



AÏKI CH'TI

N°247

Octobre 2025

Éditorial

Sempaï et Kohaï dans le même bateau

Profitons du répit relatif que nous offre les congés de Toussaint pour faire le bilan d'un démarrage de saison sur les chapeaux de roue.

Avec un premier stage de ligue mené tambour battant par Cécile et Céline devant un public nombreux de pratiquants conquis et qui en redemandent. L'occasion de mettre sous les feux de la rampe la pratique d'Aïkido de jeunes techniciennes qui constitue en soi un bon exemple de Transmission. En abordant les notions de Sempaï et Kohaï, ces enseignantes ont œuvré à transmettre ce qu'elles ont reçues, parfois même en inversant sur le tapis la relation avec leurs anciens Sempaï, et cela en toute bienveillance et humilité.

Ce stage fut une parfaite introduction pour parler du premier week-end de formation au brevet fédéral sur nos Terres des Hauts-de-France.

Nous tenons, ici même, à remercier Bernard PALMIER Shihan d'avoir accepté d'endosser le rôle de parrain de cette session et de venir souligner à nouveau l'importance de l'engagement dans la transmission et les valeurs qui unissent dans ce projet de pratiquants, Tuteurs et Tutorés, Sempaï et Kohaï et participer ainsi à l'avenir de notre discipline et de nos clubs.

Enfin, les actualités postées par les clubs suffiront à convaincre que la pratique bat son plein dans les Hauts-de-France et l'on ne peut que s'en réjouir !

Bonne lecture à toutes et à tous.

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



Table des matières

Premier stage de ligue de la saison : Céline Delval et Cécile Rayroles aux manettes : la relève est assurée !.....	3
4 octobre à Vieux-Condé	3
5 octobre à Loos-les-Lille	5
Premier stage de Ligue : fierté légitime du club de Liévin.....	6
Préparation à l'examen du Brevet fédéral : première session.....	7
Instructions aux passages de grade 1 ^{er} et 2 ^e Dan à présent en ligne	8
Compte-rendu de la commission CSDGE du 16 Septembre 2025 à Bordeaux	8
Vidéo-Clips.....	9
Marcq-en-Baroeul.....	9
Wallers	9
Le coin du vidéaste	10
Petite vidéo de début de saison signée Hélène DOUE : descendez bien sur vos appuis !	10
Jo Kata.....	10
Yamaguchi sensei technique avec armes (Buki waza 武器 技)	10
Miyamoto Tsuruzo Shihan	10
Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026.....	11
Manga. Tout un art ! Cet hiver, une vague manga déferle sur le musée Guimet !.....	13
Echos des réseaux sociaux.....	14
Nipponeries Insolites	15
107 – Les 14 secrets de la longévité japonaise	15





Premier stage de ligue de la saison : Céline Delval et Cécile Rayroles aux manettes : la relève est assurée !

4 octobre à Vieux-Condé





Premier stage de la Ligue Hauts-de-France sous la direction de deux jeunes techniciennes 5e Dan, Cécile Rayroles et Céline Delval. Un grand merci à elles pour la qualité de leur enseignement et leur professionnalisme. Nous sommes heureux d'avoir pris part à ce premier stage de la Ligue avec nos jeunes aikidoka du club Shizen Kai Laon Aïkido. Merci également au président de la [Ligue Hauts de France d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires](#), les pratiquants Aïkido ka et au club de Vieux-Condé pour leur accueil chaleureux.



Premier à gauche : François Penin, Président de la Ligue Hauts-de-France ; puis portant hakama de gauche à droite : Hervé Fortin, Céline Delval, Driss Lahyani et Cécile Rayroles.

5 octobre à Loos-les-Lille



Grosse affluence confirmée pour la suite d'un stage dynamique qui devait se conclure par des remerciements aux deux maîtresses de séance ponctués par le discours de François Penin, Président de la ligue des Hauts-de-France.





Premier stage de Ligue : fierté légitime du club de Liévin



Deux senseï, deux écoles. Ce week-end à été intense au stage de Cécile Rayroles et de Céline Delval.

Les deux 5°dan ont proposée un travail d'appuis et de *musubi* liés à leur école respective, ce qui a permis aux pratiquants de découvrir d'autres façons de faire et d'approfondir leur pratique.

On ne vous demande qu'une chose: FAITES LES REVENIR!

Notons également qu'en plus d'être notre première ceinture noire 5°dan, Céline est la première du club de Liévin à animer un stage de ligue.

Merci Céline et continue de nous montrer que c'est possible !



Crédit photographique : Olivier Bury, Cédric Dépret, Fabien Millon.



Préparation à l'examen du Brevet fédéral : première session

Aujourd'hui 11 octobre 2025, démarre la nouvelle session de Brevet fédéral sur nos Terres des Hauts-de-France. Un grand merci à Bernard Palmier Shihan qui a accepté de parrainer cette nouvelle promotion et d'accompagner nos apprenants sur la voie de la transmission. Une belle saison de travail pour nos tuteurs et tutorés, Sempais et Kohais réunis pour un même objectif, le développement de nos compétences pour celui de notre discipline. Bon courage aux 16 candidats et à leurs tuteurs.



<https://www.facebook.com/reel/2550574445319889> (durée 6')



Préparation à l'examen du brevet fédéral : Première session de la saison 25-26

En route vers le diplôme !





Instructions aux passages de grade 1^{er} et 2^e Dan à présent en ligne

Vous trouverez toutes les instructions et les documents relatifs aux passages de grade Dan de février 2026 en suivant ce lien :

<https://aikido-nordpasdecalais.fr/formation/passer-un-grade-en-2026/>

Le dossier doit être adressé à

Monsieur PETIT Claude
109 rue Jean Jaurès
59590 RAISMES (F)

La date limite de dépôt des candidatures est fixé au 1^{er} décembre le cachet de la poste faisant foi.



Compte-rendu de la commission CSDGE du 16 Septembre 2025 à Bordeaux

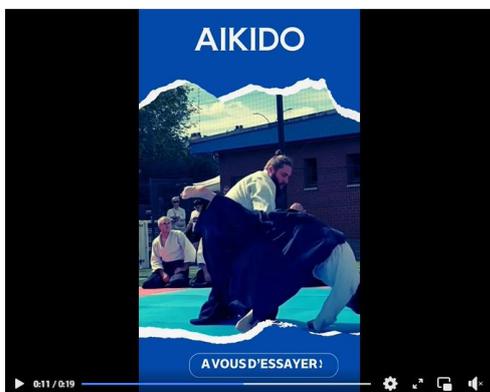
Ordre du jour

1. Validation des grades sur examen 2^{ème} session 2025
2. Etude des grades par équivalence, sur dossier et Haut-Niveau
3. Validation de la liste des examinateurs
4. Présentation du nouveau règlement particulier de la CSDGE suite aux remarques du Ministère des Sports
5. Tarifs pour les passages de grades de haut niveau et date de mise en application de ces tarifs
6. Questions diverses
 - Etude de deux réclamations suite aux examens de grades.
 - Mise en commun des diplômes Dan.
 - Date et lieux de la prochaine réunion de la CSDGE.

Consulter, télécharger : <https://aikido.com.fr/wp-content/uploads/2025/10/PV-CSDGE-du-16.09.2025.pdf>

Vidéo-Clips

Marcq-en-Baroeul



<https://www.facebook.com/watch?v=2244515612687536>

Waller



<https://www.facebook.com/reel/1757196124957564>

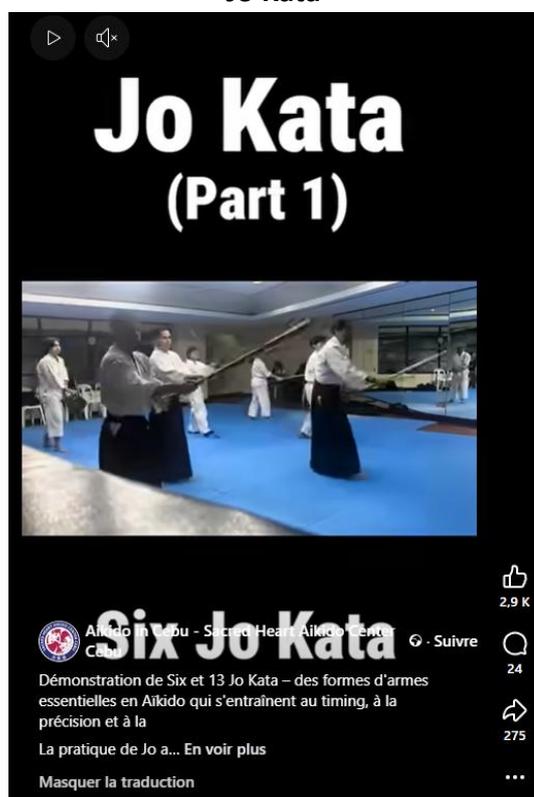
Le coin du vidéaste

Petite vidéo de début de saison signée Hélène DOUE : descendez bien sur vos appuis !



<https://www.facebook.com/1415733981/videos/807502741653107>

Jo Kata



<https://www.facebook.com/reel/1358351232620169>

Yamaguchi sensei technique avec armes (Buki waza 武器技)



<https://www.facebook.com/watch?v=7969945043787>

39

Miyamoto Tsuruzo Shihan



<https://www.facebook.com/watch?v=180331106976261>

1



Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026



Calendrier prévisionnel des stages 2025-2026

Mis à jour	16/10/2025	* : Sous réserve de changements en cas d'impératifs !				
mois	jour	date	horaires	nature	Sensei	lieu
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.		Préparation Dan et formation à l'évaluation	Membres du CTR	Maubeuge
	sam.	8-nov.	16h30-18h30	stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Wasquehal
	dim.	9-nov.	9h30-11h30	stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Liévin
	lun.	10-nov.	18h-21h	Stage privé	Arthur FRATTINI (5e Dan)	Nomain
	sam.	15-nov.	9h-12h	Rencontre enseignants	Arnaud WALTZ (7e Dan)	Nomain
	sam.	15-nov.	14h30-17h	Stage Junior	Arnaud WALTZ (7e Dan)	Nomain
	dim.	16-nov.	10h-12h	Stage privé	Laurent DAMBRINE	Douai
	sam.	29-nov.	14h30-17h30	Stage de ligue	Bruno GONZALEZ (6e Dan)	Wattignies
dim.	30-nov.	9h30-12h	Stage de ligue	Bruno GONZALEZ (6e Dan)	Ronchin	
décembre	sam.	6-déc.		Préparation Brevet fédéral		Liévin
	dim.	7-déc.	8h30-12h	Préparation Brevet fédéral		Eleu-dit-Leauwette
	lun.	8-déc.	19h-21h	stage privé	Bruno GONZALEZ (6e Dan)	Armentières
	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.	14-déc.	10h-12h	stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Douai
	dim.	21-déc.	10h-12h	Stage privé	Laurent DAMBRINE	Sin-le-Noble
	sam.	10-janv.	14h30-17h30	stage privé	Stéphane GOFFIN	Pont-à-Marcq
Janvier	sam.	17-janv.	14h30-17h30	Stage de ligue Aïkido et Armes	Patrick BENEZI (7e Dan)	Maubeuge
	dim.	18-janv.	9h30-12h	Stage de ligue Aïkido et Armes	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
		31-jan.-1er Fev.		stage privé	Yoko OKAMOTO (7e Dan)	Paris
Février	dim.	1-févr.		passages de Grades Dan		Marcq-en-Baroeul
	sam.	7-févr.	14h30-17h	Stage Junior		
	dim.	8-févr.	10h-12h	Stage privé*	Laurent DAMBRINE	Sin-le-Noble

MICHEL ERB SHIHAN
 7. Dan Aïkikai 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'AÏKIDO
MARCO-EN-BAROEUL
 1 & 2 NOVEMBRE 2025

LIEU
 Dojo - Cercles Sportifs 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.marcoaikido.com
www.michelerb.com



AÏKIDO

CID NORD-PAS-DE-CALAIS
aikido-nordpasdecalsais.fr



Formation à l'évaluation

Samedi 8 Novembre 9h30-12h30 - 14h-18h
Club House – Salle Léo Lagrange, Allée André Géo, 59600, Maubeuge (F)



*Sous la direction de Philippe TRAMON (DFR - 6° Dan)
et des membres du collège technique régional*

Incription avant le 2 novembre à retourner à arnaud.louvarat@sfr.fr

Contact : 06.81.58.13.06



FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Associées

**Inscription
obligatoire**

www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Participation : 30 €
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire







AÏKIDO

CID NORD-PAS-DE-CALAIS
aikido-nordpasdecalsais.fr



Préparation 1^{er} au 4^e Dan

Samedi 8 Novembre 14h30-17h30
Salle Léo Lagrange, Allée André Géo, 59600, Maubeuge (F)



*Sous la direction de Philippe TRAMON (DFR - 6° Dan)
et des membres du collège technique régional*

Contact : 06.81.58.13.06



FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Associées

**Inscription
obligatoire**

www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Participation : 15 €
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire







Aïkido

BRUNO ZANOTTI

SHIHAN 7ème Dan Aïkikai de Tōkyō



WASQUEHAL

Samedi 8 Novembre 2025
Participation 25€ 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



Tous droits réservés - ne pas être réutilisé sans autorisation écrite préalable - crédit photo: Thierry Provost



合気道

STAGE

ZANOTTI SHIHAN 9 NOVEMBRE LIEVIN

9H30 - 11H30 15€

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





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

FFAA
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Rencontre Enseignants Jeunes



Sous la direction d'Arnaud WALTZ (7^e Dan)
Dojo, Rue du Roupion, 59230, NOMAIN (F)

SAMEDI 15 Novembre 9h-12h : Enseignement Jeunes
Inscription jusqu'au 8 novembre : gaelle.depret@sfr.fr

Contact : 06.81.58.13.06

Participation : 10 €
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire

Inscription obligatoire

FFAA
Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Associées
www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr
11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél: 01 43 48 22 22
Fax: 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Nord
Nord
11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél: 01 43 48 22 22
Fax: 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

AÏKIDO
Ligue Hauts-de-France

FFAA
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Stage de Ligue JEUNES

Direction : Arnaud WALTZ (7^e Dan)



SAMEDI 15 Novembre 2025
Dojo,
11 Rue du Roupion
59230 Nomain (F)
De 6 à 14 ans 14h30 à 17h

Contact : 06.81.58.13.06

Stage gratuit
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire

FFAA
Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Associées
www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr
11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél: 01 43 48 22 22
Fax: 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Nomain Nord
Nord
11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél: 01 43 48 22 22
Fax: 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

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-nordpasdecalais.fr/events/>. De nombreux stages privés viendront bientôt s'y ajouter.

Exposition temporaire

Manga. Tout un art !

Cet hiver, une vague manga déferle sur le musée Guimet !



Quel que soit votre âge, quelle que soit votre génération, retrouvez vos héros préférés dans une exposition-événement exceptionnelle, déployée pour la première fois sur les trois étages du musée du 19 novembre 2025 au 9 mars 2026.

Pour en savoir plus : <https://www.guimet.fr/fr/expositions/manga-tout-un-art>



Echos des réseaux sociaux



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

Merci à Philippe L, Thierry VG et Frédéric H du Hana Dojo pour leur participation au stage. Mention spéciale à Frédéric qui a participé après seulement trois cours en club.

Le début de notre ascension vers le sommet ! Aujourd'hui, nous faisons nos premiers pas. Nous sommes encore peu nombreux, comme au commencement de toute aventure, mais notre détermination est immense et notre volonté inébranlable. Ce que vous découvrez aujourd'hui n'est que la première étincelle. Très bientôt, le Club d'Aikido Shizen Kai Laon s'affirmera comme une force puissante, élevant les arts martiaux et forgeant un nom à la hauteur de nos ambitions. L'avenir est à nous, si Dieu le veut. Cette image n'est que la première page d'une grande histoire de réussite.

Cours de ce mercredi 1^{er} octobre 2025 avec Bernard Castillo senseï.

À l'occasion d'Octobre rose : le club de Caudry accueille les femmes sur le tatami pour des séances d'essai gratuites du 1^{er} au 31 octobre

Deux Ch'tis au Hombu... Manu et Bruno !

Le club de Marcq Aikido bien représenté le week-end dernier lors des stages coanimés par Cécile RAYROLES (5e Dan) et Céline DELVAL (5e Dan)

Encore un tatami plein de vie ce samedi 4 octobre ! Respect, entraide et bonne humeur étaient au rendez-vous. De quoi bien démarrer le week-end !

1^{er} stage de Ligue de la saison à Vieux-Condé sous la direction de Céline Delval et Cécile Rayroles. Aujourd'hui a eu lieu le 1^{er} stage de cette nouvelle saison aiki !! Le club s'est évidemment déplacé ! Très bon stage, animé par deux techniciennes agréables et pédagogiques. Merci à elles ! Merci notre photographe du jour, Adrien, qui n'a pas pu monter ce jour.



Vu à Tokyo, la voie de l'Aïkido ? 3 maître-mots

Pratique, convivialité et culture

Des keikos, Doshu, Dojoshu, Irie Sensei, Kuribayashi Sensei, Fujimaki Sensei, et des remontants, à Shibuya, Kagurazaka, puis en route pour Kyoto et Osaka !

Nord



Aïkido Piedmont

Ville de Valenciennes **Nord**

Cours de ce mercredi 8 octobre 2025 avec Bernard Castillo sensei.



MARCQ AIKIDO
www.marcqaikido.com

Rappel : Cours ados ce jeudi 9/10 de 19 à 20h

Marcq en Barœul **Nord**



MARCQ AIKIDO
www.marcqaikido.com

Stage de Ligue du 4 et 5 octobre

Avancés comme débutants,

Tout le monde a sa place.

Marcq en Barœul **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.npd@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 broutilles 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

107 – Les 14 secrets de la longévité japonaise

Hara hachi bu

Manger jusqu'à 80% de satiété. Pas « se remplir », mais « suffire ». Le ventre léger = le corps en paix

Asa ichi

Se lever à la lumière du jour. Aligner son rythme au lever du soleil. Pour un corps plus vif, une humeur plus stable.

Boire du thé vert (Sencha)

Plusieurs fois par jour. Pour apaiser le cœur, réguler la digestion et ralentir le vieillissement en douceur.

Asagohan

(petit déjeuner traditionnel japonais) Riz, légumes, poisson. Un repas salé, nutritif et léger pour une énergie stable toute la journée.

Futon de neru

Dormir sur un futon dans une pièce fraîche sombre et bien aérée. Alignement du corps, sommeil plus profond, réveil plus léger.

Tabi sōkusu

Porter des chaussettes à doigts. Stimule la circulation, renforce la stabilité, prévient les tensions dans les pieds et le dos.

Karada o ugokasu

Bouger son corps tous les jours. Pas pour performer, mais pour circuler. Balayer, marcher, jardiner, danser.

Geijutsu o suru

Pratiquer un art sans but. Créer juste pour le plaisir. Pas pour réussir. Pour respirer.

Ofuro (bain chaud du soir)

Un rituel pour calmer le système nerveux, relâcher les tensions et améliorer le sommeil.

Méditation passive (zazen)

Pas forcément comme en Occident. Parfois juste s'asseoir sans rien faire. Regarder le vide. Laisser le mental se poser.

Miso o taberu

(manger du miso tous les jours) Aliment fermenté, alcalinisant, riche en probiotiques. Pour soutenir l'intestin et le système immunitaire.

Niwa zukuri

Entretien un jardin ou des plantes. Un geste quotidien d'attention, une méditation active connectée aux cycles naturels.

Kansha

Dire merci à son bol de riz, à la pluie, à son corps. La gratitude comme muscle quotidien de l'équilibre intérieur.

Ikigai

Trouver ce qui te donne une raison de te lever le matin. Même si c'est petit. Ce qui fait sens... fait vivre plus longtemps.

Source : Les copains Zen sur Instagram :

https://www.instagram.com/p/DJyjDvliw-2/?img_index=14&igsh=aWVxMWQ4bndxaHJn



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

