Aïki Ch'ti

Lettre d'information électronique
Novembre 2017, N°81

Bonjour à toutes et à tous,

Nous avons le plaisir insigne de vous annoncer que ***le site de la Ligue a été revu*** *et est désormais publié sur aikido-nordpasdecalais.fr. Vous pourrez découvrir les principaux éléments qui le composent ainsi que ses différentes fonctionnaliltés dans le présent numéro de notre lettre.*

Nous tenons à remercier les personnes qui ont bien voulu s'atteler à cette lourde tâche et, au premier chef, Michel Gérard qui l'a revu de fond en comble, Julien Lecanu pour la partie technique et Dominique Aliquot pour ses relectures attentives.

Cet outil rénové, qui se veut complet, n'est rien moins que stratégique et est consolidé par ses liens avec nos interventions sur les réseaux sociaux (FaceBook, Instagram et Tweeter).

Il permet de vous informer en temps et en heure des actualités de la ligue de toutes natures (Instances, réunions, stages, reportages photos et vidéos, règlements et fonctionnements divers) et de les inscrire dans la durée grâce à son dispositif d'archivage.

Nous espérons qu'il donnera entière satisfaction et restons à l'écoute pour toute amélioration possible.

Par ailleurs, la rapide succession des stages récemment (rencontres enseignants, stage enfants au Quesnoy, le stage de Ligue de Fabrice Croizé, ce week-end encore) ne doit pas oblitérer d'autres événements : l'un, proche, ***rencontre multi-disciplines à Wattignies*** *et l'autre, plus lointain****, le stage international néerlandais à Arnhem, dirigé par*** **Eïji Katsurada, 6e Dan Shihan du Hombu dojo de Tokyo** *où Trois jeunes aïkidokas de la région Nord Pas de Calais,* ***Justine Decourtray*** *de Maubeuge,* ***Elfen Dehen*** *de Solre le Château et* ***Teska Szafranek*** *de Liévin des représentants de notre région ont participé avec honneur.*

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

Un site rénové, propice aux recrutements et aux échanges d'information.....3

La ligue d'Aïkido Nord Pas de Calais représentée par trois jeunes au stage international Néerlandais 7

Aïkido Wattignies : Rencontre multi-disciplines.....10

Libre plume… de débutant : **Attention ! Chutes de pierres ! 13**

Détail des événements organisés par la Ligue jusqu'en Février 2018 15

Chemin du Chiminobambusa – Photo Claire Louguet

http://aikido-nordpasdecalais.fr/

Un site rénové, propice aux recrutements et aux échanges d'information

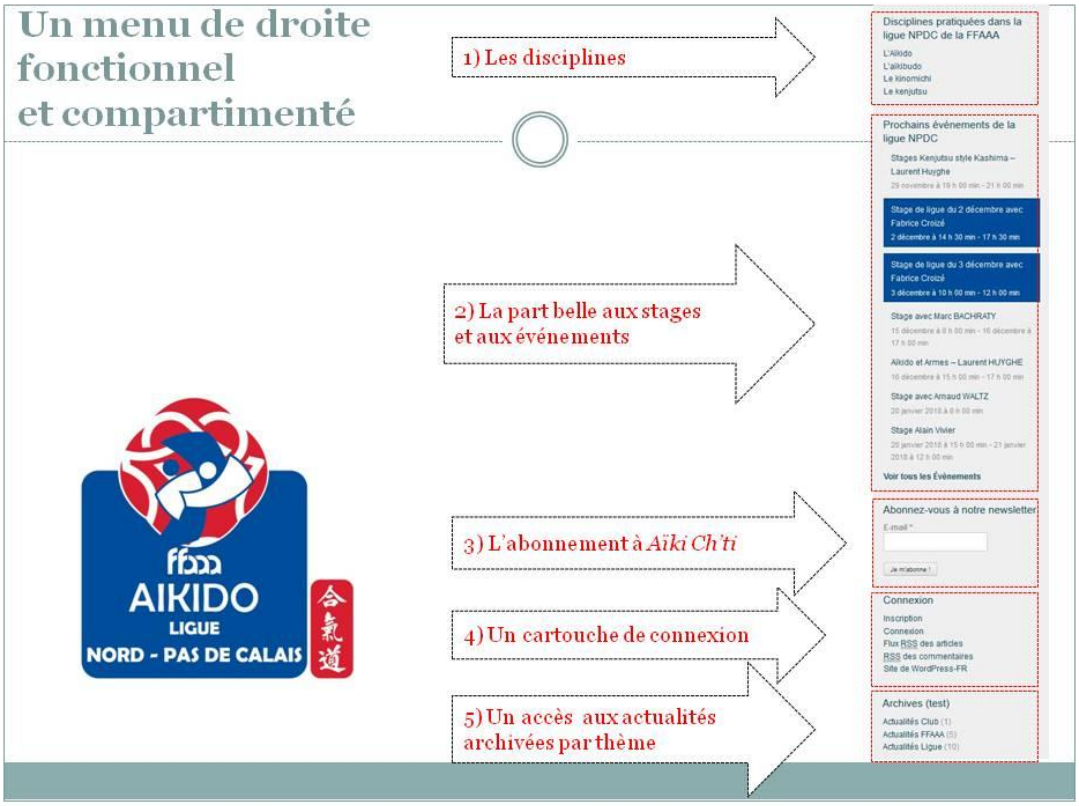
…/…

Accroche « recrutement »

Une accroche immédiate, riche explicite et dynamique

Suivi d'un bloc « Actualités »

aéré
et cependant
nourri


Un menu de droite fonctionnel et compartimenté
1) Les disciplines
2) La part belle aux stages et aux événements
3) L'abonnement à *Aïki Ch'ti*
4) Un cartouche de connexion
5) Un accès aux actualités archivées par thème
Disciplines pratiquées dans la ligue NPDC de la FFAAA
Prochains événements de la ligue NPDC
Abonnez-vous à notre newsletter
Connexion
Archives (test)
AIKIDO
LIGUE
NORD - PAS DE CALAIS

Et un menu d'en-tête pour tout retrouver !
Y compris par le mode Recherche
Et le fil rouge qui vous permet de naviguer dans l'arborescence
La Ligue
Formation et Evaluation
Médias
Ressources
Événements
Nous contacter...
S'inscrire dans un club
Comité Directeur
Organigramme
Stages de formation
Les passages de grade
Les diplômes d'enseignement
Aiki Ch'ti
Photos
Vidéos
Pour les adhérents
Pour les clubs
Stages de ligue
Stages Privés
Stages enfants
Accueil
Aiki Ch'ti
Vous trouverez ici les anciens et plus récents journaux

Un site relié aux réseaux sociaux

Messages

Twitter

Vidéos

YouTube

Informations

FaceBook

Photos

Instagram

Partez à sa découverte !!!

aikido-nordpasdecalais.fr

La consultation de notre site vous inspirera sans doute

- **des suggestions,**
- **des encouragements,**
- **ou des souhaits de compléments,**

n'hésitez pas à nous en faire part dans le formulaire « Contact » du site :
http://aikido-nordpasdecalais.fr/contact/

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

La ligue d'Aïkido Nord Pas de Calais représentée par trois jeunes au stage international Néerlandais

AIKIDO LIGUE NORD - PAS DE CALAIS

Les 11 et 12 novembre 2017, un stage international d'Aïkido enfants a été organisé à Arnhem (Pays-Bas) par la Fédération Néerlandaise d'Aïkido, avec le soutien de la Fédération Internationale d'Aïkido (cf. encadré).

Le stage, dirigé par **Eïji Katsurada, 6e Dan Shihan du Hombu dojo de Tokyo**, avait pour thème **l'amitié par la pratique sur le tatami**.

Trois jeunes aïkidokas de la région Nord Pas de Calais, **Justine Decourtray** de Maubeuge, **Elfen Dehen** de Solre le Château et **Teska Szafranek** de Liévin ont été sélectionnés parmi les 15 enfants qui composaient la délégation française à ce séminaire.

Huit nations étaient présentes : l'Allemagne, la Belgique, la France, le Luxembourg, les Pays-Bas, la Russie, la Slovénie et la Suisse.

Le stage, avec des temps de pratique intensifs, s'est clôturé par une démonstration de chacune des délégations devant une table composée d'officiels et du Shihan Eïji Katsurada.

Benoît Delcambre, président du club de Solre le Château, et les enseignants maubeugeois et solréziens se félicitent de la participation à un tel évènement, qui permet non seulement de promouvoir notre discipline auprès des jeunes, mais aussi de créer des liens et de s'enrichir par-delà les frontières.

Tous les remerciements à la FFAAA pour l'organisation du voyage, à Arnaud Waltz, Président du Collège Technique National et à François Penin, Président de la Ligue Nord Pas-de-Calais, qui ont œuvré pour rendre possible la participation à cet évènement exceptionnel.

Les jeunes de la ligue Nord Pas de Calais

Ambiance : Teska au randori !

La Commission Aïki juniors de la FFAAA, la Commission Jeunes de la Ligue du Nord-Pas de Calais et la Commission Jeunes de la Ligue d'Île-de-France ont œuvré à l'organisation du voyage pour le stage international organisé par la Fondation Néerlandaise d'Aïkido (NAF), les samedi 11 et dimanche 12 novembre 2017.

L'équipe pédagogique encadrant la délégation des quinze enfants représentant la FFAAA était composée de :

- Patrick BELVAUX, responsable de la Commission Jeunes de la Ligue d'Île-de-France,
- Henriette FLADER, Directrice administrative de la FFAAA,
- Bruno LE MAÎTRE, représentant le Collège technique national de la FFAAA,
- Catherine LOUVART, responsable de la Commission Jeunes de la Ligue du Nord-Pas de Calais,
- Béatrice NAVARRO, Secrétaire générale adjointe de la FFAAA,
- Serge SOCIRAT, responsable de la Commission Aiki juniors de la FFAAA.

La délégation d'enfants représentant la FFAAA était composée de filles et de garçons de douze à treize ans, issus des clubs des Ligues du Nord-Pas de Calais et de l'Île-de-France. Le Président fédéral, Francisco DIAS, et le Vice-Président chargé des relations intérieures et extérieures, Claude BOYER, ont accompagné la délégation

La délégation française au grand complet !

Sur le point du retour en France

Aïkido Wattignies : Rencontre multi-disciplines

KON.NI.CHI.WA

Bienvenue sur le site de l'Aïkido Club de Wattignies

AYUMI KAN !!

Le dimanche 5 novembre à eu lieu la première rencontre multi-disciplines de la région organisé par le sainghin kickboxing team de sainghin en weppes. Plusieurs disciplines étaient présentes comme comme le tai jitsu self defense, le kempo karaté, la Savate, le kickboxing et bien sur laikido representé par le club de wattignies venu en nombre ce jour là. Différents ateliers permettaient aux nombreux pratiquants d'évoluer et de découvrir d'autres disciplines sous le signe du partage et de la bonne humeur. Pour info l'atelier Aikido était dirigé par Maurer Pascal 4 ème dan.

INTERDISCIPLINES du SKT
Dimanche 5 Novembre 2017
Sainghin en Weppes

Les professeurs des différentes disciplines lors du salut.

Libre plume… de débutant :
Attention ! Chutes de pierres !

Étape-clé de l'apprentissage technique de l'aïkido : la maîtrise des chutes. Avant, arrière, départ debout ou à genoux, du côté droit ou du côté gauche… Cela est si vrai que je me suis laissé dire que cette maîtrise pourrait être un élément, parmi d'autres bien sûr, mais déterminant pour obtenir l'autorisation du professeur de porter le hakama.

Apprendre à chuter commence au plus tôt et les séances de cours ne suffisent pas toujours, comme c'est mon cas, à garantir des résultats immédiats. Il n'est pas inutile de venir un peu avant le cours pour s'entraîner seul, à son rythme, et tenter de dominer les problèmes qui se posent comme, par exemple, le fait de découvrir que l'on tombe avec plus de difficultés d'un côté que de l'autre.

Personnellement, je me garderais bien de donner quelque leçon que ce soit en ce qui concerne l'apprentissage des chutes, mais mon sentiment me porte plutôt vers une approche volontariste de cet apprentissage, à petites doses pépères régulières, avec montée en puissance et double braquet quand la nécessité s'en fait sentir. L'erreur serait l'évitement musardant car, le jour où l'on est invité à faire ses preuves, il conduit *recta* à des surprises en cataracte, bleuies par la peur qu'elles provoquent !

Sauf erreur, les chutes arrière, en termes statistiques, semblent poser moins de problème aux débutants que les chutes avant dès lors que l'on parvient à respecter la règle suivante : la jambe qui doit se plier derrière l'autre doit toujours être celle du côté de *Tori*. Les chutes avant causent davantage d'appréhension, allez savoir pourquoi !!! Dans les deux cas, c'est pourtant le tatami qui nous reçoit, non ? Il est vrai que dans la chute arrière on ne le voit pas et que dans la chute avant il apparaît brusquement comme si tout à coup un gouffre s'ouvrait à nos pieds… On est drôlement foutu tout-de-même !

Il existe une gradation des chutes qui va du « roulé-boulé » à la projection pure et simple.

Le « roulé-boulé » suit une ligne diagonale, de la main au pied opposé, qui part mains posées à plat côté paume sur le sol, passe par les épaules et se termine par un rétablissement sur les pieds.

Dans la projection, *Uké* pirouette en l'air vivement sur lui-même et ne touche le sol qu'à la dernière minute avec, dans l'ordre, d'abord l'avant-bras et la paume de main, qui claquent au sol pour transmettre l'onde de choc au tatami, puis les jambes placées en ciseaux.

Évidemment, la vitesse d'exécution, le placement de la jambe de *Tori*, la saisie *d'Uké* et peut-être d'autres facteurs qui m'échappent encore, pauvre de moi ! , feront que telle chute ou telle autre pourra être réalisée voire réalisable.

Un trait commun à toutes ces chutes : l'onde de choc qu'il faut transmettre au sol plutôt que de la garder par devers soi et éviter ainsi les blessures. L'onde de choc se transmet au sol en claquant l'avant-bras et la paume de la main au sol . Elle se perd ainsi dans les entrailles de la terre : ce qui est toujours cela de gagné pour les vôtres. Sinon ? Il

paraît qu'elle vadrouille dans vos articulations et vos os pour causer au passage des dégâts considérables.

Plus vite on sait chuter, mieux c'est et pour tout le monde, pour *Tori* et pour *Uké* d'abord, ce qui va leur permettre d'aborder les techniques de façon moins théorique et plus martiale, et pour le professeur qui peut choisir d'autres partenaires de démonstration que les valeureux gradés « hakamatoriés » qui sont habituellement convoqués.

D'un autre côté, on ne peut pas brûler les étapes d'autant que certaines tentatives peuvent s'avérer douloureuses quand elles ne sont pas correctement réalisées. Oh ! Cela n'est pas forcément bien méchant mais enfin il faut se ménager. Ainsi, au lieu de rouler sur les épaules, peut-on rouler sur les reins –ce qui n'a rigoureusement aucune classe ni efficacité– ou réaliser une « roulade » sur la colonne vertébrale dans le plus pur style épreuve-de-gym-au-bac –ce qui peut paraître comme une alternative gracieuse mais reste hors de propos– ou encore rouler sur la tête –et là gare aux cervicales !

Encore n'évoqué-je ici que les plus courantes… Car les occasions de sentir les chutes autrement que comme un passage sans histoire sont aussi nombreuses que circonstancielles… Avec un peu d'obstination, d'entraînement, ma foi, on s'habitue et l'on corrige le présupposé insurmontable. Puis, de séance en séance, on s'aperçoit que l'on ne roule plus, croqué, ahanant, arrêté « comme le galet dans l'eau du torrent », mais fluide « comme le vent », souple, dynamique, silencieux et ouaté comme le chaton de saule délicatement poussé par la brise de juin…

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

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 (6e Dan)	Wattignies
dim.	01-oct	10h-12h	Stage de Ligue	Dominique Devred (5e Dan) et Olivier Bury (5e Dan)	Sin-le-Noble
sam.	11-nov	14h30-17h30	Préparation 1er-4e Dan	Philippe Tramon (6e 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 (3e Dan)	Le Quesnoy
sam.	02-déc	14h30-17h30	Stage de Ligue	Fabrice Croizé (5e Dan)	Wasquehal
dim.	03-déc	10h-12h	Stage de Ligue	Fabrice Croizé (5e Dan)	Calais
sam.	13-janv	14h30-17h30	Stage national	Bruno Gonzalez (6e Dan)	Vieux-Condé
dim.	14-janv	10h-12h	Stage national	Bruno Gonzalez (6e 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/