



Réalisation : [Dominique ALIQUOT](#)

Aïki-Cahier de vacances » Volume 6



- Ce volume 6 constitue le bonus inespéré qui suit la publication des 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 Samouraï et Arts martiaux*.



Parution
2022



AÏKIDO

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

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

La Ligue Formation et Evaluation Médias Ressources Cale

Accueil » Ressources » Aïki-Cahiers de vacances

Aïki-Cahiers de vacances



Retrouvez tous les cahiers ici !

- Volume 1 : Pâques (2021)
- Volume 2 : été (2021) - aperçu
- Volume 3 : Toussaint (2021) : aperçu
- Volume 4 : fin d'année (2021) : aperçu
- Volume 5 : février (2022) : aperçu
- Volume 6 : été (2022)



Aïki-Cahier de vacances – Volume 6

Réalisation : Dominique ALIQUOT



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 :

11 Jeux

- Dessin : Tracé magique triple !	
- Coloriage : Amaterasu	
- Observation : Le jeu des 7 clins d'œil : Ran	Solution
- Jeu de société : Aïki Garuta	
▪ Règles du jeu	
▪ Cartes Torifuda	
▪ Cartes Yomifuda	
- Mémoire photographique: Mémo-photo	
- Savoir : Les formes de la pratique en Aïkido	Solution
- Observation: Silhouettes Samourai	Solution



Aïki-Cahier de vacances » Volume 6



Réalisation : [Dominique ALIQUOT](#)



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 !

11 Jeux

- Dessin : [Tracé magique triple !!](#)
- Coloriage : [Amaterasu](#)
- Observation : [7 clins d'œil : Ran](#) [Solution](#)
- Jeu de société : Aïki [Garuta](#)
 - [Règles du jeu](#)
 - [Cartes Torifuda](#)
 - [Cartes Yamifuda](#)
- Mémoire photographique : [Mémo-photo](#)
- Savoir : [Les formes de la pratique en Aïkido](#) [Solution](#)
- Observation : [Silhouettes Samourai](#) [Solution](#)
- Jeu de société : [Aïkido petit bac](#)
- Jeu de société : [Mini-Mikado](#)
- Coloriage : [Vitrail-Ki](#)
- Chiffres : [Yakazu en japonais !!!](#) [Solution](#)

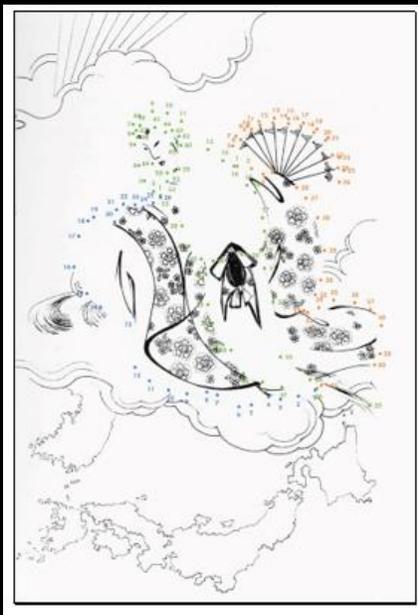
**Des jeux, des bricolages et une recette gourmande
sous forme de fiches téléchargeables et imprimables**

11 jeux



11 Jeux

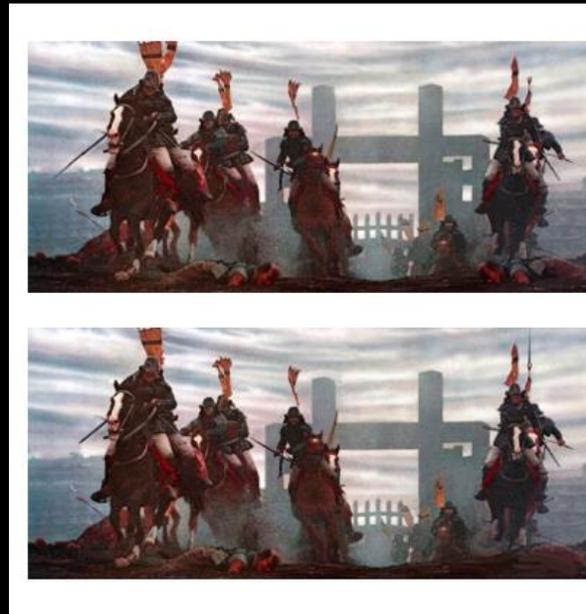
- Dessin : [Tracé magique triple !!](#)
- Coloriage : [Amaterasu](#)
- Observation : [7 clins d'œil : Ran](#) [Solution](#)
- Jeu de société : [Aïki Garuta](#)
 - [Règles du jeu](#)
 - [Cartes Torifuda](#)
 - [Cartes Yomifuda](#)
- Mémoire photographique : [Mémo-photo](#)
- Savoir : [Les formes de la pratique en Aïkido](#) [Solution](#)
- Observation : [Silhouettes Samouraï](#) [Solution](#)
- Jeu de société : [Aïkido petit bac](#)
- Jeu de société : [Mini-Mikado](#)
- Coloriage : [Vitrail-Ki](#)
- Chiffres : [Yakazu en japonais !!!](#) [Solution](#)



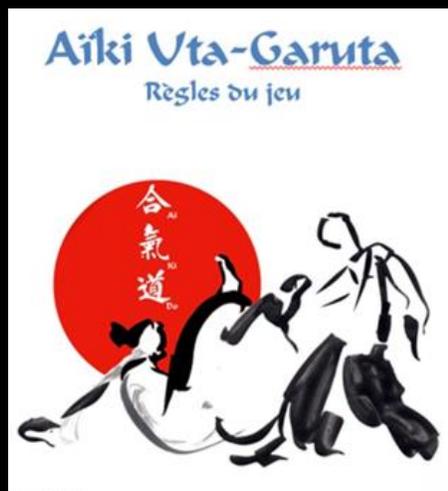
Tracé magique triple



coloriage



Le jeu des 7 clins d'oeil



Uta-Garuta jeu de cartes



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 tournois à Wattignies le 1^{er} juin 2019. ©Cédric ROUSSEAU

Mémo-Photo

Les formes de la pratique

Céline et Mathurin révisent les formes que prend la pratique de l'Aïkido mais ils ont tout embrouillé, essaie de les aider en reliant le nom des formes (à gauche, marquées par des chiffres de 1 à 11) à leur définition (à droite, marquées par des lettres de A à K) !

FORMES	RÉPONSES	DÉFINITIONS
1. Suwari Waza	1 _	A. Travail des armes
2. Hami Handachi Waza	2 _	B. Travail couteau contre mains nues
3. Tachi Waza	3 _	C. Travail "tappi (attaqué)" à genoux.

Les formes de la pratique en Aïkido



Silhouettes samourai

Aïkido « Petit Bac »

Le « Petit Bac » est un jeu auquel on joue dans les cours de récréation. Ce « petit baccalauréat », nous l'avons adapté pour toi qui pratiques l'Aïkido.

Règle du jeu

- Nombre de joueurs : 2
- Chaque joueur dessine sa grille sur une feuille de papier.
- Une lettre (voyelle ou consonne) est tirée au hasard par l'un de deux joueurs.
 - Les joueurs remplissent la première ligne le plus vite possible avec les noms qu'ils trouvent commençant par la lettre tirée au sort. Pour les mots d'Aïkido, ce peut être le nom d'une attaque, d'une technique, d'une forme (Ura /Omote), des divers pratiquants/enseignants et de l'environnement du dojo et de ses composantes. (En cas de doute, reporte-toi au lexique du Guide du débutant en Aïkido édité par la FFAAA !)
 - Le premier qui remplit la ligne arrête le jeu.
 - On compte alors les points de la ligne que l'on totalise dans la dernière colonne :
 - Quand les 2 joueurs ont trouvé le même nom pour une colonne : 1 point chacun.

Aïkido Petit Bac
(Jeu de société)

Mini-Mikado

Le Mikado était l'empereur du Japon, autrefois chef spirituel du shintoïsme (par opposition au Shogun) et révéralé comme un dieu par ses sujets. Le jeu de Mikado est la version moderne du jeu de jonchets qui naquit au XVI^esiècle du jeu de la « pousse aux épingles », qui était sensiblement le même et que pratiquaient déjè les Romains. Le shinto (神道, shintō, litt. « la voie des dieux » ou « la voie du divin ») ou shintoïsme est un ensemble de croyances datant de l'histoire ancienne du Japon, parfois reconnues comme religion.

Matériel

- 31 cure-dents
- 4 feutres de couleur différente
- Une boîte d'allumettes pour ranger les cure-dents

	Nombre	Valeurs
	x1	20 points
	x5	10 points
	x5	5 points

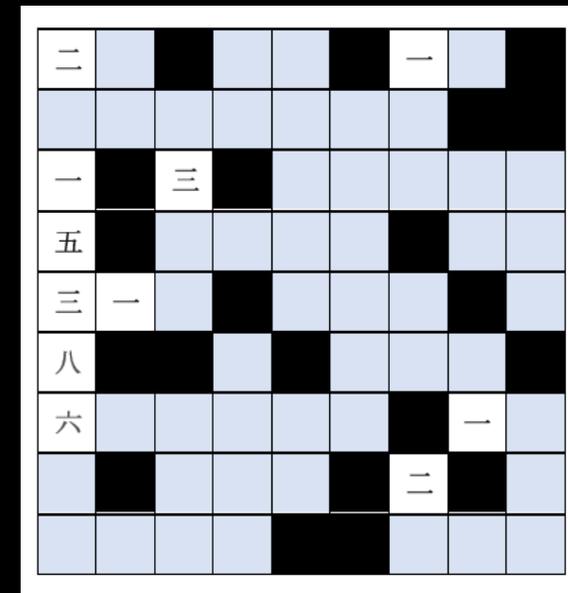
Le jeu

- Tiens d'une poigne ferme tous les Mikados au milieu de la table.
- Lâche-les d'un coup, en vrac.
- Un joueur commence à retirer les Mikados un à un sans faire bouger aucun autre Mikado.

Mini-Mikado
(fabriquer et jouer)



Vitrail-Ki



Yakazu en chiffres japonais

5 bricolages

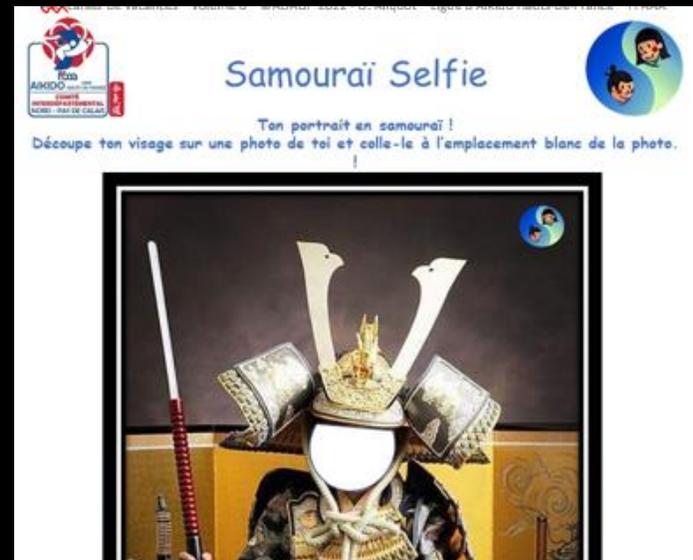


5 Bricolages

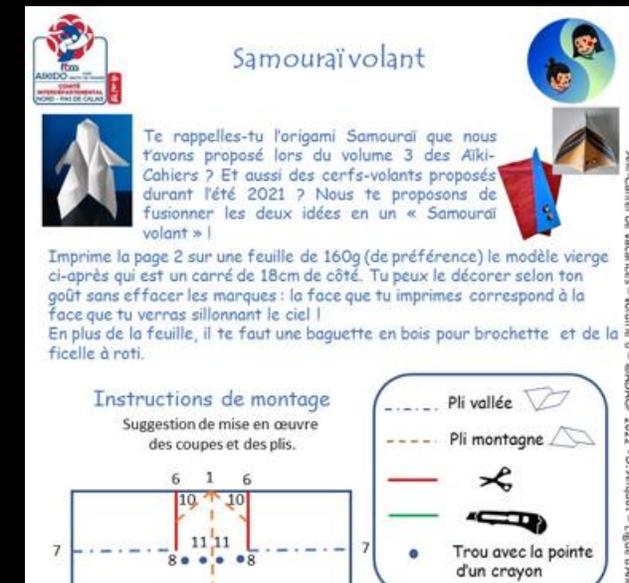
- [Le tatami de toutes les couleurs](#) : une nouvelle maquette de Kaleïdocycle à monter !
- [Samouraï Selfie](#) : déguise-toi en samouraï à peu de frais !
- [Samouraï Volant](#) : d'un origami le cerf-volant !
- [D'un Z signet Zen](#) : ne perd plus jamais tes pages de lecture
- [Le coffre à histoire](#) : un coffre qui renferme des histoires à raconter



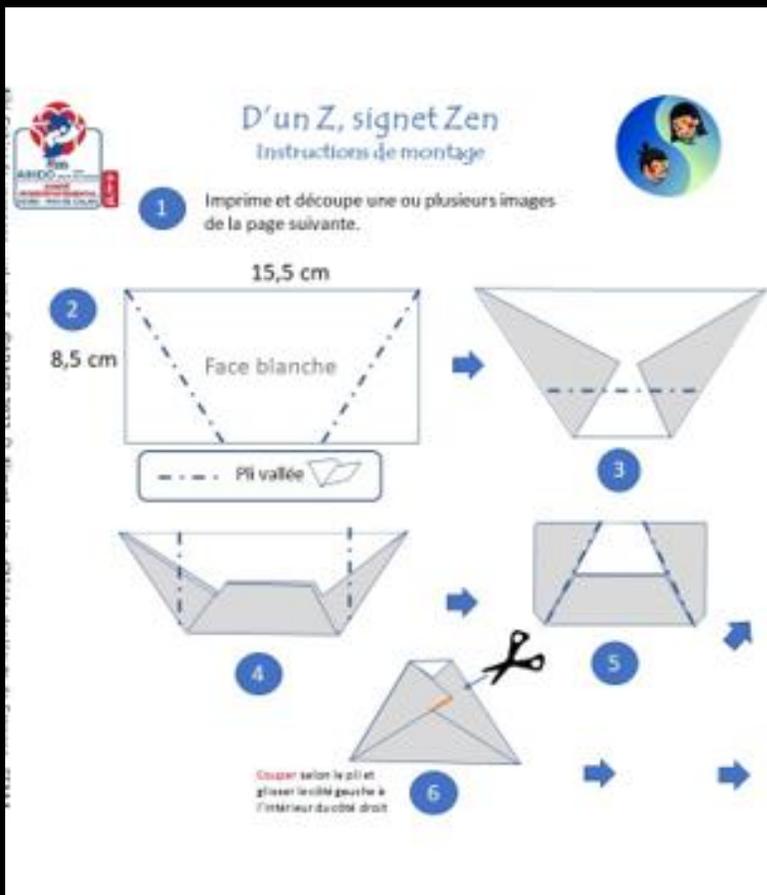
Un kaléïdocycle :
l'icosaèdre



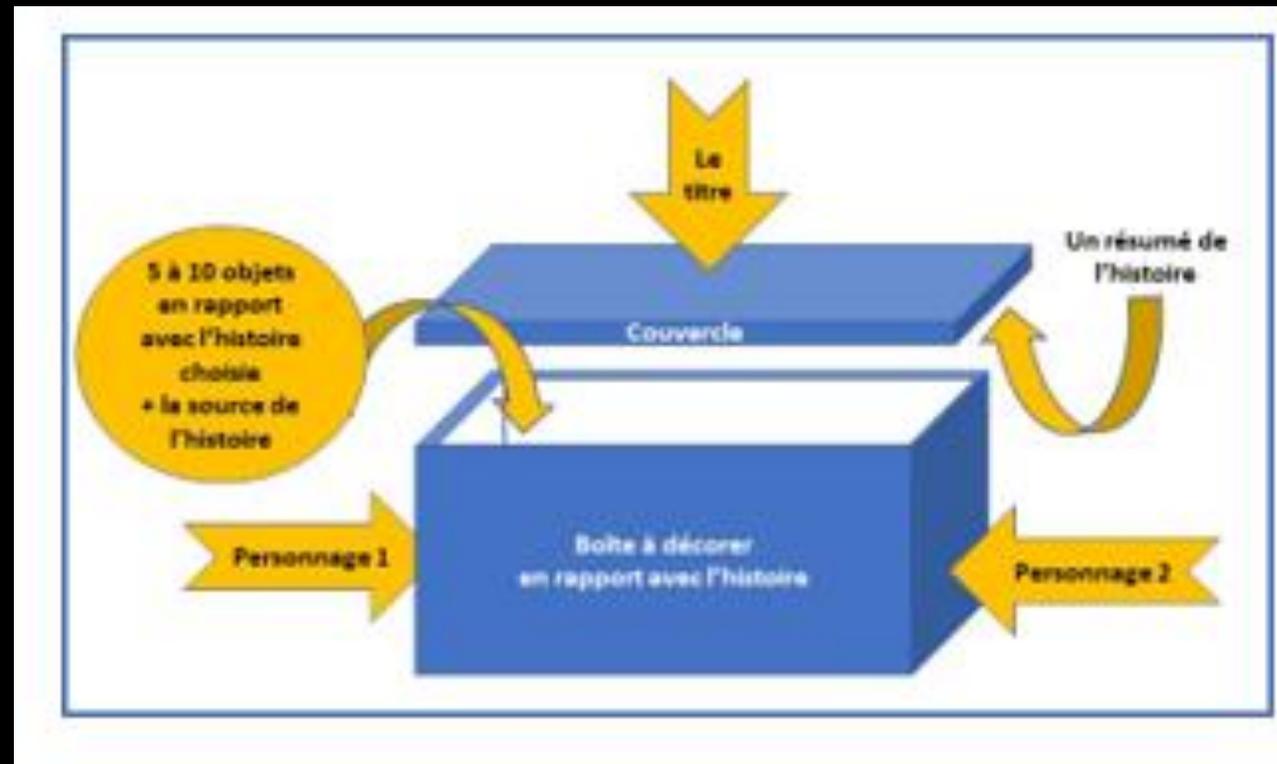
Samouraï Selfie



Samouraï volant



D'un Z, signet Zen



Coffre à histoires

1 recette gourmande



1 Recette gourmande

- Recette facile : [Les crêpes japonaises sucrées en cornet](#)



Recette gourmande : les crêpes japonaises sucrées en cornet



Extrait du site Cuisine-Japon : <https://www.cuisine-japon.fr/recette-de-crepes-japonaises-sucrees-cornet/>

À réaliser avec l'aide d'une grande personne

INGRÉDIENTS



Pâte à crêpe

- 3 œufs
- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 50 cl de lait
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile

Garniture

- De la chantilly toute prête ou maison. Si vous voulez la faire vous-même : 20cl de crème entière + du sucre glace. Pensez à mettre votre fouet et bol au frigo 30 minutes avant et fouettez électriquement la crème entière en rajoutant petit à petit le sucre glace.
- Des fruits tranchés finement comme des fraises, des kiwis, des bananes...



C'est tout
pour
aujourd'hui !