



AÏKI CH'TI N°213

Mars 2024

Éditorial

Sortir de sa zone de confort...

Tel est le *leitmotiv* que nous devrions toujours garder à l'esprit dans notre démarche de construction que constitue notre éternel apprentissage de nos disciplines.

C'est dans cet état d'esprit que nos apprenants au stage national enseignants jeunes se sont plongés à corps perdu pour un weekend studieux et fructueux autour de Fabrice de RÉ.

Curiosité, acceptation de nos différences et, par là-même, développement de notre capacité d'écoute furent de mise lors de ces instants de travail dans un cadre de respect et de bienveillance.

À l'aune d'une nouvelle olympiade, où vont se renouveler nos bureaux de Ligue, de CID et de notre fédération, peut-être devrions-nous nous en inspirer.

Ce temps de réflexion devrait être avant tout un moment d'échanges, d'écoute au-delà de nos différences.

Pour la Ligue des Hauts-de-France et du CID Nord—Pas-de-Calais, l'échéance de **l'assemblée générale électorale est fixée au 22 juin 2024.**

Nous reviendrons prochainement sur son déroulement mais tenons à rappeler que chaque licencié est à même de s'investir et d'apporter son énergie pour *construire ensemble le futur de notre Communauté*

Alors, bonne lecture et à bientôt sur les tatamis 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

Table des matières

Table des matières 1

Formation nationale enseignants Jeunes : On y était !.....	3
Actualités FFAAA	7
Découvrir la FFAAA : le collège technique national (CTN)	7
Passage de grades Dan – Juin 2024.....	7
1 ^{er} et 2 ^e Dan :.....	7
3 ^e et 4 ^e Dan :.....	7
Commande de passeports sportifs	8
Le coin du vidéaste.....	8
Démonstration de TADA Sensei 9 ^e Dan Aïkikai : 27 mai 2023 à l'âge de 94 ans	8
Aikido - Tachidori Par Bruno Gonzalez	8
L'Aïkido quoi !.....	8
Le Sempai en Aïkido: pilier des règles dans les dojos	9
Le Sempai : plus qu'un ancien, un guide.....	9
Mise à jour du calendrier - saison 2023-2024.....	10
Echos des réseaux sociaux	12
Nipponeries Insolites	13
73 – Utiles, écolos, œuvres d'art, recyclables, d'inspiration japonaise ces sandales vous mèneront loin !.....	13



C'est bientôt !

Poisson d'avril

- **Type** : expression
- **Catégorie** : culture, société

Cette coutume de jouer des tours le 1^{er} avril fut importée au Japon. Deux termes existent et vous aurez donc le choix : *

Soit

エイプリルフール

Eepurirufuuru

Vient de l'anglais "April Fools".

Soit

四月馬鹿

Shigatsubaka

Littéralement : jour des fous du 4^e mois.

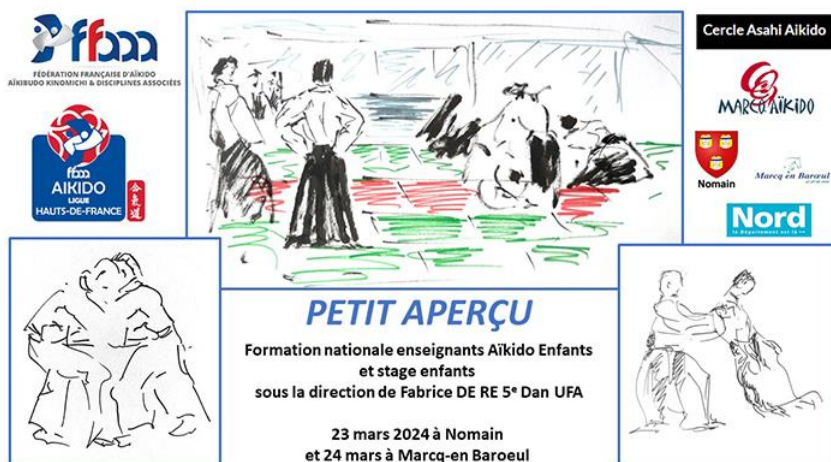
Source : <https://www.dictionnaire-japonais.com/>

C'est fou, non ?

Formation nationale enseignants Jeunes : On y était !

Les rencontres enseignants Jeunes sous la bannière de Fabrice de Ré ne sont jamais banales. Nous avons eu l'occasion de le constater une fois de plus à Nomain et à Marcq-en-Baroeul ces 23 et 24 mars.

Il est tout à fait illusoire de prétendre relater ici tous les apports acquis au long de cette formation de deux jours, ponctuée d'un stage enfants démonstratif de la pertinence des propos de Fabrice. Pour celles et ceux qui ont eu la chance de participer à la formation, elle laissera le souvenir d'un enrichissement de leur pratique basé sur l'élaboration formalisée de jeux permettant la compréhension des techniques d'aïkido, sur l'écoute des enfants pratiquants, la valorisation de leur tentatives, la nécessité d'un dialogue continu avec les jeunes pratiquants... Cette rencontre devait permettre également de répondre aux interrogations des participants adultes aux questions et/ou éclaircissements portant sur le dernier ouvrage de Fabrice : *Aikido- Itinéraire d'une enseignement agile*, disponible sur le site de la FFAA : <https://boutique.ffaa.com/article/aikido-itineraire-dun-enseignement-agile/>.



Les participants à la formation Enseignants Jeunes. Et, parmi eux, la présence insigne d'adolescentes des clubs de Caudry et Wallers. Saluons les représentants de Picardie, de Martinique et de Belgique !

Préparer l'avenir





Une matinée du samedi studieuse au cours de laquelle les enseignants Jeunes ont pu apprécier les apports méthodologiques de Fabrice.



Stage Enfants du samedi après-midi :
Alternance de démonstrations et de pratiques collectives, encadrée par les enseignants Jeunes en formation.

La séance s'est caractérisée par une progression méthodique amenant les enfants à se mouvoir en fonction des sensations ressenties par eux. D'abord en partant de contacts de la main Puis en enchaînant des déplacements de plus en plus rapides et/ou complexes pour aboutir à la réalisation « naturelle » de techniques d'aïkido à proprement parlé.





Question d'un enfant : et si mes agresseurs sont deux ?



À l'écoute, une démonstration en réponse



Le dimanche 24 :
debriefing, réponses
aux questions des
enseignants en
formation,...



...et enrichissement de
l'enseignement Aïkido
par transversalité avec
d'autres arts martiaux :
Systema, Tai Chi,; etc.





T
R
O
U
B
L
A
N
T
!



On a retrouvé la
jeune fille qui a
servi de modèle
aux illustrations du
livre de Fabrice !



Téléchargez le document imprimable : https://aikido-nordpasdecalais.fr/wp-content/uploads/2024/03/2024_03_23_24_F_enseignants_Jeunes_De_RE.pdf

Actualités FFAAA

Découvrir la FFAAA : le collège technique national (CTN)

DÉCOUVRIR LA FFAAA

Fiche #4

Le CTN,
Collège Technique National



Quel est le rôle du CTN ?

Le Collège technique national (CTN) réunit les Délégués Fédéraux Régionaux (DFR) de notre Fédération, ainsi que deux membres missionnés par le Comité Directeur. Le CTN a pour mission de développer et de maintenir une cohérence sur le plan technique et pédagogique, tout en respectant la diversité des pratiques et des enseignements au sein de la FFAAA.



Quelles sont ses missions ?

Les membres du CTN animent les actions nationales telles que les stages fédéraux, les formations initiales et continues destinées aux enseignants et futurs enseignants, les préparations aux examens Dan.



Mais aussi ?

Ses membres participent également aux jurys des examens de grades Dan et d'enseignement (Brevet fédéral, CQP MAM, DEJEPS) en collaboration avec l'Institut de formation.

Leur avis est sollicité pour toutes les questions d'ordre technique et pédagogique.



Actuellement, son représentant est
Michel Erb, Shihan, 7e dan UFA.

Attention aux dates !

Passage de grades Dan – Juin 2024

1^{er} et 2^e Dan :

Le prochain passage de grades premier et deuxième dan est programmé le Samedi 15 juin 2024 au dojo de Vieux-Condé, rue du 8 Mai 1945. Deux modalités possibles :

- par messagerie électronique : envoyer le dossier complet numérisé à pascal.rutkowski100@gmail.com
- par voie postale : Pour un envoi par voie postale, les dossiers de candidatures doivent **impérativement être envoyés au plus tard le Lundi 15 avril 2024 (le cachet de la poste faisant foi)** à :

Monsieur RUTKOWSKI Pascal
186 bis rue Berthelot
59860 Bruay sur l'Escaut France

Pour en savoir plus : rendez-vous sur : <https://aikido-nordpasdecals.fr/formation/passer-un-grade-en-2024/>

3^e et 4^e Dan :

Date de passage : 8 juin en région parisienne. Inscription en ligne possible.

Pour en savoir plus rendez-vous sur : <https://aikido.com.fr/un-grade-par-examen/>

Commande de passeports sportifs

Pour les clubs désireux de commander des passeports sportifs, contacter Pascal RUTKOWSKI (pascal.rutkowski100@gmail.com) qui pourra ainsi les leur remettre lors du stage de Ligue animé par Micheline VAILLANT-TISSIER les 6 et 7 avril.

Le coin du vidéaste

Démonstration de TADA Sensei 9^e Dan Aïkikai : 27 mai 2023 à l'âge de 94 ans



<https://www.facebook.com/watch/?v=733110575460495>

Aikido - Tachidori Par Bruno Gonzalez



https://www.youtube.com/watch?v=Ms_LteNTuMM

Point de vue... apaisant

L'Aïkido quoi !¹



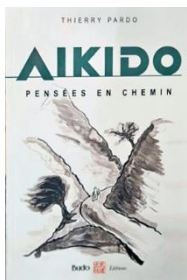
L'aïkido invite à l'unité. Il permet de résoudre les conflits, les dualités, les oppositions. Alors pourquoi tant de discordes, d'écoles, de chapelles, de fédérations... Il se trouve qu'il est impossible de pratiquer l'aïkido sans se plonger dans une immersion philosophique, une compréhension du monde et de la vie. À ce titre, il est impossible que chacun ait exactement la même compréhension de notre art, personne n'exige des philosophes qu'ils soient tous d'accord. Ce que l'on peut exiger c'est la cohérence entre le discours, les questions posées, le type de recherche et la nature des solutions envisagées.

¹ Le titre est de la rédaction d'Aïki Ch'ti.

Si vous pensez que l'aïkido doit être considéré comme un sport, alors tendre vers la mise en place de règles, de catégories, de compétitions est logique. Votre dojo offrira des cours de niveau, des cours pour les femmes... Si vous pensez que l'aïkido est avant tout une recherche martiale alors il est cohérent de le mesurer à d'autres disciplines et vos rencontres seront ouvertes à toutes les disciplines. Si vous envisagez l'aïkido comme une quête, une voie, un chemin de vie alors s'en tenir aux gestes traditionnels et les répéter jusqu'à leur version la plus aboutie est la meilleure chose à faire. Dans notre école Ko Michi de Montréal nous sommes dans cette compréhension de la voie et notre dojo n'a jamais compté autant d'adhérents. Notre façon de pratiquer ne correspond sans doute pas à toutes les aspirations, mais ceux qui y cherchent un art de vivre s'y retrouvent.

Toutes les aspirations sont légitimes et on ne peut juger celles de l'autre au regard des nôtres. Toute cohérence a bien sûr ses limites. L'incohérence est notre adversaire à tous, quelle que soit notre philosophie de l'aïkido.

Pour en savoir plus :



- Ko Michi , Montréal : <https://www.komichiaikido.com/>
- *Aïkido, Pensées en chemin*, Thierry PARDO Budo éditions 2023

L'aïkido n'est pas une matière inerte dont les savantes techniques sont décrites pour l'éternité, c'est une discipline vivante que le pratiquant ne cesse de raffiner au fil de son évolution. Discipline martiale autant qu'art de vivre, l'aïkido ne peut être définitif, officiel, parfait. Chacun cherche, questionne et progresse à sa mesure sur une voie qui se dispense de ligne d'arrivée. Au cours des rencontres et des heures de pratique, les pensées émergent, tournent et se cristallisent. Comme des braises, elles éclairent...

Une éclairage salutaire

Quel est le rôle des anciens dans un dojo ? Quelle comportement doivent-ils adopter face aux autres pratiquants ? Laurent HUYGHE du club de Wambrechies énumère dans le texte suivant les caractéristiques qui font des Sempai de réels guides humbles sont bienveillants. Un texte en hommage à Watanabe Sensei.

Le Sempai en Aïkido: pilier des règles dans les dojos

L'Aïkido, art martial japonais centré sur l'harmonie et le respect mutuel, se distingue par sa philosophie et sa pratique.

Au cœur des dojo et des groupes d'Aïkido, se trouve le sempai, l'ancien, figure emblématique qui incarne à la fois la tradition et la progression dans les arts martiaux.

Lorsque l'on arrive dans un dojo, certains pratiquants sont là depuis des années. Ce sont les anciens, les sempai. Point clef dans la culture japonaise, les anciens ont un rôle très important.

Comprendre le rôle des sempai dans un dojo d'Aïkido est intéressant. Cela permet de se situer dans un groupe et de situer les autres personnes, et cela offre un aperçu précieux de la dynamique sociale et éducative qui caractérise cet art martial, ainsi que des arts martiaux japonais en général.

Le Sempai : plus qu'un ancien, un guide

Dans la hiérarchie traditionnelle d'un dojo...

Lire la suite : <https://www.aikido-lille.com/post/le-sempai-en-aikido-pilier-des-r%C3%A8gles-dans-les-dojos>



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

Mis à jour 19/03/2024

Mars	dim.	24-mars	10h-12h	Stage privé	Dimitri CRENIER (6e Dan)	Douai
	dim.	31-mars	10h-12h	Stage privé	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le Noble
	mer.	03-avr	19h-21h	Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Calais
Avril	sam.	06-avr	14h-17h	Stage Ligue la saison des 7	Micheline VAILLANT-TISSIER (7e Dan)	Douai
	dim.	07-avr	9h30-12h	Stage Ligue la saison des 7	Micheline VAILLANT-TISSIER (7e Dan)	Wattignies
	sam.	07-avr	9h30-12h30	Stage privé	Marc BACHRATY (6e Dan)	Saint-Leu-d'esseurent
	sam.	07-avr	10h-12h	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Mons (B)
	sam.	13-avr	9h30-11h30	Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Eleu-dit-leauwette
	dim.	14-avr	9h30-11h30	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Liévin
	sam. & dim.		20 & 21 avr	Stage privé	Luc MATHEVET	Wallers/Solre le château/Maubeuge
	ven, sam & dim	26-27-28 avr		Stage anniversaire 25/40	Philippe ORBAN (7e Dan)	Calais
	27-avr au 3 mai		Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Noirmoutier	

LAURENT DAMBRINE

5E DAN DEJEPS

STAGE D'AIKIDO

10H - 12H
DIMANCHE 31 MARS
15 €
OUVERT À TOUTS LES LICENCIÉS

AIKIDO KIRYOKU-KAN

SIN-LE-NOBLE
DOJO MUNICIPAL MARCEL CERDAN
RUE MARCEAU

WWW.AIKIDO-KIRYOKU-KAN.FR
RENS : 06.47.95.36.35

AIKIDO
NORD - PAS DE CALAIS

AIKIDO
STAGE LIGUE HAUT DE FRANCE
2024

MICHELINE VAILLANT-TISSIER
7^e DAN UFA

LA SAISON DES 7 ♥

6 AVRIL 2024 14H30 - 17H30
SALLE DES SPORTS DE LA TEMPLERIE
295 RUE DE GIVET
59500 DOUAI

TARIF : 15€ - STAGE VALIDANT - LICENCE DE SAISON OBLIGATOIRE
PRIÈRE D'APPORTER VOS ARMES

Contact : 06 81 58 13 06

AIKIDO
STAGE LIGUE HAUT DE FRANCE
2024

MICHELINE VAILLANT-TISSIER
7^e DAN UFA

LA SAISON DES 7 ♥

7 AVRIL 2024 9H30 - 12H00
SALLE PIERRE DE COUBERTIN
4 RUE GAGARINE
59139 WATTIGNIES

TARIF : 15€ - STAGE VALIDANT - LICENCE DE SAISON OBLIGATOIRE
PRIÈRE D'APPORTER VOS ARMES

Contact : 06 81 58 13 06

Attention ! Le stage de Micheline Vaillant-Tissier le 6 avril 2024 aura bien lieu à la salle des sports de la Templierie et non au complexe sportif Gayant comme annoncé précédemment par erreur. Veuillez nous en excuser.

AIKIDO
Stage Privé Marc BACHRATY
7 avril 2024 6^{ème} Dan

9h30 - 12h30

Dojo de Saint Leu d'Esserent
Stade Pascal GROUSSET
Avenue de la Commune de Paris 60340 Saint Leu d'Esserent

25 euros

Se munir d'un Jo, Bokken, Tanto

Aikido club Saint Leu d'Esserent 07.77.80.19.37
aikidoclub.wix.com/stleu

AIKIDO 合気道
Mons Hainaut - www.aikido-mons.be

BRUNO ZANOTTI
7^{ème} DAN SHIHAN

STAGE Apportez vos armes
De 10h à 12h
Participation: 25 euros

Adresse:
Dojo: salle Omnisports
Rue Irma Fiévez (terrain de football)
7021 Mons (Havré)

Email - philippegosselin@gmail.com
Information: +32.487.754.554 - +33.755.609.609

07 AVRIL 2024 DIMANCHE

Editeur responsable : Ph. Gosselin Rue Irma Fiévez 7021 Havré - Exempt de timbre, code des droits et taxes divers



Wallers Aikido Club
« Respect des Valeurs, sens du partage »
AïKIDO FRANCE
AïKIDO MAUBEUGE



Luc Mathevet
7e Dan
DTR Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

STAGE de PRINTEMPS 2024
3 Clubs pour 3 fois plus de plaisir
Le Samedi 20 Avril (2 cours)
* De 9h30 à 11h30 Dojo de Wallers rue Jean Jaures 59135 Wallers
* De 15h30 à 17h30 Dojo Salle Armand Lety, Route de Clairfayts 59740 Solre le Château
Le Dimanche 21 Avril
* De 9h30 à 11h30 Dojo Maurice Cabardos Salle Pierre-Louis Fresnel Boulevard Pierre Corneille 59600 Maubeuge
TARIFS: 1 cours 15€ / 2 cours 25€ / 3 cours 35€

06 77 43 37 60
aikidosobezien@gmail.com
gaelle.depret@sfr.fr
aikido.sambre.avesnois@gmail.com

STAGE AIKIDO
kenjutsu - battōjutsu
avril 2024



Laurent Huyghe
6 dan - DE
9 ans au Japon

Pascal Boucher
4 dan - DE
30 ans d'enseignement

Farid Si Moussa
5 dan - DES
DFR Bretagne

info à venir
plage des Sableaux
dojo municipal
12 rue Molière
ouvert à tout licencié

stage = € / matinée = €

Île de Noirmoutier
27 avril au 03 mai 2024

info : aikidolillelaurenthuyghe@yahoo.fr

Echos des réseaux sociaux

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



Un immense bravo à toutes pour votre implication lors de cette soirée !!! Merci à Nathalie et aux enseignants. Rendez vous le 08 mars 2025 ! D'ici là ...Vivez sans baisser les yeux ! On ne lâche rien!!!
Carton plein au stage de self-defense !

20 Villeneuve-Seclin et environs

J'ai testé pour vous le self-défense à l'Aikido-club

Vendredi soir, le club d'Aikido proposait une séance découverte self-défense. L'idée était d'ouvrir la session aux dames à l'occasion de la journée des droits de la femme. Une initiative particulièrement appréciée puisqu'une centaine de participantes de tous âges ont pressé la porte de la salle Pierre-de-Coubertin.

60 ou réagit avec le cerveau négatif, ou est en mode survie.



Sous la direction de Bruno Hallez : quelques photos du cours d'armes du dimanche matin. Avis aux courageux, il faut être à 8h30 sur le tatami !

Leith, Emilie, Baptiste, Mona et Julia



Félicitations à tous les participants et surtout aux nouveaux 5° Kyu !

Merci au club de Shobu aikido val st pierre et le club Waka matsu dojo à Metz d'avoir accueilli Franck pour partager de belles séances d'aikido





<https://aikidometz.fr/>




Retrouvez-nous au dojo de la salle Vézilliez rue Descartes les mardis et jeudis 19h-21h et le dimanche matin 9h-12h.
Profitez également d'une remise pour toutes cotisations prise en demi-saison.
Renseignement 06 61 45 65 15




Pas-de-Calais
Nord Département



Quoi de mieux qu'un cours enfants en extérieur pour fêter cette première journée de printemps ? Nous avons même pu profiter du terrain vallonné pour les entraîner à crapahuter dans les dunes en vue de l'interclub à la mer !



Voilà premier semestre terminé avec le collège Jacques Prévart de Caudry et le club Aikido Caudry après avoir travaillé la Self Défense à main nue et le travail du sabre le deuxième semestre sera consacré à La Défense contre arme blanche (couteau) et au travail du bâton (jo). Merci aux élèves pour votre assiduité !



CAUDRY Nord

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 brouillilles 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

73 – Utiles, écolos, œuvres d'art, recyclables, d'inspiration japonaise ces sandales vous mèneront loin !

SANDALES ORTHOPOÉTIQUES

Date : 2018

Matériaux : ficelle de lin

Outils : ciseaux

Énergie : humaine

Format : 80 cm de ficelle chacune

Exposition : École Nationale Supérieure d'Arts de Paris-Cergy (ENSAPC)

Collaboration : Christophe Cuzin et Margaux Chataignier

Les *Sandales Orthopédiques* sont des sandales réalisées à partir d'un tressage de corde de lin. Nous fabriquons ces sandales nous même selon un modèle que nous avons inventé à partir de celui des waraji, les sandales que portaient les soldats japonais du moyen âge. Pour réaliser ces sandales, nous utilisons nos pieds comme métier à tisser de manière à ce que la constitution de ces chaussures ne demande pratiquement aucun outil.

Une fois portées et après avoir parcouru plusieurs kilomètres à nos pieds, les *Sandales Orthopoétiques* sont dénouées de manière à pouvoir correctement être compostées. Cet état dénoué est aussi l'état que nous avons choisi pour que ces sandales puissent être exposées au mur dans le cadre d'une exposition.



Les *Sandales Orthopoétiques* sont une tentative de concevoir un objet philosophique qui trouve son sens à chacun de ses états d'existence. Ce qui nous intéresse c'est la manière avec laquelle la matière organique se transforme en corde, la corde en sandale, la sandale en sculpture et enfin la sculpture en matière organique compostable.

Source : l'atelier Raffard-Roussel réunit dans un même environnement de travail les artistes Matthieu Raffard et Mathilde Roussel. « Ensemble, nous essayons de raconter le fonctionnement de nos technologies numériques, d'enquêter sur le futur de notre planète et d'inventer de nouveaux imaginaires écologiques ».: <http://www.raffard-roussel.com/fr/activites-nouer-marcher/view/138182/sandales-lune/>

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 et/ou Retrouver tous les numéros d'Aïki Ch'ti cliquez sur ce lien : <http://aikido-nordpasdecalais.fr/medias/aiki-ghti/>
- † 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

- Site Nord-Pas-de-Calais : <http://www.aikido-nordpasdecalais.fr/>
- Site Picardie : <http://www.aikido-picardie.fr/>
- Contact Hauts-de-France : aikido.ligue.npdc@gmail.com

