



AÏKI CH'TI N°215

Mai 2024

Éditorial

Fin de saison : ligne d'arrivée approche !

Après Le virage du 1^{er} mai, répandant un peu d'ombre sur les Jeux olympiques de juillet, une grand événement marquera à nouveau cette fin de saison : la 9^e rencontre des Petits Samourais à Wattignies. **Nous rappelons que c'est la dernière ligne droite pour les inscriptions des enfants à cette manifestation que le monde entier nous envie et qu'il n'est pas trop tard aux aikidoka émérites qui le souhaitent de postuler comme leader ou assistant aux divers ateliers qui y seront proposés, auprès de Gaëlle LOUVART (gaelle.depret@sfr.fr) .**

Et, comme en fin de saison, la préparation de celles et ceux qui candidatent à un grade Dan va bon train, les quelques conseils prodigués pour ménager ses genoux et/ou pour se programmer mentalement à ces passages ne seront pas inutiles.

Enfin, l'été s'annonce avec son lot de rendez-vous fédéraux ou privés. Nous reviendrons sur ces différents stages. En attendant, il peut être utile de noter tout de suite l'Université d'Été de la FFAAA à Dinard de la fin août. Avis aux amateur-e-s : la nombre de place est limité !

Pour conclure, à l'instar de nos amis nippons : nous ferons silence !

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
Actualités FFAAA	3
<i>L'Actu 2F3A N°13</i>	3
Participez à la prochaine Université d'été de la FFAAA !	3

Caudry : 2 initiatives sinon rien.....	4
Participer à la Nuits des Musées !.....	4
Participer à un concours photos sur le thème des JO.....	5
Ligue Dauphiné-Savoie FFAB : 3 conseils pour ménager ses genoux.....	5
Le coin du vidéaste.....	6
Jo kata	6
Tout est possible.....	6
La Programmation Mentale dans le Sport : Visualisation et Ancrage.....	7
Mise à jour du calendrier - saison 2023-2024.....	8
Echos des réseaux sociaux	9
Nipponeries Insolites	10
75 – Le silence au Japon.....	10



Actualités FFAAA



Avril 2024

L'Actu 2F3A N°13

Au sommaire

- Stages et événements fédéraux
- Portraits d'Aïkidoka
- CSDGE résultats
- Découvrir la FFAAA : L'institut de formation
- Nouveau : le Pass colo
- Institut de formation : création d'un Brevet fédéral spécialité Jeunes
- Et aussi :

Participez à la prochaine Université d'été de la FFAAA !



Elle aura lieu du **25 au 31 août 2024** au campus **Sport Bretagne de Dinard** (Ille-et-Vilaine).

Accessible **dès le 1er dan**, ses objectifs sont de :

- Apprécier les enjeux des stratégies de transmission des compétences ;
- Renforcer la pertinence des approches techniques et pédagogiques ;
- Identifier et mettre en œuvre les fondamentaux de nos disciplines ;
- Maîtriser la didactique.

Tarif : la FFAAA souhaitant promouvoir cette action, le coût global du stage est fixé à **250 euros**. L'hébergement et la restauration sont inclus. Les repas seront pris en commun.

Attention, les places sont limitées !

[Plus d'infos : télécharger la plaquette](#)

Inscriptions en ligne (stage et hébergement) :

<https://www.helloasso.com/associations/ffaaa/evenements/universite-d-ete-dinard>

Caudry : 2 initiatives sinon rien

Participer à la Nuits des Musées !



Nuit des Musées 2024

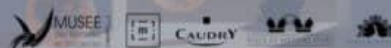
La nuit, le musée s'anime et les mannequins prennent vie. Ils s'élancent, chantent, s'affrontent même ... Venez découvrir notre exposition tout en mouvement lors d'une déambulation lumineuse et surprenante.

Avec la participation de Mathieu Jedrazak, chanteur lyrique, du club d'Aïkido de Caudry et du club de gymnastique rythmique et sportive (GRS) de Caudry.

Samedi 18 Mai
Séances à 19h30, 20h30
et 21h30

Gratuit

Sur réservation au 03 27 76 29 77
ou sur
publics@musee-dentelle.caudry.fr



Nous avons été sollicité une nouvelle fois pour représenter l'Aïkido lors de la Nuit des Musées le samedi 18 mai. Nous allons participer à 3 séances. Nos costumes vont être confectionnés par une couturière professionnelle. Merci aux responsables du Musée d'avoir pensé à nous !

Participer à un concours photos sur le thème des JO




Le club Aïkido Caudry a été sollicité pour participer à un concours de photos par la ville de Caudry en rapport avec les JO. Il y avait 3 catégories enfants, ados, adultes voici quelques photos exposées aux ateliers culturels de Caudry







Ligue Dauphiné-Savoie FFAB : 3 conseils pour ménager ses genoux

(relayés par le club de Caudry)

AIKIDOKA , PENSE A TES GENOUX !!!

1 COMMENT TE RELEVES-TU ?



1. UTILISER LES 2 JAMBES
2. RECHERCHER UNE SENSATION DE LEGERETE
3. RASSEMBLER LES POINTS D'APPUI

TOUT LE POIDS SUR UN GENOU, LA ROTULE PREND TOUT!

...ET PENSER AUSSI A LA DESCENTE !

2 COMMENT TE DEPLACES-TU EN SUWARIWAZA ? (SHIKKO)



1. PIEDS RASSEMBLES SOUS LE BASSIN
2. CONSERVER LA VERTICALITE
3. PENSER A RAMENER LA JAMBE ARRIERE

A GENOUX FLECHIS, MENISQUES SURPRIS !

3 COMMENT PIVOTES-TU SUR TES APPUIS ? (TACHIWAZA)



1. AMORCER LA ROTATION PAR LA HANCHE
2. PIED LEGER PENDANT LE PIVOT
3. GENOUX LEGEREMENT FLECHIS

GENOUX EN TORSION DEBOUCHE SUR LESION !

UNE DOCUMENTATION PLUS COMPLETE EST DISPONIBLE DANS VOTRE CLUB
AFFICHE REALISEE PAR LA COMMISSION SANTE DE LA LIGUE DAUPHINE-SAVOIE CONTACT : NOELLE CARTIER 23 RUE DES OUVRIERS PAFETERS 38430 MOIRANS

Le coin du vidéaste

Jo kata



Jo kata par le défunt Seiichi Sugano Shihan

<https://www.facebook.com/781464012014851/videos/2819785638040280>

Source : [Aikido - Sydney North Shore NSW Aiki-Kai](#)

Tout est possible



<https://www.facebook.com/ibrahim.soumounou.988/videos/2235971396734580>

Aikido Malien 6 Bamako le 09/03/2024, Publié par Ibrahim Soumounou

La Programmation Mentale dans le Sport : Visualisation et Ancrage

Une proposition de Laurent HUYGHE Sensei



Dans le monde du sport de haut niveau, la **programmation mentale** joue un rôle essentiel pour les athlètes qui cherchent à exceller. L'un des outils les plus puissants dans cette boîte à outils mentale est la **visualisation**. Combinée à la technique de **l'ancrage**, elle peut transformer la performance d'un athlète.

La Visualisation Mentale en Sport

La visualisation mentale consiste à créer des images mentales vivantes et détaillées de scénarios sportifs spécifiques. Il est intéressant pour les sportifs de haut niveau **mais pas seulement** d'utiliser cette technique.

Préparation à l'Action

En pratiquant la visualisation, les athlètes se mettent dans un état d'esprit optimal pour performer. Ils se voient exécuter les bons gestes, appliquer la bonne technique, et réussir leurs mouvements. La visualisation prépare le cerveau à agir de manière cohérente et précise lors de la compétition réelle.

La Frontière Floue entre Réalité et Imaginaire

Le cerveau ne fait pas la différence entre une situation réelle et une situation construite de toute pièce. Ainsi, lorsque nous faisons de la visualisation mentale, notre cerveau crée des connexions neuro-synaptiques vers les schémas que nous imaginons. Cela renforce notre capacité à réagir de manière optimale dans des situations complexes.

L'exemple de la Simulation de Saut en Réalité Virtuelle

Imaginez-vous portant un casque de réalité virtuelle, prêt à sauter d'un gratte-ciel. Même si c'est virtuel, votre cœur bat plus vite, vos muscles se tendent, et vous ressentez l'adrénaline.

L'Ancrage Émotionnel

L'ancrage est une technique qui associe un geste, un mot ou une image à un état émotionnel spécifique.

Voici comment l'utiliser :

1. **Revivez l'Émotion** : Repensez à un moment où vous avez ressenti une émotion forte et positive liée à votre sport (par exemple, la joie de franchir la ligne d'arrivée). Revivez cette émotion intensément.
2. **Associez un Geste et un Mot** : Sur l'expiration, effectuez un geste (comme toucher votre poitrine) et prononcez un mot (comme "confiance"). Répétez ce processus pour 10 moments émotionnels différents.
3. **Visualisez l'Ancrage dans le Futur** : Imaginez-vous dans une situation sportive future où vous utilisez cet ancrage. Ressentez l'émotion associée au geste et au mot.

L'ancrage renforce votre état émotionnel positif et vous permet de puiser dans cette énergie pendant la compétition.

La programmation mentale, la visualisation et l'ancrage sont des outils puissants pour les athlètes de haut niveau. En les intégrant dans leur préparation, ils peuvent optimiser leur performance et atteindre de nouveaux sommets.

Exemples concrets d'utilisation de la visualisation : [...]

Lire la suite : <https://www.dojowambrechies.com/post/la-programmation-mentale-dans-le-sport-visualisation-et-ancrage>



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 29/04/2024

Mis à jour	29/04/2024						
Mai	sam.	11-mai	14h30-17h30	Stage privé	Stéphane GOFFIN (6e Dan)	Pont-à-Marcq	
	mer.	15-mai	19h-21h	Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Calais	
	sam., dim & lun	18, 19 & 20 mai		Stage anniversaire 25/40	Joseppte NICKELS (6e Dan)	Calais	
	dim.	19-mai	10h-12h	Stage privé	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Douai	
Juin	sam.	08-juin	11h30-13h30	Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Wambrechies	
	sam.	08-juin	14h-17h30	Petits Samouraïs		Wattignies	
	sam.	08-juin	Passage de grade 3e et 4e Dan				
	Sam. & dim.	8 et 9-juin		Stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Saint-Rémy-la-Varenne	
	sam.	15-juin	Passage de grade 1er et 2e Dan				Vieux-Condé
	sam.	22-juin	AG CID - Ligue				Villeneuve d'ascq
	dim.	23-juin	10h-12h	Stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Sin-le Noble	
Juillet	15 au 20-Juil		19h30-21h30 sauf samedi 10-12h	séminaire	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le-Noble	
	27-Juil au 3 août		Stage privé		Bruno ZANOTTI Shihan	Saint-Rémy-la-Varenne	
Août	25 au 31août		Université d'été FFAAA				Dinard

2024

DIM. 5 MAI À 09:30
Stage FFAAA Ligue HDF, CID PICARDIE
 3 Rue Albert Ledoux, 02200 Belleu, France
 Aïkido Saint Leu vous a invité

☆ Ça m'intéresse

Stage le Dimanche 5 mai sous la direction de Richard Vasse, 5e DAN.
 9h30 - 12h30, DOJO SHOZO AWAZU, 3 RUE ALBERT LEDOUX, 02200 BELLEU
 Tarif : 15€

STAGE AÏKIDO
 Pont-à-Marcq

STÉPHANE GOFFIN
 6e Dan Aïkikai

11 MAI 2024
 14h30 - 17h30
 25€

www.aikidopontamarcq.com
 www.facebook.com/aikidopontamarcq

Déjà Aïkido ? Venez, nous de la gare, 10000 Pont-à-Marcq

**AÏKIDO KIRYOKU-KAN
STAGE DOUAI**
**LAURENT DAMBRINE
5E DAN DEJEPS**



**19 MAI 2024
10H - 12H
15 €**

Ouvert à tous les licenciés

Dojo de Douai - Complexe sportif Gayant
Quai Devigne - DOUAI

DOUAI AÏKIDO KIRYOKU-KAN

AÏKIDO 
Ligue
Hauts de-France
RENCONTRE DES PETITS SAMOURAÏS
9e Édition

SAMEDI 8 Juin 2024 de 14h à 17h30
Salle Pierre de Coubertin
4, Rue Gagarine, 59139 WATTIGNIES (F)



©Gregory Charlet

aikido-nordpasdecalais.fr    Licence de saison obligatoire



Echos des réseaux sociaux



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



Merci beaucoup au club de AÏKIDO ELEU à Jean-Louis sensei et Nat Alain sensei pour leur accueil et leur confiance
Merci aussi à tous les pratiquants et amis venus parfois de loin
Laurent HUYGHÉ



Félicitations à Mathis pour l'obtention du hakama ce dimanche 14/04.
Remise des hakamas pour Mathis et Ludovic par Benoît, président du club.

Stade le Châtelier Nord



La boule des jeunes de Caudry est venue découvrir notre discipline et passer un bon moment, cours Aïkido self-défense par Jean Jacques et Alban
Merci et félicitations pour votre participation.
Cours Aïkido self-défense le mardi 18h-20h au palais des sports Aurélie Châtelain de Caudry.




Cours de jo avec Bernard Castillo sensei ce mercredi 10 avril.

Ville de Valenciennes 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 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

75 – Le silence au Japon

« Ici au Japon, j'entends des chinois se disputer, des français parler fort, dans un café. C'est très sonore ! et puis j'ai réalisé à quel point je n'ai jamais entendu un son de trop dans les couples ou les gens solitaires japonais.

Au Vietnam (ou peut-être aussi en Thaïlande de mémoire), les cafés, les rues par exemple de Saigon, ça vit énormément ! Ça klaxonne tout le temps mais cela veut dire « coucou je suis là ! » « bonjour ! » « ça va ? ». Paris aussi (mais c'est un total autre sens que je ne peux pas expliquer ici sinon le post est banni 😊). Au Japon même à Tokyo, le klaxon, c'est rare.

À la télévision française, c'est très tendance de voir des gens hurler dans des débats. Personne ne s'écoute mais tout le monde veut être écouté. Au Japon, je n'ai jamais vu une pression sonore pareille.

Le Japon est vraiment un peuple qui vit en silence. Même diplomatiquement (G20), on entend que très rarement la parole officielle de son dirigeant dans les médias occidentaux. Mais ce pays fait énormément de bruit dans le monde entier par sa culture et ce qu'il produit.

Fin 2020, quand je suis arrivé à Tokyo, j'avais la sensation de m'alléger l'esprit et les oreilles. Mais c'est parce que j'étais constamment dans le bruit de la révolte en France. Cela m'a fait du bien de vivre complètement autrement.

L'HORIZON MENTAL S'ÉLARGIT

J'ai remarqué que le silence et le fait d'être arrivé et vivre avec UNIQUEMENT l'essentiel au niveau matériel : l'horizon mental s'élargit. Et c'est là que plein de déclics apparaissent.

Selon mon expérience, je pense vraiment que si la vie vous semble lourde, quelle que soient les circonstances : scolarité en doute, carrière sans avenir palpitant, dispute, rupture amoureuse douloureuse, divorce, les querelles de famille qui déchirent votre cœur, ou simplement la sensation de se sentir « perdu(e) »...

... juste le fait de se retrouver par exemple ailleurs dans une belle chambre d'hôtel vide : vous allez voir c'est miraculeux.

J'ai appris que pour créer et écrire Harry Potter, un des éléments qui a permis à JK Rowling de le faire, c'était de s'isoler dans une belle chambre d'hôtel.

Quand je me retrouve dans une routine, le quotidien ne se réinvente pas, les classiques addictions reviennent et la créativité s'endort. Par contre, se retrouver seul dans un endroit inspirant et vide, cela m'a ouvert un horizon mental ultra large. Le FOCUS 🧘 revient. Je me suis senti plus fort, naturellement plus charismatique car j'étais habité par un projet, une mission. Les contacts se font, les rencontres qui matchent se réalisent.

Je souhaitais simplement vous écrire ces coups d'inspiration ⚡ qui me viennent à l'esprit car je sais que cela peut inspirer et aider fortement certaines personnes.

Une des choses qui me remplit le cœur c'est de révéler le potentiel et la force d'une personne quand elle passe par des moments de doute.

On est tous ensevelis d'un trop plein d'informations nocives selon moi. Il me paraît important à notre époque de retrouver son FOCUS.

Quand on avance sur une jetée remplie de corbeaux qui s'envolent tous devant notre passage, le chemin se vide, l'horizon s'élargit. C'est là que plein de déclics se manifestent dans la tête et de belles pulsions venant au plus profond de son cœur commencent à naître.

Savourez le Printemps, le soleil revient. »

Source : David-Minh TRA, reporter « Japon qui es-tu ? » : <https://www.facebook.com/DavidMinhTra>

- Si vous voulez visiter le Japon sans sortir de chez vous : *L'intégrale documentaire* : https://www.youtube.com/playlist?list=PLXRt6s-mHdJYate82wY_frHf0Ruz4H4hf

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

