



## 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 aïkidokesque.

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 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> Dan, examen d'accès aux grades supérieurs jusqu'au 6 <sup>e</sup> 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 : le livre est disponible ! .....</i>	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 KISHIMARU UESHIBA E KAZUO CHIBA-ANTONIO SENAPO-MARTIAL ARTS PROMOTIONS. ....	8
Aikido Club de l'Agence des pompiers de Tokyo avec Yasuno Masatoshi Shihan .....	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 aux 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> Dan, examen d'accès aux grades supérieurs jusqu'au 6<sup>e</sup> 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 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> Dan ainsi qu'un examen, qui devient la voie normale d'accès à un grade supérieur jusqu'au 6<sup>e</sup> 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 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> 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 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> dan de la session de juin 2026 ; ouvert à tous les pratiquants dès le 4<sup>e</sup> dan, même ne souhaitant pas se présenter à l'examen.**

- **Examen de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> 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.



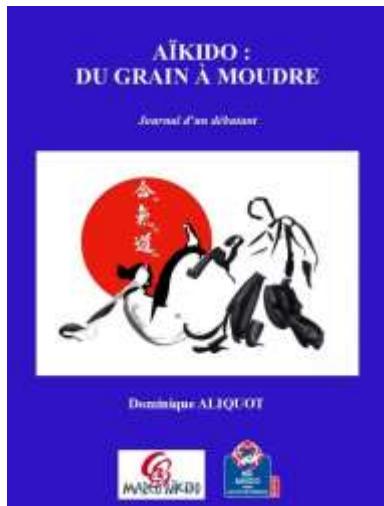


*Merci à l'équipe du Dojo d'Eleu-dit-Lauwette de nous accueillir dans de si bonnes conditions de travail et de convivialité.*



*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'écrirais 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 aïkidoka ? [...] »*



L'auteur pratique l'Aïkido depuis 18 ans. Il est actuellement 2<sup>e</sup> 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'Aïki Ch'ti*, gestion du site internet, participation aux événementiels : stages divers, Rencontres des Petits Samouraïs, 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](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 par courriel à l'adresse suivante : [aikido.ligue.npdc@gmail.com](mailto: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'Aïkikai !**

**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

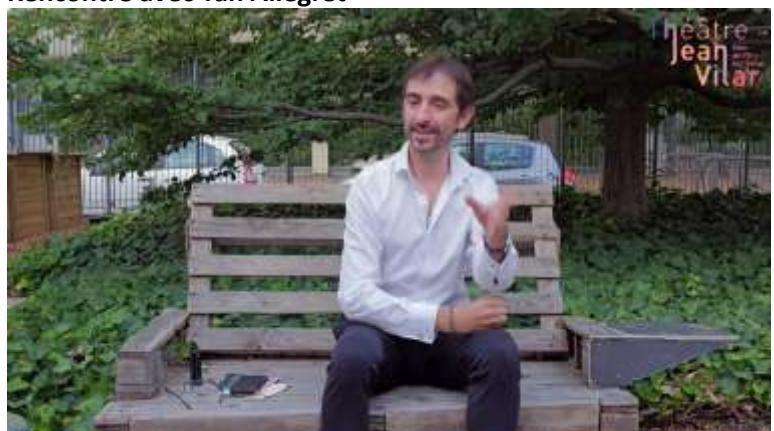
Durée : 1h20, Plein tarif : 16 €, Tarif réduit : 7 €

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=8288917132686>

[74](#)

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
	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
Janvier	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
Février	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	Eleu-dit-Leauwette
	sam.	28-mars	14h30-17h30	Stage de ligue	Fabrice CROIZÉ (6e Dan)	Loos-lez-Lille
	dim.	29-mars	9h30-12h	Stage de ligue	Fabrice CROIZÉ (6e Dan)	Cambrai
Avril	dim.	5-avr.	10h-12h	Stage privé*	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le-Noble

# AIKIDO

## PATRICK BÉNÉZI

Shihan, 7<sup>e</sup> 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	10€
Après-midi	20€
Journée	40€
Stage complet	170€

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

Renseignements:  
Tél : 06 11 62 19 31  
E-mail : bertrandpatrick@gmail.com Site : www.aikido-benezi.com

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

### STAGE AIKIDO

Pont-à-Marcq

**STÉPHANE GOFFIN**  
7e Dan Aikikai

10 janvier 2026  
14h30 - 17h30  
25€



[stphane.goffin@gmail.com](mailto:stphane.goffin@gmail.com)  
[www.facebook.com/akido.pont-a-marcq](http://www.facebook.com/akido.pont-a-marcq)



 **AIKIDO**

SAMEDI 10 JANVIER 2026  
 BRUNO ZANOTTI SHIHAN  
 7ème DAN AIKIKAI

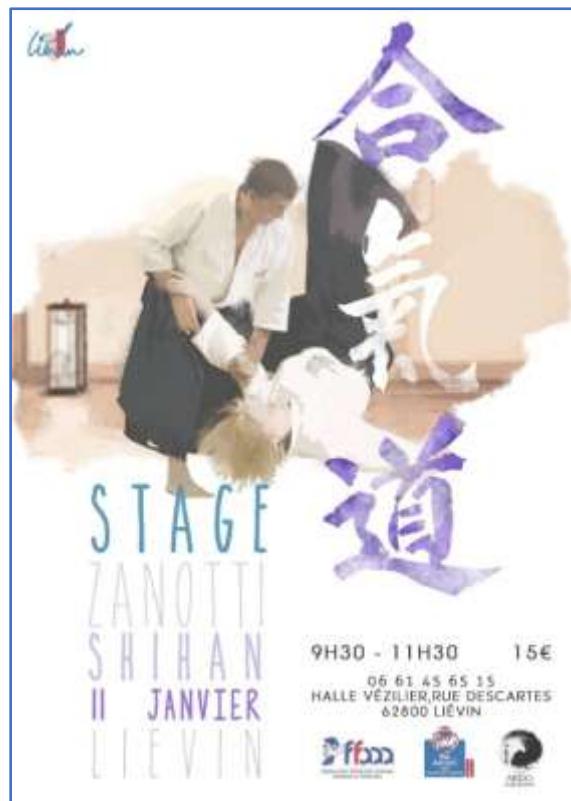


COURS  
 DE  
 16H30  
 A  
 18H30  
 TARIF  
 25 €

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-pedevant.fr>



STAGE  
 ZANOTTI  
 SHIHAN  
 II JANVIER  
 LIEVIN

9H30 - 11H30 15€  
 06 61 45 65 15  
 HALLE VÉZILIER, RUE DESCARTES  
 62600 LIEVIN



**AIKIDO**  
 STAGE LIGUE  
 HAUTS-DE-FRANCE  
**2026**



PATRICK BENEZI  
 7<sup>e</sup> DAN CSDGE - DEJEPS

PERFECTIONNEMENT ENSEIGNANTS - TRAVAIL DES ARMES

**17**  
 JANVIER 2026

14H30 - 17H30  
 CLUB HOUSE  
 SALLÉS LÉO LAGRANGE  
 ALLÉE ANDRÉ GEO  
 59650 MAUBEUGE

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

CONTACT : 06.81.58.13.06



**AIKIDO**  
 STAGE LIGUE  
 HAUTS-DE-FRANCE  
**2026**



PATRICK BENEZI  
 7<sup>e</sup> DAN CSDGE - DEJEPS

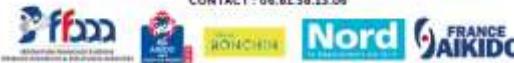
PERFECTIONNEMENT ENSEIGNANTS - TRAVAIL DES ARMES

**18**  
 JANVIER 2026

09H30 - 12H00  
 DOJO  
 341 RUE LOUIS BRAILLE  
 59790 RONCHIN

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

CONTACT : 06.81.58.13.06



**MICHEL ERB  
SHIHAN**  
7.DAN AIKIKAI DE TOKYO  
Président D.E.U.S.I.P.S.  
D.P.D. et membre du  
Comité Technique National  
de l'Aïkido

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

**UBU**  
Cours - Salle des Remparts Maurice Hirsch  
7, Rue des Entrepreneurs  
59170 Marcq-en-Barœul

**PARTICIPIATION**  
35 - Euro  
**HORAIRES**  
14h00 - 17h00  
**INFORMATIONS**  
[www.mercqaikeido.com](http://www.mercqaikeido.com)  
[www.michelerb.com](http://www.michelerb.com)

Stage de Ligue Île de France FFAAA

# YOKO OKAMOTO 7<sup>ème</sup> Dan Shihan

**SAVE  
THE DATE**

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

**Dimanche**  
1<sup>er</sup> février 2026  
10h - 12h et 14h30-16h30

Inscriptions sur le site web de la ligue  
[www.aikido-idf-ffaaa.com](http://www.aikido-idf-ffaaa.com)

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

Gymnase Léo Lagrange,  
68 Bd Poniatowski  
75012 PARIS  
M<sup>e</sup> Porte de Charenton

VILLE DE PARIS  
[www.aikido-idf-ffaaa.com](http://www.aikido-idf-ffaaa.com)  
FFAIA

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/>



**Märkenschule Aïki-do signifiez-vous au Cercle Asahi**



Un travail en formes pour dérouler, avec un apprenant du koto du 15, mais avec un triple objectif : réception formelle, interprétation du mouvement et insertion du koto. Un travail enraciné en forme de hyperbole, le basculement, un triple objectif : solidement, enraciné et replié.



On grand merci à Marc Bachraty pour ses qualités d'aïkidoïste et de pédagogue, mais aussi pour ses qualités humaines. Merci à Laure Péliss pour sa gentillesse et sa patience avec les débutants (et les moins débutants). On se retrouve cet après-midi chez les copains de Wattignies.




Merci à Renan  
Nord

L'aïkido 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.





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

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



Nord





Le Aïkido Normand - Cercle Asahi félicite Thomas et Thibaut pour leur Se ikyu obtenu avec sérieux et application : une Tête étoile franchie qui en appelle d'autres encore.




Cours du 10 décembre avec Pascal Rutkowski sensei



Nord




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






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



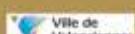

40 ans du Cercle Asahi Aïkido.  
Philippe Tramon a commencé à enseigner au Cercle Asahi au début des années 90. Une trentaine de pratiquants de tout niveau nous ont fait le plaisir d'être présents pour cet événement.

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






Pour les enfants avec un père Noël en chocolat.



Nord




Capté sur le vif au cours d'un stage dirigé par Michel ERB (7<sup>e</sup> Dan)



Nord



Baptiste en majesté



Le dojo de Liévin reste ouvert pendant les vacances de fin d'année.  
Les cours seront assurés les mardis et dimanches aux horaires habituels.  
Pour ceux qu'on ne verra pas, passez de bonnes fêtes et à l'année prochaine.



Superbe fête de Noël au Walkers Aikido Club ce samedi 20 décembre 2025 ! Parents et enfants se sont amusés autour de jeux, de compétitions, de fours ronds et de cadeaux. Un Noël magique et chaleureux — merci à tous les participants ! C'était, une fois encore, mémorable.  
Un grand merci à Claire, Gaëlle et Catherine pour les photos.



Le club d'aikido de Saint-Amand-les-Eaux vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année !!!



Bruno LAMBLIN : Je suis à Guangzhou pour la fin de l'année, j'ai rencontré mon ami Parco Mak à l'Aikikai de Guangzhou et j'ai dirigé le Keiko.

Très bon entraînement, à bientôt !



*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](mailto: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 broutilles ou des anecdotes, parfois des découvertes scientifiques.

Elle lève pour vous des lièvres et agrémente 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-poésie-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](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-nordpasdecalais.fr/medias/aiki-chti/>
- ⊕ 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)

