

### *AÏKI CH'TI* N°207

Décembre 2023

#### Éditorial

#### En attendant la trêve et les joyeuses fêtes de fin d'année...

aurait tort de croire l'hiver saison morte. La nature se repose après avoir tant chanté tout l'été, c'est vrai, mais, cette saison n'est pas en sommeil pout tout le monde...

Si l'on en juge à l'actualité des clubs et, plus largement, celle de la ligue, nous ne manquons pas de vitalité! Ainsi, Décembre s'illustre-t-il par un déchaînement d'activités dont rend compte les publications sur les réseaux sociaux: participation au *Téléthon, Rencontre des Petits Samouraïs* de Noël, stages divers privés ou non, démonstrations en tous genres, recrutements nouveaux, parution d'articles de presse, souvenirs du passé qui resurgissent,... Et encore! Noël n'est même pas encore arrivé!

La 8<sup>e</sup> rencontre des Petits Samouraïs vient à peine de s'achever ponctuée de grands éclats de rire!

Spectacle Ô combien réjouissant : quoi de mieux avant les fêtes qu'une *Rencontre des Petits Samouraïs*. L'occasion pour toutes et tous de se retrouver autour de nos jeunes pousses... De se rappeler combien ce sont d'abord les valeurs humaines que nous développons dans notre discipline qui nous permettent de nous épanouir et devenir meilleur.

À I exemple de nos adolescents qui sont venus encadrer les plus jeunes après avoir participé à plusieurs de ces rencontres. Fiers de la transmission de nos Senseis et bureaux de Clubs et de ce qu'ils sèment pour notre avenir.

On assiste donc à un foisonnement d'initiatives auxquelles se livrent nos clubs des Hauts-de-France. Comme s'il fallait se dépêcher avant que l'année se termine. Comme si l'on voulait ne rien oublier avant de passer à autre chose. Comme si il y avait urgence à combler ces derniers jours de l'exultation que procure notre pratique. Presque, au fond, comme si l'année qui vient n'allait pas suivre la précédente!



Crédits photographiques : Lilia TOBO-LEGRAIN

Alors, n'est-ce pas, l'Aïkido nous fournit le plus beau prétexte qui soit à s'agiter, dans toutes les directions, sur et hors des tatami.

Mais, que les clubs se rassurent, il n'y a qu'à voir le programme des stages de janvier pour s'en convaincre : l'année qui vient, tout comme la précédente, sera, elle aussi, aïkidotée comme il faut. Nous y veillons !

Bonne lecture et à bientôt sur les tatamis pour de nouvelles aventures

## François PENIN





#### **Table des matières**

Éditorial		1
8 <sup>e</sup> rencontre des	s Petits Samouraïs à Denain	
Aïki Cahier de va	acances : parution du 9 <sup>e</sup> volume !	5
9 et 10 décembi	re : Le club de Caudry et le Téléthon	6
Le livre de Fabri	ce De RE Aïkido, itinéraire d'un enseignement agile est arrivé! (rappel)	7
Caudry Mag me	t le club éponyme en vedette !	8
La presse encore	e : Laon un stage de haute volée !	9
Questionnaire d	e satisfaction pour les licenciés	10
L'Aïkiclub de dé	cembre est sorti !	10
Un grand trop to	ôt disparu : Jean-Michel MERIT	10
Mise à jour du c	alendrier - saison 2023-2024	11
Échos des résea	ux sociaux	13
Nipponeries Inse	olites	16
67 - Space out c	ompetition : ne rien faire les yeux ouverts	16
Aïki Ch'ti Mode	d'emploi	17



# AIKIDO LISUE HAURS-DE-FRANCE RENCONTRE DES PETITS SAMOURAÏS SE Édition SANIEDI 16 édecembre 2023 de 1sh 12 Th30 Complexe sporti Boulevard du 8 mai 1945, 59220 Denain (F) Discretion of the control of t

#### 8e rencontre des Petits Samouraïs à Denain

Cela s'est passé le 16 décembre à Denain. 8e rencontre, celle-ci sous le signe de Noël. 140 enfants ont disputé cette rencontre avec toute la bienveillance voulue et dans un enthousiasme débordant sous le regard des familles venues en nombre les soutenir! Répartis en quatre atelier d'une durée de 45 minutes chacun. Ci-après vous trouverez quelques images de cet événement. Et nous donnons rendez-vous le 8 juin à Wattignies pour la 9e rencontre avant l'été: un bon moment pour faire le bilan en fanfare d'une année d'aïkido bien remplie! Merci et félicitations au club de Wallers, en charge de l'organisation pour la ligue Hauts-de-France qui n'a pas ménagé ses efforts ainsi qu'à tous les bénévoles qui ont œuvrés une fois de plus pour assurer un bon déroulement de cette joyeuse et turbulente manifestation!

Enfin, nous tenons à remercier nos sponsors : Le département du Nord, la municipaliré de Denain, Bigben Interactive Lumin'Us, Martial AVERLAND et Transport Soudant, le transporteur qui nous a permis d'acheminer et rapporter les tatamis.

Crédits photographiques : Cédric Rousseau et club de Solre-le-Château





#### Leaders et assistants des ateliers





Le club de Caudry ne serait pas venu sans sa mascotte : un panda que la petite fille n'aurait lâché pour rien au monde !





Et le Père Noël où court-il ? Après avoir offert des présents à Hubert et François, il court vers son traîneau pour distribuer coquilles et friandises poursuivis par les enfants!



Aïki Cahier de vacances : parution du 9e volume !



# Aïki Cahiers de vacances

# Le volume 9 est paru!

#### 12 jeux:

Tracé magique, coloriage une Geisha façon Manga, 7 clins d'œil, Aïkialphanumérique, Aïki-équilibre, les mots de l'aïkido, Petits samouraïs en bande, Aïki laby, Le samouraï en morceaux, le mot caché l'absente, Yakazu en japonais.

Lien direct par QRcode



#### 4 bricolages:

- Hexa-tétra-flexagone,
- · Flèche tourbillon,
- · Mini-catapulte,
- · Kirigami flocon de neige.

#### Une recette gourmande :

- Mochi japonais.
- Site de la Ligue Hauts-de-France : <a href="https://aikido-nordpasdecalais.fr/">https://aikido-nordpasdecalais.fr/</a>
   >cliquer sur l'onglet : Ressources > Aïki-Cahiers de vacances

OU

• Suivre ce lien direct: https://aikido-nordpasdecalais.fr/ressources/aiki-cahiers-de-vacances/

https://aikido-nordpasdecalais.fr/ressources/aiki-cahiers-de-vacances/



#### 9 et 10 décembre : Le club de Caudry et le Téléthon



#### J-3 Téléthon Caudry

Seconde présentation, second
"Pilier" du "Village Téléthon "
depuis 2012 et seconde
devinette!
Ils se déplacent sur un dojo.
Cet art martial peut se
pratiquer à mains nues ou
avec des armes comme le Jo
(qui signifie bâton), le Ken
(sabre en bois), le Tanto
(couteau en bois).
Qui sont-ils?
Vous avez certainement
deviné?

Il s'agit bien sûr du club

d'Aïkido de Caudry!













Démonstration et initiation par le club le samedi 09 décembre de 14h00 à 15h00 à la salle des fêtes de Caudry. \*le Téléthon est un événement caritatif organisé depuis 1987 par l'Association française contre les myopathies pour financer des projets de recherche sur les maladies génétiques neuromusculaires essentiellement, mais aussi sur d'autres maladies génétiques rares. Pas de cours ce jour, merci de votre compréhension.







#### Le livre de Fabrice De RE Aïkido, itinéraire d'un enseignement agile est arrivé! (rappel)



Les livres de Fabrice De RE commandés ont été diffusés en partie lors du stage de Ligue du 2 et 3 décembre.

Pour rappel, la Ligue prenait 10 euros sur le premier exemplaire (soit 23 € à la charge du club par exemplaires commandés) et offrait le second exemplaire.

La ligue a pris des livres en supplément pour les retardataires. Les exemplaires suivants sont au prix de 33 euros.

Pour les nouvelles commandes d'ouvrages auprès de la Ligue merci de les adresser à :

Olivier BURY: <a href="mailto:olivier.bury0783@orange.fr">olivier.bury0783@orange.fr</a>



#### Caudry Mag met le club éponyme en vedette!





La presse encore : Laon un stage de haute volée ! (L'Union)

#### **SPORT**

# Un stage de haute volée avec un as de l'aikido



Les stagiaires laonnois étaient au rendez-vous.

#### IAON

Se défendre en maîtrisant son opposant sans le blesser en retournant sa force contre lui. C'est possible en maîtrisant les bases de cet art martial qu'est l'aikido. « Cette discipline, dans sa philosophie enseigne le respect des valeurs morales telles que la politesse, le respect, le contrôle de soi tout en contribuant à canaliser toute agressivité », explique Driss Lahyani, 3° dan d'aïkido qui accueillait samedi matin Richard Vasse, titulaire du 5° dan. Le haut gradé de Saint-Leu

d'Esserent encadrait une dizaine de stagiaires déjà titulaires des 2º et 3º dan. Driss Lahyani entraîne chaque mercredi de 18 h 30 à 19 h 30 une dizaine d'adeptes. adultes et enfants à Mauregny-en-Haye. Les cours sont assurés dans le dojo du palais des sports le mercredi de 20 à 22 heures, le jeudi de 19 à 21 heures, le samedi de 9 à 11 heures. L'aikido est aussi pratiqué par des femmes. Le but consiste à progresser physiquement et mentalement.



#### Questionnaire de satisfaction pour les licenciés



Chers licenciés, nous venons de créer un questionnaire de satisfaction sur la communication de la FFAAA dans une démarche d'amélioration continue.

Nous vous invitons à y répondre en nous faisant des retours constructifs pour rendre notre communication plus pertinente et adaptée à vos besoins!

Merci pour votre coopération!

https://docs.google.com/.../1FAIpQLSekMV2tOCmzHF.../viewform



#### L'Aïkiclub de décembre est sorti!

On y parle stage des 40 ans, Sport-Santé, actu des commissions, de l'Institut de formation et du siège fédéral, des nouveautés de la boutique FFAAA, et bien sûr des événements de la rentrée 2024!

Télécharger le document : <a href="https://aikido.com.fr/wp-content/uploads/2023/12/aikiclub">https://aikido.com.fr/wp-content/uploads/2023/12/aikiclub</a> decembre 2023.pdf

#### Le coin du vidéaste

#### Un grand trop tôt disparu : Jean-Michel MERIT



https://youtu.be/9v1O\_nvGMsg



https://youtu.be/OE1DcqNfKqg



#### Mise à jour du calendrier - saison 2023-2024



#### Mise à jour en temps réel au fur et à mesure des informations disponibles :

https://aikido-nordpasdecalais.fr/events/

#### Calendrier des stages 2023-2024

Ais à jour	11/12/2023					
	dim.	07-janv	9h-13h30	Stage privé Alkibudo	Jean-François LAIGLE (3e Dan DTD)	Hallennes-lez-Haubourdin
	mer.	10-janv	19h-21h	Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Calais
lanvier	sam.	13-janv	14h30-17h30	Stage Ligue et perfectionnement Enseignants travail des armes	Patrick BENEZI Shihan	Le Quesnoy
Janvier	dim.	14-janv	9h30-12h	Stage de Ligue travail des armes	Patrick BENEZI Shihan	Ronchin
	sam.	20-janv	9h30-11h30	Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Eleu-dit-leauwette
	sam.	20-janv	16h18h	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Valenciennes
	dim.	21-janv	10h-13h15	Stage privé	Michel ERB Shihan	Marcq-en-Baroeul
	dim.	21-janv	9h30-11h30	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Liévin
	sam. & dim.	27-28-Jany		stage anniversaire 25/40	Arnaud WALTZ (7e Dan)	Calais
	dim	28-janv	10h-12h	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Sin-le-Noble
	sam.	03-févr	10h-12h - 14h30-17h30	Préparation Dan et foirmation à l'évaluation	Philippe TRAMON (6 <sup>e</sup> Dan) et les membres du collège technique régional	Maubeuge et Vieux-Condé
	dim. 04-févr			Passage de grade 1er et 2e Dan		à déterminer
Février	ven-sam-dim 2 au 4-fév			Stage privé	Christian TISSIER (8e Dan)	Arlon (Belgique)
22	mer.	07-févr	19h-21h	Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Calais
	sam.	17-févr	9h30-11h30	Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Eleu-dit-leauwette
	dim.	18-févr	10h-12h	Stage privé	Laurent DAMBRINE (Se Dan)	Sin-le Noble
	sam.	24-févr	11h30-13h30	Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Wambrechies
	lun.	26-févr	19h-21h	Stage privé	Bruno GONZALEZ (6e Dan)	Ronchin

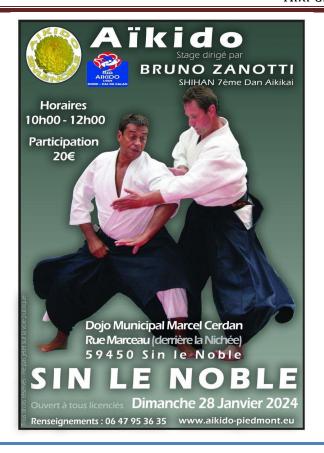














#### Échos des réseaux sociaux



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























Le club de Wattignies était invité par le Sainghin Kickboxing Team, avec lequel ils sont partenaires depuis de nombreuses années. Ce stage réunit plus de 70 participants pour cet échange de disciplines.





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 broutilles ou des anecdotes, parfois des découvertes scientifiques. Elle lève pour

vous des lièvres et agrémente ses propos de « pour en savoir plus » pour les plus curieux d'entre vous! Bonne lecture!!!

Par Dominique Aliquot

#### 67 - Space out competition : ne rien faire les yeux ouverts

Le Japon a inauguré vendredi 3 novembre une compétition apparue récemment en Corée du Sud. Il s'agit de grandes épreuves de "Space out". Tout le monde peut participer et le concept est assez simple : il s'agit simplement d'arriver à ne rien faire du tout.

Pour la première fois à Tokyo, une grande compétition de "Space out", ou "Zoning out", a été organisée vendredi 3 novembre, sur une grande esplanade du centre-ville. Tous les compétiteurs, un peu plus d'une centaine, se sont retrouvés assis au sol, sur des matelas de yoga, ou des gros coussins, avec pour seule mission de s'échapper mentalement, de planer, de rêvasser.

#### Rêver les yeux ouverts

Le "Space out", c'est parvenir à faire le vide dans sa tête et à faire abstraction de ce qui vous entoure. Une sorte de méditation sportive, en public. Les règles de cette compétition sont simples. Elle est ouverte à tout le monde, il n'y a pas de catégories en fonction de l'âge, du sexe ou de l'expérience. Tout le monde se retrouve sur le même espace. Et quand l'organisateur donne le coup d'envoi, vous commencez à planer mentalement au milieu du public. L'épreuve dure généralement 90 minutes.

Vous êtes automatiquement éliminés si vous parlez, riez, fredonnez quelque chose, ou pire, si vous touchez à votre smartphone. Les gens qui planent au point de s'endormir sont aussi éliminés. Ensuite le classement de l'épreuve se fait en deux étapes. Le public donne d'abord une note à chaque candidat en fonction de la qualité de sa rêvasserie. Les dix meilleurs sont ainsi identifiés.

#### Contrer la vie trépidante

Ils sont ensuite départagés en fonction de la stabilité de leur rythme cardiaque. C'est-à-dire qu'au fil de la compétition, les juges prennent la tension des différents candidats et ils listent à la fin de l'épreuve ceux dont le rythme a le moins bougé pendant 90 minutes. Ainsi est désigné le champion du Space out.

Cette compétition est née en Asie, mais c'est la première au Japon. Des épreuves ont déjà eu lieu à Taïwan, en Malaisie ou encore en Chine. Mais les grands champions de la région sont en Corée du Sud, où il y a des compétitions de space out depuis presque une dizaine d'années. À l'origine, les organisateurs voulaient encourager les gens à faire une pause dans leur vie souvent très trépidante, où les entreprises sont assez oppressantes. Le but était de montrer qu'il n'est pas honteux de prendre du temps non productif, du temps pour ne rien faire.

**Source : France Info :** <a href="https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/bientot-chez-vous/space-out-le-japon-organise-sa-premiere-competition-ou-les-concurrents-ne-doivent-surtout-rien-faire-pendant-90-minutes 6144453.html">https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/bientot-chez-vous/space-out-le-japon-organise-sa-premiere-competition-ou-les-concurrents-ne-doivent-surtout-rien-faire-pendant-90-minutes 6144453.html</a>

#### 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 : <a href="mailto:aikido.ligue.npdc@gmail.com">aikido.ligue.npdc@gmail.com</a>
- **❖** Télécharger et imprimer cette lettre et/ouRetrouver tous les numéros d'Aïki Ch'ti cliquez sur ce lien : http://aikido-nordpasdecalais.fr/medias/aiki-chti/
- 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 : <a href="http://aikido-hautsdefrance.fr">http://aikido-hautsdefrance.fr</a>
- Site internet CID Nord-Pas-de-Calais : <a href="http://www.aikido-nordpasdecalais.fr/">http://www.aikido-nordpasdecalais.fr/</a>
- Site internet CID Picardie: http://www.aikido-picardie.fr/
- Contact: aikido.ligue.npdc@gmail.com







