



Aïkido Ligue Hauts-de-France

<http://aikido-nordpasdecals.fr>



Rencontre régionale des Petits Samourais 24 Mai 2025 à Wattignies Dossier de presse



AïKIDO Ligue Hauts de-France

RENCONTRE DES PETITS SAMOURAÏS



9^e édition

SAMEDI 24 Mai 2025 de 14h à 17h30
Salle Pierre de Coubertin
4, Rue Gagarine, 59139 WATTIGNIES (F)



©Grégory Charlet

aikido-nordpasdecals.fr
Contact : 06.81.58.13.06



Licence de saison
obligatoire

Un événement régional !

Depuis 9 ans, ces rencontres sont devenues une tradition. Comme la saison précédente, la Ligue Hauts-de-France propose une rencontre régionale des enfants pratiquant l'Aïkido en Hauts-de-France pour la saison 2024-2025 à Wattignies le 24 Mai 2025.

la manifestation de Juin, 9^e édition de ces rencontres, se déroulera salle Pierre de Coubertin, 4, Rue Gagarine, à Wattignies (59139) sous le parrainage de Philippe TRAMON 6^e Dan d'Aïkido. On attend quelque 140 enfants et leurs maîtres représentant les différents clubs de la région.

Sommaire

1. Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :.....	2
2. Que va-t-il se passer ?.....	2
Petits Samourais de Noël	3
LES BIENFAITS DE L'AÏKIDO POUR LES ENFANTS	6
4. Synthèse : l'Aïkido pour les Enfants en images	7
Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, Nord-Pas-de-Calais et Picardie participant à la manifestation.....	9

1. Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :

François PENIN, Président de la Ligue Hauts-de-France, CID Nord-Pas-de-Calais :

- Téléphone : 06.81.58.13.06
- Courriel : fpenin59112@gmail.com
- Site de la Ligue : <http://aikido-nordpasdecalais.fr/>

2. Que va-t-il se passer ?



Résumé vidéo des rencontres de 2019 (8'52'')

<https://www.youtube.com/watch?v=LH8xvZxFU30>

3. Aperçu d'une session précédente, le 17 décembre 2022

(Page suivante)

Rencontres des Petits Samouraïs de juin 2019 (Extrait d'Aïki Ch'ti N°187 de décembre 2022)



Petits Samouraïs de Noël



Reportage Photographique : Lilia TOBO-LEGRAIN *et alii*

Moment de pur plaisir qui rassemble le 17 décembre plus de 140 jeunes pratiquants de la Région des Hauts de France autour de Arnaud WALTZ Shihan, parrain de cette édition des Rencontres des petits Samouraïs de Noël 2022.



La rencontre débutait par un échange fructueux avec le parrain de cette édition Arnaud WALTZ Shihan et les personnes intéressées sur l'enseignement de l'Aïkido aux jeunes pousses. On devait rencontrer à cette occasion les fidèles de cette manifestation, **le maître du temps** en la personne d'Hubert BOUCNIAUX.



Le ténébreux samouraïs dans son beau costume de service bravant les frimas (-5°, quand même !) en la personne de Philippe ANGLADE !

Et un invité surprise : **le Père Noël !!**
venu avec des coquilles **plein les bras !**





L'échauffement était assuré par Arnaud. Pour le reste, Sensei et assistants répartis en 4 ateliers ont accompagné les enfants.

Ateliers Musubi, Chambara, Pieds-poings et Ukemi autant d'occasion de susciter l'attention et l'enthousiasme des jeunes pousses sur certains aspects de notre pratique.





À tous les acteurs de cette belle rencontre —Maître du temps, Samouraï, Père Noël, Bénévoles, toute l'équipe de Wattignies qui une fois encore, n'a pas ménagé sa peine, Maîtres et Assistants des ateliers, Accompagnants, Photographe, Parents et... Enfants !— nous adressons nos plus sincères remerciements pour avoir assuré le succès de cette nouvelle édition des Petits Samouraïs

LES BIENFAITS DE L'AÏKIDO POUR LES ENFANTS

L'Aïkido offre la chance aux enfants de renforcer leur corps et leur esprit, bien au-delà des simples aspects physiques relevant des activités sportives.

La pratique de l'Aïkido arme les enfants sur le plan mental et émotionnel.

Quels sont les bienfaits de l'Aïkido pratiqué par les enfants ?

1) **Égalité de genre et accomplissement individuel.**

Comme filles et garçons sont évalués à rang égal, leur estime de soi et leur confiance en eux grandissent.

2) **Originalité de l'Aïkido : sa dimension pacifique,**

L'Aïkido est le seul art martial pacifique. Ses techniques visent à dissuader l'agresseur et à invalider son attaque tout en se protégeant efficacement.

3) **Les enfants sont plus actifs :**

L'Aïkido propose aux enfants le mélange parfait d'exercice physique et de plaisir. Qui plus est, pratiqué en famille, c'est une activité excellente parce que unificatrice et tonifiante.

4) **Ils apprennent à se concentrer et à se calmer :**

Derrière les attaques (coups ou saisies), les enfants apprennent à rentrer en eux-mêmes, à trouver où sont leurs points faibles et comment y trouver remède.

5) **Ils gagnent en confiance en eux-mêmes et en respect vis-à-vis des autres.**

Les enfants apprennent confiance et respect dans la réciprocité à l'autre, ce qui requiert une parfaite connaissance de soi et une ouverture aux autres.

6) **Ils apprennent à gérer la confrontation et le stress.**

Apprendre comment gérer la confrontation est sans aucun doute la meilleure façon pour les enfants d'apprendre comment l'anticiper et ainsi l'éviter et diminuer les facteurs de stress.

7) **Leur esprit entre en relation étroite avec leur corps.**

Le budo, « la voie du guerrier », donne des outils aux enfants agités pour se calmer, s'apaiser et les faire se sentir mieux.

Les enfants font preuve d'une énergie débordante et d'une volonté constante d'explorer de nouvelles choses. La pratique de l'Aïkido aide à cultiver tous ces bienfaits de façon à la fois puissante et équilibrée.

4. Synthèse : l'Aïkido pour les Enfants en images



AÏKIDO
Ligue Nord-Pas-de-Calais

FFAA
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

POUR LES ENFANTS !



aikido-nordpasdecalais.fr

Combien de temps par semaine ?

- L'Aïkido peut se pratiquer une ou deux fois par semaine dans le club.





- Des stages départementaux, ou régionaux donnent l'occasion aux pratiquants de rencontrer d'autres aikidoka encadrés par des spécialistes de la discipline.



À quel âge débiter ?

- Les clubs reçoivent les enfants à partir de 6-7 ans, parfois plus jeunes,
- toujours encadrés par des professeurs diplômés.



L'inscription dans un club ?

- Pour s'inscrire, il faut :
 - S'acquitter du coût d'inscription comprenant :
 - l'adhésion,
 - la licence-assurance FFAAA
 - et la cotisation du club.
- Présenter un certificat médical pour l'aptitude à la pratique de l'Aïkido



Quel coût pour l'équipement ?

- un kimono de type "judo" et une ceinture.
- Après 3 ou 4 ans de pratique, le port du "hakama" (jupe culotte noir) pourra être envisagé à la demande du professeur.
- Certains clubs fournissent le kimono à la première inscription. Renseignez-vous !



Comment se déroule une séance ?

Une séance d'Aïkido se réalise en 3 phases :

1. **L'échauffement**
Il prépare la pratique à partir d'étirements et de mobilisations articulaires en toute sécurité.
2. **Le cours proprement-dit**
Étude des techniques d'Aïkido, les situations d'apprentissage sont adaptées en fonction des tranches d'âge, centrées sur le plaisir de l'enfant en utilisant des situations ludiques.
3. **La fin de séance**
Moment d'expression pour l'enfant et d'évaluation pour le professeur avant le retour au calme.



Pour quelle progression ?

- Pas de compétition en Aïkido
- Les enfants passent des grades devant leur professeur reconnaissant ainsi leurs progrès.
- Il faut être âgé de 16 ans minimum pour présenter sa ceinture noire.



Quels principes apprend l'enfant en pratiquant l'Aïkido ?

- Aux différents principes liés aux arts martiaux :
 - droiture,
 - esprit courageux et audacieux,
 - courtoisie,
 - honneur,
 - loyauté,
- il faut rajouter :
 - le contrôle de soi-même,
 - Le contrôle de son adversaire
 - et l'esprit de groupe.



Quels bienfaits pour l'enfant ?

- À partir d'une simulation d'attaque, l'Aïkido conduit le pratiquant vers une réponse adaptée :

Il ne s'agit plus de fuir face à l'agresseur mais bien de faire face avant de se déplacer et d'esquiver.

Cette discipline apporte à l'enfant :
le calme,
le bien-être,
une meilleure concentration,
une anticipation
et une vivacité d'esprit.



Rien de tel qu'une séance d'essai !

- Si votre enfant souhaite pratiquer l'Aïkido, faites lui faire un cours d'essai, c'est gratuit et cela n'engage à rien.
- Pour monter sur le tatami, deux conditions :
 - Disposer d'une tenue ample type « jogging »
 - Fournir un certificat médical récent d'aptitude à la pratique de l'Aïkido.



À bientôt sur le tatami !



aikido-nordpasdecalsais.fr



Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, Nord-Pas-de-Calais et Picardie participant à la manifestation

Nord-Pas-de-Calais

Ville	Nom du club	Site	Téléphone	Courriel	Cours Enfants
Armentières	Budo Kwai Armentières	budokwai.amentier.es.pagesperso-orange.fr/	03.20.35.61.22	josianebehaegel@gmail.com	-
Bruay-la-Buissière	Shingetsu Dojo	-	03.62.89.35.53	maryline.jankowski@numericable.fr	-
Calais	C.A. Kaigan no Maru :	www.kaigan-no-maru.fr/	03.61.13.53.47 ; 06.52.64.31.79 06.07.82.15.11	info@kaigan-no-maru.fr	Oui
Cambrai	Aïkido Cambrai	www.aikido-cambrai.com		alex.leclercq@free.fr	-
Carvin	Aïkido Carvin	aikido.carvin.pagesperso-orange.fr/	06.73.48.15.96	aikidoclubcarvin@gmail.com	-
Caudry	Aïkido Caudry	www.waza-aikido.fr/	03.27.85.61.96	aikidocaudry@aol.com	Oui
Caudry	Waza AK Caudresien	-	03.27.76.20.34	pcourcelle@wanadoo.fr	Oui
Desvres	Aïkido Desvres	-	03.21.33.30.23	jvszelag@orange.fr	-
Dunkerque	SMPS Aïkido Dunkerque	smpsaiikido.wixsite.com/smpsaiikido	06.85.99.00.74	smps.aikido@gmail.com	-
Éleu-dit-Lauwette	Tomodachi Aïkido Éleu	-	06.15.07.01.94	aikido.eleu@free.fr	-
Harnes	Aïkido Harnes	-	03.21.70.14.11 ; 06.08.41.71.36	benoit.depret@neuf.fr	-
Hazebrouck	Aïkido Houtland	-	03.28.48.00.18	dr.letombe.bertrand@gmail.com	-
Le Cateau	Waza Aïkido Catésien	www.waza-aikido.fr/	03.27.84.38.71	r.gayet@gmail.com	Oui
Le Quesnoy	Aïkido J.C Le Quesnoy			philippe.tramon@orange.fr ;	Oui
Liévin	Aïkido Club Liévin	www.aikido-lievin.e-monsite.com/	06.26.25.04.55	oshamoel@gmail.com	Oui-
Lille	Aïki Dojo Lille	www.aikidojolille.fr/	06.11.83.84.65	bruno.lamblin@ovh.fr	-
Lille	Aïkido Kenjutsu Arts Japonais	-	06.08.34.37.66	bmabire@gmail.com	-
Lille	ASPTT Lille Métropole	www.aikido-lille-asptt.fr/	06.76.28.33.29	b.benej@gmail.com	-
Lille	LUC Aïkido	-		claud.jauffret@univ-lille1.fr	Oui

Marcq-en-Barœul	Amama Wakaba			jmsimonnot@gmail.com	-
Marcq-en-Barœul	Marcq Aïkido	www.marcqaikido.com/	03.20.98.12.95	info@marcqaikido.com	Oui
Maubeuge	Aïkido A.M Maubeuge	www.aikido-sambre-avesnois.fr/	03.27.62.14.95	hubert.boucniaux@orange.fr	Oui
Nomain	Cercle Asahi Aïkido	cercleasahi aikido.fr/e.fr/	03.20.71.78.50 ; 06.71.71.71.67	jacques.wauquier@mines-douai.fr	Oui
Pont-à-Marcq	Aïkido Pont-à-Marcq			louisdussart@yahoo.fr	-
Ronchin	Aïkido A.M. Ronchinois	www.aikidoronchin.wordpress.com/	03.20.33.27.71	dominique.devred@chru-lille.fr	Oui
Rousies	Aïkido et Tradition		03.27.67.08.74	aikido.et.tradition@gmail.com	-
Rubrouck	Flandres Aïkido	http://flandres-aikido.fr/	06 82 74 11 94	flandres.aikido@gmail.com	Oui
Saint-Amand-les-Eaux	Aïkido Saint-Amand-les-Eaux		06.80.40.19.48	philippe.dubois78@wanadoo.fr	-
Sin-le-Noble	Aïkido Sin-le-Noble		06.07.50.32.34	dambrinelaurent@orange.fr	Oui
Solre-le-Château	Aïkido Club Solrezien	www.aikido-sambre-avesnois.fr/	03.27.56.12.92	hubert.boucniaux@orange.fr	Oui
Valenciennes	Aïkido Valenciennes	www.aikido-piedmont.eu/	06.64.73.55.44	baptiste.wattiez@polytechnique.org	Oui
Vieux-Condé	Dojo Vieux Condéen	www.dojoclub-vieuxconde.com/	03.27.20.04.88	dojoclubvieuxconde@wanadoo.fr	Oui
Waller	Waller Aïkido Club		06.88.42.40.99	gaelle.depret@sfr.fr	Oui
Wambrechies	Aïkido Lille Wambrechies	www.aikido-lille.com/	06.95.66.19.73	aikidolillelaurentuyghe@yahoo.fr	Oui
Waremme (B)	Aïkido CEDEAT	www.cedeat.eu/	03.24.35.85.54	cedeat@cedeat.eu	Oui
Wasquehal	Aïkido Wasquehal	www.aikido-piedmont.eu/	06.80.43.71.81	aikidowasquehal@gmail.com	Oui
Wattignies	Aïkido Wattignies Ayumi Kan		03.20.95.10.17	pinabiauxpat@aol.com	Oui

Picardie

Laon	AIKIDO SHIZEN KAI LAON	www.aikido-laon.fr	06.86.72.24.45	contact@aikido-laon.fr	Oui
Saint-Quentin	AIKIDO RENSHU	www.facebook.com/clubaikido.renshu	03.23.67.21.38/ 06.14.59.39.97	clubrenshu02@gmail.com / jeanchristophe.foubert@gmail.com	-

*24 Mai 2025 – Rencontres régionales des Petits Samourais –
Aikido Ligue Hauts-de-France*

Provisieux et Plesnoy	ASD PROVISEUX ET PLESNOY	www.aikido-proviseux02.sitew.com	06.18.31.10.27	aikido.proviseux02@orange.fr	Oui
Charly-sur-Marne	AIKIDO JC DE L'OMOIS	aikidoclubdelomois.free.fr/	06.86.70.69.95	aikidoclub.delomois@gmail.fr / felicetti.eric@hotmail.fr	Oui
Cuffies	AIKIDO SHIZEN KAI CUFFIES		07.83.37.51.51/ 03.23.82.77.17	ask.aikido@laposte.net /jean-claude.poiret@orange.fr	-
Margny-Lès-Compiègne	AIKIDO METSUKÉ	www.facebook.com/aikido.metsuke	06.22.19.45.96	aikido.metsuke@free.fr	-
Saint-Leu D'Esserent	AIKIDO MONTATAIRE ST LEU D'ESSERENT	aikidoclub.wix.com/stleu	07.77.80.19.37/ 06.80.25.73.35	aikido.acsl@outlook.com/ cdias1@hotmail.fr	-
Crépy-en-Valois	AIKIDO CLUB CREPY EN VALOIS	www.aikidocrepyenvalois.fr/	06.84.05.24.29/ 06.98.58.36.18	cyrusscc@gmail.com/ ppriz@hotmail.fr	Oui
Lamorlaye	ARTS MARTIAUX DES TROIS FORETS	www.judo-am3f.fr/aikido/	06.51.19.27.67	chause.ch@free.fr	Oui
Plachy-Buyon	AIKIDO CLUB AMIENOIS		06.81.70.02.82	serge.agbo-sonan@ac-amiens.fr	-