, Éh, Éh ! Éh ! ... ♪¹

À La veille des vacances de février, pleins feux sur les activités pour nos juniors.
Quand certains clubs restent ouverts, d'autres profitent de cette pause hivernale pour se reposer ou séjourner ailleurs et s'adonner à d'autres exercices physiques, comme le ski.

Nous avons pensé à nos Juniors une nouvelle fois avec ce volume 5 des *Aïki-cahiers de vacances*. Des jeux, des bricolages et une recette gourmande qui viennent compléter les quatre premiers volumes, de quoi occuper utilement et sereinement les longues journées de grisaille sans quitter totalement l'univers de l'Aïkido !

Et puis quelque lecture aussi, à leur attention, les mangas mettant en scène l'Aïkido ne sont pas si fréquents que l'on n'en fasse pas quelque peu la publicité !

Bref ! vous l'avez compris au seuil de ces vacances d'hiver : « essaie de ne pas m'oublier » !

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

¹ Extrait de la chanson de Sheila :

*Pendant les vacances
eh eh eh
Pendant les vacances
eh eh eh*

*Demain je pars
Tout l'été il va falloir
Nous séparer
Pendant les vacances
Essaie de ne pas m'oublier !*

Sommaire

Éditorial	1
Aïki-cahier de vacances février 2022.....	3
<i>Evil Heart</i> , un manga sur l'Aïkido	4
Annonces de stages	6
Calendrier prévisionnel 2021-2022.....	8
Nipponeries Insolites.....	8
26. Ikigai – Trouver sa raison d'être ou ce qui donne l'envie de se lever le matin !	9
Aïki Ch'ti Mode d'emploi.....	10





Aïki-cahier de vacances février 2022



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 !!!**

1 Recette gourmande

- Recette facile : **le fraisier japonais**

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 Alphonse ou Alice à revêtir son armure de Samouraï !

Club des Jeunes Samourais

Retrouvez tous les cahiers ici !

- Vacances de Pâques (2021)
- Vacances d'été (2021) - aperçu
- Vacances de Toussaint (2021) : aperçu
- Vacances de fin d'année (2021) : aperçu
- Vacances de février (2022) : **parution le 4 février !!!**

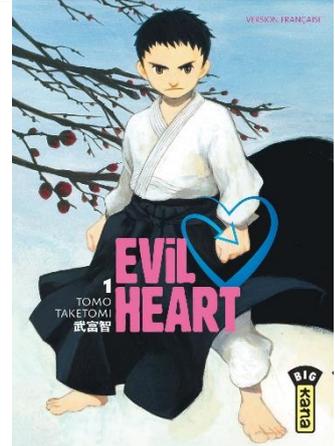
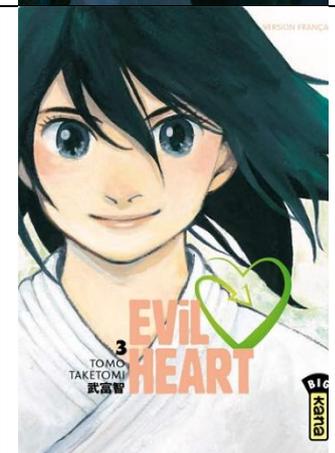
• Site de la Ligue : <https://aikido-nordpasdecalais.fr/>
> cliquer sur l'onglet : Ressources > Aïki-Cahiers de vacances
ou
• Suivre ce lien direct: <https://aikido-nordpasdecalais.fr/ressources/aiki-cahiers-de-vacances/>

- [Accéder directement au volume 5](#)
- [Jeter un œil sur l'aperçu](#)
- [Imprimer les cartes Club des Jeunes Samourai](#)

Lecture Junior (et pas que !)

Evil Heart, un manga sur l'Aïkido

Pour les amatrices et amateurs de Manga sur l'Aïkido : Evil Heart de TOMO Taketomi (version française disponible), un manga en six tomes traitant des difficultés d'une famille japonaise sur fond d'aïkido, où le personnage principal, un adolescent, évolue physiquement et mentalement.

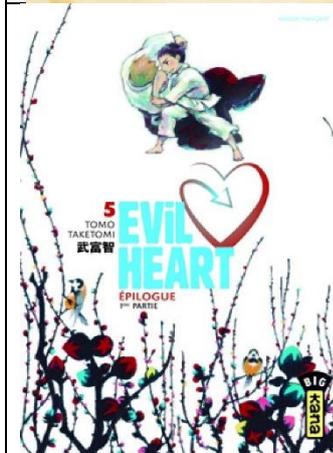
	<p>Suite à un terrible drame familial, Umeo et sa sœur aînée Machiko, tous deux étudiants, vivent seuls.</p> <p>Élève bagarreur, Umeo est assez mal dans sa peau. Un jour, il tombe sur un entraînement d'aïkido. Fasciné, il imagine que cet art martial japonais pourrait le rendre plus fort que tout le monde !</p> <p>L'aïkido l'invitera à canaliser sa colère mais pourra-t-il le sortir de la spirale de la violence et trouver sa voie ?</p>
	<p>Shigeru, le frère aîné de Ume et qui est à l'origine des problèmes de la famille est soudain revenu à la maison. Ume, de son côté, désire toujours autant devenir "plus fort" pour pouvoir protéger les siens.</p> <p>Après avoir abandonné l'aïkido, va-t-il marcher sur les traces de son frère, choisir la violence et devenir un voyou ? Seul l'avenir le dira...</p>
	<p>La vie au collège prend un nouveau départ pour Ume !</p> <p>Tsuru, une super aïkido-girl a intégré le club et sous le regard de Daniel-sensei, il pourrait bien se passer quelque chose !</p> <p>En parallèle, la camarade de classe d'Ume, Yamamoto Kaori, terrifiée par les agissements suspects d'un homme, engage Tsuru comme garde du corps...</p>



Pour protéger sa famille de la violence de son grand frère, Umeo Masaki veut devenir plus fort. Ume découvre l'aïkido, et lui qui était un enfant à problèmes très turbulent, change du tout au tout et trouve la sérénité.

Un jour, Ume, fasciné par une technique spéciale qui permet de projeter son adversaire dans les airs sans le toucher, demande à Daniel, son maître de la lui enseigner.

Daniel ne veut cependant pas en entendre parler, mais Ume est têtue et il va donc suivre Daniel au Canada où celui-ci est parti en vacances ! Que va-t-il découvrir dans ce pays inconnu ?!



De retour du Canada, Ume s'entraîne de nouveau joyeusement à l'aïkido. Mais le jour fatidique du retour de sa mère approche, et Ume a de plus en plus de mal à se maîtriser.

Arrivera-t-il à faire confiance aux autres ?



La mère d'Ume sort de prison après avoir purgé sa peine pour avoir blessé au couteau son fils aîné, Shigeru. Le jour même, alors qu'Ume passe son test d'évaluation en aïkido, on vient lui apprendre que sa mère a disparu. S'est-il trouvé encore une fois dans l'incapacité de la protéger contre Shigeru qui ne pensait qu'à se venger ?

L'heure d'un affrontement entre les deux frères est arrivée. Grâce à la maturité qu'il a acquise avec l'aïkido, Ume va-t-il parvenir à protéger sa famille et à en ressouder les liens... ?! L'histoire d'Ume le jeune aïkidoka touche à sa fin !!



Annonces de stages



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.kaigannomaru>

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





AÏKIDO
CID NORD-PAS-DE-CALAIS
aikido-nordpasdecalsais.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



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
ffaa@aikido.com.fr

Participation : 25 €, gratuit pour les participants à la 1^{ère} 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

 <p>AïKIDO CID NORD-PAS-DE-CALAIS aikido-nordpasdecalsais.fr</p>  <p>FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO AÏKIBUDO & ASSOCIÉES</p> <h2 style="text-align: center;">PRÉPARATION 1^{er} ET 2^e DAN</h2> <p style="text-align: center;">SAMEDI 26 février 2022 de 14h30 à 17h30 DOJO Jean-Louis Borloo, Rue du 8 mai 1945, 59690 Vieux-Condé (F)</p>  <p style="text-align: center;"><i>Sous la direction des membres du collège technique régional</i></p> <p style="text-align: center;">Inscription jusqu'au 20 février : pascal.rutkowski@orange.fr</p> <p>Contact : 06.81.58.13.06</p> <p>Dans le respect des mesures sanitaires de lutte contre la pandémie de Covid-19</p> <p>Participation : 15 € Prière d'apporter vos armes Licence de saison obligatoire</p>  <p>Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Affinitaires</p> <p>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'Aïkido</p>  	 <p>AïKIDO CID NORD-PAS-DE-CALAIS aikido-nordpasdecalsais.fr</p>  <p>FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO AÏKIBUDO & ASSOCIÉES</p> <h2 style="text-align: center;">PRÉPARATION 3^e ET 4^e DAN</h2> <p style="text-align: center;">SAMEDI 26 février, 9h30-12h30 et 14h30-17h30 DOJO Jean-Louis Borloo, Rue du 8 mai 1945, 59690 Vieux-Condé (F)</p>  <p style="text-align: center;"><i>Sous la direction de Philippe TRAMON 6e Dan UFA et Bruno ZANOTTI 7e Dan UFA</i></p> <p style="text-align: center;">Inscription jusqu'au 20 février : philippe.tramon@orange.fr</p> <p>Contact : 06.81.58.13.06</p> <p>Dans le respect des mesures sanitaires de lutte contre la pandémie de Covid-19</p> <p>Participation : 30 € Prière d'apporter vos armes, Licence de saison obligatoire</p>  <p>Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Affinitaires</p> <p>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'Aïkido</p>  
<p style="text-align: center;">Tarif : 15€</p> <p style="text-align: center;">Téléchargez la Fiche d'inscription à retourner à pascal.rutkowski@orange.fr pour le 20 février</p>	<p style="text-align: center;">Tarif : 30€</p> <p style="text-align: center;">Téléchargez la Fiche d'inscription à retourner à philippe.tramon@orange.fr pour le 20 février</p>



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 : « Aïkido Kiryoku-Kan »
06.47.95.36.35



Calendrier prévisionnel 2021-2022



Dans les stages d'Aïkido...






Tout le monde a son mot à dire !

Calendrier des stages 2021-2022

	Day	Date	Time	Topic	Instructor	Location
Février	sat.	05-févr	Passage de grade 1er et 2e Dan			
	ven. sam. dim.	04-févr 05-févr 06-févr	20h-22h 10h-12h//14h30-16h30 10h-11h (cours d'armes)//11h-12h30	Stage international	Christian TISSIER Shihan	Jurbise (Belgique)
	ven., Sam., dim.	18 au 20-févr		Stage privé Aïkido et Kenjutsu Kashima no Tachi	Philippe ORBAN	Dunkerque et Calais
	sat.	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
	dim.	27-févr	10h-12h	Stage privé	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le-Noble
Mars	sat.	05-mars	14h30-17h30	Stage CID (à confirmer)		
	dim.	06-mars	10h-12h	Stage CID (à confirmer)		
	sat.	12-mars	14h30-17h30	Stage Juniors		
	dim.	13-mars	9h30-11h30	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Liévin
	mar.	22-mars	CSDGE			
sat.	26 mars	0930-11h30	Stage privé	Luc MATHEVET (7e Dan)	Wallers Solre-le-Château Maubeuge	
dim.	27 mars	15h30-17h30 9h30-11h30				
Avril	sat.	02-avr	10h-16h	Stage kenjutsu Kashima no Tachi	Benoît Mabire (5e Dan)	Loss-Lez-Lille
	sat.	09-avr		Stage UFA		
	sat.	23-avr	10h - 16h30	Stage privé	Arnaud WALTZ Shihan	Waremme (B)

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 !!!

Par Dominique Aliquot

26. Ikigai – Trouver sa raison d'être ou ce qui donne l'envie de se lever le matin !

« Trois exercices pour trouver son Ikigai »

L'ikigai ? Pour les Japonais, c'est ce qui vous donne envie de vous lever le matin. L'identifier est essentiel pour mettre plus de sens et de plaisir dans votre vie. Voici 3 exercices pour vous aider à trouver le vôtre.



« Ikigai (ou Ikigai) est un mot qui n'a pas de traduction exacte », expliquent Hector Garcia et Francesco Miralles, deux auteurs espagnols férus de Japon, en préambule de leur livre *La Méthode ikigai, découvrez votre mission de vie* (Solar). « Il correspond au sens de la vie, à ce qui nous fait nous lever chaque matin avec enthousiasme. » Il est la réunion de iki (« vie » ou « être en vie ») et gai (« ce qui vaut la peine et a de la valeur »). Littéralement, on pourrait le traduire par « ce pour quoi la vie mérite d'être vécue ». D'après les Japonais, nous possédons tous un ikigai, voire plusieurs, dans notre for intérieur, même si nous n'en avons pas toujours conscience. L'ikigai change au cours de la vie.

Il ne peut être le même à 15 ans et à 70 ans. C'est pourquoi, précisent-ils, « il est fondamental de rester en harmonie avec son ikigai à chaque étape. À défaut, nous aurons l'impression d'avoir dévié de notre chemin et

d'avoir laissé à des forces extérieures le contrôle de notre quotidien. Notre ikigai est comparable à une radiofréquence : mieux nous nous synchronisons avec lui, plus nous aurons la sensation que notre vie a un sens ». Le concept est prisé par de nombreux coachs pour aider leurs clients à définir leur vocation et leurs talents. Dans son ouvrage *Trouver son ikigai, vivre de ce qui nous passionne*, Christie Vanbremeersch, consultante et formatrice en créativité, préconise de mobiliser sa curiosité, sa joie de chercher et de rencontrer pour partir en quête de son ikigai. Nous vous proposons trois exercices inspirés de son livre : 1) Activez votre brillance 2) Retrouvez votre rêve d'enfant 3) Interrogez votre jalousie. Pour connaître le détail de ces méthodes consultez l'article en ligne sur :

<https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Articles-et-Dossiers/3-exercices-pour-trouver-son-ikigai> »

Source : Psychologies.com 27 mars 2020

Pour en savoir plus :



*La Méthode ikigai,
découvrez votre mission de vie*
d'Héctor Garcia et Francesc Miralles (Solar)



*Trouver son ikigai,
vivre de ce qui nous passionne*
de Christie Vanbremeersch (FIRST)

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**
- ❖ **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

