



AÏKI CH'TI

N°234

Mars 2025

Éditorial

Le printemps viendra, avec lui le trèfle !

Pourvu qu'il soit à quatre feuilles pour porter chance à tous nos courageux partenaires qui préparent activement leur passage aux grades Dan ! Encore que la chance a bien peu de rôle lorsqu'une préparation bien comprise est au rendez-vous !

La saison primavera qui se profile porte en elle la promesse de réjouissances renouvelées associant la jeunesse de notre discipline. Le stage Juniors à Nomain en fut une éclatante préfiguration : en effet une nouvelle rencontre des Petits Samourais est annoncée pour le 24 mai à Wattignies ; notez que tous les documents qui permettent d'organiser la mobilisation au sein de votre club est désormais en ligne sur le site comme vous le découvrirez dans cette lettre. De même, vous découvrirez l'annonce de la 5^e séminaire international d'aïkido dédié à la jeunesse à Bardonecchia du 13 au 15 juin.

Enfin, sans attendre de telles échéances, le stage de Ligue des 22 et 23 mars animé par Hélène DOUE et Mare SEYE réglera tous nos pratiquant respectivement à Vieux-Condé et Wattignies.

À vos agendas et bonne lecture à toutes et à tous.

François PENIN
Président de la Ligue des Hauts-de-France – FFAAA



Table des matières

8 mars à Nomain : kata des 7 frappes au Jo au programme du stage Juniors !.....	3
Bientôt les Petits Samourais à Wattignies !.....	5
5° IAF INTERNATIONAL YOUTH SEMINAR OF AIKIDO - BARDONECCHIA 2025 ✨.....	6
Lettre commune FFAAA-FFAB du 17 mars : Report de la réunion de la CSDGE.....	7
Suites de la préparation Dan : obtention de l'aide-mémoire BUKIWAZA (armes).....	7
Diplômes japonais de l'Aïkikaiï : signification des kanji.....	8
Le coin du vidéaste.....	9
video de promotion du club "aikido caudry" 29 septembre 2007.....	9
Yoko Okamoto.....	9
Tatarstan Aïkido Fédération de Russie.....	9
Club d'Aïkido Eucalyptus – c.a.e. - Algérie.....	9
8 mars avec humour : Journée internationale des droits de Femmes.....	10
Mise à jour du calendrier - saison 2024-2025.....	10
Echos des réseaux sociaux.....	13
Si vous passez par Paris, ne manquez pas le musée Cernuschi.....	14
Nipponeries Insolites.....	15
94– Les katanas de Miyamoto Musashi.....	16



8 mars à Nomain : kata des 7 frappes au Jo au programme du stage Juniors !

Carton plein !



Sous la direction de Emmanuelle LEROY-LONGELIN et Gaëlle LOUVART



Assistées de Senpais es qualité parmi lesquels Philippe TRAMON (DFR), Jean-Jacques REAL...



Sous le regard attendri d'un public nombreux !



L'occasion pour Lilia de croquer quelques instants précieux !



Crédits : Dessins Lilia LEGRAIN-TOBO, Photos : Cédric DEPRET

Bientôt les Petits Samourais à Wattignies !

<https://aikido-nordpasdecalais.fr/event/9e-rencontre-des-petits-samourais-le-samedi-24-mai/>



Vous pouvez d'ores et déjà télécharger l'[affiche](#), la [flamme](#) qui accompagnera vos messages, et tous les documents utiles à la préparation de cette manifestation et à la participation des enfants de votre club :

- [Communiqué de presse](#)
- Dossier de presse : [2025_05_24 Petits Samourais Aïkido Dossier de presse](#)
- Courrier d'invitation : [2025_05_24 courrier invitation petits samourais](#)
- Bulletin d'inscription : [PDF](#), [WORD](#)
- Convocation : [PDF](#) , [WORD](#)

Date limite d'inscription des enfants fixée au vendredi 25 avril 2025.



5° IAF INTERNATIONAL YOUTH SEMINAR OF AIKIDO - BARDONECCHIA 2025 ❄️



🐼 La Fédération Internationale d'Aïkido a le plaisir d'inviter les jeunes aikidoka âgés de 11 à 18 ans de toute l'Europe au Séminaire International.

🐼 L'événement se tiendra à Bardonecchia, dans les Alpes italiennes, du 13 au 15 juin 2025.

🐼 Les entraînements seront dirigés par Terumasa HINO Shihan 6^{ème} Dan, enseignant à l'Aikikai Hombu Dojo à Tokyo.

🐼 Une occasion si particulière pour les jeunes participants de rencontrer de nouveaux amis de différentes nationalités et de partager leur passion commune pour l'Aïkido !

Frais de participation :

- Étudiants en Aïkido (11-18 ans) : €250
- Instructeurs : €160

🐼 Les frais de participation comprennent : l'hébergement en pension complète au Villaggio Olimpico, la participation au séminaire, le transport de/vers Turin ou Milan, l'accès aux installations récréatives.

Plus d'informations par WhatsApp +39 3288052471 ou par email : segreteria@aikikaicorsico.it

😊 Les inscriptions seront ouvertes très prochainement.

🐼 Veuillez suivre les mises à jour.

Lettre commune FFAAA-FFAB du 17 mars : Report de la réunion de la CSDGE

Objet : Report du Procès-Verbal de la CSDGE
Fait à Paris le 17 mars 2025

Bonjour,

Le Règlement Particulier de la CSDGE en vigueur précise que la durée du mandat des membres de la commission est identique à celle du mandat des instances dirigeantes des fédérations (FFAAA & FFAB). Les membres de la CSDGE, à la suite des élections fédérales de 2024, ont donc été renouvelés et doivent être proposés aux Ministère des Sports.

Aussi, la CSDGE avait prévu de tenir sa première réunion officielle ce mardi 11 mars 2025 afin de traiter des sujets inscrits à l'ordre du jour.

Or, la nouvelle composition de la CSDGE n'a pas encore été arrêtée par le Ministère des Sports. Celle-ci ne peut donc pas officiellement siéger et produire le procès-verbal faisant le bilan des décisions.

Dans un souci de maintenir la continuité des instances, la réunion de la CSDGE s'est tenue de façon informelle, ceci afin de pouvoir avancer sur les dossiers, notamment la validation des grades sur examen et l'étude des grades sur dossier et haut niveau, par équivalence ainsi que la liste des examinateurs. Ces travaux devront être validés après publication de l'arrêté ministériel mentionnant la composition des membres de la CSDGE qui sera publié au Journal Officiel.

Une réunion de la CSDGE sera alors programmée dans les meilleurs délais, pour prendre en compte ces travaux et arrêter les décisions.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informé de la situation.

Cordialement,

Thierry Kessenheimer,
Président de la FFAAA



Didier Allouis,
Président de la FFAB



Suites de la préparation Dan : obtention de l'aide-mémoire BUKIWAZA (armes)

Cédric propose de vous faire parvenir l'aide mémoire BUKIWAZA (armes) évoqué lors de la préparation au passage de grade Dan du 1^{er} mars.

Les personnes intéressées sont priées de bien vouloir adresser par SMS ou par e-mail les renseignements qui suivent afin que Cédric puisse le leur faire parvenir :

- Nom
- Prénom
- Club
- numéro de téléphone
- adresse mail

Coordonnées de Cédric DEPRET :

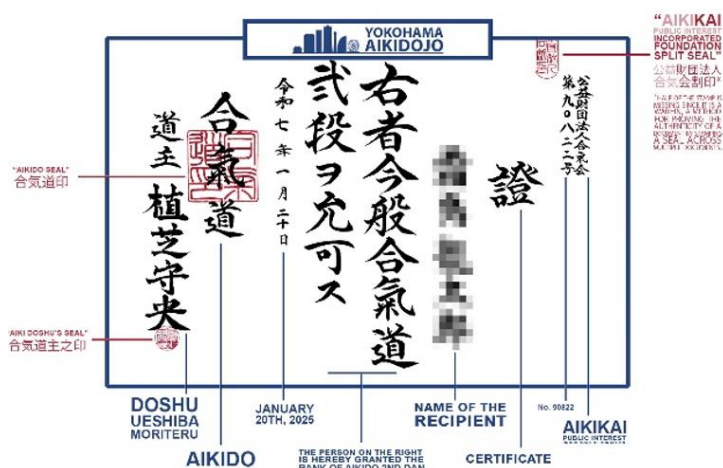
Dépret Cédric
cedric.depret@neuf.fr
06/74/18/99/82

Diplômes japonais de l'Aïkikai : signification des kanji

Savez-vous ce que signifient tous ces kanji sur votre certificat d'Aïkido ?

Et que diriez-vous de les prononcer ?

Voilà c'est parti :



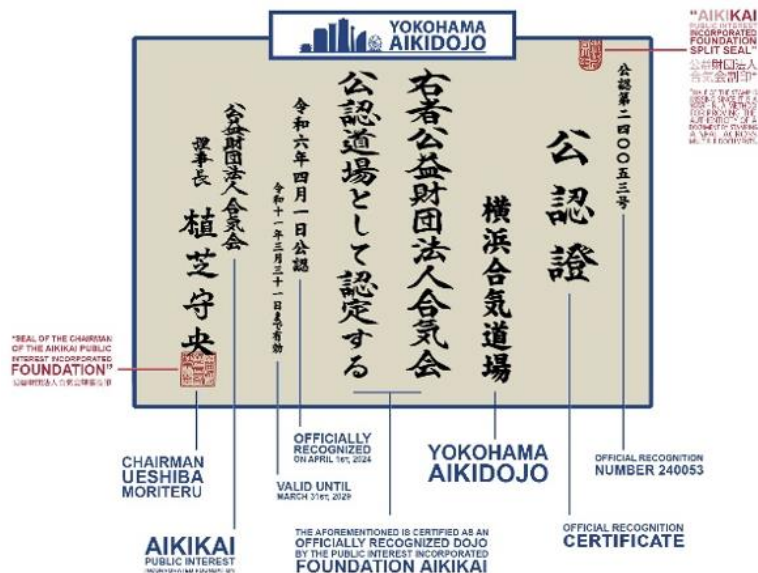
- "Kōeki Zaidan Hōjin Aikikai [Fondation d'intérêt public Incorporée Aikikai]
- Dai kyū zero hachi ni ni gō [nombre du certificat pour ce grade particulier]
- Shō ["Certificat"]
- XXXX XXX [nom du destinataire]
- Migi wa konpan aikidō nidan o inka su ["La personne à droite a obtenu le rang de deuxième dan en Aikido. "]
- Reiwa shichi-nen ichi-gatsu hatsu-ka [date d'émission]
- Aikidō Dōshu Ueshiba Moriteru [personne émettant le certificat]"

Mais attention, si vous possédez un certificat kyu ou un diplôme de niveau supérieur, ceux-ci ont leur propre formulation quelque peu différente ! Moments amusants !

Nous avons aussi ajouté la signification des timbres !

Nouvelle explication, pour le certificat que les dojos au Japon reçoivent lorsqu'ils sont officiellement reconnus par l'Aïkikai.

La traduction est la suivante :



- "Certification officielle n° 240053
- Certificat officiel de reconnaissance
- Dojo Aikido de Yokohama
- Le dojo susmentionné est certifié comme dojo officiellement reconnu par la Fondation d'intérêt public Aikikai.
- Certifié le 1er avril Reiwa 6 (2024).
- Valable jusqu'au 31 mars, Reiwa 11 (2029).
- Président de la Fondation d'intérêt public Aikikai, Ueshiba Moriteru"

Source : Yokohama AikiDojo : <https://www.facebook.com/yokohamaaikidojo>

Le coin du vidéaste

video de promotion du club "aikido caudry"
29 septembre 2007



<https://www.youtube.com/watch?v=cMBqNubmqQ4>

Tatarstan Aïkido Fédération de Russie



<https://www.facebook.com/Dojo.Liffreen.Aikido/videos/345061902790892>

Le Dojo Liffreen d'Aïkido vous propose une démonstration synchronisée réalisée par la "Tatarstan Aikido Aikikai Federation de Russie" lors du 34ème festival des arts martiaux qui s'est déroulé à Paris Bercy le 23 mars dernier. Ces jeunes pratiquants sont âgés de 8 à 10 ans.

Yoko Okamoto



<https://gen-universe.com/video/3598>

Club d'Aïkido Eucalyptus – c.a.e. - Algérie



Les petites filles de 6 ans démontrent des techniques d'Aïkido

<https://www.facebook.com/549100651846395/videos/1230201823736271>

8 mars avec humour : Journée internationale des droits de Femmes

Bientôt un stage dirigé par Hélène DOUÉ !



<https://www.facebook.com/helene.doue/videos/505300692367600>



Mise à jour du calendrier - saison 2024-2025



Calendrier prévisionnel des stages 2024-2025

Mis à jour	18/03/2025					
mois	jour	date	horaires	nature	Sensei	lieu
	sam. & dim.	22 & 23 mars		Stage NATIONAL "Kihon"	Hélène DOUE (6e Dan) et Marc SEYE (6e Dan)	Vieux-Condé et Wattignies
	dim.	23-mars	10h-13h	stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Zandhoven (B)
		28-30-mars		stage privé	Yoko OKAMOTO Shihan	Namur (B)
	sam.	29-mars	9h30-11h30	stage privé	Laurent HUYGHE (6e dan)	Eieu-dit-Leauwette
	dim.	30-mars	10h-12h	stage privé	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le-Noble
Avril	sam. & dim.	5 & 6 avr.		stage privé	Luc MATHEVET (7e Dan)	Wallers, Solre-le-Château et maubeuge
	lun.	7-avr.	19h-21h	Stage Kashima et Battojutsu	Laurent HUYGHE (6e dan)	Coquelles
	sam.	26-avr.	16h30-18h30	stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Wasquehal
	dim.	27-avr.	10-12h	stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Liévin
Mai		1er au 4 mai		stage privé	Philippe ORBAN	Le 4 mai à Marcq-en-Baroeul
	dim.	18-mai	10h-12h	stage privé	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Douai
	sam.	24-mai	14h-17h30		Petits Samourais	Wattignies
		29 au 31 mai			Josette NICKELS-GROSLIER (6e Dan)	Calais
	sam.	31-mai	16h30-18h30	stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Wasquehal
Juin	dim.	1-juin	10-12h	stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Liévin
	sam.	14-juin		Passages de grades Dan		Vieux-Condé
	sam.	21-juin		AG		Villeneuve d'ascq
Juillet	sam.	21-juin	9h-11h	stage privé	Laurent HUYGHE (6e dan)	Wambrechies
		14 au 19 juil.		séminaire	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le-Noble
	26-juil au 1er Août			stage privé	Bruno ZANOTTI Shihan	Saint-Rémy-la-

STAGE
ZANOTTI
SHIHAN
16 MARS
LIEVIN

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

FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
et Associées

FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
et Associées

FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
et Associées

AÏKIDO
CID NORD-PAS-DE-CALAIS
aikido-nordpasdecalais.fr

Stage de Ligue - spécial Kihon
Samedi 22 mars 14h30-17h30
DOJO Complexe Sportif rue du 8 Mai 1945, 59690, VIEUX-CONDE (F)
Dimanche 23 mars de 9h30 à 12h
Dojo - Aïkido club Wattignies, 4, rue Gagarine, 59139 WATTIGNIES (F)

Sous la direction d'Hélène DOUE (6° Dan) et Mare SEYE (6° Dan)

Contact : 06.81.58.13.06

Participation : 20 €
Enseignant : 10€, 1 enseignant par club
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire

FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
et Associées

www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr

Vieux-Condé
Wattignies

Nord

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 67 81
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Aikido Seminar

Bruno Zanotti
Shihan
7° dan aikido So Hombu

23/03/2025
10u00 - 13u00

Dojo "Het Veld"
Schildebaan 22b
2240 Zandhoven

30€

MFV
Middel-Vlaamse Federatie Vrijzwaamers

A.A.F.V. vzw - Aïkido Aïkikai Federatie Vlaanderen - Verantw. Uitgever: Onze Lieve Vrouwstraat 29 - 2380 Ravels - info@aafv - www.aafv.be

STAGE FÉDÉRAL

YOKO OKAMOTO
SHIHAN

28 MARS
> 30 MARS
À NAMUR

AFA

Nous sommes ravis de vous annoncer que le stage fédéral donné par Yoko Okamoto Shihan aura lieu du 28 au 30 mars 2025 au Centre sportif de Bouge à Namur.

Ne manquez pas cet événement exceptionnel !

Vendredi 28 mars 2025
20h-22h

Samedi 29 mars 2025
10h00-12h00 & 15h00-17h00

Dimanche 30 mars 2025
10h00-12h00

Centre sportif de Bouge
Rue des Etourneaux 28 à Namur

Stage complet : 65,00€ (60,00€*)
Samedi (4h) : 35,00€ (30,00€*)
1 Cours (2h) : 20,00€ (15,00€*)

LAURENT DAMBRINE
5^{ème} DAN DE JEPS
SUR LE THEME UCHIRO
KATATE DORI KUBI SHIME

STAGE D'AIKIDO

10H - 12H
DIMANCHE 30 MARS 2025
15 €
OUVERT À TOUTES LES LICENCES

SIN-LE-NOBLE
ESPACE ALBERT CAMUS
AVENUE ROGER SALENGRO

www.aikido-saintremy.com
RES - 06.47.95.36.35

Sin le Noble



3 clubs pour 3 fois plus de plaisir

STAGE DE PRINTEMPS 2025

Samedi 5 avril 2025 (2 cours)	Dimanche 6 avril 2025
- A Wallers de 9h30 à 11h30 rue Jean Jaurès	A Maubeuge de 9h30 à 11h30 Salle Pierre-Louis Fresnel Boulevard Pierre Corneille
- A Solre le Château de 15h30 à 17h30 Salle Armand Lety, Rue de Clairfayts	

TARIFS : 1 cours 15 € / 2 cours 25 € / 3 cours 35 €

Renseignements :
06.70.88.17.00
aikidosolrezien@gmail.com
gaelle.depret@sfr.fr
aikido.sambre.avesnois@gmail.com

LUC MATHEVET
7^{ème} DAN UFA



fbdd
AIKIDO
LIGUE
DES HAUTS DE FRANCE

STAGES AIKIDO
kenjutsu - battōjutsu
encadré par

Laurent Huyghe
6^{ème} dan
Aikikai

Pascal Boucher
5^{ème} dan
Aikikai

Saint Rémy la Varenne
12 octobre 2024
26 avril 2025

Samedi : 13h00-15h00
15h30-17h30


ouvert à tout licencié

réservez vos repas
Michel 06 74 70 58 32
président Club Jean-Yves
06 06 46 77 71

Dojo municipal
rue de la Glycine

stage = 35€ / 1 cours = 20€
prêt d'armes sur place

www.loire-aikido.fr
www.aikido-lille.com



Aïkido
BRUNO ZANOTTI
SHIHAN 7^{ème} Dan Aïkikai de Tôkyô

WASQUEHAL
Participation 25€
Samedi 26 Avril 2025
16h30 - 18h30

Dojo Régional (proche de la patinoire)
15, rue du Molinel 59290 Wasquehal

En venant de Lille prendre la direction Tourcoing - Gand (A22)
Suivre Tourcoing, sortie Wasquehal puis prendre la première sortie
Au rond-point «Léon de Bruxelles», suivre Dojo Régional.

Renseignements : 06 74 52 23 17 www.aikido-piedmont.eu





Echos des réseaux sociaux



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




Bonjour à toutes et à tous, n'hésitez pas à venir Essayer le SELF DÉFENSE au club Aïkido de Caudry ce dimanche de 9h à 11h au palais des Sports de Caudry à l'occasion de la Journée de la Femme. Toute inscription qui sera effectuée ce dimanche vous sera offerte gratuitement place limitée merci de contacter le club pour vous inscrire merci d'avance

CAUDRY Nord

0669991653




Parole de visiteur




Une belle énergie collective sur le Cours d aikido/karaté sur le thème de la distance ce jeudi soir avec nos amis de l'Aikido Lille. L'occasion d'enrichir nos pratiques et de partager nos expériences et renforcer les liens entre nos deux clubs.

https://www.facebook.com/lillekarate





Retour sur le stage organisé par la ligue Bretagne ce dimanche 2 mars, animé par Laurent Huyghe, 6e dan UFA & Farid Si Moussa, 5e dan UFA, DFR de la ligue. Voici quelques clichés pris lors du stage. Crédit photos : Paolo Atzor

BRETAGNE fbdm

Carte postale du japon




c'était la foule au keiko du Doshu, puis plus calme par la suite avec Namba shihan, mais pas moins intéressant, particulièrement son approche pédagogique.



Direction Kyoto, pour un keiko bien dynamique sous la houlette de Okamoto Sensei avec une fréquentation très internationale, la rançon du succès. Bruno LAMBLIN





Passage 5ème kyu enfant et adultes. Alice 7 ans avec son papa Fabrice et Nicolas . Félicitations à tous pour vos très beaux passages .

Sin le Noble Nord





15 mars 2025




Nord



Le mardi de 18h à 20h
Le dimanche de 9h à 11h

COURS DE SELF DÉFENSE
Pour adultes et ados = 2 essais offerts

En Janvier c'est GRATUIT pour les FILLES!

- Maîtrise du stress
- Question de droits
- Concentration
- Confiance en soi
- Légitime défense

Eh bien voilà,...
La Self-Défense Aïkido, c'est l'art d' user de la diplomatie par le corps. Ou bien encore l'art de rendre le corps diplomate dans ses évolutions afin d'éviter les heurts dans les conflits. Apprendre à arrondir les angles. La Self Défense Aïkido recherche l'efficacité en tant que méthode pratique pour se sortir d'une agression, mais sans opposer de résistance à l'adversaire. Comment ? Esquiver un coup de bâton, intercepter le bras et tirer dans le sens de l'attaque est une manière, sans contrarier la force adverse, de maîtriser un agresseur sans avoir recours ni à l'opposition, ni à la violence.

...tout est dit !

CAUDRY Nord

Carte postale du japon (Suite)



A Osaka, très bien accueilli à nouveau au dojo de Yoshida Tomoyuki Shihan et une pratique très fluide, super plaisante. Espérons que nous ayons le plaisir de sa visite à Manille un de ces jours.




Bruno LAMBLIN



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



Si vous passez par Paris, ne manquez pas le musée Cernuschi

Au retour de son voyage en Asie, Henri Cernuschi fait construire l'hôtel particulier qui deviendra le musée qui porte son nom. Vous y découvrirez parmi les 15 000 objets rapportés des témoignages du Japon, de Chine du Vietnam et de Corée.

L'intérieur est organisé autour d'une immense salle haute de plafond ouvrant sur les frondaisons du parc Monceau et dominée par le grand Buddha de bronze acquis par Cernuschi au Japon à Meguro, dans les faubourgs d'Edo (Tôkyô). Des frises au niveau du plafond signalent les grandes étapes chinoises et japonaises du voyage qu'Henri Cernuschi et Théodore Duret effectuèrent en Asie, entre 1871 et 1873.

En 2001 et 2005, le bâtiment a été profondément rénové et a retrouvé sa logique originelle avec la remise en état du premier étage où sont installées désormais les collections permanentes, et un agrandissement des espaces d'exposition au rez-de-chaussée. En effet, les derniers travaux remontant à la fin des années cinquante, le musée réclamait une refonte complète, une scénographie adaptée aux nouvelles exigences d'exposition et aux normes modernes de sécurité et d'accessibilité.

En 2020, à l'issue d'une réflexion sur la pédagogie du parcours et après un chantier de rénovation de près de neuf mois, le musée a inauguré une nouvelle phase de son histoire, avec un parcours de visite repensé, véritable invitation au voyage dans l'écrin de l'hôtel particulier imaginé au XIXe siècle par Henri Cernuschi.

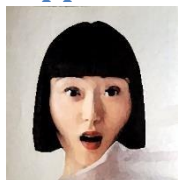
Note : Le Musée Cernuschi est un musée de la Ville de Paris : l'entrée pour ses collections permanente est gratuite et sans réservation.



7 av. Velasquez 75006 Paris

www.cernuschi.paris.fr

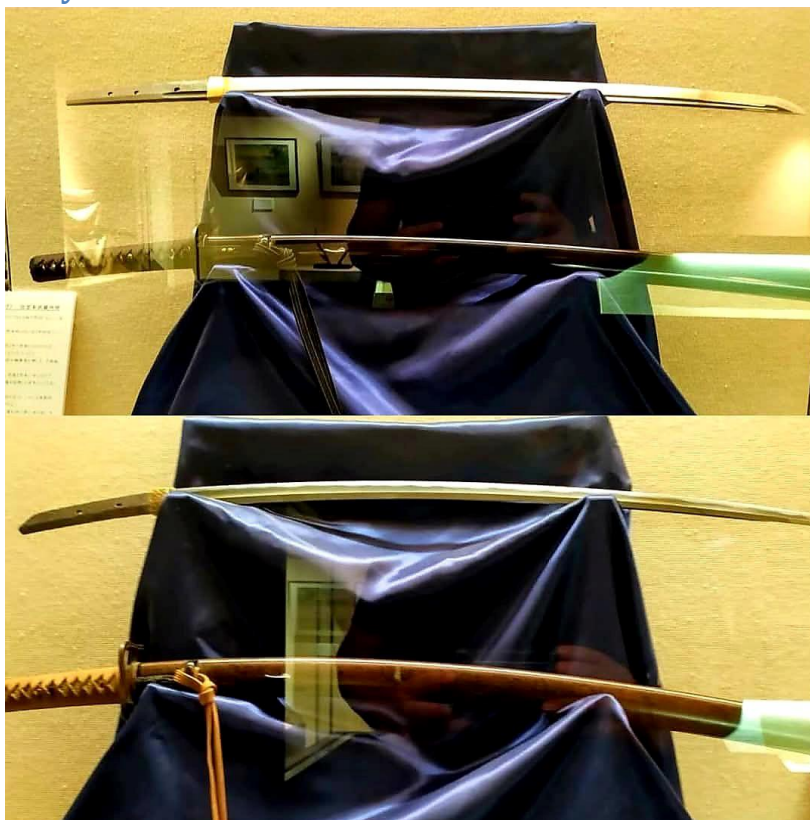
Nipponeries Insolites



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

94– Les katanas de Miyamoto Musashi



Les katanas du légendaire samouraï Miyamoto Musashi, au musée d'art Shimada de la ville de Kumamoto, au Japon.

Miyamoto Musashi (1584-1645) était un samouraï japonais légendaire, un stratège, un philosophe et un artiste. Il est célèbre pour avoir été un maître invaincu du kenjutsu (art du sabre) et pour avoir développé le style de combat à deux sabres connu sous le nom de Niten Ichi-ryū.

Musashi a participé à plus de 60 duels sans jamais perdre, consolidant ainsi sa réputation de plus grand épéiste de l'histoire du Japon. Il a également écrit le Livre des cinq anneaux (Go Rin no Sho), un traité de stratégie, de tactique et de philosophie qui est encore étudié aujourd'hui, non seulement dans le domaine des arts martiaux, mais aussi dans celui des affaires et du leadership.

Outre ses prouesses au sabre, Musashi était un artiste talentueux, excellent dans la peinture, la calligraphie et la sculpture. Sa vie a été marquée par une quête constante d'amélioration et d'autonomie.

Source : Cosas des antes : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100081146027044>

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-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

- 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

