



Aïki Ch'ti

*Lettre d'information électronique
Octobre 2017, N°80*

Bonjour à toutes et à tous,

*Le week-end dernier se tenait l'assemblée générale de la fédération pour faire le bilan des premiers mois de cette nouvelle olympiade fédérale. Celle-ci fut suivie d'une assemblée extraordinaire dont le sujet était **l'évolution des statuts fédéraux en accord avec le redécoupage territorial des Régions, dont la concrétisation doit être effective dès la fin de cette année.***

Pour nous, l'évolution prendra forme tout d'abord d'un changement d'appellation puisque notre Ligue devra sous peu s'appeler Comité Interdépartemental Nord –Pas-de-Calais (CID).

Dans un second temps, la Ligue des Hauts de France réunira en son sein notre CID et celui de la Picardie, respectant ainsi notre nouvelle Région.

*Sur les tatamis, notre actualité sera tout aussi riche puisque novembre verra, après le stage de préparation Dan, les **stages des rencontres Enseignants et du stage de ligue Enfants.***

Tout cela nous portera début décembre pour le stage de Fabrice Croizé.

À cette occasion, la Ligue invitera l'ensemble des débutants, néo Aïkidokas de cette saison, à découvrir ce technicien, le monde des stages et la convivialité de notre Communauté.

Nous comptons ainsi sur toutes et tous pour inciter les débutants à participer à ce rassemblement, à franchir les portes du Dojo de Wasquehal ou de Calais qui nous accueilleront à cette occasion.

Bonne lecture



*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

Stage de Ligue : Rencontres Enseignants et Stage Enfants.....	3
Stage de Ligue : Le stage de Fabrice Croizé	5
Notre invité de décembre : Fabrice Croizé (5eDan)	5
Westhoffen : l'aïkido expliqué aux très jeunes enfants : <i>Le Panda et les lionceaux</i>	9
<i>Libre plume... de débutant</i> : Martial ? c'est mon pote	10
Stages Privés : Bruno Zanotti (6 ^e Dan) à Valenciennes et à Liévin.....	11
Détail des événements organisés par la Ligue jusqu'en Février 2018	13



Chemin du Chiminobambusa – Photo Claire Louguet



Stage de Ligue : Rencontres Enseignants et Stage Enfants



AÏKIDO

Ligue Nord-Pas-de-Calais

aikido-nordpasdecalais.fr

RENCONTRE ENSEIGNANTS

SAMEDI 18 novembre 2017 de 14h30 à 17h30
DOJO, Halle de Sports Vézilier, rue René Descartes,
62800 LIÉVIN

Sous la direction de



Philippe Tramon 6^{ème} Dan

Thème de travail : Développer le rôle de Uke dans la pratique

Par exemple : - lors de l'attaque

- dans le suivi de la technique

- dans la chute

- pour effectuer un kaeshi waza

Inscriptions : sur place
ou par courrier à l'adresse suivante :
Olivier Bury, 22 Rue Delaroche 62100 Calais

Participation : 5 € pour les non-inscrits
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire



AÏKIDO

Ligue Nord-Pas-de-Calais

aikido-nordpasdecalais.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

SAMEDI 25 novembre 2017

- Enfants de -6 ans à 9 ans :
de 14h30 à 16h
- Enfants de 9 à 13 ans :
de 16h à 17h30

DOJO, Chemin de Ghissignies
(59530) Le Quesnoy, France



Stage de Ligue **ENFANTS**

Sous la direction de Catherine LOUVART 3^e Dan

Contact : 06.81.58.13.06

*Stage gratuit
Licence de saison obligatoire*



FFAAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr

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

Nord
Le Département





Stage de Ligue : Le stage de Fabrice Croizé

Notre invité de décembre : Fabrice Croizé (5eDan)



Fabrice démarre la pratique de l'Aïkido en 1991, à 18 ans, alors étudiant, dans l'association sportive de l'ESIEE (école d'ingénierie électronique), et sous la conduite de Pierre Helley (5ème dan UFA). Il s'inscrit rapidement en parallèle dans le club municipal de Noisy-le-

Grand, sous la direction du même professeur.

Il passe son 1er dan en 1995, et dans la foulée s'inscrit au Cercle Tissier à Vincennes. Il s'y entraîne quotidiennement pendant plusieurs années sous la direction de Christian Tissier et ses assistants (particulièrement P. Guillemain et B. Gonzalez), et passe son 2ème dan en 1998, son 3ème dan en 2002, puis son 4ème dan en 2006. Le 5ème dan UFA lui est décerné en avril 2014.

Il passe le BE 1er degré (actuellement DEJEPS) en 1999.

Devenant progressivement assistant de C. Tissier, il participe aux grandes démonstrations: Bercy depuis 2001, Beijing 2010, Saint-Petersbourg 2013.

Participe également au tournage des DVD "Immobilisations" et "Projections" de C. Tissier, et "Karaté Défense" avec S. Serfati.

En parallèle, il étudie les bases du jujitsu brésilien (2 ans) au Cercle Tissier, ainsi que du kickboxing depuis 2008 auprès du Team Zeitoun.

Il débute l'enseignement par les cours enfants, d'abord au Dojo 5, puis au Cercle Tissier, où il aura la charge des cours adolescents de 2000 à 2009. Il y donne cours aussi aux adultes le jeudi, puis le vendredi depuis 2003.

Après plusieurs années comme professeur à l'ESIEE et au club municipal de Neuilly-sur Marne, puis à Bagnolet en 2005, il installe son dojo au Dojo des Guilands à Montreuil en septembre 2012.

De 2013 à 2017, il participe à la direction technique de la ligue Ile de France auprès de son DTR Mare Seye. Membre du Collège Technique, il est désigné DTR de Picardie pour la saison 2017/2018.



Pour en savoir plus, consultez son site internet :

<http://www.fabricecroizeaikido.com/>



AÏKIDO

Ligue Nord-Pas-de-Calais

aikido-nordpasdecalais.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

STAGE DE LIGUE

Validant pour les passages de grade Dan

SAMEDI 2 décembre 2017

de 14h30 à 17h30

DOJO RÉGIONAL,

15 Rue du Molinel, 59290 Wasquehal, France



Sous la direction de Fabrice CROIZÉ 5^{ème} Dan

Contact : 06.81.58.13.06

Participation : 15 €

Prière d'apporter vos armes

Licence de saison obligatoire



FFAAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr

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

Nord
Le Département





AÏKIDO

Ligue Nord-Pas-de-Calais

aikido-nordpasdecalais.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

STAGE DE LIGUE

Validant pour les passages de grade Dan

DIMANCHE 3 décembre 2017

de 10h à 12h

DOJO Porte de Lille,

Rue Crépin, 62100 Calais, France



Sous la direction de Fabrice CROIZÉ 5^{ème} Dan

Contact : 06.81.58.13.06

Participation : 15 €

Prière d'apporter vos armes

Licence de saison obligatoire



FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

www.aikido.com.fr
ffaA@aikido.com.fr

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

Nord
Le Département



Une expérience à partager

Westhoffen : l'aïkido expliqué aux très jeunes enfants : Le Panda et les lionceaux

WESTHOFFEN Aïkido

Le panda et les lionceaux

L'Aïkido club du vignoble est le seul club du secteur à accueillir les enfants dès 4 ans. Avec sa section « shouni » (petit enfant japonais), Laurent Gassmann applique une méthode d'enseignement inédite. Démonstration au dojo de Westhoffen.

Laurent Gassmann se prend pour un panda. Signe extérieur de ce doublement de personnalité : un kimono noir et blanc. Symptôme d'une probable schizophrénie ? « Il s'agit d'une méthode » justifie en riant l'entraîneur. A le voir évoluer sur le tatami du dojo de Westhoffen, avec son physique tout en rondeur à la Gérard Jugnot, on comprend rapidement qu'outre entraîneur, l'homme est également comédien. Qui a comme nom de scène Aïki Panda. Et qui entraîne chaque mercredi soir une douzaine de « shounis » dans des aventures dignes d'un film d'animation.

« La violence est maîtrisée et se transforme en clémence »

Mercredi, une meute de petits lions se disputait ainsi le plateau dans le dojo de Westhoffen. « Marchez comme le lion en avançant le même bras avec la même jambe » demande l'enseignant à ses élèves qui se

mettent aussitôt en ligne pour simuler une attaque. « Vous avez le droit de rugir ! En aïkido, uke attaque et tori défend. Ce soir, uke est le lion, qui a décidé d'attaquer tori le rhinocéros. Le rhinocéros doit se débarrasser du lion en utilisant la force de ce dernier à son avantage... » continue le metteur en scène pour expliquer aux petits simulateurs la technique ushiro-ryote-dori. D'abord spectateurs, les parents sont également conviés sur le tatami et deviennent aussitôt acteurs de ce scénario à rebondissements. « Nous allons essayer toutes les formes d'attaque possibles » propose encore Aïki Panda en alternant démonstrations et exercices. La séance se terminera par un « petit câlin ». Vocabulaire imagé façon panda - pour l'action irimi-nage. « La violence est maîtrisée et se transforme en clémence », souligne le professeur en invitant papas et mamans à privilégier ces contacts avec leurs enfants.

« Chaque semaine les enfants choisissent à tour de rôle un animal qui sera le fil conducteur de la séance suivante. Ils peuvent apporter dessins, photos et autres peluches sur le sujet. Tout se fait dans la douceur et la gentillesse », rapporte



Mercredi soir, une meute de lionceaux rugissait sur le tatami du dojo de Westhoffen. PHOTO DNA

te Véronique, une maman. « C'est une très bonne pédagogie, épanouissante pour nos enfants. Sans compter le cadre et l'environnement fort sympathique de cette salle », ajoute Lan, cette autre maman.

« On n'est jamais dans la compétition, on est uniquement dans le ludique »

Du haut de leurs quatre ou cinq ans, nos petits lions du jour se montrent eux conquis par leur héros à poils noirs et blancs : « J'aime l'aïkido parce que j'aime les animaux... parce qu'il est trop bien Laurent et... parce que c'est comme ça ! » lancent spontanément Salomé, Enzo, Isaac ou encore Licie. « On n'est jamais dans la compétition, on est uniquement dans le ludique, le plaisir de pratiquer. Je me suis inspiré du

héros du film Kung-fu panda et de ses rondeurs. Il me collait bien. S'identifier à un animal et créer une histoire autour est prétexte à apprendre aux enfants à se déplacer et à intégrer les techniques de base. On travaille la latéralisation, la coordination, l'équilibre. Quand ça s'y prête, on intègre les parents dans le jeu et on obtient de beaux échanges. Les enfants apprécient l'intérêt des parents pour leur activité et très souvent, l'expérience incite ces mêmes parents à rejoindre le club » développe encore Laurent Gassmann. Au-delà de « la recherche de l'effort et de la progression de grade », notre Aïki Panda, ceinture noire 2e dan, met en avant « le bien vivre ensemble » qui caractérise selon lui l'Aïkido club du vignoble qu'il préside. ■



Si la méthode d'Aïki Panda se veut ludique, elle n'en est pas moins sérieuse et permet l'apprentissage des techniques dès 4 ans. PHOTO DNA

A NORDHEIM ET WESTHOFFEN

Créé en 1999, l'Aïkido club du vignoble compte actuellement près de 80 adhérents, enfants et adultes. « Ce nombre nous permet de faire des groupes de niveau. C'est un atout, car parmi les débutants, ils n'ont pas tous le même niveau de mobilité » explique Christian Hauptmann, l'un des quatre professeurs, responsable technique du club. Les cours se pratiquent le lundi au dojo du centre socioculturel et sportif de Nordheim et le mercredi au dojo de la salle les cerisiers de Westhoffen. « Chaque enseignement est autonome et adapté sa pédagogie en fonction de l'âge des pratiquants. Tout le monde rentre toutefois dans une même logique, un projet que nous élaborons en commun. Dans mon groupe d'ados, nous insistons sur le respect de l'un envers l'autre. Nous mettons en avant leurs qualités afin de les inciter à s'accrocher à la discipline. Pendant les vacances scolaires, nous les invitons aux cours des adultes, ce qui provoque d'intéressants échanges. L'aïkido peut être pratiqué par tous, la force n'est pas un élément qui entre en compte. La notion de gagnant/perdant n'existe pas. Tout est basé sur le principe de la non-violence » relate l'enseignant. Plus d'infos sur : <http://www.aikidoclubduvignoble.fr/>

Libre plume... de débutant : **Martial ? c'est mon pote**

L'aïkido se déploie dans un univers conventionnel à partir de situations abstraites et codifiées dans lesquelles un pacifiste-né joue l'agresseur contre son *alter ego* sommé de se défendre tout en le protégeant.

Je m'interroge : tout cela est-il bien raisonnable ?

Dans les situations réelles, il faut bien admettre que les choses sont plus simples et directes et que les moyens utilisés sont parfois au-delà de ce que l'aïkido pourrait permettre de surmonter (que faire contre une balle de revolver ?). Bref, dans la réalité, ça déraille dur.

N'empêche que ce n'est pas une raison pour transformer le cours d'aïkido en *Lac des cygnes* ou en cours de rock acrobatique pour *sweet little sixteens*. Il est nécessaire d'y mettre un peu du sel, du piquant, du pili-pili, un peu du rythme chaloupé du tango et du nerf de la java.

Voluptueux mais faudrait quand même savoir à qui qu'on cause, quoi...

Il est donc nécessaire de trouver un juste compromis qui satisfasse l'apprentissage et l'application, autrement dit la réalité supposée dans laquelle une technique donnée pourrait être exécutée pour de vrai.

En des temps plus anciens, on a essayé de travailler en portant de vrais coups et avec de vraies armes mais ça faisait des histoires et on perdait trop de membres, dans tous les sens du terme : or –je vous le demande– que sont des combattants quand ils ne sont plus ?... On en est donc revenu à des choses plus « raisonnables », par exemple, le fameux *atemi*, dont j'ai dit un peu vite dans l'épisode précédent qu'il n'était plus que suggéré en aïkido : on ne le donne effectivement plus, sauf lorsque l'on travaille avec les armes. Illustration concrète, rétroactive et corrective, d'une conception plus « raisonnable ».

Mais, finalement, le seul raisonnable de la bande c'est « martial ».

« Martial » ? C'est ce poivre acéré et fibreux qui assaisonne du juste tempo la réalisation des techniques et sans lequel elle serait nulle et non avenue. Purement, simplement.

Nos professeurs utilisent unanimement ce mot pour invoquer le concept par lequel on peut juger de l'efficacité d'une technique, de son exécution réaliste, du concret d'une situation opposant *Uké* et *Tori*. C'est une idée qui doit rester fixe au cours de l'entraînement, tant dans l'apprentissage que dans l'application, une idée qui doit commander une concentration de tous les instants. Faute d'y souscrire, on peut être surpris douloureusement par une attaque même purement démonstrative.

Cela dit, il est bien difficile de ne jamais se laisser surprendre, il n'est donc pas inutile de préciser que souplesse et rapidité de déplacement aident à ne pas trop souffrir (des torsions de poignet de type *sankyo* ou *nikkyo*, par exemple).

Enfin, moi, ce que j'en dis...

Extrait du *Journal d'un débutant* – Saison 1 – 20^e épisode - Dominique Aliquot



Stages Privés :
Bruno Zanotti (6^e Dan)
à Valenciennes et à Liévin



AIKIDO

SAMEDI 18 NOVEMBRE 2017

BRUNO ZANOTTI SHIHAN
6^{ème} DAN AIKIKAI



Cours
de

15H00
à
17H00

Tarif

20 €

SALLE DES SPORTS DU HAINAUT
COMPLEXE SPORTIF PIERRE CAROUS
RUE DES GLACIS, VALENCIENNES

Prochaine date : samedi 19 mai 2018

Informations :

<http://www.aikido-piedmont.eu/>



 **Stage**
Bruno Zanotti Shihan
6° Dan de l' Aikikai de Tokyo



19 Novembre 2017
21 Janvier 2018
15 Avril 2018
20 Mai 2018
9h30-11h30

Le cours : 15€

Halle Vezilier
rue Descartes
62800, Liévin



Renseignements: 06 61 45 65 15 Samuel



Détail des événements organisés par la Ligue jusqu'en Février 2018



Jour	Date	Horaires	Nature	Direction	Lieu
sam.	30-sept	14h30-17h30	Stage de Ligue	Philippe Tramon (6 ^e Dan)	Wattignies
dim.	01-oct	10h-12h	Stage de Ligue	Dominique Devred (5 ^e Dan) et Olivier Bury (5 ^e Dan)	Sin-le-Noble
sam.	11-nov	14h30-17h30	Préparation 1er-4e Dan	Philippe Tramon (6 ^e Dan) et les membres du collège technique régional	Maubeuge
sam.	17-nov	14h30-17h30	Rencontres Enseignants		Liévin
sam.	25-nov	14h30-17h30	stage de Ligue Enfants	Catherine Louvart (3 ^e Dan)	Le Quesnoy
sam.	02-déc	14h30-17h30	Stage de Ligue	Fabrice Croizé (5 ^e Dan)	Wasquehal
dim.	03-déc	10h-12h	Stage de Ligue	Fabrice Croizé (5 ^e Dan)	Calais
sam.	13-janv	14h30-17h30	Stage national	Bruno Gonzalez (6 ^e Dan)	Vieux-Condé
dim.	14-janv	10h-12h	Stage national	Bruno Gonzalez (6 ^e Dan)	Ronchin
sam.	03-févr	14h30-17h30	Stage de Ligue	Patrick Bénézi Shihan	Maubeuge
dim.	04-févr	10h-12h	Stage de Ligue	Patrick Bénézi Shihan	Wasquehal
sam.	10-févr	14h30-17h30	Préparation 1er-2e Dan		

[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/>
