



## *Aïki Ch'ti*

*Lettre d'information électronique  
Février 2016, N°53*

*Bonjour à tous,*

*Voici notre dernière lettre en date qui pointe une actualité toujours aussi riche, avec un stage national dirigé par Franck Noël Shihan pour la reprise après ces vacances de Février.*

*Vous découvrirez aussi dans ce numéro un encart sur la visite de Bernard Palmier Shihan dans les dojos de la région et un écho sur la dernière rencontre Enseignants.*

*Nous pouvons dire que cette dernière, dédiée à l'enseignement aux seniors, vient à point nommé dans la dynamique de promotion de notre discipline.*

*Au regard de l'évolution de la pyramide des âges de nos adhérents, ce public, bien souvent délaissé par les arts martiaux, devrait pourtant attirer notre attention.*

*D'ailleurs, les valeurs humaines de notre discipline et les qualités développées répondent en tous points aux attentes en la matière. Qui plus est, au-delà des valeurs humaines, des liens intergénérationnels et des intérêts potentiels pour ce public (éveil du corps, maintien et développement des capacités physique et intellectuelle ...), n'oublions pas que la réflexion nous concerne aussi à terme.*

*Bien sûr, la qualification de « senior » est somme toute très variable et nous devrions peut être l'aborder comme une possibilité de réfléchir sur l'approche d'une partie de nos concitoyens qui veulent retrouver une activité répondant à leurs capacités et envies du moment.*

*Bonne lecture à tous*

*Le comité de rédaction*

---

***Amis lecteurs, bureau des clubs et Aïkidokas en tous genres,  
n'hésitez pas à inviter vos partenaires de tapis, nouveaux et anciens,  
à s'inscrire pour recevoir directement la lettre d'information électronique dans leur boîte mail.***

***Par ailleurs, n'oubliez que ses rubriques sont ouvertes  
à la participation de toutes et de tous, alors : à vos plumes !...***

---

### **Sommaire**

- Stage National
  - Rencontres enseignants
  - Ça s'est passé près de chez vous
-



## *Stage National à Wasquehal et Maubeuge*



La Ligue Nord Pas de Calais accueillera les 27 et 28 février prochain Franck Noël Shihan 7<sup>e</sup> Dan, qui animera le stage national dans les Dojos Maubeuge et Wasquehal.

Franck Noël nous fait le plaisir de revenir sur nos Terres et nous fera sans aucun doute à nouveau partager son enseignement et sa vision de l'Aïkido.

Pour nos plus jeunes pratiquants de la Région, c'est l'occasion de découvrir ce Senseï qui a parcouru maintes fois notre territoire en tous sens.

---

### **Portrait**

Franck NOEL est actuellement **7<sup>o</sup>dan** d'Aïkido, grade qui lui a été décerné par l'Aïkikai de Tokyo, centre mondial, où il a séjourné 8 ans et avec lequel il entretient des relations permanentes. Il a par ailleurs occupé pendant de longues années la fonction de Président du Collège Technique de la FFAAA

(Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires, 11 rue Jules Vallès 75011 Paris, [www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)).

À ce titre il anime de nombreux **stages** en France et en Europe.

Enfin, il est l'auteur de l'ouvrage "**Aïkido : fragments de dialogue à deux inconnues**" ainsi que de **divers textes et articles** sur l'Aïkido.

Retrouvez Franck Noël sur : <http://www.aikido-noel.com/>

---

## **Stage National sous la direction de Franck Noël 7<sup>e</sup> Dan**

**Samedi 27 février à Maubeuge 14h.30 à 17h.30**

**Dimanche 28 février à Wasquehal 9h.30 à 12h.**

---

## INFO LIGUE



### Rencontres Enseignants



***Thème : Les facteurs de relâchement  
pour un public particulier : les débutants seniors***



Il était prévu que nous profiterions de cette nouvelle rencontre enseignant pour effectuer une opération « portes ouvertes » afin d'accueillir un public de seniors débutants au cours de la première partie de la rencontre.

Ainsi une petite vingtaine de personnes, dans leur grande majorité néophyte, ont rejoint le groupe pour participer à un cours animé par Gaëlle et Alain. Dans un second temps, nos invités ont participé à une discussion critique sur ce cours et la découverte de notre discipline.

Le thème du cours portait sur le travail de la distance (ce choix avait été programmé lors de la

dernière rencontre enseignant).

Il était question à la fois de traiter ce thème tout en adaptant le contenu du cours à un public de débutants séniors.

### ... Ce que nous avons appris à propos du public « sénior débutant » :

La catégorie « débutant sénior » est loin d'être homogène. Par exemple, entre un « ancien » sportif de 70 ans et un non sportif de 50 ans, il peut y avoir d'énormes différences de potentialités physiques et techniques.

Nous devons examiner chaque cas comme étant un cas unique avant de construire des généralités qui nous permettront de construire des modes de groupement sur le tatami. Ainsi, c'est de l'observation minutieuse de ce qu'elles et ils sont capables de faire que nous pourrons intervenir en toute intelligence et non à partir des idées que nous pourrions nous faire en amont de toute intervention. Le public sénior (tout comme le public enfant) est un public qui ne peut manquer de nous surprendre. Il est indispensable d'être à l'écoute de tout ce qu'ils nous disent et font afin d'adapter nos propositions pédagogiques à leur caractéristiques.

À la suite de la séance de découverte, nous avons procédé à un tour de table. Je laisse la parole à Loison journaliste pour « La Voix du Nord » présenter cette partie de la rencontre enseignant :

*« Une heure plus tard, les réflexions fusaient sur le tatami : on ne s'est pas fait mal, on contrôle ses gestes, on travaille le respect, la souplesse et l'équilibre, il n'y a pas vraiment de projection au sol ; on apprend aussi à tomber, ce qui peut servir dans la vie courante ; on joue à se déséquilibrer, on se déplace sans arrêt et on travaille sans force.*

*Toutes ces réactions prouvent qu'on a vraiment touché à l'aïkido, que l'on a ressenti l'aïkido. L'inquiétude du départ avait fait place à un certain bien-être, on se sentait bien ».*



*« Nous sommes souvent trop centrés sur la technique et pas suffisamment sur les principes de construction de cette technique et sur les valeurs humaines que peut développer la pratique de l'Aïkido*

*Pour devenir de bons enseignants, soyons à l'écoute de ce que nous apprennent nos élèves. A ce sujet, l'enseignement de l'Aïkido aux enfants est une excellente formation à l'enseignement pour toutes les classes d'âges »*



**Je regrette qu'une majorité des techniciens de notre Ligue, membres du collège technique, ne soient pas intéressés par la question de l'Aïkido sénior. Leur présence nous aurait, sans aucun doute, permis d'enrichir le contenu de cette formation.**

**Un grand merci à toute l'équipe de HARNES qui une fois de plus a su organiser cette rencontre et accueillir tous les participants dans les meilleures conditions qu'ils soient.**

---

***Prochain RDV :***  
***La Ligue organise une rencontre Enseignants le 18 et 19 mars sous la direction de Franck Noël dans les infrastructures du Craef de Liévin.***

---



## Ça s'est passé près de chez vous...



Bernard Palmier 7ème Dan Shihan était encore cete année au rendez vous organisé sur nos Terres du Nord par les clubs d'Orchies, Maubeuge et Carvin du 29 au 30 janvier 2016.



L'ensemble des pratiquants se joignent à nous pour le remercier à nouveau de sa venue et pour le partage de sa pratique que nous ne manquerons pas de conserver à l'esprit jusqu'à la prochaine rencontre.





## Abonnement – Désabonnement

### Abonnez-vous !

en nous renvoyant votre mail en retour

### Désabonnement

en nous renvoyant votre mail en retour

## Lettre - Mode d'emploi

### Diffusez cette lettre...

...à vos connaissances, amis ou amours, en transférant ce message. Vous contribuerez ainsi à faire connaître l'Aïkido, la Ligue et son site.



### Participez à sa réalisation...

... en proposant textes, billets, avis, points de vue ou photos. Sa vocation est de servir de tribune ouverte à l'attention des pratiquants de la ligue et de l'ensemble de nos amis de pratique. Il suffit pour cela d'adresser votre texte ou vos photos à [la rédaction en chef](#) qui se chargera de l'intégrer à la prochaine lettre. cette lettre est modérée *a priori* : votre contribution n'apparaîtra qu'après avoir été validée par un membre de la rédaction.

Ligue Nord-Pas de Calais, F.F.A.A.A., Maison des Sports, 367 rue Jules Guesdes, 59650, Villeneuve d'Ascq.

Contact : [ligue.secretariat@ree.fr](mailto:ligue.secretariat@ree.fr) , Internet : <http://www.aikido-nordpasdecals.fr/>

---