



Aïkido Ligue Hauts-de-France

<http://aikido-nordpasdecals.fr>



Rencontre régionale des Petits Samourais 6 Juin 2026 à Wattignies Dossier de presse

AÏKIDO
Ligue
Hauts-de-France
RENCONTRE DES PETITS SAMOURAIS
10^e édition

SAMEDI 6 Juin 2026 de 14h à 17h30
Salle Pierre de Coubertin
4, Rue Gagarine, 59139 WATTIGNIES (F)

LES PETITS SAMOURAIS
合気道

ffba Aikido Ligue Hauts-de-France
ffbaa FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO AIKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

©Grigory Charlet

aikido-nordpasdecals.fr
Contact : 06.81.58.13.06

BIGBEN
lumin'US

FRANCE AIKIDO Nord

Licence de saison obligatoire

Un événement régional !

Depuis 10 ans, ces rencontres sont devenues une tradition. Comme la saison précédente, la Ligue Hauts-de-France propose une rencontre régionale des enfants pratiquant l'Aïkido en Hauts-de-France pour la saison 2025-2026 à Wattignies le 6 Juin 2026.

la manifestation de Juin, 10^e édition de ces rencontres, se déroulera salle Pierre de Coubertin, 4, Rue Gagarine, à Wattignies (59139) sous le parrainage de un représentant de la Fédération française d'Aïkido, Aïkibudo, kinomichi et disciplines associées (FFAAA). On attend quelque 140 enfants et leurs maîtres représentant les différents clubs de la région.

Sommaire

1. Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :.....	2
2. Que va-t-il se passer ?.....	2
Petits Samourais de Noël	3
LES BIENFAITS DE L'AÏKIDO POUR LES ENFANTS	6
4. Synthèse : l'Aïkido pour les Enfants en images	7
Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, Nord-Pas-de-Calais et Picardie participant à la manifestation.....	9

1. Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :

François PENIN, Président de la Ligue Hauts-de-France, CID Nord-Pas-de-Calais :

- Téléphone : 06.81.58.13.06
- Courriel : fpenin59112@gmail.com
- Site de la Ligue : <http://aikido-nordpasdecalais.fr/>

2. Que va-t-il se passer ?



Résumé vidéo des rencontres de 2019 (8'52'')

<https://www.youtube.com/watch?v=LH8xvZxFU30>

3. Aperçu d'une session précédente, le 17 décembre 2022

(Page suivante)

Rencontres des Petits Samourais de juin 2019 (Extrait d'Aïki Ch'ti N°187 de décembre 2022)



Petits Samourais de Noël



Reportage Photographique : Lilia TOBO-LEGRAIN *et alii*

Moment de pur plaisir qui rassemble le 17 décembre plus de 140 jeunes pratiquants de la Région des Hauts de France autour de Arnaud WALTZ Shihan, parrain de cette édition des Rencontres des petits Samourais de Noël 2022.



La rencontre débutait par un échange fructueux avec le parrain de cette édition Arnaud WALTZ Shihan et les personnes intéressées sur l'enseignement de l'Aïkido aux jeunes pousses. On devait rencontrer à cette occasion les fidèles de cette manifestation, **le maître du temps** en la personne d'Hubert BOUCNIAUX.



Le ténébreux samourais dans son beau costume de service bravant les frimas (-5°, quand même !) en la personne de Philippe ANGLADE !

Et un invité surprise : **le Père Noël !!**
venu avec des coquilles **plein les bras !**





L'échauffement était assuré par Arnaud. Pour le reste, Sensei et assistants répartis en 4 ateliers ont accompagné les enfants.

Ateliers Musubi, Chambara, Pieds-poings et Ukemi autant d'occasion de susciter l'attention et l'enthousiasme des jeunes pousses sur certains aspects de notre pratique.





À tous les acteurs de cette belle rencontre —Maître du temps, Samourai, Père Noël, Bénévoles, toute l'équipe de Wattignies qui une fois encore, n'a pas ménagé sa peine, Maîtres et Assistants des ateliers, Accompagnants, Photographe, Parents et... Enfants !— nous adressons nos plus sincères remerciements pour avoir assuré le succès de cette nouvelle édition des Petits Samourais

LES BIENFAITS DE L'AÏKIDO POUR LES ENFANTS

L'Aïkido offre la chance aux enfants de renforcer leur corps et leur esprit, bien au-delà des simples aspects physiques relevant des activités sportives.

La pratique de l'Aïkido arme les enfants sur le plan mental et émotionnel.

Quels sont les bienfaits de l'Aïkido pratiqué par les enfants ?

1) **Égalité de genre et accomplissement individuel.**

Comme filles et garçons sont évalués à rang égal, leur estime de soi et leur confiance en eux grandissent.

2) **Originalité de l'Aïkido : sa dimension pacifique,**

L'Aïkido est le seul art martial pacifique. Ses techniques visent à dissuader l'agresseur et à invalider son attaque tout en se protégeant efficacement.

3) **Les enfants sont plus actifs :**

L'Aïkido propose aux enfants le mélange parfait d'exercice physique et de plaisir. Qui plus est, pratiqué en famille, c'est une activité excellente parce que unificatrice et tonifiante.

4) **Ils apprennent à se concentrer et à se calmer :**

Derrière les attaques (coups ou saisies), les enfants apprennent à rentrer en eux-mêmes, à trouver où sont leurs points faibles et comment y trouver remède.

5) **Ils gagnent en confiance en eux-mêmes et en respect vis-à-vis des autres.**

Les enfants apprennent confiance et respect dans la réciprocité à l'autre, ce qui requiert une parfaite connaissance de soi et une ouverture aux autres.

6) **Ils apprennent à gérer la confrontation et le stress.**

Apprendre comment gérer la confrontation est sans aucun doute la meilleure façon pour les enfants d'apprendre comment l'anticiper et ainsi l'éviter et diminuer les facteurs de stress.

7) **Leur esprit entre en relation étroite avec leur corps.**

Le budo, « la voie du guerrier », donne des outils aux enfants agités pour se calmer, s'apaiser et les faire se sentir mieux.

Les enfants font preuve d'une énergie débordante et d'une volonté constante d'explorer de nouvelles choses. La pratique de l'Aïkido aide à cultiver tous ces bienfaits de façon à la fois puissante et équilibrée.

4.Synthèse : l'Aïkido pour les Enfants en images



AÏKIDO
Ligue Nord-Pas-de-Calais

POUR LES ENFANTS !



aiki-nord-pas-de-calais.fr



Combien de temps par semaine ?

- L'Aïkido peut se pratiquer une ou deux fois par semaine dans le club.
- Des stages départementaux, ou régionaux donnent l'occasion aux pratiquants de rencontrer d'autres aikidoka encadrés par des spécialistes de la discipline.



À quel âge débiter ?

- Les clubs reçoivent les enfants à partir de 6-7 ans, parfois plus jeunes,
- toujours encadrés par des professeurs diplômés.



L'inscription dans un club ?

- Pour s'inscrire, il faut :
 - S'acquitter du coût d'inscription comprenant : l'adhésion, la licence-assurance FFAAA et la cotisation du club.
- Présenter un certificat médical pour l'aptitude à la pratique de l'Aïkido



Quel coût pour l'équipement ?

- un kimono de type "judo" et une ceinture.
- Après 3 ou 4 ans de pratique, le port du "hakama" (jupe culotte noir) pourra être envisagé à la demande du professeur.
- Certains clubs fournissent le kimono à la première inscription. Renseignez-vous !



Comment se déroule une séance ?

Une séance d'Aïkido se réalise en 3 phases

1. **L'échauffement**
Il prépare la pratique à partir d'étirements et de mobilisations articulaires en toute sécurité.
2. **Le cours proprement-dit**
Étude des techniques d'Aïkido, les situations d'apprentissage sont adaptées en fonction des tranches d'âge, centrées sur le plaisir de l'enfant en utilisant des situations ludiques.
3. **La fin de séance**
Moment d'expression pour l'enfant et d'évaluation pour le professeur avant le retour au calme.



Pour quelle progression ?

- Pas de compétition en Aikido
- Les enfants passent des grades devant leur professeur reconnaissant ainsi leurs progrès.
- Il faut être âgé de 16 ans minimum pour présenter sa ceinture noire.



Quels principes apprend l'enfant en pratiquant l'Aikido ?

- Aux différents principes liés aux arts martiaux :
 - droiture,
 - esprit courageux et audacieux,
 - courtoisie,
 - honneur,
 - loyauté.
- Il faut rajouter :
 - le contrôle de soi-même,
 - Le contrôle de son adversaire
 - et l'esprit de groupe.



Quels bienfaits pour l'enfant ?

- À partir d'une simulation d'attaque, l'Aikido conduit le pratiquant vers une réponse adaptée.

Il ne s'agit plus de fuir face à l'agresseur mais bien de faire face avant de se déplacer et d'esquiver.

Cette discipline apporte à l'enfant le calme, le bien-être, une meilleure concentration, une anticipation et une vivacité d'esprit.



Rien de tel qu'une séance d'essai !

- Si votre enfant souhaite pratiquer l'Aikido, faites lui faire un cours d'essai, c'est gratuit et cela n'engage à rien.
- Pour monter sur le tatami, deux conditions :
 - Disposer d'une tenue ample type « jogging »
 - Fournir un certificat médical récent d'aptitude à la pratique de l'Aikido.



À bientôt sur le tatami !



aikido-nordpasdecalais.fr



Annexe : Liste des clubs de la Région Hauts-de-France, Nord-Pas-de-Calais et Picardie participant à la manifestation

Nord-Pas-de-Calais

Ville	Nom du club et accès au site internet	Cours Enfants
Armentières	Budo Kwai Armentières : Budo Kwai	-
Bruay-la-Buissière	Shingetsu Dojo : Shingetsu dojo	Oui
Calais	C.A. Kaigan no Maru : Cercle Aïkido Kaigan no Maru	Oui
Cambrai	Aïkido Cambrai : Aïkido Cambrai	Oui
Carvin	Aïkido Carvin : Aïkido club Carvin	-
Caudry	Aïkido Caudry : Aïkido Caudry	Oui
Caudry	Waza AK Caudresien : Waza Aïkido Caudrésien	Oui
Desvres	Aïkido Desvres : Aïkido club Desvres	-
Dunkerque	SMPS Aïkido Dunkerque : SMPS Aïkido	Oui
Éleu-dit-Lauwette	Tomodachi Aïkido Éleu : Eleu Judo club	Oui
Harnes – Loison-sous-Lens	Aïkido Harnes : Aïkido Club Kuroyama	Oui
Hazebrouck	Aïkido Houtland : Aïkido Houtland	-
Le Cateau	Waza Aïkido Catésien : Waza Aïkido Club	Oui
Le Quesnoy	Aïkido J.C Le Quesnoy : Aïkido Le Quesnoy	Oui
Liévin	Aïkido Club Liévin : Aïkido club Liévinois	Oui-
Lille	Aïki Dojo Lille : Aïki dojo Lille	-
Lille	Aïkido Kenjutsu Arts Japonais : Aïkido Kenjutsu – Makoto Enbujo	-
Lille	LUC Aïkido : L.U.C. Aïkido	Oui
Marcq-en-Barœul	Marcq Aïkido : Marcq Aïkido	Oui
Maubeuge	Aïkido A.M Maubeuge : Arts martiaux Maubeuge	Oui
Nomain	Cercle Asahi Aïkido : Cercle ASAHI	Oui
Pont-à-Marcq	Aïkido Pont-à Marcq : Aïkido Pont à Marcq	Oui
Ronchin	Aïkido A.M. Ronchinois : Arts martiaux Ronchinois	Oui
Rousies	Aïkido et Tradition : Aïkido et Tradition	-
Rubrouck	Flandres Aïkido	Oui
Saint-Amand-les-Eaux	Aïkido Saint-Amand-les-Eaux : Aïkido Club Saint Amand-les-eaux	-
Sin-le-Noble	Aïkido Sin-le-Noble : Aïkido Sin le Noble, Douai et Arleux	Oui
Solre-le-Château	Aïkido Club Solrezien : Aïkido Solrezien	Oui
Valenciennes	Aïkido Valenciennes : Arts martiaux Valenciennes	Oui

Wallers	Wallers Aïkido Club : Wallers Aïkido club	Oui
Wambrechies	Aïkido Lille Wambrechies : Aïkido Wambrechies – Sei ryu kan	Oui
Wasquehal	Aïkido Wasquehal : Aïkido Wasquehal	Oui
Wattignies	Aïkido Wattignies Ayumi Kan : Aïkido club Wattignies	Oui

Picardie

Ville	Nom du Club	Accès au site internet	Cours enfants
Laon	AIKIDO SHIZEN KAI LAON		Oui
Saint-Quentin	AIKIDO RENSHU	https://www.oms-saintquentin.com/28-clubs-adherents	-
Proville et Plesnoy	ASD PROVILLE ET PLESNOY	https://assohome.com/Aikido/VARISCOURT/ASD-PROVILLE-ET-PLESNOY/5f7e9ab10bee8d7f70352b99	Oui
Charly-sur-Marne	AIKIDO JC DE L'OMOIS	https://assohome.com/Aikido/CHARLY-SUR-MARNE/AIKIDO-JC-DE-L-OMOIS/5f7e9ab10bee8d7f70352b98	Oui
Cuffies	AIKIDO SHIZEN KAI CUFFIES		-
Margny-Lès-Compiègne	AIKIDO METSUKÉ	https://www.facebook.com/aikido.metsuke/	-
Saint-Leu D'Esserent	AIKIDO MONTATAIRE ST LEU D'ESSERENT	https://aikidostleudesserent.fr/	-
Crépy-en-Valois	AIKIDO CLUB CREPY EN VALOIS	https://www.aikidocrepyenvalois.fr/	Oui
Lamorlaye	ARTS MARTIAUX DES TROIS FORETS	https://www.assohome.com/Aikido/LAMORLAYE/ARTS-MARTIAUX-DES-3-FORETS/5f7e9ab10bee8d7f70352b9d/galerie	Oui
Plachy-Buyon	AIKIDO CLUB AMIENOIS		-