



AÏKI CH'TI

N°251

Décembre 2025

Éditorial

Trêve ou pas, c'est Noël

Passer de joyeuses fêtes de fin d'année, — pour certains, après une seconde session de préparation au brevet fédéral — c'est tout le bien qu'on vous souhaite et, aux clubs-courage comme Liévin qui poursuivent la pratique sous les frimas, de belles heures de pratique sur les tatamis.

Pour cette dernière lettre avant 2026, une interview de Micheline Vaillant-Tissier vient illuminer votre sapin. Et, comme on ne voudrait pas que l'ennui vous gagne, vous pourrez toujours commander et dévorer le livre *Aïkido : du grain à moudre – Journal d'un débutant*, signé Dominique Aliquot, qui retrace son parcours initiatique dans un style peu commun dans le paysage littéraire aikidokesque.

Bonne lecture à toutes et à tous.

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



Table des matières

Règlement CSDGE, stages obligatoires ax 5 ^e et 6 ^e Dan, examen d'accès aux grades supérieurs jusqu'au 6 ^e Dan	3
6 et 7 décembre : deuxième session de préparation au brevet fédéral -.....	4
concentration, sérieux et convivialité.....	4
<i>Aïkido : du grain à moudre – Journal d'un débutant</i> : le livre est disponible !	6
L'interview de Micheline Vaillant Tissier.....	7
<i>Solo Arts martiaux</i> : Le spectacle tourne en ce moment : une opportunité à guetter.....	7
Le coin du vidéaste	8
1964-HOMBU DOJO-DOSHU KISSHOMARU UESHIBA E KAZUO CHIBA-ANTONIO SENAPO-MARTIAL ARTS PROMOTIONS.	8
Aikido Club de l'Agence des pompiers de Tokyo avec Yasuno Masatoshi Shiha	8
Satomi Ishikawa	8
Documentaire National Geographic consacré à l'aïkido. Avec Doshu Sensei et Yamada Sensei au Hombu dojo..	8
Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026.....	9
Echos des réseaux sociaux.....	11
La Programmation Mentale dans le Sport : Visualisation et Ancrage	14
Nipponeries Insolites	14
111 - Bonsaï : patience, tradition et poésie avec Pascal Gradt à Provins	15





Règlement CSDGE, stages obligatoires ax 5^e et 6^e Dan, examen d'accès aux grades supérieurs jusqu'au 6^e Dan

Le nouveau [Règlement de la Commission spécialisée des Grades Dan et Equivalents \(CSDGE\)](#) a été validé par le ministère des sports le 12 décembre 2025.

Une large communication est organisée avant la fin de l'année civile sur les nouvelles dispositions de ce Règlement qui avaient déjà fait l'objet d'une présentation "en mode projet" aux Présidents des Ligues/ CID et aux membres du CTN et CHG de la FFAAA .

Parmi ces nouvelles dispositions figure désormais un **cursus de formation organisé par la Fédération, qui pour la FFAAA consiste en un stage obligatoire pour les candidats aux 5e et 6e Dan** ainsi qu'un **examen, qui devient la voie normale d'accès à un grade supérieur jusqu'au 6e Dan**.

Voici les dates à retenir :

Inscriptions à l'examen

 Ouverture des inscriptions : 5 janvier 2026

 Clôture des inscriptions : 31 janvier 2026

- **Stage obligatoire de préparation à l'examen de 5e et de 6e Dan, session de juin 2026 :**


 Samedi 7 mars 2026 de 9h à 17h et dimanche 8 mars 2026 de 9h à 12h

 Gymnase Joliot Curie, [40 avenue Rabelais, 94120 Fontenay-Sous-Bois](#) (à 13 minutes à pied du RER Val de Fontenay)

Obligatoire pour tous les candidats au 5e et 6e dan de la session de juin 2026 ; ouvert à tous les pratiquants dès le 4^e dan, même ne souhaitant pas se présenter à l'examen.

- **Examen de 5e et de 6e Dan :**

 Dimanche 14 juin 2026 de 8h30 à 17h Courbevoie 92400

 Gymnase Jean Blot, 21 avenue Pierre Brossolette, 92400 Courbevoie (accès par bus 178 à partir de la Défense)

Pour plus d'informations, rendez-vous le mardi 23 décembre pour le [webinaire consacré aux évolutions du règlement de la CSDGE](#).



6 et 7 décembre : deuxième session de préparation au brevet fédéral - concentration, sérieux et convivialité

Nouveau week-end de formation pour les élèves préparant le brevet fédéral en Hauts de France. Merci aux tuteurs de leur présence et participation active. La recherche et la capacité de transmettre s'enrichit par la générosité et l'engagement de nos sempais.



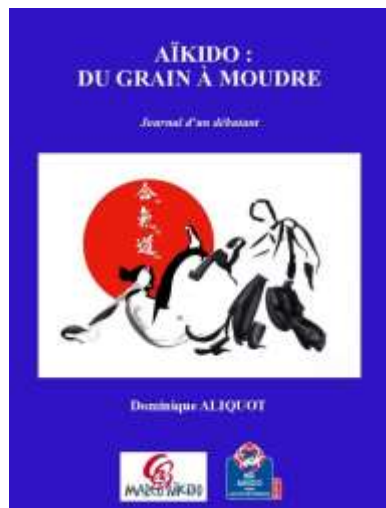


Merci à l'équipe du Dojo d'Eleu-dit-Lauwette de nous accueillir dans de si bonnes conditions de travail et de convivialité.



Aïkido : du grain à moudre – Journal d'un débutant :

le livre est disponible !



**Format 15x21 cm, 168 pages
Prix de vente : 15€**

En guise de mise en bouche

Avant-propos

Si j'étais cohérent avec la notion même d'Aïkido, je tiendrais ma langue. J'attendrais patiemment qu'on m'invite à parler pour placer ma voix en fonction de l'invite et ne pas m'exposer à la riposte... Je ne dirais rien, n'écritais rien. D'ailleurs, en tant que débutant, je n'ai rien à dire... J'ai tout à apprendre. Je n'ai rien à dire sinon des choses que seul un débutant peut dire, des choses sans importance, poser des questions, exprimer des sensations, des sentiments. Curieux serait le besoin chez un débutant de faire des phrases... Toutefois, parodiant Montesquieu dans ses Lettres persanes, et comme toute personne bien née qui se trouve encore en-deçà du monde étranger qu'elle aborde, je me pose cette question : « Comment peut-on être aikidoka ? [...] »



L'auteur pratique l'Aïkido depuis 18 ans. Il est actuellement 2^e Dan. Il contribue de façon active à la communication de la Ligue Hauts-de-France d'Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi et disciplines associées - FFAAA (publication d'une lettre électronique *L'Aiki Ch'ti*, gestion du site internet, participation aux événementiels : stages divers, Rencontres des Petits Samourais, etc.). Dans ce contexte, il crée les « Aïki-Cahiers de vacances » à l'attention des jeunes pratiquant cet art martial.

Téléchargez le bon de commande :

à retrouver sur le site de la ligue d'Aïkido page ressources/documents promotionnels :

https://aikido-nordpasdecalais.fr/wp-content/uploads/2025/12/bon_de_commande_single_aikido_du_grain_a_moudre_1.pdf



Note : Les clubs qui souhaitent en obtenir un ou plusieurs exemplaires peuvent passer commande et les retirer contre paiement lors des prochains stages de Ligue. Prière d'adresser votre commande pas courriel à l'adresse suivante : aikido.ligue.npdc@gmail.com



L'interview de Micheline Vaillant Tissier

Bientôt le Jubilé d'une grande dame de l'Aïkido : en 2026, Micheline fêtera ses 50 ans de pratique de l'Aïkido après un début à 15 ans à l'Aïkikāi !

L'occasion pour Micheline de partager son expérience

Interview de Micheline VAILLANT-TISSIER avant le stage du 7 décembre au Dojo du Aïkido JCC à Montpellier



<https://www.facebook.com/reel/4247181098936405>

Solo Arts martiaux : Le spectacle tourne en ce moment : une opportunité à guetter

Spectacle au Musée Guimet, Paris

Samedi 13 décembre à 19h, Auditorium Jean-François Jarrige

Durée : 1h20, Plein tarif : 16 €, Tarif réduit : 7 €

À mi-chemin entre le théâtre et le dojo, le *Solo Arts martiaux* est un voyage entre deux mondes. Sur une scène vide, un homme se raconte, un sabre de bois à la main. L'espace de la scène se fond avec celui du combat. Pratiquant d'aïkido et écrivain, comédien, metteur en scène, Yan Allegret a entamé il y a 20 ans un cycle de travail portant sur les liens unissant les arts de combat et les arts de la scène. Le *Solo Arts martiaux* est la pièce finale de sa recherche.

Avec la participation exceptionnelle de Yoshi Oida.

<https://www.guimet.fr/fr/activites-visites/journee-arts-martiaux>

Pour en savoir plus sur Yan Allegret et ses créations : *Arts martiaux, arts de la scène* / Rencontre avec Yan Allegret



<https://www.youtube.com/watch?v=48b67qr7tO8>

Le coin du vidéaste

**1964-HOMBU DOJO-DOSHU KISSHOMARU
UESHIBA E KAZUO CHIBA-ANTONIO SENAPO-
MARTIAL ARTS PROMOTIONS.**



<https://www.facebook.com/watch?v=828891713268674>

**Aikido Club de l'Agence des pompiers de Tokyo
avec Yasuno Masatoshi Shihan**



<https://www.facebook.com/watch?v=747114725066754>

Satomi Ishikawa



<https://www.facebook.com/reel/871639921883220>
The World Games in Chengdu Embukai by Satomi
Ishikawa 6 Dan Aikido Aikikai

**Documentaire National Geographic consacré à
l'aïkido. Avec Doshu Sensei et Yamada Sensei au
Hombu dojo.**



<https://www.facebook.com/watch?v=887930461381901>



Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026



Calendrier prévisionnel des stages 2025-2026

Mis à jour	19/12/2025	* : Sous réserve de changements en cas d'impératifs !				
mois	jour	date	horaires	nature	Sensei	lieu
décembre		26 au 31-déc		Stage privé	Patrick BENEZI Shihan	Paris Vincennes
Janvier	sam.	10-janv.	14h30-17h30	stage privé	Stéphane GOFFIN (7e Dan)	Pont-à-Marcq
	sam.	10-janv.	16h30-18h30	stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Valenciennes
	dim.	11-janv.	9h30-11h30	stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Liévin
	ven.	16-janv.	20h-22h	stage privé	Marco ZENTHNER Shihan	Dunkerque
	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
	lun.	19-janv.	18h-19h30	stage privé	Marco ZENTHNER Shihan	Dunkerque
	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 (5e Dan)	Sin-le-Noble
	jeu.	12-févr.	19h30-21h	stage spécial 40 ans	Philippe ANGLADE (6e Dan)	Nomain
	sam.	21-févr.	10h-16h	Stage de Kenjutsu	Benoît MABIRE (6e Dan) et Fabien Jaquet (4e Dan)	Loos-les-Lille
Mars	sam.	7-mars		Préparation Dan et formation à l'évaluation	Membres du CTR	Vieux-Condé
	dim.	8-mars	10h-12h	Stage privé	Dimitri CRENIER (6e Dan)	Douai
	jeu.	9-mars	19h30-21h	stage spécial 40 ans	Benoît MABIRE (6e Dan)	Nomain
	sam.	14-mars		Préparation Brevet fédéral		Liévin
	dim.	15-mars	8h30-12h	Préparation Brevet fédéral		Elieu-dit-Leauwette
	sam.	28-mars	14h30-17h30	Stage de ligue	Fabrice CROIZE (6e Dan)	Loos-les-Lille
	dim.	29-mars	9h30-12h	Stage de ligue	Fabrice CROIZE (6e Dan)	Cambrai
Avril	dim.	5-avr.	10h-12h	Stage privé*	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le-Noble

AIKIDO

PATRICK BÉNÉZI

Shihan, 7^{ème} DAN de L'Aikikai de Tokyo

PARIS - VINCENNES
STAGE DE NOËL
26 au 31 décembre 2025



Horaires
10h00-11h00 Ken
11h00-12h30 Aïkido
et
14h30-16h00 Aïkido
fin du stage le 31 décembre à 12h30

Tarifs
Matinée 30€
Après-midi 20€
Journée 40€
Stage complet 110€


Cercle Christian Tissier
108, rue de Fontenay, 94300, Vincennes
(R.E.R. A Vincennes, Métro Château de Vincennes)

Renseignements:
Tel : 06 11 40 10 31
E-mail : benepatrick@gmail.com Site: www.aikido-benazi.com

Possibilité pour les pratiquants de dormir au dojo du cercle Christian Tissier

STAGE AÏKIDO

Pont-à-Marcq



STÉPHANE GOFFIN
7^e Dan Aikikai
10 janvier 2026
14h30 - 17h30
25€

classementbenazi@gmail.com
www.facebook.com/aikidofontenay

Dojo Aïkido Hout, rue de la gare, 59700 Pont-à-Marcq

AïKIDO
HAUTS-DE-FRANCE

AÏKIDO

SAMEDI 10 JANVIER 2026

BRUNO ZANOTTI SHIHAN
7^{ème} DAN AIKIKAI



COURS
DE
16H30
A
18H30
TARIF
25 €

PENSEZ A PRENDRE VOS ARMES !

SALLE DES SPORTS DU HAINAUT
COMPLEXE SPORTIF PIERRE CAROUS
RUE DES GLACIS, VALENCIENNES

Ville de Valenciennes

Informations :
<http://www.aikido-pordunout.fr>

AÏKI

SHIHAN

STAGE

ZANOTTI

SHIHAN

11 JANVIER

LIEVIN

9H30 - 11H30 15€

06 61 45 65 15
HALLE VÉZILIER, RUE DESCARTES
62600 LIEVIN

ffdd

HAUTS-DE-FRANCE

NEO

AÏKIDO

STAGE LIGUE
HAUTS-DE-FRANCE

2026



PATRICK BENEZI
7^{ème} DAN CSDGE - DEJEPS

PERFECTIONNEMENT ENSEIGNANTS - TRAVAIL DES ARMES

17
JANVIER 2026

14H50 - 17H30
CLUB HOUSE
SALLES LEO LAGRANGE
ALLÉE ANDRÉ GÉO
59600 MAUBEUGE

STAGE VALIDANT POUR LES PASSAGES DE GRADE - TARIF : 15 EUROS
LICENCE DE SAISON OBLIGATOIRE - PRIERE D'APPORTER VOS ARMES

CONTACT : 06.81.58.13.06

ffdd

MAUBEUGE

Nord

FRANCE AÏKIDO

AÏKIDO

STAGE LIGUE
HAUTS-DE-FRANCE

2026



PATRICK BENEZI
7^{ème} DAN CSDGE - DEJEPS

PERFECTIONNEMENT ENSEIGNANTS - TRAVAIL DES ARMES

18
JANVIER 2026

09H50 - 12H00
DOJO
341 RUE LOUIS BRAILLE
59790 RONCHIN

STAGE VALIDANT POUR LES PASSAGES DE GRADE - TARIF : 15 EUROS
LICENCE DE SAISON OBLIGATOIRE - PRIERE D'APPORTER VOS ARMES

CONTACT : 06.81.58.13.06

ffdd

RONCHIN

Nord

FRANCE AÏKIDO

MICHEL ERB SHIHAN
7.DAN AIKIKAI DE TOKYO
Professeur D.S.S.I.F.F. & U.P.F.S. au Japon et au Collège Polytechnique National de l'U.S.S.R.



STAGE D'AIKIDO
MARCQ-EN-BAROEUL
SAMEDI 24 JANVIER 2026

LIEU
Gym - Salle des Sports Maurice Herzig
7, rue des Entrepreneurs
59700 Marcq en Baroeul

PARTICIPATION
85€ - Eaux

HORAIRE
14h00 - 17h00

INFORMATIONS
www.marcqaijudo.com
www.michel-erb.com

Stage de Ligue Île de France FFAAA

YOKO OKAMOTO
7^{ème} Dan Shihan



SAVE THE DATE

Samedi
31 janvier 2026
10h - 12h et 14h30-16h30

Dimanche
1^{er} février 2026
10h - 12h et 14h30-16h30

Inscriptions sur le site web de la ligue
www.aikido-idf-ffaaa.com

Stage complet : 55€ / une journée 30€ / demi-journée 25€

Gymnase Léo Lagrange,
68 Bd Poniatowski
75012 PARIS
M^o Porte de Charenton

VILLE DE PARIS

ffaaa
www.aikido-idf-ffaaa.com
Ligue Île de France

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.



Echos des réseaux sociaux



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



Masterclass très agréable au Cercle Asahi

Un travail en karaté pour commencer, avec un apprentissage du kata du 1.5, mais avec un triple objectif : relationnelle, interprétation du mouvement et location du kata. Un travail ensuite en forme de kyo-uchi, le kyo, un triple objectif : respect, entraînement et plaisir.

Un grand merci à **Yves Rochery** pour ses qualités d'athlète et de pédagogue, mais aussi pour ses qualités humaines. Merci à **Lucie Elion** pour sa gentillesse et sa patience avec les débutants (et les moins débutants). De se retrouver cet après-midi chez les copains de Stange.

Nord

MARCO AIKIDO
www.marcoaijudo.com

Nord

L'aikido n'est pas seulement un art martial : c'est une pratique qui nous ramène au centre, à l'instant présent. Chaque mouvement demande une présence totale, une respiration posée, un esprit clair. C'est là que la méditation entre en jeu.

AIKIDO

Que de joie et de richesse d'apprentissage a apporté ce cours du dimanche matin, réunissant pratiquants de Solre-le-Château et de Maubeuge, dans notre dojo sous la direction de Hubert Sensel.

Merci à Stéphane (enseignant de Maubeuge) et Stéphanie de Maubeuge pour leur présence !

Nord

Cercle Asahi Aikido

Nord

Le Aikido Normain - Cercle Asahi félicite Thomas et Thibaut pour leur 5e kyu obtenu avec sérieux et application : une 1ère étape franchie qui en appelle d'autres encore.

Aikido Piedmont

Cours du 10 décembre avec Pascal Rutkowski sensei

Ville de Valenciennes **Nord**

Wakko Aikido

Toujours aussi assidus, les licenciés du club ! Un immense merci à vous tous pour votre motivation et votre bonne humeur.

Nord

Nord

Stages d'automne : Le club de Pont-à-Marcq était bien représenté aux stages d'Arthur Frattini, Bruno Gonzalez et Marc Bachraty.

40 ans du Cercle Asahi Aikido.

Philippe Tremou a commencé à enseigner au Cercle Asahi au début des années 90. Une trentaine de pratiquants de tout niveau nous ont fait le plaisir d'être présents pour cet événement.

Merci à Ligue Hauts de France de la FFAA et à France Aikido pour leur communication, à François Penin, président de la ligue et à toutes et tous pour votre présence. Un grand merci à Lewis Benz pour le terno réalisé exclusivement pour l'événement.

Nord

Aikido Piedmont

Pour les enfants avec un père Noël en chocolat.

Ville de Valenciennes **Nord**

MARCO AIKIDO
www.marcoaijudo.com

Capté sur le vif au cours d'un stage dirigé par Michel ERB (7° Dan)

Nord

Baptiste en majesté





*Encore une belle année qui se termine chez Marcq Aikido !!...
Avant la reprise de janvier !*



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



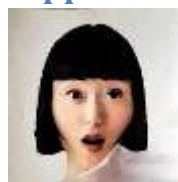
La Programmation Mentale dans le Sport : Visualisation et Ancrage

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 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.

Des explications détaillées et des exemples tant dans le sport que tirés de la vie quotidienne. Pour en savoir plus : <https://www.aikido-lille.com/post/la-programmation-mentale-dans-le-sport-visualisation-et-ancrage>

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

111 - Bonsaï : patience, tradition et poésie avec Pascal Gradt à Provins



À Provins, nous avons rencontré Pascal Gradt, président de l'association Bonsaï – La Part du Colibri. le bonsaï, un art japonais méconnu et souvent mal compris. Entre tradition, patience , il raconte comment il cultive aujourd'hui cet art à la Pépinière du Marais. Un art humble et millénaire

Rencontrer Pascal Gradt, c'est entrer dans un univers où le temps ralentit d'un cran. Installé à Provins depuis plus de vingt-cinq ans, cet Alsacien d'origine garde un léger accent qui raconte ses racines. Président de l'association Bonsaï– La Part du Colibri, il partage l'essence de cet art japonais souvent mal compris.

Dès le début, il rectifie une idée reçue : « La définition du mot japonais bonsaï, c'est un arbre cultivé en pot ». Pour lui, tous les arbres peuvent devenir bonsaïs dès lors qu'ils poussent en contenant, « même les oliviers que vous trouvez sur les bas-côtés ». Il évoque les bonsaïs centenaires du Japon : « Ils ont traversé des générations entières, un maître les a travaillés comme ça, un autre avait cette idée-là... c'est comme ça qu'il fait son wabi-sabi ».

La patience, la base du bonsaï

La passion de Pascal est née dans les années 80, grâce à une revue spécialisée. Il commence avec quelques arbres avant de chercher à se perfectionner. Paris, Milan, Bruxelles : il voyage pour apprendre auprès des meilleurs. À Paris, un maître japonais les forme plusieurs fois par an : « Il nous apprenait à travailler le bonsaï comme il le travaille au Japon ».

Son apprentissage dure huit ans, au sein de l'Académie du Bonsaï. Passionné et impliqué, il intègre ensuite la Fédération française, dont il devient un temps vice-président. Pour lui, le bonsaï n'est pas inaccessible : « Ça peut s'apprendre assez rapidement, c'est comme le piano, on fait d'abord la gamme ». Ensuite, chacun peut trouver sa propre expression.

La Pépinière du Marais, terrain de jeu naturel

Aujourd'hui, c'est à la Pépinière du Marais, à Provins, que Pascal Gradt vit pleinement cette passion. Armé de ciseaux miniatures, immobile face à une branche de trois centimètres, il explique que le bonsaï est d'abord un art humble : « Un bonsaï, c'est quelque chose de sobre, pas quelque chose d'exubérant ».

Dans ce lieu paisible, il transmet ses connaissances, montre les gestes et partage cette quête d'équilibre entre tradition et nature. Chaque bonsaï, qu'il soit jeune ou centenaire, raconte une histoire que le passionné aide simplement à révéler.

Source : France Bleu – ICI : Emmanuel Bordeau , Agnès Delbarre, Diffusé le mardi 11 novembre 2025 à 6:20, :
<https://www.francebleu.fr/emissions/les-gens-du-nord/bonsai-patience-tradition-et-poesie-avec-pascal-gradt-a-provins-1342580>

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-hti/>
- ✚ 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

