



Ligue Nord-Pas-de-Calais



# Aiki Ch'ti

Lettre d'information électronique  
Juillet 2017, N°75

## Éditorial

Bonjour à tous,

**D**Au nouveau du côté de la communication avec, vous l'aurez peut-être remarqué, le **nouveau logo de la Fédération**.

Beaucoup de changements de ce côté : nous avons évoqué précédemment le changement de procédure qui touchait au **certificat médical**, la Fédération a aussi décidé de **changer d'assureur pour garantir un meilleur service**.

Par ailleurs, l'été est le bon moment pour préparer la rentrée. Nous aurons l'occasion de revenir très bientôt sur un certain nombre d'**éléments nouveaux de communication** qui viendront en complément des Roll up et du dépliant tryptique dont vous pourrez disposer dès la rentrée pour assurer la promotion de votre club et, nous l'espérons, engranger ainsi des inscriptions nouvelles !

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
La FFAAA change son logo ! .....	3
La FFAAA change d'assureur .....	5
Stages privés en Terres du Nord .....	6
29 juillet au 4 août : Stage d'été avec Bruno ZANOTTI Shihan à Berck-sur-Mer .....	6
Le calendrier des stages de la saison 2017-2018 est en ligne ! .....	7
Une mémoire des sensations .....	8

---





## La FFAAA change son logo !

---

### COMMUNIQUÉ DE PRESSE

#### DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO, AÏKIBUDO ET AFFINITAIRES

#### Un nouveau souffle sur notre image



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO  
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

La FFAAA s'est dotée d'un nouveau logo : il incarne l'esprit de renouveau que le Président et le Comité Directeur veulent insuffler à notre fédération, tout en respectant nos valeurs traditionnelles.

Ainsi les choix de son graphisme et de sa typographie symbolisant la technique se veulent résolument tournés vers le modernisme, et en harmonie avec notre société actuelle, afin d'incarner notre projet fédéral ; les couleurs françaises s'y retrouvent pour signifier aussi notre attachement aux valeurs de notre pays, car notre fédération française se rattache au Ministère des Sports, et se doit d'être parfaitement reconnue auprès des autres fédérations sportives.

Ce logo devra donc apparaître progressivement sur toutes nos nouvelles publications et objets promotionnels. Il sera demandé aux ligues et clubs voulant bénéficier de la publicité fédérale de le faire apparaître aussi en bonne place, sans aucune modification ni transformation.

Paris, le 10 juillet 2017.

**FFAAA**  
Fédération Française  
d'Aïkido  
Aïkibudo  
et Affinitaires

11, rue Jules Vallès 75011 Paris  
Tél. 01 43 48 22 22  
Fax 01 43 48 87 91  
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)  
[ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)

## ***Message à l'attention des Présidents de club et responsables de Ligue,***

Vous avez dû recevoir les logos dans différents formats pour mis à jour de vos supports :

- **en jpeg et word pour utilisation par vos soins,**
- **en ai, eps, mp4 pour conception graphique ou impression.**

La charte graphique associée à ce changement de logo vous sera prochainement adressée.

Nous comptons sur vous pour diffuser le plus largement possible cette information via tous les canaux de communication.

Nous vous rappelons qu'il est désormais également possible de récupérer tous ces éléments sur le site internet fédéral en suivant ce lien :

<http://www.aikido.com.fr/Telechargement>

Vous souhaitant un agréable été et une bonne préparation de votre rentrée sportive.

Nous restons à votre entière disposition pour vous accompagner.

Bien cordialement,

Cécile DEMEURE

Responsable Formation et Communication





## La FFAAA change d'assureur

<sup>L</sup> Dans un but d'améliorer le service pour nos licenciés et clubs, le Comité directeur a validé un changement de l'assureur fédéral pour le 1<sup>er</sup> septembre 2017.

En cliquant sur le lien suivant, vous trouverez le communiqué du Président fédéral Francisco DIAS, annonçant ce changement :  
<http://telechargement.ffaaa.com/ffaaa/communiques/communique-170711-nouvelle-assurance.pdf>

Vous trouverez des informations complémentaires sur la page dédiée à l'assurance en cliquant sur le lien <http://www.aikido.com.fr/Assurance>,

notamment :

- La note d'informations ASSURANCE mise à jour ;
  - La déclaration d'accident AXA ;
-



## Stages privés en Terres du Nord



### 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](#)

# Aikido

**Du 29 Juillet au 4 Aout 2017**  
Palais des sports, salle Fiolet  
20<sup>ème</sup> édition du stage d'été de Berck sur Mer  
Sous la direction de :

**Bruno Zanotti Shihan**  
**6<sup>ème</sup> Dan Aïkikai de Tokyo**

**Participation :**  
½ Journée 20 euros      **EMBUKAI le : Vendredi 4 Aout**  
1 Journée 25 euros      Suivi d'une soirée festive  
Stage complet 100 euros

**Horaires :**  
**Samedi 29 juillet 17h00-19h00**  
**Du 30 Juillet au 4 Aout**  
**9h30-11h30 et 17h30-19h00**  
Fin du stage le 4 Aout 19h00

**Hébergement :**

- ✚ Possibilité d'un accueil en gîte de groupe (25 places)
- Réservations au 06-70-01-78-45
- Courriel : [philippehavrez@gmail.com](mailto:philippehavrez@gmail.com)

Renseignements au 06 70 01 78 45





# 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-nordpasdecalsais.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	L	1
S	L	J	S	F.Croize	M	V	V	L	M	S	2
D	M	V	D	F.Croize	M	S	P.Benezi	S	M	J	3
L	M	S	ERB Marcq	L	J	D	P.Benezi	D	M	V	4
M	J	D	ERB Marcq	M	V	L	L	J	S	M	5
M	V	L	M	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	L	J	J	D	M	V	8
S	L	J	S	M	M	V	V	L	M	S	9
D	M	V	D	M	S	Prepa DAN	S	J	M	D	10
L	M	S	Prepa DAN	L	J	D	D	M	V	L	11
M	J	D	M	V	L	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	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	M	Evènement	S	M	J	D	17
L	M	S	R.enseignants	L	J	D	Evènement	D	M	V	18
M	J	D	M	V	L	L	L	J	S	M	19
M	V	L	M	S	M	M	M	V	D	M	20
J	S	M	J	D	M	M	M	S	L	J	21
V	D	M	V	L	L	J	J	D	M	V	22
S	L	J	S	M	M	V	V	L	M	S	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	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	M	S	L	J	28
V	D	M	V	L	L	J	J	D	M	V	29
S	L	J	S	M	M	V	V	L	M	S	30
	M	D	M	M	S	S	J	J			31

  

<ul style="list-style-type: none"> <li>Stage de Ligue</li> <li>Stage National</li> <li>Stage Préparation Dan</li> <li>Rencontres enseignants</li> <li>Stage Ligue enfants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EVENEMENT NATIONAL</li> <li>STAGE PRIVE LIGUE</li> <li>EVENEMENT REGIONAL</li> <li>vacances scolaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stage de Ligue</li> <li>30-sept 1er Octobre P. TRAMON CTR</li> <li>02-déc F.Croize</li> <li>03-déc F.Croize</li> <li>03-fevr P.Benezi Manbeuge</li> <li>4 Fevrier P.Benezi</li> <li>07-avr P. Tramont</li> <li>08-avr CTR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EVENEMENT REGIONAL</li> <li>15-oct 50 ans Club Lievin C.Tissier</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stage Ligue enfants</li> <li>25/11/2017 Enfants C.Louvard</li> <li>14/04/2018 Enfants P.Tramont</li> <li>Prepa DAN 11 Novembre Manbeuge</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Stage National</li> <li>13-janv Bruno GONZALEZ Vioux Coude</li> <li>14-janv Bruno GONZALEZ Ronchin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EVENEMENT NATIONAL</li> <li>17-18 fevrier Endo Yasuno Tissier Paris Myamoto</li> <li>Passage 4eme Dan 3 Fev / 9 juin</li> <li>Passage 3eme Dan 4 fev / 10 juin</li> <li>Passage 1er et 2 eme Dan 27 janvier 2018</li> <li>Passage 1er et 2 eme Dan 23 juin 2018</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>STAGES PRIVES</li> <li>04-05 Nov Erb Marcq en Baroeul</li> <li>27-janv Erb Marcq en Baroeul</li> <li>02/03/04 Mars B.Palmier</li> <li>19/20/21 Mai 2018 Stage Littoral Josette Nickels</li> </ul>			

[Pour télécharger le calendrier 2017-2018 cliquez ici](#)

## *Pendant la pause estivale, l'aïkido travaille à bas bruit*

### Une mémoire des sensations

Le soleil donne sur ma page ensommeillée. La plume hésite à la réveiller d'un nouveau conte... L'ombre de mon stylo s'approche de la feuille ensoleillée, à toucher le papier vierge, à le caresser de nouveaux propos et l'ombre du crayon, après s'être jointe à la pointe qui la crée, se relève et s'éloigne, pour laisser au papier lettre morte, aux pensées éphémères leur humeur vagabonde...

Pour une fois, musardons, voulez-vous ?

D'ailleurs, comment noter ce que l'on fait en cours ? D'où vient cette impossibilité à le faire ? Ce n'est pas faute d'explications pourtant... Mais elles sont couplées à des démonstrations qui ajoutent autant sinon plus de ce sens que ne comprennent pas les mots. Parfois même on nous donne à observer des démonstrations multiples, réalisées sous plusieurs angles qui se suffisent en elles-mêmes, je veux dire, qui suffisent à transmettre la technique. Certaines choses relèvent de la mémoire « verbale » ; ce sont celles que les mots désignent, ceux de l'enseignement officiel ou ceux que nous pourrions leur donner pour nous-mêmes, et ces mots pourraient certes être reportés. Quelques schémas pourraient aider aussi... Mais tous ces efforts restent impuissants à rendre compte de toute l'activité physique d'une technique réalisée dans l'espace, en trois dimensions. C'est toute l'importance des démonstrations, de la transmission directe et orale.

Oui, mais alors, à défaut de noter, comment retenir tout cela ? Ne pas le perdre ? Le conserver en mémoire ?

Nous vivons cette époque formidable où nous pouvons avoir recours aux vidéos et aux photographies et cela sans retenue : elles sont le plus souvent libres d'accès sur internet. Mais ce ne sont que des notations, tout au plus, auxquelles il est bon de se référer, dont on peut faire son miel mais qu'on peut difficilement interpréter mécaniquement et qui ne résolvent pas tout.

En revanche, n'est-il pas plus intéressant de nous demander ce qui fait le liant de tout cela et qui demeure quand tout le reste est oublié, qui sort de nous-mêmes quand tout à coup sollicités par une attaque, nous choisissons telle réponse plutôt que telle autre... Je crois pouvoir hasarder que ce liant, c'est précisément la « sensation », ce mot un peu abstrait dont le *Senseï* se sert lorsqu'il veut nous alerter sur un aspect particulier d'un exercice donné.

Par exemple, le centrage dans une technique donnée. On peut se centrer correctement par rapport au partenaire mais ressentir la « sensation » que procure ce centrage correct est sans doute, en termes de mémorisation, de notation, la chose la plus importante.

J'aimerais tenter de donner un tour concret à la définition de la « sensation », telle qu'il me semble pouvoir la comprendre à travers un exemple simple : la plupart d'entre nous savons, pour l'avoir expérimenté, que certaines choses une fois apprises ne s'oublient jamais comme nager ou rouler en vélo. Si vous avez un jour vraiment roulé en vélo, même après trente ans d'interruption, vous n'aurez aucun mal à reprendre votre envol à bicyclette parce que vous retrouverez très vite ces sensations que le corps a enregistrées pour vous, qu'il a gardées en mémoire, allez savoir où ?

Ces sensations sont le guide des actes nécessaires pour assurer l'équilibre, et tout ce qui est requis pour jouer de la petite reine, sans tomber au premier gendarme couché, en évitant allègrement les gendarmes debout... au carrefour.

Mais ce qui fait la richesse de telles sensations ne se traduit pas seulement dans le fait qu'elles puissent être une sorte de notation inconsciente du ressenti par le corps, elles s'illustrent aussi dans le fait, immédiat, qu'elles permettent de percevoir la justesse de réalisation d'une technique, son efficacité.

Mieux, en aikido, la sensation est la clé de voûte d'un dialogue entre *Uké* et *Tori*, dans lequel, par exemple, *Tori*, par le centrage correct de sa position, fait ressentir à *Uké* comment et quand il doit chuter sans qu'une parole soit prononcée, car la sensation peut également se partager.

Il y a donc un intérêt pédagogique majeur pour l'apprenti que je suis à chercher à ressentir les « sensations » dont le *Senseï* cherche à me faire partager la connaissance non seulement parce qu'elles me permettent de vérifier si je fais bien la technique mais parce qu'elles me permettent d'en garder une trace indélébile et me fournissent un moyen de mémorisation commode et adapté à l'exercice.

Un frisson me parcourt et me sort de ma torpeur. L'ombre peu à peu a conquis la page restée blanche. Seul un petit point subsiste, en mémoire de l'hésitation qui m'a fait surseoir à écrire un nouvel épisode. Point final ?... à quoi ? Je ferme mon calepin. Aujourd'hui, je n'aurai rien écrit ...

Extrait du *Journal d'un débutant* Saison 1 – Dominique Aliquot

---

[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-nordpasdecalais.fr/>