Aïki Ch'ti

Lettre d'information électronique
Juillet 2017, N°74

Éditorial

Bonjour à tous,

La période estivale est le moment privilégié pour… préparer la rentrée !

Ainsi, vous trouverez dans cette lettre de précieuses indications sur les nouvelles procédures d'élaboration du certificat médical.

De même, conformément au plan de communication de notre Ligue, nous avons adressé aux clubs une proposition qui devrait rallier le plus grand nombre : la fourniture à tous les clubs de la région de deux ***roll-up****, au prix dérisoire de 30 € chaque, et l'impression d'un* ***dépliant tryptique*** *rassemblant les coordonnées de tous les clubs de la région.*

D'ailleurs nous vous invitons aussi à ***mettre à jour les informations de votre club*** *soit en remplissant le formulaire approprié et en le retournant à la Ligue soit directement sur le site de la Ligue. Toutes les explications vous sont données ici.*

Nous rappelons ces deux propositions dans cette lettre en y joignant les modalités pour lesquelles ***nous avons besoin impérativement de votre concours.***

Nous attendons votre adhésion à ces propositions sous quinzaine, donc avant le 20 juillet pour que ces produits soient prêts et mis à disposition des clubs qui en auront fait la demande courant août.

Bonne lecture et à bientôt

François Penin
Président de la Ligue Nord Pas-de-Calais FFAAA

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

Éditorial 1

Urgent ! Roll-up et dépliant 3

Roll-up 3

BON DE COMMANDE ROLL-UP 4

Dépliants tryptiques 5

Mise à jour des infiormations de club 5

Note d'Information Certificat Médical 7

Stages privés en Terres du Nord 14

Du 8 au 14 juillet : Stage d'été avec Arnaud WALTZ à Solre-le-Château 14

Du 14 au 16 juillet : Aikido et Kenjutsu avec Laurent HUYGHE à Wambrechies 15

29 juillet au 4 août : Stage d'été avec Bruno ZANOTTI Shihan à Berck-sur-Mer 16

Le calendrier des stages de la saison 2017-2018 est en ligne ! 17

Apprendre la japonais ? 19

Urgent !
Roll-up et dépliant

Roll-up

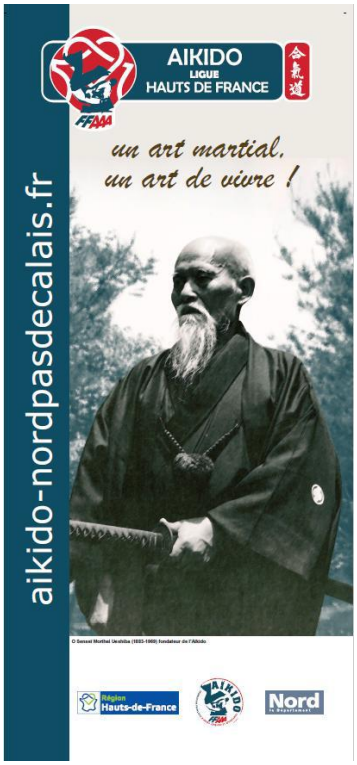
Comme évoqué à l'assemblée générale de la Ligue et dans le cadre du plan de Communication, nous vous proposons de pouvoir acquérir pour vos clubs un ou deux roll-up (Cf. infra) pour la modique somme de 30 € pièce, la Ligue prenant le reste à sa charge sur son budget.

Vous pourrez disposer ainsi d'un support de communication pro, facile à utiliser (2mn de montage) et à transporter (encombrement minimum et poids de 3 kg) pour vos animations.

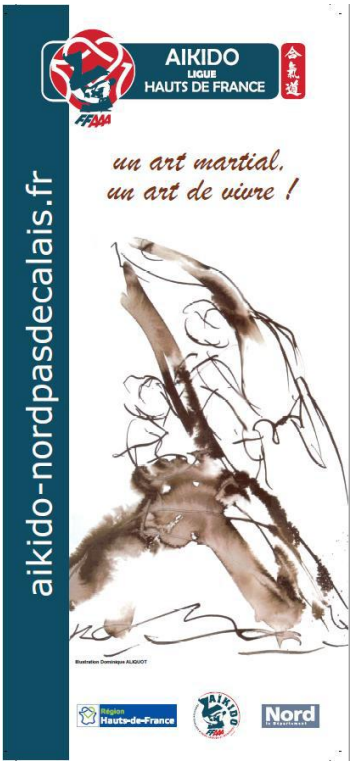
Ces supports permettront aussi d'accroître la visibilité de notre communauté et de la discipline, aussi n'hésitez pas à vous en servir.

Les deux roll-up proposés de chaque côté du stand

BON DE COMMANDE ROLL-UP



Roll-Up 1



Roll-Up 2

La participation des clubs est de **30 € par** Roll-Up de 85 x200 (le reste est pris en charge par la Ligue) à hauteur ***d'un exemplaire de chaque maximum***. Pour permettre une édition des Roll-Up pour septembre, les commandes doivent nous parvenir avant le vendredi 20 juillet.

Nom du Club :

Modèle souhaité :	Roll-Up 1	☐	Roll-Up 2	☐
	Quantité :	1	Quantité :	1

Montant Total :

Bon de Commande à adresser,
accompagné d'un chèque à l'ordre de la Ligue Nord-Pas-de-Calais Aïkido,

à **François PENIN – 9, rue Jean-Baptiste Lebas**
59493 VILLENEUVE D'ASCQ

Dépliants tryptiques

Par ailleurs, nous allons passer prochainement en production des tryptiques reprenant l'ensemble des clubs de la région (Cf. infra) afin de permettre une communication de groupes (voir CR de L'AG sur le site de la Ligue).

Nous avons besoin pour cela que vous nous confirmiez en retour de mail :

- Un numéro de téléphone et/ou une adresse mail pour la prise de contact,
- Si vous avez une section enfants ou si vous les prenez dans vos cours (à partir de quel âge ?)
- De l'adresse de votre site web. Si vous n'en disposez pas, nous renverrons sur le site de la Ligue (il faut pour autant que vous ayez complété les renseignements à nous renvoyer au besoin).

Encore une fois, le but de ces documents qui vous seront mis à disposition aux frais de la Ligue avant la rentrée, représente un investissement pour promouvoir une image pro et de groupe.

D'autres éléments de communications sont en cours, nous vous en parlerons prochainement

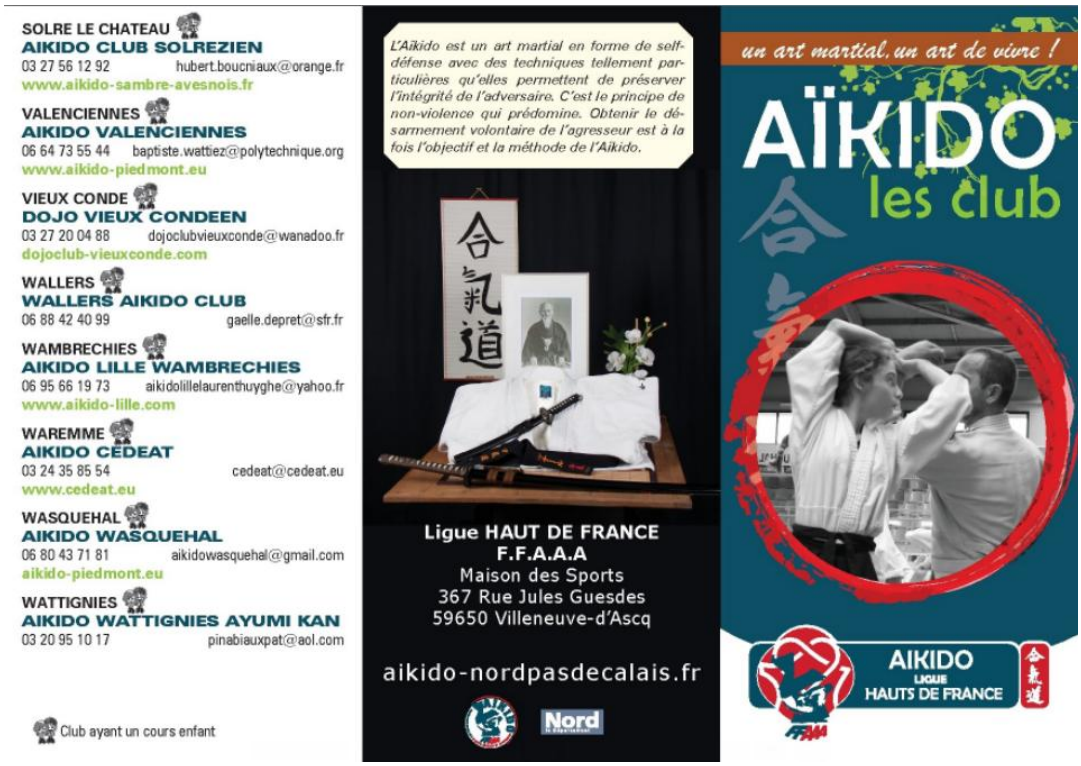
Mise à jour des infiormations de club

- Ou télécharger le formulaire en suivant le lien : Actualisation des informations sur votre club

  Ce formulaire est à retourner à Michel Gérard : mp.gerard@free.fr

- Ou mettre à jour directement les informations sur le site de la Ligue avec votre identifiant et votre mot de passe :

Dépliant des clubs de la région



SOLRE LE CHATEAU
AIKIDO CLUB SOLREZIEN
03 27 56 12 92 hubert.boucniaux@orange.fr
www.aikido-sambre-avesnois.fr

VALENCIENNES
AIKIDO VALENCIENNES
06 64 73 55 44 baptiste.wattiez@polytechnique.org
www.aikido-piedmont.eu

VIEUX CONDE
DOJO VIEUX CONDEEN
03 27 20 04 88 dojoclubvieuxconde@wanadoo.fr
dojoclub-vieuxconde.com

WALLERS
WALLERS AIKIDO CLUB
06 88 42 40 99 gaelle.depret@sfr.fr

WAMBRECHIES
AIKIDO LILLE WAMBRECHIES
06 95 66 19 73 aikidolillelaurenthuyghe@yahoo.fr
www.aikido-lille.com

WAREMME
AIKIDO CEDEAT
03 24 35 85 54 cedeat@cedeat.eu
www.cedeat.eu

WASQUEHAL
AIKIDO WASQUEHAL
06 80 43 71 81 aikidowasquehal@gmail.com
aikido-piedmont.eu

WATTIGNIES
AIKIDO WATTIGNIES AYUMI KAN
03 20 95 10 17 pinabiauxpat@aol.com

Club ayant un cours enfant

L'Aïkido est un art martial en forme de self-défense avec des techniques tellement particulières qu'elles permettent de préserver l'intégrité de l'adversaire. C'est le principe de non-violence qui prédomine. Obtenir le désarmement volontaire de l'agresseur est à la fois l'objectif et la méthode de l'Aïkido.

Ligue HAUT DE FRANCE
F.F.A.A.A
Maison des Sports
367 Rue Jules Guesdes
59650 Villeneuve-d'Ascq

aikido-nordpasdecalais.fr

un art martial, un art de vivre !

AÏKIDO
les club

AIKIDO
LIGUE
HAUTS DE FRANCE

Recto

ARMENTIERES
BUDO KWAI ARMENTIERES
03 20 35 61 22 josiane.behaegel@gmail.com
budokwaiarmentieres.sup.fr

BRUAY LA BUISSIERE
SHINGETSU DOJO
03 62 89 35 53 maryline.jankowski@numericable.fr

CALAIS
C.A. KAIGAN NO MARU
03 61 13 53 47-06 07 82 15 11 info@kaigan-no-maru.fr
www.kaigan-no-maru.fr

CAMBRAI
AIKIDO CAMBRAI
alex.leclercq@free.fr
www.aikido-cambrai.com

CARVIN
AIKIDO CARVIN
06 73 48 15 96 aikidoclubcarvin@gmail.com
aikidoclubcarvin.free.fr

CAUDRY
WAZA AK CAUDRESIEN
03 27 76 20 34 pcourcelle@wanadoo.fr

CAUDRY
AIKIDO CAUDRY
03 27.85.61.96 aikidocaudry@aol.com
www.aikido.mda-caudry.fr

DESVRES
AIKIDO DESVROIS
03 21 33 30 23 jvszelag@orange.fr

DUNKERQUE
SMPS AIKIDO DUNKERQUE
06 85 99 00 74 smps.aikido@gmail.com
smpsaikido.wix.com/smpsaikido

ELEU
TOMODACHI AIKIDO ELEU
06 15 07 01 94 aikido.eleu@free.fr

HARNES
AIKIDO HARNES
03 21 70 14 11-06 08 41 71 36 benoit.depret@neuf.fr

HAZEBROUCK
AIKIDO HOUTLAND
03 28 48 00 18 dr.letombe.bertrand@gmail.com

LE CATEAU
Wasa aikido catesien
03 27 84 38 71 r.gayet@gmail.com
www.waza-aikido.fr

LE QUESNOY
AIKIDO J.C LE QUESNOY
philippe.tramon@orange.fr

LIEVIN
AIKIDO CLUB LIEVIN
06 26 25 04 55 oshamoel@gmail.com
www.aikido-lievin.e-monsite.com

LILLE
LUC AIKIDO
claude.jauffret@univ-lille1.fr

LILLE
ASPTT LILLE METROPOLE
06 76 28 33 29 b.benej@gmail.com
www.aikido-lille-asptt.fr

LILLE
AIKI DOJO LILLE
06 11 83 84 65 bruno.lamblin@ovh.fr
www.aikidojolille.fr

LILLE
AIKIDO KENJUTSU ARTS JAPONAIS
06 08 34 37 66 bmabire59@gmail.com

MARCQ EN BAROEUL
MARCQ AIKIDO
03 20 98 12 95 info@marcqaikido.com
www.marcqaikido.com

MARCQ EN BAROEUL
AMAMA WAKABA
jmsimonnot@gmail.com

MAUBEUGE
AIKIDO A.M. MAUBEUGE
03 27 62 14 95 hubert.boucniaux@orange.fr
www.aikido-sambre-avesnois.fr

NOMAIN
CERCLE ASAHI AIKIDO
03 20 71 78 50-06 71 71 71 67
jacques.wauquier@mines-douai.fr
cercleasahiaikido.free.fr

PONT A MARCQ
AIKIDO PONT A MARCQ
louisdussart@yahoo.fr

RONCHIN
AIKIDO A.M.RONCHINOIS
03 20 33 27 71 dominique.devred@chru-lille.fr
aikidoronchin.wordpress.com

ROUSIES
AIKIDO ET TRADITION
03 27 67 08 74 aikido.et.tradition@gmail.com

SAINT AMAND LES EAUX
AIKIDO SAINT AMAND
06 80 40 19 48 philippe.dubois78@wanadoo.fr

SIN LE NOBLE
AIKIDO SIN LE NOBLE
06 07 50 32 34
dambrinelaurent@orange.fr

Note d'Information Certificat Médical

attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi

Etablie par la Commission Médicale Nationale de la FFAAA

Chère pratiquante,
Cher pratiquant,

Pour obtenir votre licence fédérale, vous devez être considéré(e) comme physiquement apte à la pratique de votre discipline. Depuis les décrets 2016-1157 du 24 août 2016 et n° 2016-1387 du 12 octobre 2016, les modalités sont les suivantes :

- **Pour une première demande de licence**, un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique est exigé. Vous devez donc aller consulter votre médecin, à qui nous vous proposons de présenter le document suivant pour faciliter son évaluation. Ce certificat médical peut ne concerner qu'une discipline ou porter sur plusieurs disciplines, à votre choix.
- **Pour un renouvellement de licence** (qui s'entend comme la délivrance d'une nouvelle licence sans discontinuité avec la précédente et dans la même fédération sportive), le certificat médical est exigé tous les 3 ans. Entre chaque renouvellement triennal, vous devez remplir un questionnaire de santé. Vous devrez attester auprès de la Fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, vous devrez fournir un nouveau certificat médical.
- **Si vous envisagez de passer un grade ou un diplôme d'enseignement cette année,** vous aurez besoin d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique en compétition. Les délais entre le certificat médical et l'épreuve sont précisés dans les textes règlementaires pour chaque épreuve.

Cette procédure entre en vigueur au 1er juillet 2017.

Bien cordialement.

Docteur Florence GALTIER, Médecin fédéral.

NB : En cas de changement de club, nous vous conseillons de récupérer votre certificat médical pour le transmettre à votre nouveau club.

Informations utiles à la délivrance du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi (lettre au médecin délivrant le certificat

Edition : 3 juillet 2017

Cher Confrère,

Vous allez signer un certificat d'aptitude à la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi.

Ce sont des arts martiaux où le pratiquant est amené **à travailler à genoux**, à **chuter** (en avant et en arrière), à porter ou subir des **saisies, des frappes et des clés articulaires**, à **utiliser des armes en bois (ou en métal non-aiguisées)**.

Ces arts martiaux n'apparaissent pas dans la classification des sports issue de la conférence de Bethesda de 2005 [J H. Mitchell ; J Am Coll Cardiol. 2005;45(8):1364-1367], mais un consensus s'est dégagé chez les enseignants pour les placer en **dynamique modérée, statique modérée**.

Nous vous communiquons une liste des contraintes et des risques appareil par appareil, de façon à vous permettre d'évaluer l'existence de contre-indications temporaires ou définitives à la pratique.

Il n'existe pas à proprement parler de compétition dans ces disciplines, mais les situations amenant à la délivrance d'un titre (passage de grade ou épreuves techniques des diplômes d'enseignement) sont considérées comme des équivalents de compétition en raison des contraintes physiologiques plus importantes avec souvent volonté de se « dépasser ». Dans ces situations, un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique en compétition est requis.

Nous espérons que ces informations vous seront utiles pour la délivrance du certificat.

Veuillez recevoir, cher Confrère, nos salutations confraternelles.

Docteur Florence GALTIER, Médecin fédéral.
Medecin.federal@aikido.com.fr

Informations utiles à la délivrance du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi

Edition : 3 juillet 2017

La pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo et du Kinomichi impose les contraintes et les risques suivants :

Cardiologie – pneumologie : possibilité d'adaptation cardio-respiratoire à un effort habituellement classé en dynamique modéré, statique modéré

Neuropsychiatrie : possibilité de pratiquer en groupe, de respecter des consignes, et d'accepter le contact physique

Appareil locomoteur : possibilité de chuter, de subir des clés articulaires, de travailler à genoux

Métabolisme : possibilité de maintenir l'équilibre hydro-sodé et glycémique

Hématologie, ophtalmologie : risque lié aux chutes

Gynécologie : La grossesse impose un aménagement de la pratique

De plus, les lésions ulcérées ou à risque infectieux, les maladies contagieuses peuvent entrainer un risque pour les autres pratiquants

Lors des équivalents de compétition (passages de grades et épreuves techniques des diplômes d'enseignement), les pratiquants doivent pouvoir subir une augmentation de l'engagement, de l'intensité physique et de la charge émotionnelle.

Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi

Edition : 3 juillet 2017

Je soussigné(e) Dr. _____

Certifie avoir examiné ce jour, M/Mme _____

Né(e) le _____

et n'avoir constaté aucune contre-indication à la pratique :

☐ de l'Aïkido
☐ de l'Aïkibudo
☐ du Kinomichi
Nombre de cases cochées : ___

Fait à _____ Le _____

Cachet et signature du médecin :

Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi
<u>en compétition</u>

Edition : 3 juillet 2017

Je soussigné(e) Dr. _____

Certifie avoir examiné ce jour, M/Mme _____

Né(e) le _____

et n'avoir constaté aucune contre-indication à la pratique en compétition :

☐ de l'Aïkido
☐ de l'Aïkibudo
☐ du Kinomichi
Nombre de cases cochées : ___

Fait à _____ Le _____

Cachet et signature du médecin :

Questionnaire de santé exigé
pour le renouvellement d'une licence sportive
conformément à l'arrêté du 20 avril 2017.

Edition : 3 juillet 2017

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. **DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :**	**OUI**	**NON**
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
À ce jour :		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :
Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :
Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Ce questionnaire de santé est confidentiel. Vous devez uniquement transmettre à votre club une attestation (cf. modèle sur la page suivante), selon laquelle vous avez répondu par la négative à l'ensemble des questions, mais pas le questionnaire même.

Attestation de santé
pour le renouvellement d'une licence sportive

Édition : 3 juillet 2017

Je soussigné(e) _____

Atteste avoir répondu à la négative à toutes les questions du questionnaire de santé, conformément à l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive.

Fait à _____ Le _____

Signature :

Stages privés en Terres du Nord

Dans l'ordre chronologique

Du 8 au 14 juillet : Stage d'été avec Arnaud WALTZ à Solre-le-Château

Du 14 au 16 juillet : Aikido et Kenjutsu avec Laurent HUYGHE à Wambrechies

14 juillet de 10 h 00 à 16 juillet de 16 h 30
Dojo Wambrechies, 1320 rue d'Ypres Wambrechies, 59118 + Google Map

29 juillet au 4 août : Stage d'été avec Bruno ZANOTTI Shihan à Berck-sur-Mer

29 juillet de 17 h 00 min à 4 août de 19 h 00 min
Salle Fiolet, Rue Emile Lavezzari Berck, 62600 + Google Map

Le calendrier des stages de la saison 2017-2018 est en ligne !

Pour tout connaître des stages en région , suivez ce lien sur le site de la Ligue :

http://aikido-nordpasdecalais.fr/events/categorie/stages-ligue/

	sept-17		oct-17		nov-17		déc-17		janv-18		févr-18		mars-18		avr-18		mai-18		juin-18	
V		D		M		V		L		J		J		D		M		V		1
S		L		J		S	F.Croize	M		V		V		L		M		S	Samourais	2
D		M		V		D	F.Croize	M		S	P.Benezi	S		M		J		D		3
L		M		S	ERB Marcq	L		J		D	P.Benezi	D		M		V		L		4
M		J		D	ERB Marcq	M		V		L		L		J		S		M		5
M		V		L		M		S		M		M		V		D		M		6
J		S	Tissier Paris	M		J		D		M		M		S		L		J		7
V		D		M		V		L		J		J		D		M		V		8
S		L		J		S		M		V		V		L		M		S	Passage 4ème	9
D		M		V		D		M		S	Prépa DAN	S		M		J		D	Passage 3ème	10
L		M		S	Prépa DAN	L		J		D		D		M		V		L		11
M		J		D		M		V		L		L		J		S		M		12
M		V		L		M		S	B.GONZALEZ	M		M		V		D		M		13
J		S		M		J		D	B.GONZALEZ	M		M		S	S.Enfants	L		J		14
V		D	50 ans Lievin	M		V		L		J		J		D		M		V		15
S	CD CTR	L		J		S		M		V		V		L		M		S		16
D		M		V		D		M		S	Evenement	S		M		J		D		17
L		M		S	R.enseignants	L		J		D	Evenement	D		M		V		L		18
M		J		D		M		V		L		L		J		S		M		19
M		V		L		M		S		M		M		V		D		M		20
J		S		M		J		D		M		M		S		L		J		21
V		D		M		V		L		J		J		D		M		V		22
S		L		J		S		M		V		V		L		M		S	Passage 1er et 2eme	23
D		M		V		D		M		S		S	R.enseignants	M		J		D		24
L		M		S	S.Enfants	L		J		D		D		M		V		L		25
M		J		D		M		V		L		L		J		S		M		26
M		V		L		M		S	Passage 1er et 2eme	M		M		V		D		M		27
J		S		M		J		D		M		M		S		L		J		28
V		D		M		V		L				J		D		M		V		29
S		L		J		S		M				V		L		M		S	AG LIGUE	30
		M				D		M				S				J				31

Stage de Ligue
Stage National
Stage Préparation Dan
Rencontres enseignants
Stage Ligue enfants

EVENEMENT NATIONAL
STAGE PRIVE LIGUE
EVENEMENT REGIONAL

vacances scolaires

Stage de Ligue	
30-sept	P.TRAMON
1er Octobre	CTR
02-déc	F.Croize
03-déc	F.Croize
03-févr	P.Benezi
4 Fevrier	P.Benezi
07-avr	P.Tramon
08-avr	CTR

Stage National		
13-janv	Bruno GONZALEZ	Vieux Condé
14-janv	Bruno GONZALEZ	Ronchin

Maubeuge

EVENEMENT REGIONAL
15-oct 50 ans Club Lievin C.Tissier

EVENEMENT NATIONAL
17-18 fevrier Endo Yasuno Tissier Paris Myamoto
Passage 4ème Dan 3 Fev / 9 juin
Passage 3ème Dan 4 fev / 10 juin
Passage 1er et 2 ème Dan 27 janvier 2018
Passage 1er et 2 ème Dan 23 juin 2018

Stage Ligue enfants
25/11/2017 Enfants C.Louvart
14/04/2018 Enfants P.Tramon

Prépa DAN 11 Novembre Maubeuge

STAGES PRIVES
04-05 Nov .Erb Marcq en Baroeul
27-janv .Erb Marcq en Baroeul
02/03/04 Mars B.Palmier
19/20/21 Mai 2018 Stage Littoral Josette Nickels

Pour télécharger le calendrier 2017-2018 cliquez ici

Une bonne résolution pour les vacances

Apprendre la japonais ?

Vous avez toujours voulu en savoir plus sur les mots japonais, leur signification. Depuis le temps qu'en pratiquant l'aïkido, vous parlez japonais sans toutefois le maîtriser, vous avez décidé de changer la donne. Excellente résolution !

La radio *NHK World* publie en ligne une méthode audio ludique visant à apprendre le japonais à travers 48 courtes saynètes. Elles mettent en scène une étudiante coréenne, Anna, venue au Japon pour parfaire l'apprentissage du japonais dont elle veut faire la discipline de son futur métier de professeur.

Une première approche ludique et instructive, agrémentée de situation quotidienne, d'indications de vocabulaire, de points de grammaire, d'informations culturelles et une liste de « mots descriptifs des sons ». S'adresse à toutes et à tous quel que soit votre âge !

Suivez ce lien ! https://www.nhk.or.jp/lesson/french/

Capture d'écran de la liste des leçons

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, Internet : http://www.aikido-nordpasdecalais.fr/