



AÏKI CH'TI

N°256

Mars 2026

Éditorial

Aïkido : mythe et réalité

De Laurent Huyghe cette réflexion sur l'efficacité et l'efficience recherchée en Aïkido nous titrerons notre éditorial qui fait la part belle au stage de Ligue de ce week-end animé par Fabrice CROIZÉ ainsi que la dernière session de préparation à l'examen du brevet fédéral prévu en mai.

Pour le reste, nos clubs poursuivent leur pratique assidue à travers des échos parfois teintés d'humour et le témoignage du lien social que ne manquent pas de nouer les adhérents sur le tatami et aussi en dehors !

Bonne lecture à toutes et à tous.

François PENIN

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



Table des matières

28 et 29 mars – Stage de ligue assuré par Fabrice CROIZÉ (6 ^e Dan)	3
Préparation au brevet fédéral : dernière session avant l'examen fin mai	4
L'efficacité en aikido, pour en finir avec un mythe ?	6
Liévin : Vidéo-clip.....	7
L'Actu 2F3A de mars est paru dans vos messageries !	7
Rafraîchissant : Un film Pathé intitulé « Le sexe faible ! »	7
Le coin du vidéaste	8
France Aïkido : stage de self-defense	8
Aïkido Agadir (Maroc) Zouhair Khallane	8
Laurent HUYGHE (6 ^e Dan)	8
Roku Jo le 6 mouvements du JO par Olivier Eberhardt Shihan	8
Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026.....	9
Echos des réseaux sociaux.....	11
Nipponeries Insolites	13
116 – La fée des neiges	14





28 et 29 mars – Stage de ligue assuré par Fabrice CROIZÉ (6^e Dan)

Le 28 mars à Loos près de Lille



Le 28 mars à Escaudouvres





Préparation au brevet fédéral : dernière session avant l'examen fin mai

Petite pensée du week-end pour nos élèves préparant le brevet fédéral et leurs tuteurs. Une première matinée en salle avant d'attaquer la partie tatami pour cette 3eme session. Bravo à toutes et à tous pour votre engagement cette démarche indispensable au futur de nos clubs et de notre discipline.





Une fois encore le club d'Aïkido de Liévin accueille la formation régionale du brevet fédéral. De nombreux candidats, de toute la région, se sont rassemblés une dernière fois pour se former au rôle de senseï (maitre/professeur), poste essentiel au développement de notre discipline. Merci à toute l'équipe de la **Ligue Hauts de France d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires** pour l'encadrement et les conseils et bonnes chances à tous les candidats. On se retrouve le 30 mai pour l'examen final !





Un article signé Laurent Huyghe :

L'efficacité en aikido, pour en finir avec un mythe ?

Sommaire

A. L'efficacité en aikido vs l'efficience :

pourquoi cette distinction est essentielle dans les arts martiaux et en aikido ?

1. *Regardons de plus les définitions efficacité et efficience*

Exemple de ces notions efficacité /
efficience en entreprise
Schéma efficacité / efficience

2. *Définir l'efficacité dans les arts martiaux*
L'efficacité dans une vision
pragmatique du combat
Les limites d'une recherche exclusive
de l'efficacité

3. *Comprendre l'efficience : une notion plus
subtile*

Retour sur la notion de l'efficience
L'efficience comme principe
fondamental de l'aikido

B. Moins faire pour mieux faire

1. *Efficacité vs efficience : une comparaison
claire*

2. *Une discipline sans opposition frontale*
3. *L'efficience comme respect du partenaire*
4. *Le chemin du pratiquant : de l'efficacité à
l'efficience*

C. Application dans la vie quotidienne

1. *Au-delà du tatami*
2. *L'aikido comme école de vie*

D. FAQ – Questions fréquentes

- Quelle est la différence simple entre efficacité
et efficience ?
- L'aikido peut-il être efficace en self-défense ?
- Pourquoi l'efficience est-elle difficile à
acquérir ?
- Peut-on être efficace sans être efficient ?
- L'efficience signifie-t-elle être passif ?
- Tous les arts martiaux recherchent-ils
l'efficience ?
- Une invitation à la réflexion

Incipit

« L'efficacité en aikido est-elle un but ? Pratiquer l'aikido permet-il de devenir efficace ? Est-ce une quête ultime ? De nombreux pratiquants d'aikido ont posé, souvent, au commencement de leur parcours, en jalon de leur progression, la recherche de l'efficacité, tel un trésor enfoui sur une île perdue... qu'en est-il ?

Cette idée d'efficacité est certainement très présente chez de nombreux pratiquants d'arts martiaux et d'aikido au commencement de leur chemin, mais on se rend compte assez rapidement, avec un minimum de temps passé sur les tatamis (beaucoup abandonneront souvent rapidement), que cette quête était futile, voir complètement illusoire.

Mais dit comme cela, on n'est pas plus avancé sur cette question de l'efficacité.

Alors prenons le temps de réfléchir et de nous interroger ?

- D'abord, le but des arts martiaux et plus particulièrement de l'aikido est-il d'être efficace ?
- Et que cela veut-il dire d'ailleurs « être efficace » ?

Je pense que de nombreux pratiquants confondent 2 notions importantes dans la pratique de l'aikido, même si elles peuvent parfois sembler synonyme : l'efficacité et l'efficience

[...] »

Consulter l'article complet : <https://www.aikido-lille.com/post/lefficacit%C3%A9-en-a%C3%AFkido>



Liévin : Vidéo-clip



<https://www.facebook.com/reel/921420840604789>



**L'Actu 2F3A de mars
est paru dans vos
messageries !**

Au sommaire :

- Stages modules Collège technique régional
- Séminaire Jeunes IAF sur la Côte d'Azur
- Webinaire Prévention de violences sexistes et sexuelles (VSS) dans nos dojos
- Passages de gardes 3^e et 4^e Dan
- France Aïkido : un mois une technique
- Rencontre interdisciplinaire Kinomichi et Daïto Ryu
- Nous écrire

Rafraîchissant : Un film Pathé intitulé « Le sexe faible ! »



<https://www.youtube.com/watch?v=-GJsld9IVjU>

« Le sexe faible ! (Dis-le !) Qui a dit « sexe faible » ? Mademoiselle May Whitley (sans parler de son ami « bandit » Charles Cawkel) du restaurant Trocadéro, à Londres, prouve le contraire. » Studio Pathé, Londres.

Une jeune femme séduisante, May Whitley, explique que le but du jujitsu est de déséquilibrer son partenaire. Son partenaire, Charles Cawkel, s'approche de May comme pour l'attaquer ou lui voler son sac à main, et elle le jette à terre à plusieurs reprises. May nous explique ensuite chaque lancer, en nous expliquant comment les exécuter. Après le dernier lancer, elle sort son poudrier et se poudre le visage. Intertitres : « Le ralenti montre exactement comment 37 kg, appliqué scientifiquement, peut vaincre 78 kg. » De superbes ralentis des lancers suivent, avec des effets sonores ! Note : May Whitley semble être eurasienne ou partiellement orientale. ID DU FILM : 1612.28

Source : <https://www.britishpathe.com/>

Le coin du vidéaste

France Aïkido : stage de self-defense

Vidéo 2 Self Défense - Stage commission Féminine FFAAA et FFAB à l'occasion de la Journée Internationale de Lutte contre les violences faites aux femmes le 29 Novembre 2025 à Saint Herblain (44) animé par Anne-Laure Gaillard - 5ème DAN et Didier Fais - 6ème DAN.

Image Patrice Roux et Montage SekaidojoArts par Greg Habert . Musique : Papercut - Instrumental version created by Alex Grohl. Droit musique via Artlist : Pro License - Greg Habert



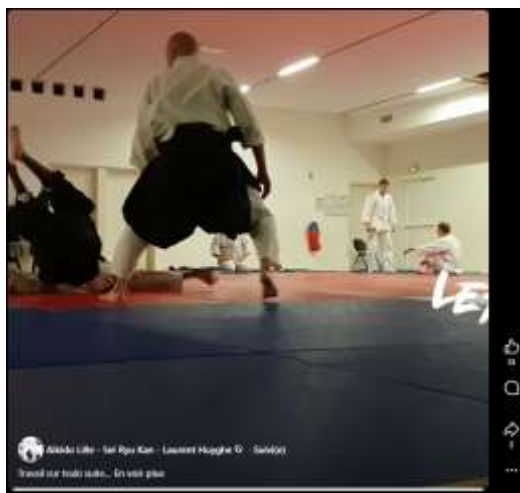
<https://www.facebook.com/reel/1604904957208797>

Aïkido Agadir (Maroc) Zouhair Khallane



<https://www.facebook.com/reel/793239806423245>

Laurent HUYGHE (6° Dan)



<https://www.facebook.com/reel/2199502167016467>

Roku Jo le 6 mouvements du JO par Olivier Eberhardt Shihan



<https://www.facebook.com/reel/1612376906442554>



Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026



Calendrier prévisionnel des stages 2025-2026

Mis à jour	30/03/2026	* : Sous réserve de changements en cas d'impératifs !				
mois	jour	date	horaires	nature	Sensei	lieu
Avril	jeu.	2-avr.	19h30-21h	stage 40 ans	Claude PETIT (6e Dan)	Nomain
	dim.	5-avr.	10h-12h	Stage privé	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le-Noble
	sam.	11-avr.	10-12h-14h30-17h	Stage privé	Michel VANHOMWEGEN (7e Dan)	Bray-Dunes
Mai	1er au 3			Stage privé	Philippe ORBAN (7e Dan)	Calais et Marcq-en-Baroeul
	dim.	17-mai	10h-12h	Stage privé	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Douai
	23 au 25			Stage privé	Josette NICKELS (6e Dan)	Calais, Dunkerque, Coquelles
	sam.	30-mai		Examen Brevet fédéral		Eleu-dit-Leauwette
	dim.	31-mai		Examen Brevet fédéral		Liévin
Juin	sam.	6-juin	14h-17h30	Petits Samouraïs		Wattignies
	sam.	06-juin	9h30-11h30	stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Rousies
	mer.	10-juin	18h30-20h30	stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan) et Olivier BURY (6e Dan)	Calais
	sam.	13-juin	13h-17h30	stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Saint-Rémy-la-Varenne
	dim.	13-juin		passages de Grades Dan		Vieux-Condé
	sam.	20-juin		AG		Villeneuve d'Ascq
	sam.	20-juin	9h-11h	stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Eleu-dit-Leauwette
	dim.	21-juin	10h-12h	Stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Sin-le-Noble
	sam.	27-juin	18h-20h	stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Braine-l'Alleud (B)
Juillet	du 4 au 9 Juil			stage privé	Arnaud WALTZ (7e Dan)	Maubeuge (4 & 5), Solre-le-Château (6 à 9)
	du 13 au 18 Juil			Stage privé	Laurent DAMBRINE (5e Dan)	Sin-le-Noble
Août	6 au 9 - août			stage privé	Michel ERB (7e Dan)	Leyzin (Suisse)

LE JEUDI 2 AVRIL 2026 DE 19H30 À 21H

NOMAIN AÏKIDO
VOUS PROPOSE UN STAGE

AVEC
CLAUDE PETIT
6ÈME DAN

PRENEZ VOS ARMES

GRATUIT POUR LES LICENCIÉS D'AÏKIDO

LE STAGE SERA SUIVI D'UN MOMENT DE PARTAGE

CERCLE ASAHI AÏKIDO NOMAIN
11 RUE DU ROUJON
59310 NOMAIN
CONTACT : 07 49 34 59 60

COLLECTIF IRIMI
L'ART DU KIMONO
みんなの合気道

FFMA
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIDO KIMONO & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Beaumont de Nomain

LAURENT DAMBRINE
5E DAN DE JEPS

STAGE D'AÏKIDO

10H - 12H
DIMANCHE 5 AVRIL 2026
15€ (ouvert à tous les niveaux)

SIN-LE-NOBLE
ESPACE ALBERT CARUS
AVENUE ROGER SALENGRO

www.aikido-sinle-noble.fr
RES : 06 47 36 36 30

Sin le Noble

AiKiDo
AiKiJo - AiKiKen
Le samedi 11 avril 2026
 De 10 à 12h et de 14h30 à 17h
 dojo est 4 place Alphonse Bray
59123 Bray-Dunes
 Suivis d'une mini conférence sur le Ki,
Murashigeryu Aikido Traditionnel
 Michel Vhm 7e Dan

10 €
 Restaurant possible sous réservation,
clubaikido.braydunes@gmail.com

Le Ki apparait pour la première fois au pratiquant comme de manière aléatoire, il se demande sur le moment si c'est bien lui qui a réalisé cette fabuleuse action.

Lorsque le centre intellectuel, le centre émotionnel, le centre physique fonctionnent simultanément l'action est celle du Ki unifié. Quelques exercices permettent de coordonner nos centres... La suite sur les tatamis...

Le Cercle KAIGAN NO MARU CALAIS organise
 le 7^{ème} Stage d'Aikido & Kenjutsu Kashima
 Sous la direction de
PHILIPPE ORBAN
 7^{ème} DAN AÏKIKAI
 FUDOSHIN DOJO LEIPZIG
 Du 01 Mai au 03 Mai 2026

1^{ère} JOURNÉE : SAM 01 MAI 2026 de 14h00 à 17h00
 DOJO HALL CRESSOY - CALAIS

2^{ème} JOURNÉE : DIM 02 MAI 2026 de 12h00 à 18h00
 DOJO HALL CRESSOY - CALAIS

3^{ème} JOURNÉE : MAR 03 MAI 2026 de 09h00 à 12h00
 DOJO HALL CRESSOY - CALAIS

TARIFS :
 1 jour - MEMBRE du CERCLE : 10€
 (RÉFRACTION : 10€)
 2 jours : 20€
 le STAGE COMPLET : 30€

Contact / Réservations :
 Tél : 03 20 94 88 87 / 27 00
 Email : contact@kaigan-no-maru.com
www.kaigan-no-maru.com
 0320948887 (0320948887, 0320948887, 0320948887)

AÏKIDO KIRYOKU-KAN
STAGE DOUAI
LAURENT DAMBRINE
 5E DAN DEJEPS

17 MAI 2026
10H - 12H
15 €

Ouvert à tous les licenciés
 Dojo de Douai
 Complexe Sportif Gayant - Quai Devienne
 f DOUAI AÏKIDO KIRYOKU-KAN

Stage Côte d'Opale 2026

Dirigé par Josette Nickels, 6^{ème} DAN 16^{ème} édition



Hébergement possible au VVF ou au camping du Fort Lapin
 1 cours : 10€
 Stage complet : 25€

Ouvert à tous les licenciés FFAAA & FFAB
 Contacts : kaigannomaru@gmail.com aikigama@gmail.com

Samedi 23 mai 15h30 à 18h30
 Dojo Porte de Lille, rue Crespin
 CALAIS.

Dimanche 24 mai 10h00 à 12h00
 Dojo rue Louis Dumez
 Dunkerque

Lundi 25 mai 10h00 à 12h00
 Salle Calypso, rue Roger Martin du Gard
 CALAIS.





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/>

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



The image is a composite. On the left is a circular logo with a stylized face and the text 'CITY OF THE FUTURE' around the top and 'CITY OF THE PAST' around the bottom. In the center is a rectangular box with a background image of a mountain range. Overlaid on this background is a white text box containing the following text:

Projet de loi n° 1000 du 10 mai 2011
 (loi de la loi) - Loi de la loi
 (loi de la loi) - Loi de la loi

Le 10 mai 2011, le projet de loi n° 1000 du 10 mai 2011
 a été adopté par le Parlement. Le 10 mai 2011, le projet de loi
 n° 1000 du 10 mai 2011 a été adopté par le Parlement.

Le 10 mai 2011, le projet de loi n° 1000 du 10 mai 2011
 a été adopté par le Parlement. Le 10 mai 2011, le projet de loi
 n° 1000 du 10 mai 2011 a été adopté par le Parlement.

www.nord-lyon.com
 04 78 12 12 12

On the bottom right is the Nord logo, which consists of a stylized red and white graphic above the word 'Nord' in a blue box.

Élu-dit-Leauvette : Un Je dan d'aïkido pour Alain Boudet senei le monde des arts martiaux ardéens est en fête. Alain Boudet, figure bien connue des tatamis locaux et professeur principal au Club Tenshodachi d'Élu-dit-Leauvette, vient de franchir une étape majeure dans son parcours en recevant officiellement son Je dan d'aïkido. Un diplôme a été remis en mains propres par Philippe Tramon 7e dan et directeur technique régional en présence de Fabien Jeanyroy adjoint au maire. Déjà titulaire du Brevet Fédéral (BF), ce nouveau grade vient confirmer l'expertise de l'enseignant au sein de son club. Ce Je dan est l'aboutissement d'un travail rigoureux, mais c'est aussi le point de départ vers de nouveaux défis pédagogiques pour le club.



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 brouillies 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

116 – La fée des neiges



Elle s'appelle « shima-enaya » en Japonais, une mésange à longue queue, qui raffole de la neige sur l'île d'Hokkaido, Est du Japon ! Son plumage se gonfle totalement à l'arrivée de la neige Et c'est une très bonne chanteuse, voilà en quoi je voudrais être ré-incarnée...

Marianne James

Source : Facebook de Marianne James : <https://www.facebook.com/mariannejamesofficiel>

Aïki Ch'ti Mode d'emploi

- 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