



## AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°181

Septembre 2022

### Éditorial

#### La saison des festivals n'est pas terminée

**A**'l'Aïkido, en tous cas, elle ne fait que commencer ! Les clubs de la région Hauts-de-France illuminent le ciel des réseaux sociaux d'un feu d'artifice aux fusées multicolores de promotions, de manifestations festives, d'opens ou encore de démonstrations. Objectif : engager la saison avec un maximum de pratiquants de façon à bien commencer l'année.



Et comme la saison s'annonce dynamique et riche —en témoigne le calendrier prévisionnel de cette nouvelle saison avec en plus deux rencontres des Petits Samourais à la clé— ça promet !

**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 – FFAA

## Table des matières

Éditorial .....	1
Règlement direct de la cotisation club auprès de la fédération .....	3
CTN Info N°7 .....	4
Livret de formation Brevet fédéral 2022-2023 .....	4
Nomination de nos deux nouveaux ambassadeurs FFAAA 2022-24 auprès de l'IAF (Groupe de travail jeunes) .....	4
La calendrier prévisionnel de la saison 2022-2023 est paru !.....	5
Passeport d'Aïkido : Avis aux amateurs !.....	6
Sport amateur (hors contrat) et RGPD : la CNIL publie des outils pédagogiques pour accompagner les professionnels .....	6
Échos des réseaux sociaux .....	7
Nipponeries Insolites.....	8
41. Nagori : la nostalgie de la saison qui vient de nous quitter – Ryoko Sekiguchi.....	9
Aïki Ch'ti Mode d'emploi.....	10





## Règlement direct de la cotisation club auprès de la fédération



FD/BN/AA – NREF: L22/08/614



**OBJET : Règlement direct de la cotisation club auprès de la Fédération**

Chers et chères responsables de clubs,

Conformément à la décision votée par le Comité directeur du 21 mai 2022 et par l'Assemblée générale fédérale du 22 mai 2022, à compter de la rentrée 2022-23, **la cotisation club sera versée directement à la FFAAA**, et non plus au CID ou Ligue d'appartenance.

Le montant de cette cotisation, fixé par l'AG pour la saison 2022-2023 à **90€**, est harmonisé et devient donc identique pour tous les clubs de France métropolitaine et les clubs ultra-marins.

Cette cotisation est offerte pour les nouveaux clubs affiliés dans la saison 2022-23, sous réserve qu'ils n'aient pas été déjà affiliés au cours des années précédentes.

La Fédération prend en charge cette gestion de recouvrement de cotisation auprès de ses clubs (qui se révélait parfois laborieuse voire difficile) pour ristourner cette cotisation à ses instances, selon la répartition suivante :

- 85% Ligues ou CID et Disciplines associées (part identique pour toutes les disciplines)
- Fonds de solidarité : 10%,
- Gestion fédérale : 5%.

Ainsi les clubs devront être à jour de leurs cotisations envers la FFAAA au plus tard le 31 décembre de l'année civile, le compte étant bloqué après cette date.

Attention, le règlement de la cotisation club est un prérequis nécessaire pour enregistrer les licences ; les clubs doivent aussi être à jour de leurs cotisations envers la FFAAA pour participer aux assemblées générales de leur CID ou Ligue d'appartenance ; noter enfin que les clubs doivent être à jour pour toute candidature aux passages de grades, demandes de grades sur dossier ainsi que pour les inscriptions aux formations.

Le siège fédéral se tient à votre disposition pour tout renseignement.

Le président fédéral  
Francisco DIAS

La secrétaire générale adjointe  
Béatrice NAVARRO

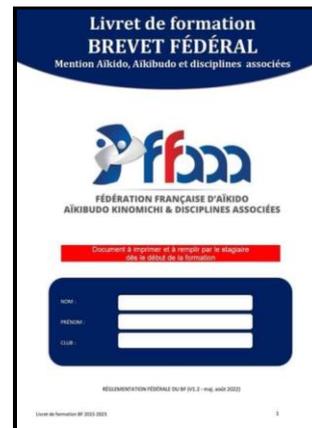


## CTN Info N°7



<https://aikido.com.fr/wp-content/uploads/2022/08/ctn-infos-07-2022.pdf>

## Livret de formation Brevet fédéral 2022-2023



Téléchargeable sur le site de L'Institut de formation

<https://institut.ffaaa.com/wp-content/uploads/2022/09/bf-livret-formation-2022-2023.pdf>



## Nomination de nos deux nouveaux ambassadeurs FFAAA 2022-24 auprès de l'IAF (Groupe de travail jeunes)



International  
Aikido  
Federation



Suite à l'appel à candidatures du 29 juillet dernier, la FFAAA a le plaisir de vous annoncer la nomination à compter de ce 1er septembre 2022 de ses deux nouveaux ambassadeurs auprès du Groupe de travail jeunes de l'IAF.

En effet, conformément à ses objectifs de valoriser et de faire émerger des personnalités remarquables, et pour renouveler régulièrement l'énergie positive de ses représentants au sein de l'IAF, la FFAAA a nommé deux nouveaux ambassadeurs, respectant au mieux à la fois la parité homme-femme et la représentativité de ses territoires métropolitains et ultramarins : **Monique Girardoz, 5e DAN, DEJEPS (Ligue Auvergne-Rhône-Alpes) & Ray Dufrenot, 4e DAN, BE 1 (Ligue Guyane)**, tous deux

diplômés, expérimentés, et particulièrement investis dans l’enseignement vers les publics jeunes depuis de nombreuses années.

Que ce soit avec Monique, proche de la Suisse, ou avec Ray, qui depuis la Guyane ouvre des perspectives sur L’Amérique du nord, l’Amérique centrale et l’Amérique du Sud, l’Arc antillais, l’Océanie, etc., la dimension internationale de l’IAF va être étoffée, et bien des ouvertures possibles peuvent s’envisager.

Pour rappel, ce dispositif, mis en place depuis quatre ans, missionne nos duos pour une durée de deux années non renouvelables et a des objectifs principaux clairement définis par la Commission jeunes pour la FFAAA : d’une part faire émerger régulièrement des personnes expérimentées et compétentes sur l’enseignement aux publics jeunes, et d’autre part favoriser la visibilité de cet enseignement ciblé au niveau fédéral.

Leur mission au sein du groupe jeunes de l’IAF est de se consacrer bénévolement au développement d’actions et de projets en faveur des publics jeunes avec leurs homologues européens, et aussi de rendre compte régulièrement des activités ou projets des travaux de l’IAF en lien étroit avec nos instances fédérales (Commission Jeunes, siège fédéral, Président fédéral).

Cette mission spécifique est donc conçue comme une interface active entre FFAAA et IAF, au service de la discipline aikido ; la durée volontairement limitée à deux années non renouvelables permet non seulement de mettre en lumière des compétences issues de la diversité de nos propres territoires, mais aussi de dynamiser en le renouvelant notre vivier fédéral de personnes ressources, ce qui est l’objectif majeur.

Cette nomination, non renouvelable, prend donc effet à compter de ce 1<sup>er</sup> septembre 2022, pour les saisons 2022-23 et 2023-24 : Monique et Ray pourront assister à leur première réunion de l’IAF de cette nouvelle saison, prévue le 4 septembre prochain.

Au nom de la FFAAA , merci à tous les deux pour leur investissement personnel en faveur des jeunes, sur lesquels nous pouvons compter pour assurer notre rayonnement, aussi à l’international.

**Le président fédéral,  
Francisco DIAS.**

**La secrétaire générale adjointe, responsable de  
la Commission jeunes,  
Béatrice NAVARRO**

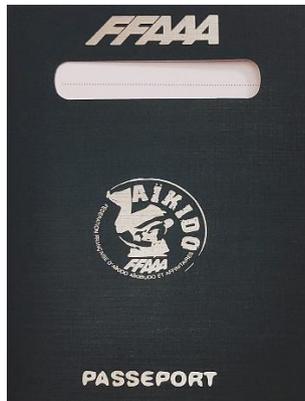


## La calendrier prévisionnel de la saison 2022-2023 est paru !

sept-22	oct-22	nov-22	déc-22	janv-23	fevr-23	mars-23	avr-23	mai-23	juin-23
1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20
21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6	7-8
9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28
29-30	31	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4
5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24
25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2
3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31	1-2	3-4	5-6
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26
15-16	17-18								



## Passeport d'Aïkido : Avis aux amateurs !



Passeport bleu dont les stocks sont épuisés.



Passeports marron (historiques !) :  
30 exemplaires disponibles

Vous souhaitez disposer du passeport d'Aïkido permettant de retracer votre carrière d'aïkidoka émérite ? Vous avez toujours rêvé de disposer de ces anciens passeports marron qui ont accompagné tant de vos pairs sur les tatami des stages ?

Eh bien, réjouissez-vous ! La Fédération ne disposant plus en stock des passeports bleu, nous a adressé une trentaine de passeports marron, de ces fameux passeports historiques !

**Pour en obtenir un rien de plus facile il suffit d'en adresser la demande accompagnée d'un chèque de 10€ à l'adresse suivante :**

**Monsieur RUTKOWSKI Pascal  
186 bis rue Berthelot  
59860 Bruay sur l'Escaut (F)**



**Sport amateur (hors contrat) et RGPD :  
la CNIL publie des outils pédagogiques  
pour accompagner les professionnels**



Pour aider les professionnels du secteur sportif (salariés, bénévoles) à respecter la protection des données personnelles dans l'utilisation de leurs fichiers, la Commission Nationale Informatique et Libertés (CNIL) met à leur disposition des outils pédagogiques. Un guide d'auto-évaluation leur permet notamment de mieux comprendre les règles et de connaître leur niveau de conformité.

<https://www.cnil.fr/fr/sport-amateur-hors-contrat-et-rgpd-la-cnil-publie-des-outils-pedagogiques-pour-accompagner-les>



Échos des réseaux sociaux



Retrouvez vos actualités en vignettes sur le site du CID Nord-Pas-de-Calais : <http://aikido-nordpasdecalais.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](mailto:aikido.ligue.npdc@gmail.com)



**Aïki Dojo Lille**

*Bruno LAMBLIN le retour...  
des Philippines*



*Sera présent la 10 septembre après-midi pour les 20 ans du club !!!*

Rendez-vous le 10 septembre 89 rue des Stations à Lille de 14h à 17h

Quand les vacances sont finies et que ce n'est pas triste !



**Armentières Nord**  
Le métamorphoseur le Département est là...



**Aïkido Caudry**



**Déclinaison en six cas**

- Art martial—art de vivre
- Maîtrise de soi et philosophie
- Sport de défense
- Coordination corps-esprit
- Discipline physique et mentale
- Accessible à toutes et à tous

**CAUDRY Nord**  
Le Département est là...

**BIENVENUS !**

On vous attend

**Dunkerque**

**Nord**

**AIKIDO HOUTLAND**  
合気道  
HAZEBROUCK

**03. SEPT. 22**  
**10H-18H**  
ESPACE FLANDRE

**LA RENTRÉE DES ASSOS**

**HAZEBROUCK**

**Nord**

**Que ma joie demeure !**

**AIKIDO club de l'évêque**

**Pas-de-Calais**

**MARCO AIKIDO**  
www.marcoaikido.com

**MARCO-EN-BARCEUL**  
le club de l'été

**Forum des associations sport santé**

**MARCO EN BARCEUL**

**Nord**

**Fédération AIKIDO**  
COMITE INTER-DEPARTAMENTAL PICARDIE

**Dojo Club Mauregny, Aikido**

**PICARDIE**

Bonjour à toutes et tous,  
La saison 2022 démarre et nous serons heureux de vous accueillir pour vous informer et préparer les inscriptions.  
Permanences pour les inscriptions : Lundi 5/9 et Mercredi 7/9 de 18h à 19h.  
Les cours débuteront le Lundi 12.  
L'ensemble des professeurs et le bureau vous souhaitent une bonne rentrée.

**Aikido Piedmont**  
合気道

**Forum des associations**  
salle Vauban

**Ville de Valenciennes**

**Nord**

**La reprise : un monde !**

**Walleres Aikido Club**

**Nord**

**AIKIDO WASQUEHAL**

Reprise des cours  
Lundi 12 Septembre

**AIKIDO WASQUEHAL**  
Rentrée 2022

Horaires Adultes  
Lundi 20h00 - 21h30  
Mardi 18h00 - 19h00  
Jeudi 20h30 - 21h30  
Horaires Enfants  
Mercredi 14h00 - 15h00

Adresse  
Salle d'activités  
Rue Louise Michel  
59290 Wasquehal

Reprise des cours  
Lundi 12 Septembre

**AIKIDO enfants**

**Nord**

## 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

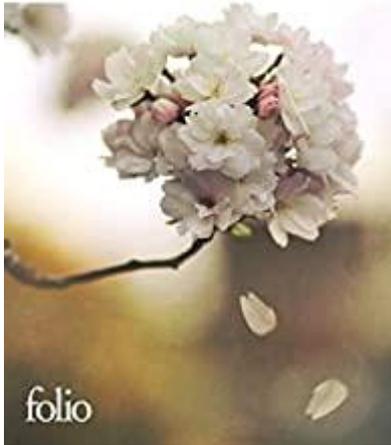
## 41. Nagori : la nostalgie de la saison qui vient de nous quitter – Ryoko Sekiguchi

Si en occident la nostalgie n'est plus ce qu'elle était, cela ne semble pas être le cas du Japon où, pour certains, l'attention aux mouvements du cœur, au flux et reflux des sentiments s'allie à la nature et au rythme des saisons dans un concert de sensations avec délicatesse.

### Ryoko Sekiguchi

#### Nagori

La nostalgie de la saison  
qui vient de nous quitter



« Nagori, littéralement « l'empreinte des vagues », signifie en japonais la nostalgie de la séparation, et en particulier, la nostalgie de la saison qu'on ne laisse partir qu'à regret. Le goût de Nagori annonce déjà le départ imminent de tel fruit, tel légume, jusqu'aux retrouvailles l'année suivante, si l'on est encore en vie. De nos jours, on invoque les saisons comme un temps comptable. Saisons à découper, à dénommer, à désirer ou à oublier. Et selon quels critères ?

Cet étonnant et savoureux petit livre nous propose de faire la découverte de l'art poétique et culinaire japonais en méditant sur nos émotions qu'éveillent les saisons, et leur disparition. Sur l'empreinte fugitive des goûts et des saveurs dans le corps et la mémoire, les paysages, la littérature.

Il y a plus de six ans dans un bistrot populaire d'une banlieue de Tokyo, le chef sert à l'auteure un plat de légumes qui semble n'être déjà plus de saison. Elle lui pose la question. Il répond : « Mademoiselle, je suis beaucoup plus âgé que vous, et je ne sais pas si je pourrai encore goûter ce légume l'année prochaine ».

Combien de saisons dans une année, une vie, une cuisine ? Qu'est-ce qu'un produit « de saison » ? Quand fait-il sa première apparition dans l'année ? Dans quelle région ? Jusqu'à quelle distance parcourue peut-on dire d'un fruit qu'il est « de saison » ? À quel moment telle espèce de poisson sera-t-elle « de saison », et comment la définir ?

Le lecteur est ainsi invité à une traversée littéraire, culinaire, politique, et à la rencontre de grands chefs cuisiniers, de plats et de produits délicieux. Du Japon à Rome, en passant par la Villa Médicis où l'auteure était pensionnaire. »

**Source : EAN : 9782072874710 , Éditeur : Gallimard collection Folio (19/03/2020), Repéré par Dorothée Barba 29 juin 2020 dans L'été comme jamais sur <https://www.franceinter.fr/>**

### **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](mailto:aikido.ligue.npdc@gmail.com)
- ❖ Télécharger et imprimer cette lettre : Aïki Ch'ti N°181
- ❖ 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](mailto:aikido.ligue.npdc@gmail.com)



•