



AÏKI CH'TI

N°252

Janvier 2026

Éditorial

Année nouvelle, page blanche



L'

angoisse de la page blanche de cette année nouvelle ne risque pas de vous étreindre car vous aurez tôt fait de la remplir des tourbillons que la pratique de l'Aïkido convoque.

C'est tout le bien que nous vous souhaitons en ce début d'année et milieu de saison avec naturellement tout l'équipement nécessaire requis pour bien cheminer sur la Voie : santé, au premier chef, la paix qui semble si fragile lorsqu'on écoute les sirènes, la joie à partager avec les pratiquants, les amis et la famille.

La reprise de janvier vous propose un challenge de *France Aïkido* et un programme de stages bien nourri.

Vous noterez comme les mois qui s'annoncent sont riches de rencontres de haut niveau, des rencontres qui pourtant s'adressent à tout le monde, débutants comme avancés. Venez donc, avec votre enthousiasme, nombreuses et nombreux !

Bonne lecture à toutes et à tous.

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



Table des matières

Challenge "1Mois - 1 Technique" : à vos vidéos !	3
Marcq-en-Baroeul : Clip vidéo de nouvel an	4
<i>Aïkido : du grain à moudre – Journal d'un débutant</i> : le livre est disponible !	5
Le coin du vidéaste	6
Stéphane GOFFIN (7 ^e Dan).....	6
Tsuji Chiharu	6
Base des techniques : Kirikaeshi : le retournement	6
Tokimune Takeda	6
Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026.....	7
Echos des réseaux sociaux	10
Nipponeries Insolites	12
112 - une bactérie appelée <i>Ewingella americana</i> aux propriétés anticancéreuses surprenantes	12





Challenge "1Mois - 1 Technique" : à vos vidéos !



<https://www.facebook.com/reel/716318891209532>

France Aikido vous présente avec ses deux responsables de communication, **Henriette Flader** pour la **Aikido FFAAA** et **Marie Budin** pour la **Ffab Aikido**.

Le challenge "1Mois 1 Technique" : À vos téléphones, filmez vous, postezen les vidéos et taguez nous!

Et surtout, de la créativité!

Le challenge commence dès le mois de Janvier par Ikkyo.

Image et réalisation SekaidojoArts par **Greg Habert**. Musique : Bring It Back - Instrumental version created by

Notizé Droit musique via Artlist : Pro License Number - CK18kO License owner - Greg Habert

Un grand merci à la Mairie de St Gratien (95) pour le prêt du Dojo Guy Dupuis.



Marcq-en-Baroeul : Clip vidéo de nouvel an

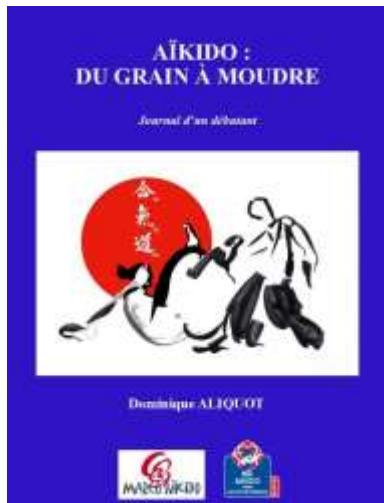


<https://www.facebook.com/reel/25477943425200686>



*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^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'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



Note : Afin d'éviter les frais d'affranchissement, 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

Le coin du vidéaste

Stéphane GOFFIN (7^e Dan)



<https://www.facebook.com/watch/?v=1196931655719506>

Base des techniques : Kirikaeshi : le retournement



<https://www.facebook.com/reel/25587163944251208>

Tsuji Chiharu



<https://www.youtube.com/watch?v=x7Dx0MaUZWy>

Tokimune Takeda



https://www.youtube.com/watch?v=swNq_lvUVEI



Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026



Calendrier prévisionnel des stages 2025-2026

Mis à jour		03/01/2026		* : Sous réserve de changements en cas d'impératifs !			
mois	jour	date	horaires	nature	Sensei	lieu	
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	Eleu-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)	Cambray	

STAGE AÏKIDO
Pont-à-Marcq



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


aiidoportetmarcq@gmail.com
www.facebook.com/aiidoportetmarcq


Dojo André Hoyer, rue de la gare, 59791 Pont-à-Marcq



AIKIDO

LIGUE
HAUTS-DE-FRANCE

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-pedneut.fr>

STAGE ZANOTTI SHIHAN II JANVIER LIÉVIN

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

ffdo, Aikido France, Aikido Nord

Aikido Dunkerque accueille

Marco ZenThner SHIHAN
(Bruxelles)

Pour deux cours spéciaux:

Vendredi **14 janvier 2026** de 20h à 22h
Lundi **19 janvier 2026** de 16h à 19h30

Amenez vos armes

PAF: 5€/cours

Rens: saps-aikido@gmail.com

AIKIDO STAGE LIGUE HAUTS-DE-FRANCE 2026

PATRICK BENEZI
7^e DAN CSDGE - DEJEPS

PERFECTIONNEMENT ENSEIGNANTS - TRAVAIL DES ARMES

17 JANVIER 2026

14H30 - 17H30
CLUB-HOUSE
SALLÉS LÉO LAGRANGE
ALLÉE ANDRÉ GEO
59600 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

ffdo, Aikido France, Aikido Nord

AIKIDO STAGE LIGUE HAUTS-DE-FRANCE 2026

PATRICK BENEZI
7^e DAN CSDGE - DEJEPS

PERFECTIONNEMENT ENSEIGNANTS - TRAVAIL DES ARMES

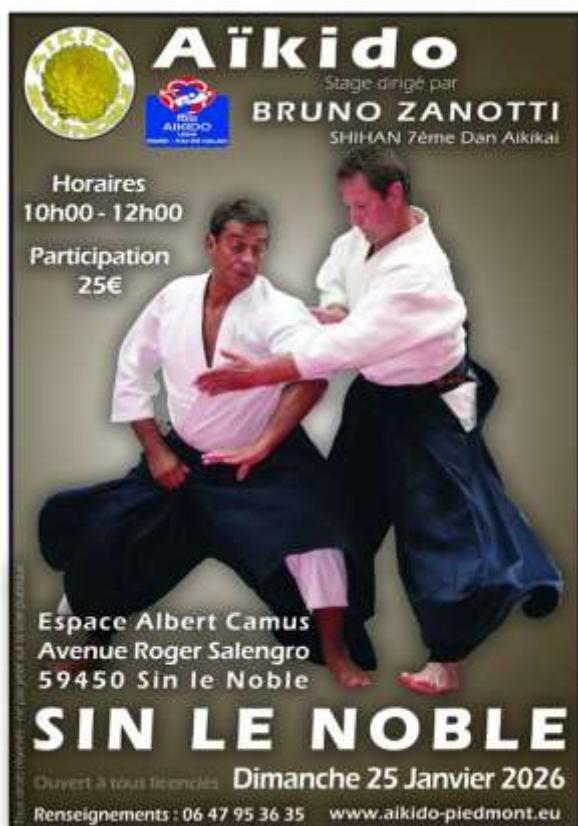
18 JANVIER 2026

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

ffdo, Aikido France, Aikido Nord



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/>






D'Aikido est un art martial basé sur l'harmonie et la non-violence. Il améliore la condition physique en renforçant le corps en douceur, en développant la souplesse, l'équilibre et la coordination. Sur le plan mental, il aide à réduire le stress, à améliorer la concentration, la confiance en soi et le contrôle des émotions. Enfin, l'Aikido favorise le respect, la coopération et l'écoute, car la progression se fait avec un partenaire, dans un esprit de calme et d'entraide.

Marne de Brie Nord



Photo du dernier cours de 2025.
Un grand merci à Hubert pour les friandises offertes aux enfants et à Claude pour les photos. Bonnes fêtes de fin d'année à tous! Nord




Un de nos pratiquants a eu le plaisir de pratiquer quelques séances avec Peter Spangfort, à Stockholm Aikikai. Une belle expérience et un beau moment de partage.



Avant de quitter 2025, nous tenons à remercier tous les pratiquants étant passé par le dojo de Lévin cette année et à vous partager les photos de la dernière session de la formation au brevet fédérale de décembre. Nous vous souhaitons également un très bon réveillon ainsi que tous nos vœux de réussite pour 2026. On se retrouve dimanche matin pour le premier cours de l'année.







Nous vous souhaitons tous nos vœux pour cette nouvelle année et espérons vous revoir tous en pleine forme à partir de ce lundi 5 janvier 19h pour de nouvelles aventures...



Envie d'essayer un art martial non violent, moderne, adapté de 6 à 99 ans, dans une ambiance familière et bienveillante. Franchissez le pas.

2 premières cours offerts

Prenez une bonne résolution ; essayez l'AÏKIDO à Nomain

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

REPRISE DÈS LE 5 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.nfdc@gmail.com

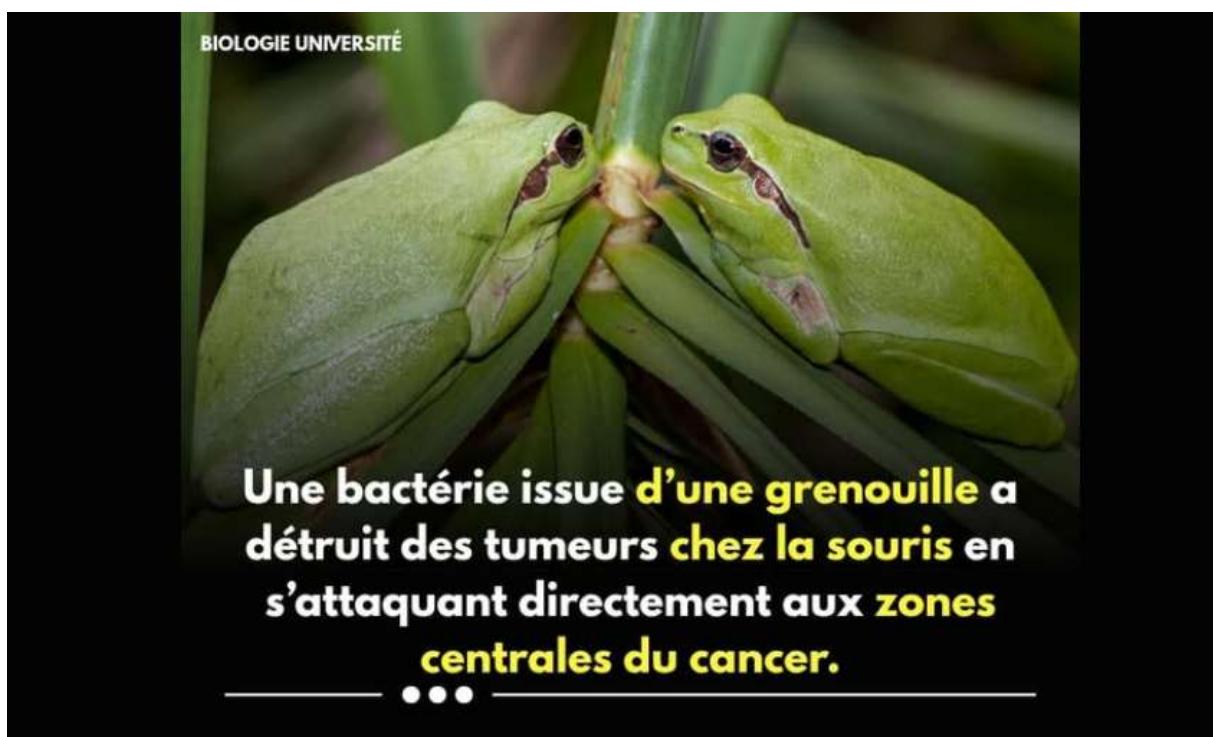
Nipponeries Insolites



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 agrémente ses propos de « pour en savoir plus » pour les plus curieux d'entre vous ! Bonne lecture !!!

Par Dominique Aliquot

112 - une bactérie appelée *Ewingella americana* aux propriétés anticancéreuses surprenantes



Des chercheurs japonais ont découvert dans l'intestin de la grenouille arboricole japonaise une bactérie appelée *Ewingella americana* aux propriétés anticancéreuses surprenantes.

Testée chez la souris, une seule injection intraveineuse a permis d'éliminer totalement des tumeurs colorectales, tout en conférant une protection durable contre une réapparition du cancer.

Cette bactérie possède une capacité unique : elle s'accumule spontanément au cœur des tumeurs, des zones pauvres en oxygène où les traitements classiques agissent mal. Une fois installée, elle libère des toxines capables de tuer directement les cellules cancéreuses et stimule en parallèle une forte réponse immunitaire locale.

Les chercheurs soulignent que la bactérie est rapidement éliminée du sang, ne semble pas endommager les organes sains et reste sensible aux antibiotiques, un point clé pour la sécurité. Ces résultats restent toutefois précliniques et limités à la souris, mais ils ouvrent la voie à une nouvelle génération de traitements anticancéreux basés sur des bactéries naturelles.

Sources : Gut Microbes (2025) ; Japan Advanced Institute of Science and Technology relayé par Biologie université : <https://www.facebook.com/Biologie.Univ>

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-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

