



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°192

Mars 2023

Éditorial

#Pfiou !

Mars à l'actualité débordante s'est ouvert sur un stage de Ligue animé, avec toute l'énergie dont elle est capable, par Hélène DOUÉ à Wattignies puis à Calais. Voilà qui augure favorablement des jours à venir avec en ligne de mire les stages de préparation Dan de début Avril ainsi qu'un stage Juniors à Laon dans la foulée. Ce chemin sera parsemé comme les cailloux du Petit Poucet de stages privés de qualité.

Non, vraiment, la ligue Hauts-de-France n'a pas à rougir de sa programmation. Tout le monde des peut y trouver son compte !

Nous vous souhaitons bonne lecture et vous disons à bientôt pour de nouvelles aventures.



François PENIN

*Président de la Ligue des Hauts-de-France
et du Comité Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais – FFAAA*

Table des matières

Éditorial	1
Tout savoir sur les passages de grade Dan de Juin 2023	2
4 et 5 mars : stage de ligue animé par Hélène DOUE	3
25 février 2023 : le premier Kagami Biraki organisé par la FFAAA	4
Kaeshi Waza ou l'arroseur arrosé : une superbe démonstration en Île-de-France	6
L'aïkido ? On en parle dans les médias !	6

Interview de Micheline TISSIER à l'occasion de ses 50 ans de pratique : *Partie 2 : Attirer un nouveau public* 7

Pointée par Gilles RETTEL : présentation de l'#aïkido par #ChatGPT, avis ou commentaire ?..... 7

Mise à jour du calendrier de la saison 2022-2023 8

Échos des réseaux sociaux 12

Nipponeries Insolites..... 14

51. Yutanpo : La bouillotte japonaise en acier..... 14

Aïki Ch'ti Mode d'emploi..... 15



**Tout savoir
sur les passages de grade Dan
de Juin 2023**



3^e et 4^e Dan

Passages des 3^e et 4^e Dan auront lieu les 10 et 11 juin 2023 en région parisienne. Rappel : Date limite d'envoi des dossiers 3 mois avant le passage de l'examen, cachet de la poste faisant foi. Le dossier doit être envoyé à la FFAAA avec la signature du Président de Ligue.

Plus d'informations sur : <https://aikido.com.fr/un-grade-par-examen/>

1^{er} et 2^e Dan

Passages des 1^{er} et 2^e Dan auront lieu les 17 et 18 juin 2023 à Vieux-Condé. Rappel : Date limite d'envoi des dossiers 2 mois avant le passage de l'examen, cachet de la poste faisant foi. Un prochain communiqué précisera les modalités administratives.

Pour les candidats aux 1^{er} et 2^e Dan de la région : téléchargez les instructions et le formulaire d'inscription : <https://aikido-nordpasdecals.fr/blog/2023/03/02/instructions-passages-de-grade-1er-et-2e-dan-de-juin-2023-a-vieux-conde/>



Plus d'informations sur : <https://aikido.com.fr/un-grade-par-examen/>



4 et 5 mars : stage de ligue animé par Hélène DOUE

Quelques images significatives de ce grand moment, glanées sur les pages Facebook du club de Ronchin : c'était à Wattignies le 4 mars !



**Du monde et du beau linge sur le tatami et aussi...
quand il n'y avait pas assez de place, hors du tatami !**



25 février 2023 : le premier Kagami Biraki organisé par la FFAA

Le 25 février 2023 a eu lieu le premier Kagami Biraki organisé par la FFAA depuis sa création. Il a permis de mettre à l'honneur les promu-e-s aux hauts gradés à partir du 5^{ème}Dan, le 5^{ème}Dan par examen ayant eu lieu aussi en 2022 pour la première fois pour celles et ceux qui désiraient s'y présenter.

Ce Kagami Biraki s'est déroulé à l'Institut du Judo (Porte de Châtillon, Paris 14^{ème}) de 17h00 à 20h00 ; des démonstrations de toutes nos disciplines ont eu lieu et les diplômés ont été remis par

le Président fédéral accompagné des représentant-e-s de l'Aïkibudo, du Kinomichi et de nos disciplines associées.



Les trois récipiendaires présents pour le CID Nord-Pas-de-Calais : Daju GU (5^e Dan), François PENIN (6^e Dan), Eric Aupetit (5^e Dan)



*Les 3 premiers présidents de l'histoire du Nord-Pas-de-Calais étaient également présents !
De gauche à droite : François PENIN (président en exercice, président de Ligue Hauts-de-France),
Gérald ROUSSEAU (le premier en date, actuellement professeur à l'aïkido club de Saint-Sulpice-
de-Royan) et Jean-Victor SZELAG (président sortant, actuellement vice-président de la FFAAA)*

Kaeshi Waza ou l'arroseur arrosé : une superbe démonstration en Île-de-France

Nous avons sélectionné pour vous allécher une démonstration parmi celles qui ont illustré le premier Kagami Biraki de la FFAAA et que vous retrouverez sur le site <http://www.aikido-idf-ffaaa.fr/>. Il s'agit de la démonstration **Aïkido et Kaeshi Waza**, démonstration de François PICHÉREAU (5^e Dan UFA, 4^e Dan AIKIKAI, DEJEPS (membre du Collège Technique Régional FFAAA Île de France) lors du Kagami Biraki du 25 février 2023 à Paris à l'Institut du Judo.



<https://youtu.be/X9Jbb-GT9sg>



L'aïkido ?
On en parle dans les médias !

3 normandie



Stage de Christian Tissier Shihan 8^{eme} Dan **Aïkido Le Havre - Dojo René VDB**
la chance pour quelques unes et uns du Club **La Butte Caen** à pouvoir en profiter !

<https://www.facebook.com/watch/?v=463405335266588>

ou encore sur FR3 Auvergne à propos d'un stage d'excellence signé Christian TISSIER



<https://www.facebook.com/thierry.troncy.1/videos/1769665680084521>



合気道

aïkido
AVIRON BAYONNAIS

Interview de Micheline TISSIER à l'occasion de ses 50 ans de pratique :
Partie 2 : Attirer un nouveau public



<https://youtu.be/Du1AD7eWzjl>

Après être revenu sur son parcours et les difficultés rencontrées, Micheline, partage avec nous dans cette deuxième partie ses méthodes pour attirer de nouveaux pratiquants, et notamment les jeunes. Elle nous livre aussi ses réflexions sur l'avenir de la pratique.

Retrouvez-nous sur : Facebook : <https://www.facebook.com/aikidoaviron...>

Instagram : @aviron_bayonnais_aikido Site web : <https://avironbayonnaisaikido.org/>

C'est d'actualité !

Pointée par Gilles RETTEL : présentation de l'#aïkido par #ChatGPT, avis ou commentaire ?



L'aïkido est un art martial japonais qui a été développé dans les années 1920 et 1930 par Morihei Ueshiba, également connu sous le nom d'O-Sensei, qui est considéré comme le fondateur de l'aïkido.

L'aïkido se concentre sur la défense contre les attaques, plutôt que sur l'attaque elle-même. Les techniques de l'aïkido utilisent la force et l'énergie de l'attaquant pour le contrôler et le projeter hors de l'équilibre, plutôt que de le combattre directement. Les mouvements de l'aïkido sont fluides et circulaires, ce qui permet au pratiquant d'esquiver facilement les attaques et de rester en mouvement.

L'aïkido comprend également une forte dimension spirituelle, avec un accent mis sur la maîtrise de soi et la compassion pour les autres. Les pratiquants sont encouragés à développer leur propre force intérieure, plutôt que de simplement utiliser leur force physique.

L'aïkido est pratiqué dans le monde entier et il existe de nombreuses écoles et styles différents, bien que la plupart se concentrent sur les principes de base développés par O-Sensei. Les pratiquants de l'aïkido portent généralement un uniforme blanc appelé "gi", et les techniques sont pratiquées avec un partenaire dans un environnement sûr et contrôlé. »

Avis ou commentaire à adresser à Aïkido FFAA : faaa@aikido.com.fr qui transmettra à Gilles RETTEL



Mise à jour du calendrier de la saison 2022-2023



Calendrier des stages 2022-2023

Mis à jour 06/03/2023

Mars	sam.	11-mars	16h-18h	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Valenciennes
	dim.	12-mars	9h30-11h30	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Liévin
	dim.	12-mars	10h-12h	Stage privé	Dimitri CRENIER (6e Dan)	Douai
	dim.	12-mars	Stage fédéral Sport Santé (réservé aux enseignants)		Gilles RETTEL (7e Dan), Philippe TRAMON (6e Dan) et Florence GALTIER (3e Dan)	Eaubonnes (95)
	merc.	15-mars	18h30-20h30	Stage privé Kenjutsu kashima- Battojutsu	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Coquelles
	sam.	18-mars	9h30-17h30	Rencontre Enseignants le matin réservée aux titulaires BF minimum, l'après-midi ouvert à toutes et à tous	Gilles RETTEL (7e Dan)	Liévin
	sam.	18-mars	9h30-11h30	Stage privé	Laurent HUYGHE (5e Dan)	Eleu-dit-Leauwette
	Sam. & dim.	25-26-mars	Stage Harunoôsôji (nettoyage de printemps)		Luc MATHEVET (7e Dan)	le 25 à Denain (Matin) et à Solre-le-Château (Après-midi), le 26 à Maubeuge
	dim.	26-mars	10h-12h	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Douai
		sam.	01-avr	14h30-17h30	Préparation 1er et 2e Dan	membres du collège technique régional
sam.		01-avr	9h30-12h30 - 14h30-17h30	Préparation 3e et 4e Dan	Philippe TRAMON (6e Dan) et Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Vieux Condé
sam.		08-avr	14h30-17h00	Stage de Ligue Juniors	Hervé FORTIN et Gaëlle LOUVART	Laon



SAMEDI 11 MARS 2023
BRUNO ZANOTTI SHIHAN
7^{ème} DAN AIKIKAI



COURS
 DE
 16H00
 A
 18H00
 TARIF
 25 €

PENSEZ A PRENDRE VOS ARMES !
 SALLE DES SPORTS DU HAINAUT
 COMPLEXE SPORTIF PIERRE CAROUS
 RUE DES GLACIS, VALENCIENNES

 **Ville de Valenciennes**
 Informations : <http://www.aikido-piedmont.eu>



STAGE
ZANOTTI
SHIHAN
12 MARS
LIEVIN

9H30 - 11H30 15€
 06 61 45 65 15
 HALLE VÉZILIER, RUE DESCARTES
 62800 LIEVIN



DIMITRI GRENIER
6^E DAN AÏKIKAI
AÏKIDO

DIMANCHE 12 MARS
10H - 12 H

DOJO DE DOUAI
COMPLEXE SPORTIF GAYANT
RUE DU DOCTEUR SCHWEITZER

20 €
 OUVERT À TOUS LES
 LICENCIÉS

contact : douai.aikido.kiryoku.kan



AÏKIDO

aikido.nordpasdecals.fr/
www.aikido-picardie.fr/



Rencontre Enseignants

**Le matin réservé aux titulaires Brevet Fédéral minimum
L'après-midi la rencontre est ouverte à toutes et à tous**

Sous la direction de Gilles RETTEL
(7^e Dan, DESJEPS, Responsable Institut de formation fédéral)



SAMEDI 18 mars 2023

- 9h30-12h30 : CRAF Chemin des manufactures
- 14h30-17h30 : Dojo Halle Vézilier, Rue Descartes

PROGRAMME :

Matin :

- Présentation du certificat de qualification professionnelle (CQP),
- Perfectionnement pédagogique autour du cycle d'enseignement,

Après-midi

- Mise en pratique au dojo.

Inscription jusqu'au 12 mars : philippe.tramon@orange.fr

Candidat enseignants :

Téléchargez la fiche de
[Réservation rencontre enseignants 18 03 2023](#)
à retourner pour le 12 mars
délai de rigueur
à l'adresse suivante :
philippe.tramon@orange.fr

Accès libre

pour les participants

au stage de l'après-midi

Contact : 06.81.58.13.06



FFADA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Associées

www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 97 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Participation au stage l'après-midi : 15 €
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire



Pas-de-Calais
Le Département





STAGE KENJUTSU KASHIMA ET BATTÔJUTSU

**MERCREDI
15 MARS 2023
14 JUIN 2023
CALAIS**





Lieu : Coquelles

**mercredi 15 mars
mercredi 14 juin
2023**

18h30-20H30

**Dojo de la salle
Calquella**

**200 rue de la Rouge
Cambre
62231 Coquelles**

cours 10 euros



STAGE DIRIGÉ PAR
LAURENT HUYCHE
+ de 9 ans
de pratique à Tokyo

INFO
KAIGANNOMARU@GMAIL.COM
WWW.AIKIDO-LILLE.COM

STAGE OUVERT
À TOUT LICENCIÉ

apporter armes
prêt de katana métal

co-voiturage organisé





STAGE AÏKIDO ET ARMES

**SAM 18 MARS 2023
ELEU DIT
LEAUWETTE**





**Lieu : dojo
municipal**

samedi 18 mars

**9h30-11h30
pot de l'amitié**

**rue Charles Ferrand
62300 Eleu-dit-
Leauwette**

cours 15 euros



STAGE ANIMÉ PAR
LAURENT HUYCHE
+ de 9 ans à Tokyo

INFO
facebook.com/aikidoeleu
WWW.AIKIDO-LILLE.COM

STAGE OUVERT
À TOUT LICENCIÉ

apporter armes
co-voiturage organisé



« Respect des Valeurs, sens du partage »

Luc Mathevet 7e Dan
Membre du Collège Technique National

STAGE « Harunoōsōji »

3 Cours, 3 Clubs pour 3 fois plus de plaisir
Le Samedi 25 MARS (2 cours)

- * De 9h30 à 11h30 Complexe Sportif, boulevard du 8 mai 1945 59220 Denain
- * De 15h30 à 17h30 Dojo Salle Armand Lety, Route de Clairfays 59440 Solre le Château

Le Dimanche 26 Mars

- * De 9h30 à 11h30 Dojo Maurice Cabardos
- Salle Pierre-Louis Fresnel
- Boulevard Pierre Corneille
- 59600 Maubeuge

TARIFS: 1 cours 15€ / 2 cours 26€ / 3 cours 30€
Licence obligatoire, apportez vos armes
* nettoyage de Printemps

FFAA Aikido Nord Pas de Calais
www.aikido.com.fr
fkaa@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'Aikido

BRUNO ZANOTTI SHIHAN 7E DAN AIKIKAI



26 MARS 2023
10H - 12H
20 €

SUR INSCRIPTION
DOUAL.AI.KIDO.KIRYOKU.KAN

DOJO DE DOUAL
COMPLEXE SPORTIF GAYANT
RUE DU DOCTEUR SCHWEITZER




PREPARATION
1^{er} ET 2^e DAN

SAMEDI 1^{er} Avril 2023 de 14h30 à 17h30
Salle Léo Lagrange, Allée André Géo 59690 Maubeuge (F)



Sous la direction des membres du collège technique régional

Contact : 06.81.58.13.06

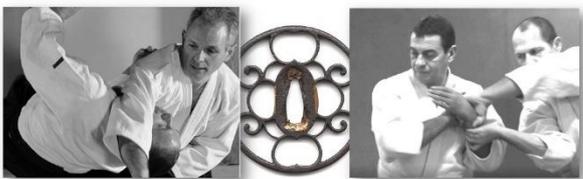
Participation : 15 €
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire

FFAA Fédération Française d'Aikido Aïkibudo et Affinitaires
www.aikido.com.fr
fkaa@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'Aikido




PREPARATION
3^e AU 4^e DAN

SAMEDI 1^{er} avril, 9h30-12h30 et 14h30-17h30
DOJO Jean-Louis Borloo, Rue du 8 mai 1945, 59690 Vieux-Condé (F)



Sous la direction de Philippe TRAMON 6e Dan UFA et Bruno ZANOTTI 7e Dan UFA

Inscription jusqu'au 25 mars : philippe.tramon@orange.fr

Contact : 06.81.58.13.06

Participation : 30 €
Prière d'apporter vos armes,
Licence de saison obligatoire

FFAA Fédération Française d'Aikido Aïkibudo et Affinitaires
www.aikido.com.fr
fkaa@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'Aikido



Pour le stage de préparation 3^e et 4^e Dan : formulaire d'inscription à retourner à philippe TRAMON pour le 25 mars : [télécharger le formulaire](#)



AÏKIDO

Ligue Hauts-de-France



Stage de Ligue JUNIORS

Direction : Hervé Fortin et Gaëlle Louvart



SAMEDI 8 Avril 2023
Complexe sportif Marcel LEVINDREY
205-987 Rue Marcel Levindrey,
02000 LAON (F)
De 6 à 14 ans 14h30 à 17h00

© Crédit photographique : Lilia LEGRAIN-TOBO 2022

Contact : 06.81.58.13.06



FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Associés

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

Stage gratuit
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire





Échos des réseaux sociaux



Vos actualités en vignettes sur le site du CID Nord-Pas-de-Calais :
<http://aikido-nordpasdecalais.fr/>

Armes : 22 février 2023

Armes : 22 février 2023

Nord

Entraînement du samedi 25 février 2023. Dernier entraînement des vacances. Merci à toutes et tous.

Nord

27 février 2023

RONCHIN

Nord

Photographie des courageux du dimanche matin 26 février 2023

Sin le Noble

Nord

24 février : Comme un film !

Nord

Trop dur l'Aïkido ?

Nord

EN MARS
À L'OCCASION DE LA JOURNÉE DES FEMMES

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes (le 8 mars) Pour toute inscription féminine le club vous offre pour vous, Mesdames, la licence, l'assurance, la cotisation et le kimono. Soit 0€ l'inscription profitez en !!! (offre valable jusqu'à la fin de cette saison 25 juin 2023)

RDV au palais des sports Aurélie Châtelain de Caudry.

Pour tout renseignement : jeanjacques.real@neuf.fr ou sur Messenger

Nord

Aïkido Piedmont

28 février

Bel ensemble pour la reprise après les vacances !

Ville de Valenciennes

Nord

Alexis et José en stage à wattignies animé par Hélène Doué 6° Dan. Bientôt le passage 1° dan (ceinture noire pour eux) !

Nord

En Aïkido, il n'existe pas de « petits grades »

Et tout passage de grade réussi mérite les félicitations.

Toutes nos félicitations à Ludovic pour sa ceinture jaune (5°Kyu) !

Aïkido Club de Levrin

Pas-de-Calais Le Département

Note : notre lettre se fait l'écho de ce qui est posté sur Facebook par nos clubs. Or tous nos clubs ne publient pas sur Facebook. C'est pourquoi nous demandons aux clubs qui souhaitent nous faire part d'une actualité digne d'intérêt, de nous adresser ces éléments d'information à l'adresse suivante :

aikido.ligue.npdc@gmail.com

Nipponeries Insolites

Pas besoin de parcourir la Route de la Soie pour que le Japon vienne à soi. Il est partout et, pour nous qui faisons de l'aïkido, il nous est familier. Vraiment ? Vous croyez ? Peut-être bien et peut-être pas ! Cette nouvelle rubrique sans prétention aucune se veut ludique et instructive, elle portera tant sur les coutumes, la culture que la civilisation japonaise et se veut éclectique en diable. Elle interrogera notre rapport à ce pays du Soleil levant que nous chérissons sans toujours bien le connaître. Elle s'appuie sur des informations trouvées ici ou là au petit bonheur la chance, parfois des brouilles ou des anecdotes, parfois des découvertes scientifiques. Elle lève pour vous des lièvres et agrmente ses propos de « pour en savoir plus » pour les plus curieux d'entre vous ! Bonne lecture !!!

Par Dominique Aliquot

51. Yutanpo : La bouillotte japonaise en acier

Nous avons perdu l'usage des bassinoires. Perdues dans la nuit des temps elles réchauffaient jadis les lits des nos ancêtres munies d'un long manche en bois au bout duquel se trouvait une bassine fermante recueillant des cendres chaudes. Le chauffage central leur a fait concurrence. Or, au Japon, le chauffage central n'est pas si fréquent, c'est pourquoi l'usage de bouillottes pour réchauffer les draps avant de se coucher reste vivace. En ces temps de vaches maigres en matière d'énergie, ressusciter cet usage n'est peut-être pas hors de propos !



Malgré des hivers très froids, le chauffage central est encore rare au Japon. Pour plus de confort à l'heure du coucher, les Japonais prennent donc le temps de réchauffer chaque soir les draps de leur lit. La *yutanpo* est indispensable pour s'atteler à cette tâche sans utiliser d'électricité. Fabriquée en acier épais, cette bouillotte particulière est très solide, mais aussi très stable grâce à sa forme de carapace ovale qui permet de la remplir à l'horizontale sans avoir besoin de la tenir et d'éviter ainsi les brûlures au moment de verser l'eau bouillante dans l'orifice.

Une fois plein, le gros galet de métal se glisse dans un fourreau en polaire extra-doux, une matière isolante et agréable au toucher. Cette housse a aussi pour fonction de conserver la chaleur du contenu de la bouillotte et de la diffuser doucement. Tiède, la *yutanpo* se place sur le ventre ou sous les omoplates, pour

un moment de détente en fin de journée. Elle peut être réchauffée sur le feu (induction ou gaz), en prévision d'une autre utilisation. Pour la vider, il suffit de dévisser le bouchon hermétique en laiton. Muni d'un anneau pivotant, celui-ci permet d'attraper la bouillotte facilement et de la suspendre à un crochet pour la ranger quand les températures se font plus douces.

Matériaux : Acier galvanisé de 0,5 mm d'épaisseur et housse en polaire.

Bénéfice vert : Solide et incassable, elle peut être réchauffée directement sur une cuisinière à gaz ou à induction, pour être utilisée sans renouveler l'eau à chaque fois.

Source : *Le Magazine du Monde*, article signé Stefania di Petrillo , : https://www.lemonde.fr/m-styles/article/2023/01/17/la-bouillotte-japonaise-en-acier_6158174_4497319.html

En vente sur le site Utile et Ordinaire, 44 €. : <https://utileetordinaire.com/products/bouilloire-japonaise-yutanpo>

Aïki Ch'ti Mode d'emploi

Amis lecteurs, bureau des clubs et Aïkidokas en tous genres,

- ❖ Les rubriques d'Aïki Ch'ti sont ouvertes à la participation de toutes et de tous, adressez vos participations à l'adresse suivante : aikido.ligue.npdc@gmail.com
- ❖ Télécharger et imprimer cette lettre : *Aïki Ch'ti* N°192
- ❖ Retrouver tous les numéros d'*Aïki Ch'ti* cliquez sur ce lien : <http://aikido-nordpasdecals.fr/medias/aiki-cti/>
- ❖ S'abonner à *Aïki Ch'ti* sous sa version électronique, il suffit de renseigner ce [formulaire d'abonnement](#) puis de le valider.
Et ensuite, d'ouvrir régulièrement nos lettres !

Ligue Hauts-de-France d'Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi et disciplines associées

- Portail Ligue Hauts-de-France : <http://aikido-hautsdefrance.fr>
- Site internet CID Nord-Pas-de-Calais : <http://www.aikido-nordpasdecals.fr/>
- Site internet CID Picardie : <http://www.aikido-picardie.fr/>
- Contact : aikido.ligue.npdc@gmail.com

