

CID NORD-PAS-DE-CALAIS



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°180

Août 2022

Éditorial

Château de sable n'empêche pas veillée d'armes

C'est une curieuse période que celle que nous vivons... Tandis que certains parmi nous, en dépit de la fermeture estivale des dojos, maintiennent des entraînements hors les murs, que d'autres jouissent jusqu'à plus soif de stages réalisés au diable vauvert, d'autres, enseignants consciencieux, révisent leurs fiches de cours en prévision de la rentrée, établissent le planning des cours pour se répartir équitablement les temps de tatami, invitent à célébrer tambour battant un anniversaire à seulement quelques encâblures de la rentrée !

Comme on le voit l'été n'a pas été chômé pour un certain nombre de pratiquants d'aïkido, pour les autres, qui s'exercent au terrassement sur une plage, un seau et une pelle dans chaque main, ou ceux qui restent suspendus au dessus du vide dans une via ferrata —honte à moi ! J'allais oublier ceux qui, canne en main, laissent traîner un bouchon au fil de l'eau ...— ce sera bientôt le moment de remballer le matériel —seau, pelle, mousqueton, bourriche— pour rejoindre le club le plus proche de chez eux.

Nous ne pouvons que souhaiter qu'il amènent avec eux de nouveaux pratiquants à l'occasion de séances de découvertes gratuites et portes-ouvertes que, nous l'espérons, tous les clubs offriront à de futurs candidats licenciés en ce nouveau début de saison.

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*

Table des matières

Éditorial	1
23 et 24 juillet : Stage international d'aïkido jeunes organisé par l'IAF à Papendal (Pays-Bas) ...	3
Pass'sport	4
Le calendrier national du diplôme CQP MAM est publié.....	6
Échos des réseaux sociaux	6
L'Aïkido : un système éducatif ou une valorisation des systèmes de défense ? Partie 2 : préparer son esprit	9
Dopez les présences à vos stages en vous référençant ! (rappel)	11
Nipponeries Insolites.....	12
Le livre du thé	12
Aïki Ch'ti Mode d'emploi.....	13





International
Aikido
Federation

**23 et 24 juillet : Stage
international d'aïkido jeunes
organisé par l'IAF à Papendal
(Pays-Bas)**



Dans le cadre du stage international d'aïkido jeunes organisé par l'IAF à Papendal (Hollande) ce week-end des 23 et 24 juillet , la FFAA est fière d'envoyer une délégation d'une dizaine de jeunes pratiquante-s de 11 à 18 ans, dont l'un vient tout juste d'obtenir son bac mention TB.



Le voyage en train a commencé très tôt ce vendredi matin avec moult péripéties ferroviaires pour les jeunes Occitan-e-s qui ont rejoint les jeunes Parisien-ne-s afin de rallier Papendal au Nord de l'Europe.

La dynamique délégation juvénile est encadrée par Éléonore Lemaire et Pierre Marcon, sous la responsabilité de la secrétaire générale adjointe Béatrice Navarro, pour la Commission Jeunes.

Toutes et tous ont hâte d'arriver, de rencontrer les autres jeunes pour deux jours de pratique commune intensive et de proposer au final avec enthousiasme un bel embukai.

Les 2 groupes qui composent la délégation française de jeunes FFAA se sont rejoints à Amsterdam, dans le cadre du stage international d'aïkido jeunes organisé par l'IAF ce week-end des 23 et 24 juillet.

la FFAA envoie une délégation d'une dizaine de jeunes pratiquants de 11 à 18 ans.

La délégation est encadrée par Éléonore Lemaire (membre du Collège Technique Régional de la ligue Île de France FFAA) et Pierre Marcon, sous la responsabilité de la secrétaire générale adjointe Béatrice Navarro, pour la Commission Jeunes.





*La délégation des jeunes de la Ffaa à Papendal (Hollande) autour de Suzuki Sensei, expert de l'Aikikai, pour le stage international de l'IAF.
De l'énergie et du plaisir dans la pratique de l'Aikido : la voie de l'excellence est ouverte*

Pass'sport



Paris, le 12 juillet 2022

Mesdames et Messieurs les présidentes et présidents de fédération,

Chers amis,

Depuis son lancement en 2021, le Pass'Sport a permis à plus de 1,1 million de jeunes d'avoir accès à une pratique sportive en club à tarif réduit.

Cette réussite est le fruit d'une riche collaboration entre le Ministère des Sports des et Jeux olympiques et paralympiques et le Mouvement sportif. De la conception du Pass'Sport à son déploiement, les échanges réguliers entre le CNOSF et le Ministère ont permis de construire, au plus près de vos besoins, un dispositif opérant pour accueillir le plus de jeunes bénéficiaires dans vos clubs.

Vos équipes au sein des fédérations, des ligues et des comités, au contact des clubs, ont également pleinement participé à la réussite de cette première édition en informant et en accompagnant les 53 600 structures sportives partenaires. Les CROS, CDOS, CTOS, mobilisés dès l'été 2021 ont été des relais efficaces en jouant pleinement leur rôle d'interlocuteur du quotidien des clubs et de tiers-payeurs.

Vous avez été un maillon essentiel de ce dispositif, soyez-en remerciés.

Notre ambition, en 2022, est de doubler le nombre de bénéficiaires et de permettre ainsi à 2 millions de jeunes de profiter de cette mesure forte de pouvoir d'achat.

Pour cela, et conformément à l'annonce du président de la République, le dispositif sera élargi dès la rentrée prochaine aux 800 000 étudiants boursiers.

Nous avons également entendu votre souhait de rendre le dispositif plus simple. Dès 2022, les aménagements suivants seront mis en œuvre :

- pour le bénéficiaire :
 - La mise en ligne d'un portail d'information dédié pour les usagers ;
 - L'attribution d'un code Pass'Sport unique par jeune ;
- pour la structure sportive :
 - La création simplifiée d'un compte dans « Le Compte Asso » (LCA) ;
 - Une demande de remboursement réduite à la seule saisine du code unique du jeune, au lieu des 9 données individuelles de 2021 ;
 - La mise en paiement par un payeur unique au niveau national, l'Agence de services et de paiement (ASP).

Le portail d'information dédié www.pass.sports.gouv.fr sera ouvert fin août 2022. Il permettra aux bénéficiaires d'avoir accès à une cartographie des structures éligibles, d'éditer, en cas de perte, son code Pass'Sport individuel et de consulter les aides complémentaires au Pass'Sport délivrées par d'autres acteurs.

Cette année encore, nous avons besoin de vous pour porter collectivement ce projet ambitieux.

Dans la perspective de vos campagnes d'affiliation, nous vous invitons à systématiser l'envoi d'une attestation à chacune de vos structures pour faciliter la création de leur espace dans « Le Compte Asso » et fluidifier leur remboursement.

Par ailleurs, nous vous encourageons à accompagner les clubs dans la création de leur « Compte Asso » afin d'anticiper l'accueil de jeunes bénéficiaires et d'enrichir la cartographie des structures partenaires, qui figurera sur le portail Pass'Sport pour les usagers. Les CDOS, soutenus sur ces missions dans le cadre du plan « 1 jeune 1 solution », se tiennent à disposition des clubs pour les aider dans cette démarche.

Notre objectif commun est de mettre en lumière l'engagement de tous vos clubs dans ce projet et d'atteindre 100 000 structures partenaires sur la cartographie figurant sur le portail usagers d'ici à la fin du mois d'août.

Tous les supports de communication sont d'ores et déjà accessibles sur le site du ministère des sports pour faire la promotion du dispositif.

Nous savons pouvoir compter sur votre pleine et entière mobilisation pour réussir collectivement ce projet, qui doit répondre aux besoins des jeunes concernant tant le soutien au pouvoir d'achat que l'activité physique et sportive pour leur bien-être et leur santé.

La ministre des sports et des jeux olympiques
et paralympiques

La présidente du comité national olympique et
sportif français



Madame Amélie OUDEA-CASTERA



Madame Brigitte HENRIQUES

[Pour consulter le site dédié à partir de fin août 2022 :](#)

Pass'Sport



Le calendrier national du diplôme CQP MAM est publié.



<https://institut.faaa.com/forma.../formation-nationale-cqp/#aikido #aikibudo #kinomichi #wanomichi #formation #cqp #formationprofessionnelle #diplôme>

Calendrier national CQP MAM FFAA 2022-2023			
Date	Heures	Contenus	Modalités
À partir du 14 novembre	5	Positionnement – Présentation de la formation	Distanciel
Dim. 18 décembre 2022	3	UC1 - Notion de cycle d'enseignement	Distanciel
Décembre 2022	6	UC3 - Environnement du sport en France	MOOC
Sam. 28 janvier 2023	8	UC3 - Réglementation	Présentiel
Dim. 29 janvier 2023	7	UC3 - Méthodologie de projet	Présentiel
Janvier 2023	6	UC1 - Anatomie, physiologie, biologie	MOOC
Mars 2023	6	UC3 - Laïcité, Discrimination, Violences sexuelles	MOOC
Samedi 8 avril 2023	10	UC3 - PPO, conception et animation d'un cours	Présentiel
Dim. 9 avril 2023	8	UC1 - Aspects particuliers de l'épreuve technique	Présentiel
Lundi 10 avril 2023	5	UC1 - Conception d'un cycle d'enseignement	Présentiel
Samedi 13 mai 2023	8	UC1 - Appareil locomoteur, cardio-respiratoire	Présentiel
Dimanche 14 mai 2023	7	UC2 – Adaptation pour différents publics	Présentiel
Samedi 24 juin 2023	8	UC1 - UC2 - UC3 – Évaluation formative	Présentiel
Dimanche 25 juin 2023	7	UC1 - UC2 - UC3 – Évaluation formative	Présentiel
Sam. 21 oct. 2023		UC1 - UC2 - UC3 – Évaluation certificative	Présentiel
Dim. 22 oct. 2023		En fonction du nombre de candidats	Présentiel
Dim. 26 nov. 2023		UC1 - UC2 - UC3 - Rattrapage	Présentiel



Échos des réseaux sociaux



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

Note : notre lettre se fait l'écho de ce qui est posté sur Facebook par nos clubs. Cela nous permet de rendre compte des actualités de ceux-ci en images et à moindre frais. Or tous nos clubs ne publient pas sur Facebook. Cela ne signifie nullement, on s'en doute, qu'il ne sont pas actifs et que leur actualité n'est pas aussi riche. C'est pourquoi nous demandons aux clubs qui ne défraient pas la chronique sur facebook et qui souhaitent nous faire part d'une actualité digne d'intérêt, de nous adresser ces éléments d'information à l'adresse suivante ::

aikido.ligue.npdc@gmail.com

Caudry



Les professeurs préparent la rentrée.



J-20 avant la reprise pour la saison 2022/2023, avec des nouveautés...

- 2 essais gratuits/ - dès 4 ans / - handicapés / - Aikido traditionnel / - Aiki' Self-Defense / professeurs diplômés / - facilité de paiement.

Reprise MARDI 06 SEPTEMBRE 2022 de 18h00 à 20h00 (Aiki Self-Défense) au Palais des Sports Aurélie Châtelain de Caudry




Stage dans le Berry









Quelques photos du stage en cours dans le Berry !
Aikido intérieur, extérieur, armes, sorties entre amis, séances de yoga intérieures et extérieures et enfin soirée Aikido jedi de nuit! Bref un stage incroyable !



Maubeuge



Sous les remparts

14 août : du Jo à la fraîche, (si l'on peut dire...)





cours en extérieur en août car notre dojo est fermé. Le prochain cours est pour l'instant prévu dimanche prochain à 9h en haut des remparts, derrière la Campanile.



Vieux-Condé



DOJO-CLUB Vieux-Condé - saison 2022/2023





Bonjour à tous,
Le planning du dojo pour la saison 2022 2023.
Les cours d'aikido se feront les lundis et mercredis de 19h30 à 20h45.
Vous serez les bienvenus

Pont-à-Marcq



Retrouvez nous sur le tatami à partir du mercredi 7 septembre.

AÏKI DO

DÉCOUVREZ
Un art martial

Sans compétition
Accessible à tous
Respectueux

合気道

DOJO ANDRÉ NAVET
Rue de la gare
59720 Pont-à-Marcq
Mercredi et Vendredi
de 19H00 à 20H30




Waller








Le 20 août, les cours adultes ont repris dans la joie et la bonne humeur aux heures habituelles. Retour en images sur cette reprise.

Rendez-vous le 3 septembre pour la reprise des cours enfants.










Septembre 2002, Création d'un nouveau dojo à Lille, avec l'aide de Bertrand Herbinet. Logo conçu par Amélie Lamarche.

10 septembre 2022, nous fêterons les 20 ans du club AikidojoLille.

Nous nous retrouverons de 14h à 17h dans le dojo flambant neuf de la rue des stations, tous les amis seront les bienvenus.



Débat (Suite)

L'Aïkido : un système éducatif ou une valorisation des systèmes de défense ? Partie 2 : préparer son esprit

Auteur : Michel GÉRARD Sensei

武士 (もののふ) のいかに心の猛くても
しらめ事には不覚あるべし

Bushi (mononofu) no ikani kokoro no mō ku tomo.
shirame koto ni wa fukaku arubeshi

Peu importe le courage d'un samourai,
son manque de connaissances sur un sujet peut le conduire à une erreur"

Par conséquent, il est impératif d'entraîner et de préparer nos esprits à s'adapter à toute situation, ainsi que de poursuivre notre pratique quotidienne.

Trois principes sous-tendent la préparation de l'esprit :

- 1) la connaissance de vous-même ;
- 2) la connaissance de votre ennemi ;
- 3) la connaissance de la situation.

Préparation de l'esprit 1 : Connais-toi toi-même.

Vous devez être conscient de ces trois principes à tout moment de la vie quotidienne. Je vous ai déjà parlé de la technique d'Irimi, puis de l'esprit de Sutemi, [précédemment dans l'interview] comment entraîner votre esprit à surmonter la peur de la mort et comment cultiver l'esprit du Bushido ?

Au jour le jour, par l'étude, la méditation et la pratique du Budo, vous prendrez conscience de votre environnement, vous développerez votre propre sens de la justice, vous calmez votre esprit, vous nourrirez votre énergie ; vous perfectionnerez vos techniques martiales, puis vous connaîtrez votre propre force et la force de votre ennemi. Ainsi votre perspicacité et votre perception vous permettront de savoir instantanément comment réagir à n'importe quelle situation.

Maître Ueshiba Morihei a déclaré que s'entraîner avec des centaines et des milliers de personnes dans les dojo signifie expérimenter des centaines ou des milliers de types différents de forces humaines. C'est une expérience inestimable. Des années de pratique dédiées centrées à votre entraînement vous amèneront à posséder une réelle capacité à évaluer instantanément le degré d'énergie d'une personne au moment du bref contact avec son corps et son esprit. De manière générale, les personnes cérébrales et/ou sensibles ont tendance à avoir plus peur. Cependant, lorsqu'il s'agit d'une situation cruciale, que leurs esprits sont calmés et que leurs peurs sont dissipées, une force émerge d'une profonde confiance en eux.

La question dans une situation de combat réel est de savoir si vous pouvez être conscient et utiliser cette force de confiance interne.

Préparation de l'esprit 2 : Connaissez votre ennemi

Quel niveau de force votre ennemi hypothétique possède-t-il ? Pouvez-vous imaginer à quel point l'état de développement de son esprit, de sa force spirituelle et de sa technique est bon ? Êtes-vous sûr de ne pas sous-estimer votre adversaire ?

Nous devons être réalistes lorsque nous procédons à une évaluation de ces questions.

La personne maîtrise-t-elle l'aïkido, le kendo, le judo ou le sumo et a-t-elle des années d'expérience ? Ou peut-être est-il/elle bien formé(e) à la boxe ou à la lutte ? Ou même dans d'autres sports comme le rugby ou le football ? La personne prémédite-t-elle une attaque et a-t-elle l'esprit préparé pour un combat imminent ?

Lorsque l'action de quelqu'un est basée sur une intention inébranlable, l'action de la personne peut être très redoutable. Cependant, le plus souvent, ces actions sont spontanées et le résultat d'émotions incontrôlées. Pour un véritable expert du Budo qui a déjà accepté la mort sans regret ni peur, il n'est pas trop difficile d'estimer les capacités d'une telle personne, de l'empêcher de commettre une action irréfléchie ou, si nécessaire, de dissiper la mauvaise intention de cette personne. En fait, il est important de surveiller et de s'assurer que votre légitime défense n'est pas excessive.

Toutefois, même si cette personne agit sous l'impulsion du moment, lorsqu'elle est armée d'un couteau ou d'armes à feu et/ou consumée par une colère extrême, la qualité de la force s'altère et devient plus difficile à maîtriser. Ces actions impulsives peuvent être un signe de culpabilité et un signe de faiblesse d'esprit qui amène à recourir au couteau pour s'en prendre à quelqu'un qui n'est pas armé. Par conséquent, il existe des moyens de faire face à de telles faiblesses, cependant, ces solutions ne peuvent être trouvées que lorsque vous vous entraînez sans cesse à connaître votre ennemi et, surtout, vous-même.

C'est précisément ce pourquoi nous devons avoir un sens clair du but de notre formation. Les anciens maîtres de Budo enseignaient et conseillaient aux novices que de telles disputes et confrontations physiques devaient être évitées et interdites à tout prix pendant les premières années de formation.

Préparation de l'esprit 3 : Connaître votre situation

Considérant uniquement la conscience de la situation, nous, citadins modernes, avons tendance à être myopes et ne pouvons voir que les choses proches de nous. Avant même de parler de notre technique, la plupart d'entre nous sont incapables d'évaluer correctement les situations. Lorsque nous marchons dans la rue, nous devons non seulement être conscients de la circulation, mais nous devons également être conscients de notre environnement à 360 degrés. En attendant le train sur le quai, nous devons déterminer où se trouve une position sûre. Nous devons être vigilants dans un train ou dans une rue animée. Au-delà, il faut s'entraîner pour pouvoir écouter le son qui est inaudible et voir les choses qui sont invisibles.

C'est la vraie pratique du Budo aujourd'hui.

"Une fois qu'un homme est dehors, ses ennemis sont partout."

La base même du Budo est d'avoir ce degré de conscience toute la journée, tous les jours, et nous devons envisager attentivement notre prochain plan d'action.

Je voudrais enfin citer une phrase de Yamaoka Tesshu' (1836-1888), maître épéiste de la fin de la période Edo / début de la période Meiji (fin du 19ème siècle), qui a continué à entraîner ses compétences considérables à l'épée ainsi que son esprit, et dont la réputation ne s'est jamais ternie

même pendant l'ère d'occidentalisation/modernisation qui a suivi la période féodale des samourais depuis laquelle le port de l'épée par ces samurai a été interdit.

« À moins que vous ne soyez prêt à sacrifier votre vie pour atteindre les sommets ultimes de la maîtrise, vous ne pourrez pas atteindre cet état. Quoi que vous puissiez réaliser autrement, ce sera simplement par chance ou par accident. De telles choses ne valent rien. »

L'enseignement de Teshu, selon lequel à moins de tout donner, y compris notre vie, nous ne pourrions jamais atteindre le but ultime qui se trouve au-delà du succès, est toujours pertinent aujourd'hui. Je pense donc que sa philosophie conclusive de « Muto-no-Kamae »¹, une position de « sans épée », s'est peut-être instruite dans sa formation résolument disciplinée. En comparaison, le Muto-dori² dans l'Aïkido d'aujourd'hui semble être pris trop à la légère.



Dopez les présences à vos stages
en vous référençant ! (rappel)



STAGES AÏKIDO FRANCE

stages-aikido.fr centralise l'ensemble des **stages d'Aïkido** se déroulant en **France**, toutes fédérations (FFAAA, FFAB...) et courants d'Aïkido confondus. C'est un site **collaboratif** : les stages sont ajoutés, en quelques clics, par chacun d'entre vous (enseignant, pratiquant...) afin de faciliter leur diffusion au plus grand nombre.

¹ Muto no kamae (無刀の構え) MU : rien, néant, nul, sans. TO ; sabre, épée. NO : indique le possessif. KAMAE : garde. Littéralement donc ; *garde sans épée*.

« j'utilise mutō , c'est-à-dire "il n'y a pas d'épée en dehors de l'esprit". "Pas d'épée" est la même chose que "pas de mental" (mushin). "Non-mental" signifie ne pas "arrêter" son esprit. Si quelqu'un « arrête » son esprit, il y a « l'adversaire » ; si l'on n'« arrête » pas son esprit, il n'y a pas d'« adversaire ». Y. Teshu

² Muto dori : (無刀え : littéralement *prise sans arme*. Sur le versant omote, Il s'agit de techniques réalisées mains nues contre une arme. Sur le versant ura, il s'agit de travailler sa détermination. Yamaoka TESSHU enseignait son style de combat appelé Mutō ryu « sans épée » — un style dans lequel l'objectif était que le samouraï réalise qu'il n'avait pas d'ennemi et que c'était en fait la pureté de son style qu'il devait travailler.



ACCUEIL CALENDRIER VIDÉOS COMPTES-RENDUS ENSEIGNANTS CLUB

CALENDRIER DES STAGES D'AIKIDO

Pour ajouter un stage d'Aikido et ainsi le partager avec le plus grand nombre d'aïkidokas : cliquer sur le **+** en bas de page.

FILTRES			
Du	29/06/2022	au	27/09/2022
Toutes fédérations ▼		Picardie ▼	
Enseignant		Tous types ▼	

Commencez maintenant !

<https://www.stages-aikido.fr/>

Nipponeries Insolites

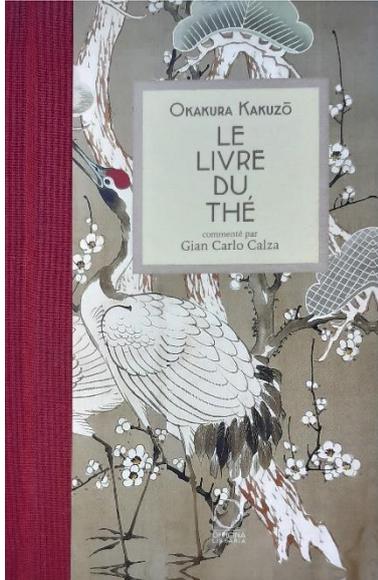
Pas besoin de parcourir la Route de la Soie pour que le Japon vienne à soi. Il est partout et, pour nous qui faisons de l'aïkido, il nous est familier. Vraiment ? Vous croyez ? Peut-être bien et peut-être pas ! Cette nouvelle rubrique sans prétention aucune se veut ludique et instructive, elle portera 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

Le livre du thé

C'est un ouvrage paru pour la première fois à New-York en 1906 qui fait la somme de ce que l'on doit connaître sur le thé, l'histoire de la plante jusqu'à ses trois préparations (bouilli en gâteau, battu et infusé), ses écoles, en passant par les diverses cérémonies auxquelles il a donné lieu. C'est à la fois un ouvrage très documenté et dont l'écriture est aussi très littéraire ce qui en rend la lecture délicieuse comme ... une bonne tasse de thé fumant au cœur de l'hiver !

Je ne résiste pas, pour vous allécher, à vous en livrer l'incipit :



« Avant de devenir un breuvage, le thé fut d'abord une médecine. Ce n'est qu'au huitième siècle qu'il fit son entrée, en Chine, dans le royaume de la poésie, comme une des distractions élégantes du temps. Au quinzième siècle, le Japon l'ennoblit et en fit une religion esthétique, le théïsme. Le théïsme est un culte basé sur l'adoration du beau parmi les vulgarités de l'existence quotidienne. Il inspire à ses fidèles la pureté et l'harmonie, le mystère de la charité mutuelle, le sens du romantisme de l'ordre social. Il est essentiellement le culte de l'Imparfait, puisqu'il est un effort pour accomplir quelque chose de possible dans cette chose impossible que nous savons être la vie. La philosophie du thé n'est pas une simple esthétique dans l'acception ordinaire du terme, car elle nous aide à exprimer, conjointement avec l'éthique et avec la religion, notre conception intégrale de l'homme et de la nature. C'est une hygiène, car elle oblige à la propreté ; c'est une économie, car elle démontre que le bien-être réside beaucoup plus dans la simplicité que dans la complexité et la dépense ; c'est une géométrie morale, car elle

définit le sens de notre proportion par rapport à l'univers. Elle représente enfin le véritable esprit démocratique de l'Extrême-Orient en ce qu'elle fait de tous ses adeptes des aristocrates du goût. »

L'auteur : Okakura Hajuzō

Source : Le livre du thé - Okakura Hajuzō, commenté par Gian Carlo Calza -Officina Libraria, Milano, 2019

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°180
- ❖ Retrouver tous les numéros d'Aïki Ch'ti cliquez sur ce lien : <http://aikido-nordpasdecalsais.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-nordpasdecalsais.fr/>
- Contact : aikido.ligue.npdc@gmail.com



•