



## *AÏKI CH'TI*

*N°243*

*Août 2025*

### Éditorial

### *Starting blocks ? Parés !*

**C'**est déjà reparti ! Quand certains clubs n'ont tout simplement pas sacrifiés à la pause estivale. C'est en tous cas, sans surprise, l'heure de la reprise : salons de sport, campagnes de publicités dont certaines agrémentées de vidéos, ouverture à de nouvelles activités comme le Taïso, rencontres amicales, préparation d'événements sur la saison autour de commémorations diverses... nos clubs font feu de tout bois pour exister et prouver le dynamisme qui les anime.

Et pour bien démarrer cette saison, un premier échange Interclubs nord et Sud de notre beau pays nous fournit l'occasion rêvée de nous retrouver sur le tatami de Wattignies. Stage ouvert à toutes et à tous et nos amis de Wattignies, à l'hospitalité maintenant légendaire, se feront une joie de nous accueillir comme il se doit. Alors sortons les sacs et mettons-y notre plus beau Keigogi.

Après cela, il n'y a plus grand'chose à dire, il n'y a plus qu'à pratiquer !

Bonne lecture à toutes et à tous.

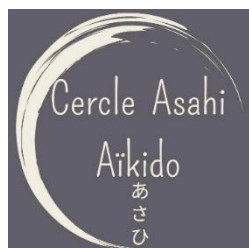
***François PENIN***  
*Président de la Ligue des Hauts-de-France – FFAAA*



## Table des matières

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Club Asahi Aïkido Nomain : quand un club fait son histoire et fête bientôt ses 40 ans .....            | 3  |
| Un peu d'histoire... ..                                                                                | 3  |
| Liévin et Pont-à-Marcq : une vidéo pour inciter à les rejoindre dès septembre ! .....                  | 4  |
| Liévin.....                                                                                            | 4  |
| Pont-à-Marcq .....                                                                                     | 5  |
| Curiosité : un partenariat entre les Philippines et la Norvège pour former les cadets à l'Aïkido ..... | 5  |
| Le coin du vidéaste .....                                                                              | 6  |
| Petit retour sur le stage de juin 2025 de Patrick Bénézi Shihan 7 <sup>e</sup> Dan d'Aïkido.....       | 6  |
| La valeur n'attend pas le nombre des années ! .....                                                    | 6  |
| Tout doux l'ukemi.....                                                                                 | 6  |
| Minami no tachi Dojo Aïkido .....                                                                      | 6  |
| Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026.....                                                    | 7  |
| Echos des réseaux sociaux.....                                                                         | 10 |
| Nipponeries Insolites .....                                                                            | 12 |
| 102 – Onigiri La pause gourmande .....                                                                 | 12 |





## Club Asahi Aïkido Nomain : quand un club fait son histoire et fête bientôt ses 40 ans



### Un peu d'histoire...

Le club est créé en 1986.

Il est fondé par Louis Dussart et Georges Delbeke (alors 1<sup>er</sup> Dan tous les 2), Jean-Michel Herbert et Benoît Mabire (alors 1<sup>er</sup> kyu tous les 2). Les cours animés par Georges Delbeke et secondés par Benoît Mabire se déroulent dans une petite salle d'Orchies.

En 1987, le club prend sa véritable identité sous le nom de "Cercle Asahi Aïkido".

Jean-Michel Herbert prend la présidence du club avec Danielle Delacourt comme secrétaire – trésorière. Louis Dussart quitte le club pour prendre la présidence du club aïkido de Pont-à-Marcq.

En 1990, le club déménage pour arriver dans le complexe sportif Nov'Orca, ce qui permet d'accueillir beaucoup plus de pratiquants et prendre par la même occasion de la grandeur et une certaine notoriété. Philippe Tramon et Dominique Devred viennent épauler Jean-Michel Herbert durant les cours.

En 1992, Plus de 130 adhérents sont inscrits au club. Ce nombre va permettre de dégager de nouveaux créneaux horaires. Deux cours adultes sont proposés par semaine ainsi qu'un cours enfant et un cours pour adolescents.

La bonne ambiance qui règne au club est à l'origine de moments de convivialité que tant de clubs nous envient. Des festivités sont organisées pour les enfants (Pâques, Saint Nicolas, Noël...) mais les adultes ne sont pas en reste avec le passage régulier de cadres prestigieux tels que **Bernard Palmier, Pascal Norbelly, Jean Michel Merit, Arnaud Waltz et biens d'autres.**

En 1997, Luc Delchie (3<sup>ème</sup> Dan à l'époque) arrive comme professeur. Luc a une part active dans la vie de la ligue. Il anime notamment les stages enfants, les passages de grade. Sa présence dans le collège technique fait de lui un aïkidoka respecté.

En 2008, le club fête ses 20 ans d'existence. A cette occasion, un stage exceptionnel est organisé au dojo, celui ci est animé par Pascal Norbelly.

En 2013, Stéphanie Boury Fleury prend la présidence du club.

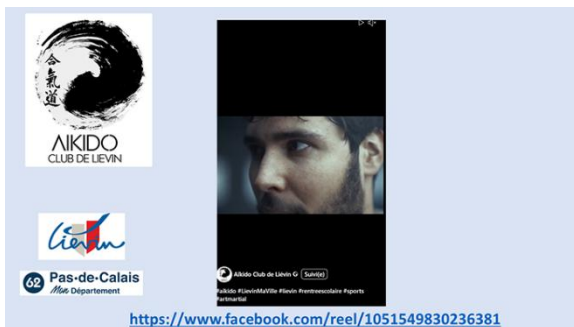
En 2017, les associations sportives Orchésiennes sont de plus en plus nombreuses, ce qui contraint la commune d'Orchies à revoir la planification de la salle Nov'Orca. Le cercle Asahi perd ainsi son créneau horaire du vendredi. Le bureau cherche alors une solution pour satisfaire ses adhérents. La construction d'un dojo sur la commune de Nomain arrive à point nommé. Le club postule...et obtient 3 créneaux (2 adultes et 1 enfant)

Aujourd'hui, les cours se déroulent sous l'enseignement exigeant et bienveillant de Moïse Letienne (2e dan) et de David Louvet (3e dan).



**Liévin et Pont-à-Marcq :  
une vidéo pour inciter à les rejoindre dès septembre !**

**Liévin**



**et aussi**



<https://www.facebook.com/reel/1051549830236381>

<https://www.facebook.com/reel/774848061580800>

**et cerise sur le gâteau, un aperçu en images de la saison dernière :** « Beaucoup de chose se sont passé cette saisons à Liévin, du simple entrainement aux stages dirigés par les plus grands, certains ont obtenus leur ceinture noire d'autre la prépare, le dojo de Liévin vécu de grands moments et nous laisse de beaux souvenirs. On vous fait le récap' en une minute. »



<https://www.facebook.com/reel/1368607556954925>

## Pont-à-Marcq



<https://www.facebook.com/share/r/1Bx4F79n28/>

L'aïkido, c'est apprendre et progresser ensemble. Viens découvrir une pratique accessible à toutes et à tous.

Rendez-vous mercredi 3 septembre au dojo de Pont-à-Marcq !

Musique : Striding To Dawn, Nick Twohlg, The Red Collective

<https://www.facebook.com/share/r/1Bx4F79n28/>

## Curiosité : un partenariat entre les Philippines et la Norvège pour former les cadets à l'Aïkido

*Bien sûr, géographiquement parlant, les philippines c'est loin, et la Norvège ce n'est pas tout prêt. Mais le Club philippin d'Aïkido Makati nous est proche par le cœur parce qu'y pratique Bruno LAMBLIN qui nous informe de ce partenariat éducatif à l'attention des cadets de l'Association Norvégienne des Armateurs. Un partenariat qui vise, à travers la pratique de l'Aïkido et conformément aux standards de l'Aïkikai, à améliorer leur développement personnel et leur préparation professionnelle... Et peut-être, pour nous, une piste à creuser ?*



La Fédération philippine d'aïkido et le Centre de formation norvégien s'associent pour un programme de formation novateur destiné aux cadets.

La Fédération philippine d'aïkido (FFA) a conclu un partenariat historique avec le Centre de formation norvégien (NTC) aux Philippines afin de proposer un programme de formation en Aïkido sur mesure pour le programme de formation des cadets de l'Association norvégienne des armateurs (NSA). Le programme, conçu conformément aux normes de la Fondation Aikido Aikikai au Japon, sera mis en œuvre dans les trois sites du NTC : le Lyceum of the Philippines University à Batangas, l'Université de Cebu Lapu-lapu et Mandaue à Cebu, et le DMMA College of Southern Philippines à Davao.



Le partenariat a été officialisé par la signature d'un protocole d'accord entre les représentants des deux organisations. Représentant la FFA, Royce Reyes (7e dan Aikikai) et « Billy » de Leon (6e dan Aikikai) du Makati Aikido Club (MAC) ont signé le 28 juillet 2025 ; Ma. Lourdes « Marielle » Macapawa (7e dan Aikikai) du Kannagara Dojo de Davao, qui a signé le 8 août 2025 ; et Benson Rafanan (6e dan Aikikai) de l'Aikido à Cebu - Sacred Heart Aikido Center Cebu (SHACC), qui a signé le 26 juillet 2025. Le capitaine Knut Bentzrod, directeur des opérations, et Larry Gonzales, responsable des cadets de la NSA, représentaient la NSA et le NTC. Cette collaboration vise à intégrer les principes de discipline, de concentration et de condition physique de l'aïkido dans la formation des cadets de la NSA, dans un premier temps, afin d'améliorer leur développement personnel et leur préparation professionnelle.

## Le coin du vidéaste

Petit retour sur le stage de juin 2025 de Patrick B n zi Shiha 7  Dan d'Aikido.



<https://www.facebook.com/watch?v=604970119287075>

La valeur n'attend pas le nombre des années !



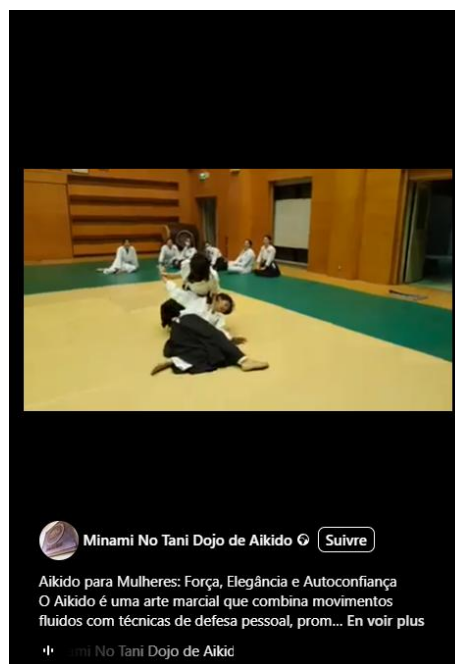
<https://www.facebook.com/reel/3699553140330307>

## Tout doux l'ukemi



<https://www.facebook.com/reel/1298956482230354>

## Minami no tachi Dojo Aikido



<https://www.facebook.com/reel/665986716252094>



## Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026



### Calendrier prévisionnel des stages 2025-2026

| Mis à jour | 24/08/2025 |          |             | * : Sous réserve de changements en cas d'impératifs ! |                               |                  |
|------------|------------|----------|-------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| mois       | jour       | date     | horaires    | nature                                                | Sensei                        | lieu             |
| septembre  | sam.       | 6-sept.  | 10h-13h     | Interclub Nord-Sud                                    | Barcarès-Cabestany-Wattignies | Wattignies       |
|            | sam.       | 27-sept. | 15h-17h     | Stage privé                                           | Bruno ZANOTTI (7e Dan)        | Cambrai          |
|            | dim.       | 28-sept. | 9h30-11h30  | Stage privé                                           | Bruno ZANOTTI (7e Dan)        | Liévin           |
| octobre    | sam.       | 4-oct.   | 14h30-17h30 | Stage de ligue                                        |                               |                  |
|            | dim.       | 5-oct.   | 9h30-12h    | Stage de ligue                                        |                               | Loos-les-Lille   |
|            | sam.       | 11-oct.  |             | Préparation Brevet fédéral                            |                               | Liévin           |
|            | dim.       | 12-oct.  |             | Préparation Brevet fédéral                            |                               | Liévin           |
| novembre   | sam.       | 1-nov.   |             | stage privé                                           | Michel ERB (7e Dan)           | Marcq-en-Baroeul |
|            | dim.       | 2-nov.   |             | stage privé                                           | Michel ERB (7e Dan)           | Marcq-en-Baroeul |
|            | sam.       | 8-nov.   |             | formation à l'évaluation                              | Membres du CTR                | Maubeuge         |
|            | sam.       | 15-nov.  | 14h30-17h   | Stage Junior                                          |                               |                  |
|            | dim.       | 16-nov.  | 10h-12h     | Stage privé*                                          | Laurent DAMBRINE              | Douai            |
|            | sam.       | 29-nov.  | 14h30-17h30 | Stage de ligue                                        | Bruno GONZALEZ (6e Dan)       |                  |
|            | dim.       | 30-nov.  | 9h30-12h    | Stage de ligue                                        | Bruno GONZALEZ (6e Dan)       | Ronchin          |
| décembre   | sam.       | 6-déc.   |             | Préparation Brevet fédéral                            |                               | Liévin           |
|            | dim.       | 7-déc.   |             | Préparation Brevet fédéral                            |                               | Liévin           |
|            | sam.       | 6-déc.   | 14h30-17h45 | stage privé                                           | Marc BACHRATY (6e Dan)        | Nomain           |
|            | dim.       | 7-déc.   | 10h-13h15   | stage privé                                           | Marc BACHRATY (6e Dan)        | Wattignies       |
|            | dim.       | 21-déc.  | 10h-12h     | Stage privé*                                          | Laurent DAMBRINE              | Sin-le-Noble     |
| Janvier    | sam.       | 10-janv. | 14h30-17h30 | stage privé                                           | Stéphane GOFFIN               | Pont-à-Marcq     |
|            | sam.       | 17-janv. | 14h30-17h30 | Stage de ligue Aïkido                                 | Patrick BENEZI (7e Dan)       | Maubeuge         |
|            | dim.       | 18-janv. | 9h30-12h    | Stage de ligue Aïkido                                 | Patrick BENEZI (7e Dan)       | Ronchin          |
|            | dim.       | 25-janv. | 10h-12h     | stage privé                                           | Bruno ZANOTTI (7e Dan)        | Sin-le-Noble     |
|            | dim.       | 25-janv. | 14h-17h     | stage privé                                           | Michel ERB (7e Dan)           | Marcq-en-Baroeul |
| Février    | dim.       | 1-févr.  |             | passages de Grades                                    |                               | Marcq-en-Baroeul |
|            | sam.       | 7-févr.  | 14h30-17h   | Stage Junior                                          |                               |                  |
|            | dim.       | 8-févr.  | 10h-12h     | Stage privé*                                          | Laurent DAMBRINE              | Sin-le-Noble     |
| Mars       | sam.       | 7-mars   |             | formation à l'évaluation                              | Membres du CTR                | Vieux-Condé      |
|            | sam.       | 14-mars  |             | Préparation Brevet fédéral                            |                               | Liévin           |
|            | dim.       | 15-mars  |             | Préparation Brevet fédéral                            |                               | Liévin           |
|            | sam.       | 28-mars  | 14h30-17h30 | Stage de ligue                                        | Fabrice CROIZE (6e Dan)       | Vieux-Condé      |
|            | dim.       | 29-mars  | 9h30-12h    | Stage de ligue                                        | Fabrice CROIZE (6e Dan)       | Cambrai          |
| Avril      | dim.       | 5-avr.   | 10h-12h     | Stage privé*                                          | Laurent DAMBRINE              | Sin-le-Noble     |
| Mai        | dim.       | 17-mai   | 10h-12h     | Stage privé*                                          | Laurent DAMBRINE              | Douai            |
|            | sam.       | 30-mai   |             | Examen Brevet fédéral                                 |                               | Liévin           |
|            | dim.       | 31-mai   |             | Examen Brevet fédéral                                 |                               | Liévin           |

**INTERCLUB  
AIKIDO**

**NORD-SUD**

L'AIKIDO CLUB DE WATTIGNIES REÇOIT LES CLUBS D'AIKIDO DE  
BARCARES ET DE CABESTANY

**LE SAMEDI 06 SEPTEMBRE**

**DE 10H à 13H**

 Pierre Michel COULY 5<sup>ème</sup> DAN  
Membre du CTR Occitanie

Marie Pierre GARCIA 2<sup>ème</sup> DAN

Christophe CABRERIZO 5<sup>ème</sup> DAN  
Michel DOMINGO 3<sup>ème</sup> DAN  
Éric CHIMENTO 3<sup>ème</sup> DAN

 **SALLE PIERRE DE  
COUBERTIN  
WATTIGNIES**

Claude PETIT 6<sup>ème</sup> DAN  
Membre du CTR Hauts de France

Stage gratuit :  
amener Jo ken tanto

**CONTACTS**  
DAVID : 06 50 35 48 90  
PATRICE : 06 64 98 37 78

Samedi 27 septembre 2025

 **Aïkido**

Stage dirigé par  
**Bruno ZANOTTI**

7<sup>ème</sup> Dan Aïkikai  
de Tokyo



De 15h à 17h  
Inscription : 20€  
Renseignements  
06 75 21 80 26

 Inscription via QR Code Doodle

 Gymn. Carpentier rue de Londres, Cambrai

Vous êtes invités : BBQ party à l'issue

Avec l'aimable participation du Crédit Agricole Cambrai





**STAGE**  
ZANOTTI  
SHIHAN  
28 SEPTEMBRE  
LIEVIN

**合気道**

9H30 - 11H30 15€

06 61 45 65 15  
HALLE VÉZILIER, RUE DESCARTES  
62800 LIÉVIN

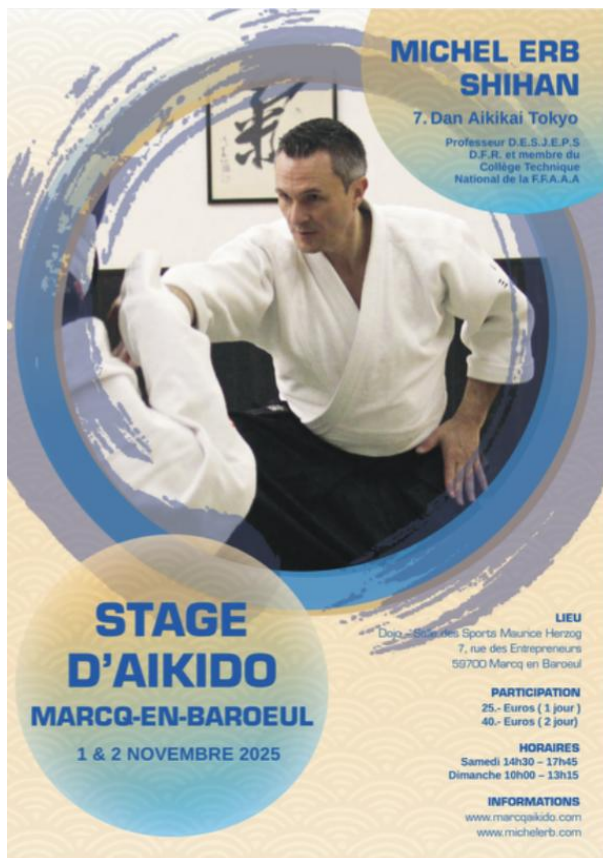
  



**AIKIDO LUXEMBOURG**  
**Mitsuteru Ueshiba**  
**55 years anniversary seminar**  
**October 4th and 5th, 2025**  
Please find all information about the seminar location, accommodation, catering, ... at  
<https://flam.lu/aikido/55-ans-aikido-au-g-d-luxembourg/>

Logos: AIKIDO FLAM 55, AIKIKAI FOUNDATION, and two circular logos.

<https://flam.lu/aikido/>



**MICHEL ERB SHIHAN**  
7. Dan Aikikai Tokyo  
Professeur D.E.S.J.E.P.S.  
D.F.R. et membre du  
Collège Technique  
National de la F.F.A.A.A.

**STAGE D'AIKIDO**  
**MARCQ-EN-BAROEUL**  
1 & 2 NOVEMBRE 2025

**LIEU**  
Dojo - Stade des Sports Maurice Herzog  
7, rue des Entrepreneurs  
59700 Marcq en Baroeul

**PARTICIPATION**  
25.- Euros ( 1 jour )  
40.- Euros ( 2 jour )

**HORAIRES**  
Samedi 14h30 – 17h45  
Dimanche 10h00 – 13h15

**INFORMATIONS**  
[www.marcqaikido.com](http://www.marcqaikido.com)  
[www.michelerb.com](http://www.michelerb.com)

Retrouvez le calendrier complet

- des stages initiés par la ligue,
- et des stages privés qui nous ont été signalés dans la région.

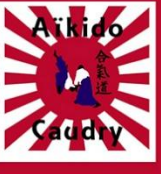
Ce calendrier est mis à jour en temps réel au fur et à mesure des informations disponibles à l'adresse suivante : <https://aikido-nordpasdecals.fr/events/>. De nombreux stages privés viendront bientôt s'y ajouter.



## Echos des réseaux sociaux



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



**LICENCES ET  
COTISATIONS CLUBS**

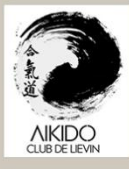
**OUVERTURE**



Dès à présent, vous pouvez renouveler votre licence en ligne, via le site de la fédé : [aikido.com.fr](http://aikido.com.fr). Ensuite vous allez dans MON ESPACE FFAAA.

Au plaisir de vous retrouver sur les tatamis pour la rentrée, le vendredi 5 septembre à 19h30.





**合気道**

**AIKIDO CLUB DE LIEVIN**

ART MARTIAL - MARTIAL ARTS - JUDO - JIU JITSU - KARATE

**EN SEPTEMBRE**

**ESSAI GRATUIT**

OUVERT COT ETE

MARDI : 18H - 19H TAÏSO  
19H - 21H  
JUDO  
SAMEDI : 14H - 18H  
DIMANCHE : 9H - 12H

06 61 45 65 15  
[AIKIDOLEVIN@GMAIL.COM](mailto:AIKIDOLEVIN@GMAIL.COM)  
[AIKIDOLEVIN.COM](http://AIKIDOLEVIN.COM)

1 AIKIDOLEVIN 2 AIKIDOLEVIN

HALLE DES SPORTS VEZIER  
RUE DESCARTES, 62800, LIEVIN  
100 places pour la rentrée publique

En septembre essayez l'Aïkido. Profitez, dès la rentrée, d'une séance découverte gratuite.



**Pas-de-Calais**  
Mon Département



**HANA DOJO Phalempin**

arts martiaux et self défense

ARTS MARTIAUX - MARTIAL ARTS - JUDO - JIU JITSU - KARATE

**TAÏSO de 18h00 à 19h00**

rus du poudet, Phalempin contact : 06.33.46.34.34



A partir du samedi 6 septembre, apprenez la SELF DEFENSE et les ARTS MARTIAUX à Phalempin. L'Aïkibudo est un art martial qui utilise les esquives suivies de dés de projection et/ou d'immobilisation. Le KoKoDo Jujutsu, est un budô traditionnel japonais spécialisé dans les blocages articulaires et les points de pression. Notre méthode, basée sur la progression individuelle, est adaptée à tous les âges et toutes conditions physiques. Contactez nous pour plus de renseignements.





**Reprise des cours le Lundi 8 Septembre**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



**Nord**  
Le Département des 59



**AIKIDO CLUB DE LIEVIN**

ART MARTIAL - MARTIAL ARTS - JUDO - JIU JITSU - KARATE

**TAÏSO de 18h00 à 19h00**

rus du poudet, Phalempin contact : 06.33.46.34.34



Cette année montez sur le tatami. Séance découverte seul ou entre amis dès la rentrée. Renseignements au 06 61 45 65 15 ou par messages facebook.





**La cour du Baron Blakmore**

Un Bûcheron écrivain de notre club se cache sous les traits d'un des deux personnages. Sauriez-vous le retrouver ?

Marq en Barœul



**Nord**  
Le Département des 59



**AIKIDO & Self Défense**

C'est Report !

Vous Essayez ?

**LICENCES 2024/2025**

06 61 45 65 15



Bonjour à toutes et à tous ! Au club Aïkido de Caudry la reprise arrive à grands pas à date vous sera communiquée très bientôt. N'hésitez pas à nous contacter pour avoir des renseignements.





**AIKI TAÏSO**

AIKIDO CLUB DE LIEVIN

ASSOUPPLISSEMENT - RENFORCEMENT

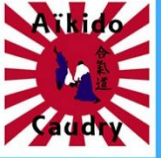
MARDI 18H - 19H  
DES 14 ANS

06 61 45 65 15  
[AIKIDOLEVIN@GMAIL.COM](mailto:AIKIDOLEVIN@GMAIL.COM)  
HALLE VEZIER, RUE DESCARTES, 62800, LIEVIN

Séances découverte seul(e) ou avec des ami(e)s

06 61 45 65 15

**Pas-de-Calais**  
Mon Département



**Aïkido Caudry**

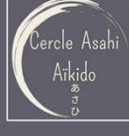
**SELF-DÉFENSE**  
Le dimanche de 9h à 11h

**SECTION HANDISPORT**  
2 essais gratuits !  
Pour les personnes à mobilité réduite ou à mobilité réduite le mardi de 19h à 20h30

**VENIR NOUS REJOINDRE !**

**Nord**

C'est la reprise au club Aikido de Caudry les cours enfants et adultes reprennent le samedi 6 septembre 2025 à partir de 14h pour les enfants à partir de 4 ans deux essais vous seront offerts n hésitez pas à venir essayer



**Cercle Asahi Aikido**

**SAISON 2025-2026**  
dès le lundi 8 septembre

**HORAIRES**  
enfants (6-10 ans) :  
le lundi, de 18h à 19h  
ados (10-14 ans) :  
le lundi, de 19h à 20h  
le jeudi, de 19h30 à 21h  
adultes (14 ans et plus) :  
le lundi, de 20h à 21h30  
le jeudi, de 19h30 à 21h

**Nomain**

**Nord**



**Aïkido**

C'est bientôt la rentrée, la reprise est pour le lundi 1er septembre. Ci dessous vous trouverez les dates et heures de nos entraînements. Nous serions heureux de vous accueillir au sein de notre club

Lundi et vendredi de 19h à 20h30, cours d'aïkido (techniques a mains nues)  
Dimanche de 8h30 à 10h cours d'armes

**Nord**



**Aïkido**

C'est la rentrée pour tous à partir du lundi 1er septembre; ouverture des portes vers 18h30!

Nous acceptons les enfants à partir de 7 ans!  
Lundi : 19h-20h ,  
Mercredi : 18h30-19h30,  
Nous acceptons les chèques Pass'Sport pour les jeunes. Pour les nouveaux, une séance d'essai est offerte, venez juste un quart d'heure avant le début des cours en tenue de sport!

**Nord**



**Aïkido**

C'est la reprise dans la joie et la bonne humeur ! Séances d'inscription la semaine prochaine ! Avec un Nico en hakama

**DOUAI**

**Nord**



**Aïkido**

La rentrée c'est le vendredi 5/09. Une nouvelle équipe est là pour vous accueillir, aussi bien les anciens que les nouveaux pratiquants. Avec un nouvel enseignant : Bertrand Maréchal, 2<sup>e</sup> DAN, épaulé par notre vénérable Hubert Sensei, 7<sup>e</sup> DAN. Le vendredi, en première heure, cours Enfants par Bertrand, au dojo, et cours d'armes pour les adultes, dans la salle du dessus, par Hubert Sensei. En deuxième heure, cours adultes par Bertrand, au dojo. Le dimanche, cours adultes au dojo, par Bertrand. Voir toutes les autres informations sur l'affiche. Au plaisir de vous retrouver, très bientôt, sur les tatamis.

**Solre le Château**

**Nord**



**RENTÉE AÏKIDO**  
Pont-à-Marcq

3 septembre 2025  
18h00 : cours enfants  
19h00 : cours adultes

Envie de bouger, sans pression, dans une bonne ambiance ? L'aïkido, c'est pour tous les âges, tous les corps. On t'attend mercredi 3 septembre au dojo : Dojo André Havet, rue de la gare, 59710 Pont-à-Marcq

**PONT-À-MARCO**

**Nord**



**Aïkido**

Bientôt la rentrée aikido, les cours reprennent le jeudi 4 septembre. Venez découvrir un art martial à la portée de tout le monde de 8 ans à 80 ans. Des essais sont possibles. Laissez-vous tenter, découvrez un club sympa. À bientôt sur les tatamis au dojo Boussekey rue Louis Braille.

**RONCHIN**

**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](mailto: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

### 103 – Onigiri La pause gourmande



Source : Télérama 3709 10/02/2021

### 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](mailto: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-nordpasdecals.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](mailto:aikido.ligue.npdc@gmail.com)

