



AÏKI CH'TI

N°259

Mai 2026

Éditorial

Brevetés SGDT¹

Les examens du brevet fédéral Hauts-de-France viennent de se terminer.

Un grand bravo à tous les apprenants pour le sérieux et le travail fourni durant cette saison.

La réussite dans notre discipline est un travail individuel et collectif à la fois.

La préparation de notre relève prend du temps mais elle se fait grâce à l'énergie et la bienveillance du groupe.

Nous tenons à remercier notre DFR Philippe Tramon et les équipes logistiques qui ont permis la tenue de cet événement sur notre territoire.

Un grand merci aux tuteurs pour le temps consacré dans le cycle de formation au sein de la Ligue et de leurs clubs.

Un grand merci aux examinateurs pour leur engagement et leur rigueur.

Et pour finir un grand merci aux clubs qui nous ont accueilli.

Pour nos nouveaux brevetés, l'histoire continue après ce premier point de passage dans la transmission de notre passion et de nos valeurs.

Bonne lecture à toutes et à tous.

François PENIN

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



¹ SGDT : Sous Garantie De Transmission !

Table des matières

30 mai : fin de partie pour le Brevet fédéral.....	3
Un roman graphique au service des candidats au Brevet fédéral signé Lilia LEGRAIN-TOBO	4
Quatre exemples de fiches	5
Lien vers le document PDF :	7
Au sommaire :	7
Quel sens donnons-nous aux grades en Aïkido ?	7
Vague de chaleur : les mesures à prendre.....	8
Stages d 'été dirigés par des membres du CTN et du CHG	9
Wattignies : les honneurs de la presse et trois activités à ne pas manquer	10
Le coin du vidéaste	11
Angelina Demilhanova	11
Aïkido Laos : Jokata 13.....	11
L'Aïkido au féminin	11
Tanto dori Ju Waza - Philippe Léon 7ème Dan Aikikai	11
Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026.....	12
Echos des réseaux sociaux.....	16
<i>Fille de l'eau</i> : un court métrage primé aux Césars sur les plongeuses apnéistes japonaises	17
Nipponeries Insolites	18
119- L'illusion de Rice	18





30 mai : fin de partie pour le Brevet fédéral



30 mai : Dès potron minet, debriefing avant les épreuves, la tension monte !

Tous nos encouragements ont accompagné candidats et candidate à l'examen au brevet fédéral qui s'est déroulé sur nos Terres des Hauts-de-France ce samedi 30 mai. Bravo en tout cas aux élèves, tuteurs et examinateurs qui ont déroulé leur projet sur la saison.

Qu'il nous soit permis de remercier la Ligue Ile-de-France et notamment son président Philippe MONFOUGA, son président, pour l'aide apportée aux candidats de notre région dans leur préparation à oral du Brevet fédéral qui s'est concrétisé par ce document :



<https://aikido-nordpasdecalais.fr/wp-content/uploads/2026/05/ORAL-BREVET-FÉDÉRAL-2026-2.pdf>

Après une matinée bien chargée et studieuse, nos étudiants ont repris avec la seconde partie de l'examen du brevet fédéral avec l'épreuve pédagogique



Où l'on retrouve, les candidats, les tuteurs, les examinateurs et les représentants des clubs concernés

Le mot du DFR

« L'examen du Brevet Fédéral qui a eu lieu samedi 30 mai a vu la réussite des 13 candidats. Les résultats seront présentés au jury plénier fédéral pour validation fin juin.

Pour ces deux années de parcours ensemble, un grand merci aux candidats qui se sont investis, aux tuteurs qui les ont accompagnés, au CRAF de Liévin, aux clubs de Liévin et d'Eleu-dit-Leauwette pour leur accueil lors des 3 modules.

Pour l'examen, un grand merci aux candidats, aux tuteurs, aux examinateurs, au CRAF de Liévin, aux clubs de Liévin et d'Eleu-dit-Leauwette, aux assesseurs des différentes épreuves, aux partenaires et élèves présents pour les épreuves technico-pédagogique et pédagogique.

Ce temps de formation de deux ans a été l'occasion de mettre en pratique la notion « aïki », c'est à dire unir les énergies des différents protagonistes dans le but de former des enseignants qui pourront pérenniser les clubs voire, je l'espère, en créer de nouveaux. »

Philippe TRAMON
DFR des Hauts-de-France



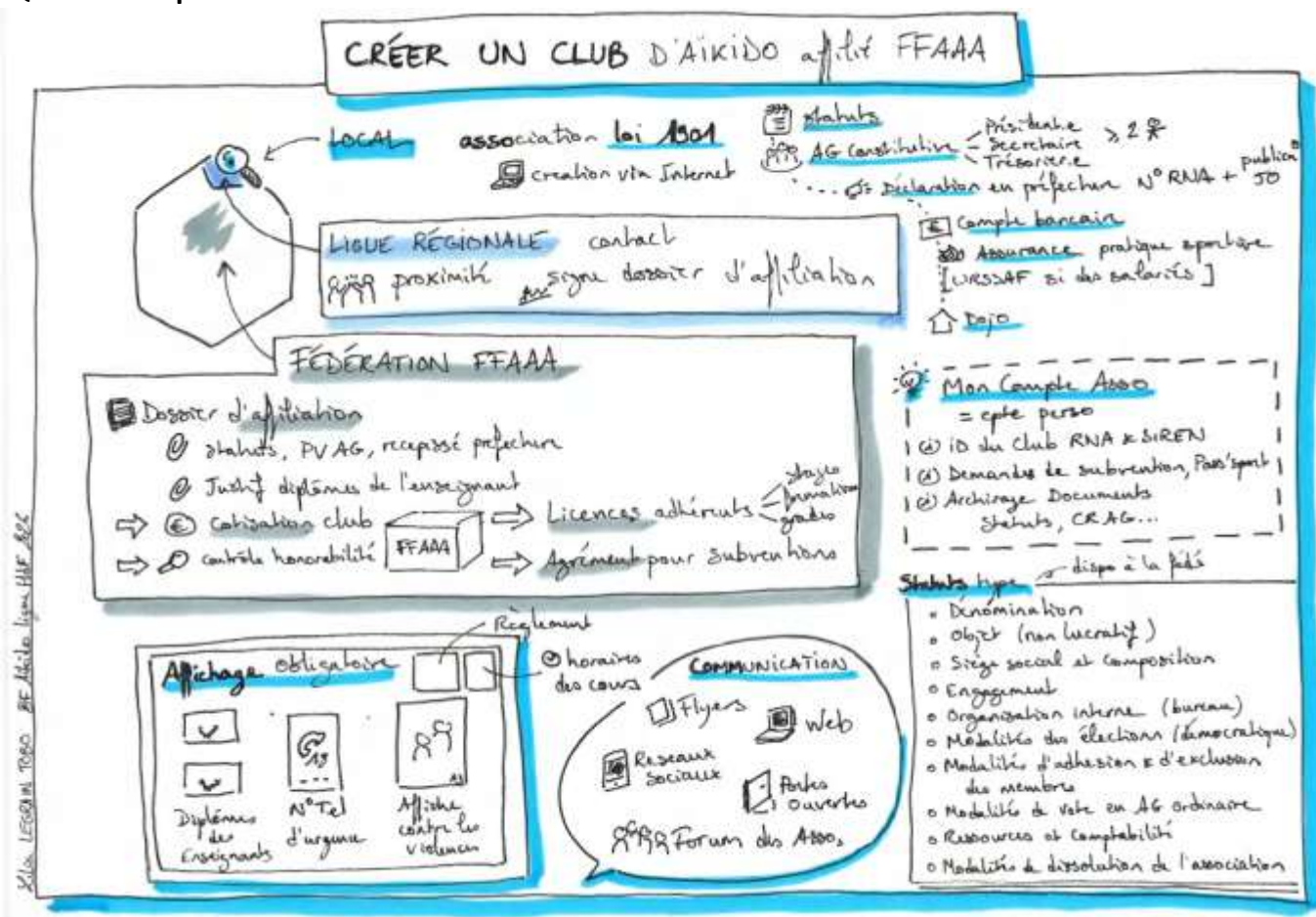
MARCQ AÏKIDO
www.marcqaikido.com

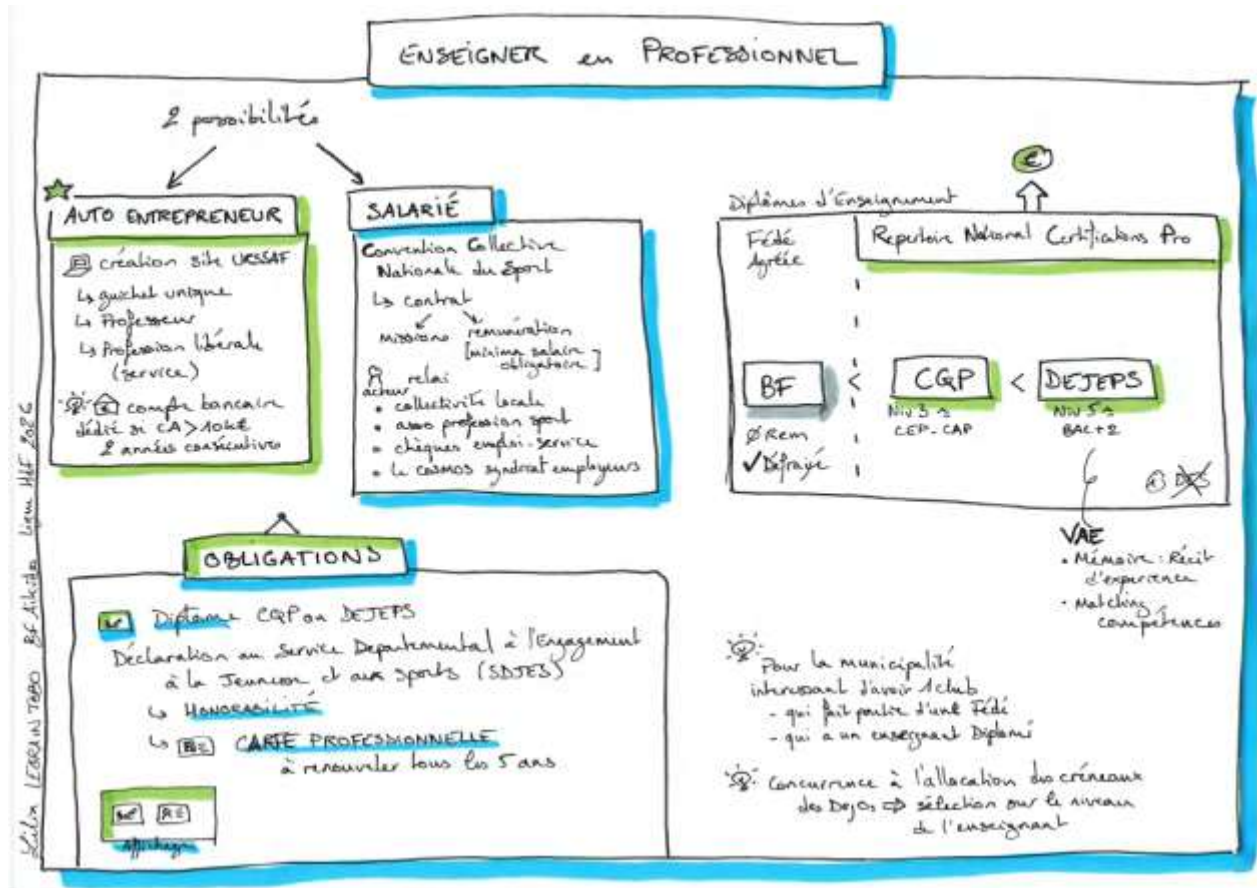
Un roman graphique au service des candidats au Brevet fédéral signé Lilia LEGRAIN-TOBO

Ce sont des fiches qui résument ce qu'il faut retenir des sujets qui fondent notre pratique d'Aïkido, qui permettent à l'enseignant pour peu qu'il les fasse siennes de la réaliser dans les meilleures conditions possibles et qui, sous une forme graphique, permet une bonne mémorisation visuelle de plans que l'on pourra facilement compléter verbalement le cas échéant, mais surtout appliquer dans la vie réelle !

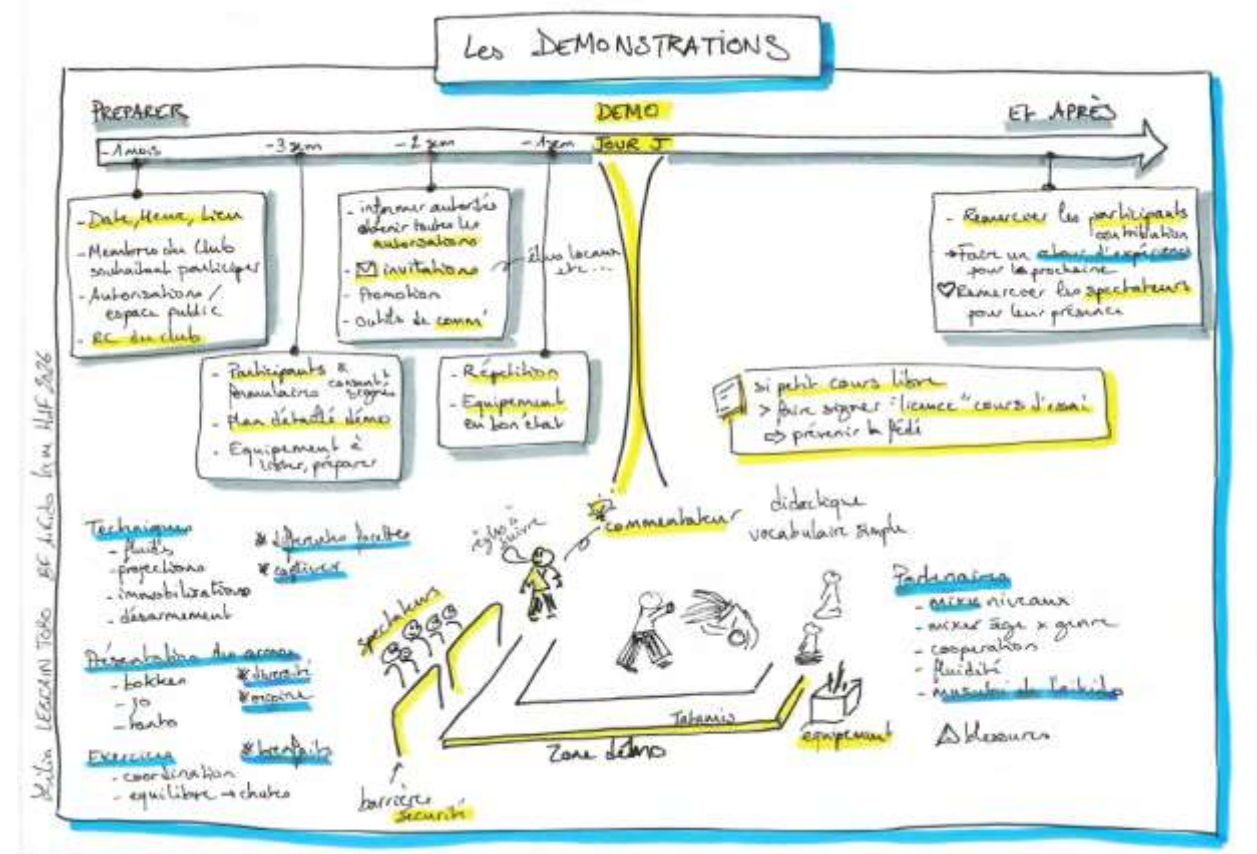
Bien sûr, comme ce sont des plans, elles n'ont pas la prétention de couvrir tout le spectre de ce qu'il faut savoir lors de la préparation au Brevet fédéral et, de toutes façons, elles n'abordent pas —et pour cause— la partie pratique de l'examen (démonstration technique, déroulement d'un cours, etc.). Toutefois, devant l'intérêt que cette initiative représente, nous avons jugé bon de la partager avec le plus grand nombre. Vous trouverez ci-après 4 exemples de ces fiches, suivis du lien vers le document PDF complet ainsi qu'un sommaire qui vous en montre la richesse.

Quatre exemples de fiches

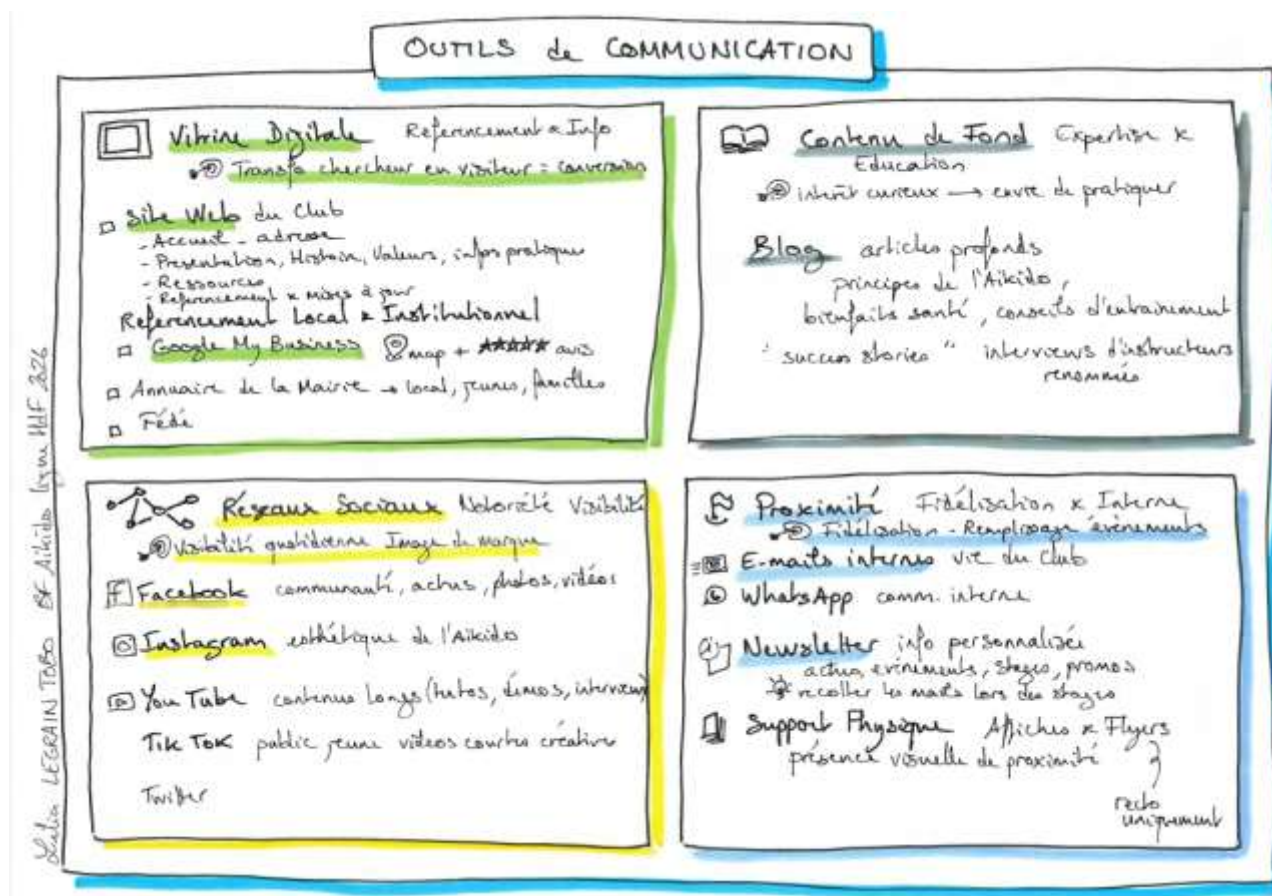




Mélina LESCAIN TOBO BF Aikido le 11/11/2026



Mélina LESCAIN TOBO BF Aikido le 11/11/2026



Lien vers le document PDF :

https://aikido-nordpasdecalsais.fr/wp-content/uploads/2026/05/Annexe2_Fiches_epreuve_orale_BF_Lilia_LEGRAIN_TOBO.pdf

Au sommaire :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Créer un club d'Aïkido • L'assemblée générale pour l'enseignant du club • Visite d'un agent de la Direction régionale en charge des sports • Salle d'arts martiaux, normes d'hygiène et de sécurité • Les règles de fonctionnement du dojo • Fédération agréée • Enseigner en professionnel | <ul style="list-style-type: none"> • Médicosport – santé • Le projet sportif fédéral • Quartiers prioritaires • Communication – presse • Communication – parents • Les démonstrations • Présentation en démonstration • Outils de communication |
|---|---|



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO KIN-OMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Quel sens donnons-nous aux grades en Aïkido ?

La FFAA publie une réflexion du Conseil des Haut Gradés (CHG) sur la place des grades en Aïkido, dans un contexte d'évolution des modalités d'accès aux haut grades et de mise en place d'examen pour les 5e et 6e dan.

Lors de la campagne électorale, en amont de la mandature actuelle, nous nous étions engagés non seulement à donner une réalité au Conseil des Haut Gradés (CHG), mais également à publier ses avis et recommandations, sans filtre.

Nous les avons sollicités lors des travaux de réflexion et d'écriture du règlement de la CSDGE. Par ailleurs, leurs remarques nous ont aidé à proposer l'organisation liée à la mise en place d'examens pour les 5e et 6e dan.

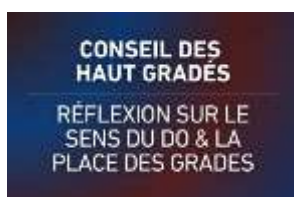
Envisager des examens pour les grades de haut niveau, sans préserver le sens de ces grades, était inimaginable. Cela a conduit le CTN et le CHG à élaborer conjointement un cursus de formation.

Les implications profondes pour notre discipline de l'introduction d'examens pour ces grades, et surtout la procédure d'accès aux grades, imposée à la CSDGE par notre ministère de tutelle, a conduit le CHG à proposer une réflexion sur le sens du DO et la place des grades en aikido.

Le texte qui suit ouvre donc la discussion et introduit des pistes d'évolution.

Thierry Kessenheimer
Président fédéral

Note : Pour votre bonne information, [le règlement intérieur du CHG est consultable ici](#).



Voici le texte *Grades-grades-grades* :

<https://aikido.com.fr/wp-content/uploads/2026/05/CHG-Grades-grades-grades.pdf>



Vague de chaleur : les mesures à prendre

L'ensemble du territoire national est touché par de fortes chaleurs qui devraient, selon les prévisions, durer au moins jusqu'à la fin de cette semaine. Plusieurs départements sont actuellement placés en vigilance orange.

Aussi, nous vous prions de prendre connaissance des éléments suivants :

- Le « Guide pour un été sportif et responsable 2025 » élaborée par le ministère des sports, qui centralise les mesures applicables aux vagues de chaleur : <https://www.sports.gouv.fr/guide-pour-un-ete-sportif-et-responsable-2849>
- Les recommandations de Santé publique France pour une pratique sportive adaptée : <https://www.vivre-avec-la-chaleur.fr/activites-sportives/#filters>

Vous pouvez également inciter vos clubs à imprimer et afficher l'affiche "[Vague de chaleur : je me prépare et j'agis](#)" que vous connaissez déjà.

Enfin, afin de disposer d'une vision précise de l'impact sur le terrain, nous vous prions de transmettre, par courriel à DS.CELLULE-ETE@sports.gouv.fr et ce jusqu'au 15 septembre :

- Toute difficulté dans la mise en œuvre des dispositions de prévention,
- toute survenue d'accident grave, notamment lié à la chaleur, dans votre champ de compétence au regard des dispositions de l'article R.322-6 du code du sport relatif aux devoirs des exploitants d'établissements d'activités physiques et sportives ([Article R322-6 - Code du sport - Légifrance](#)) ;
- Tout report ou annulation d'événement sportif décidé par un organisateur ou une autorité administrative.

Nous vous invitons à suivre l'évolution de la situation en temps réel sur le site de Météo France :

<https://vigilance.meteofrance.fr/fr>

Nous vous remercions pour votre vigilance.

Bien à vous,
Pauline Clement-Bayer,
Responsable administrative de la FFAAA



Stages d'été dirigés par des membres du CTN et du CHG

L'été arrive, mais la pratique ne s'arrête pas pour autant !



Partout en France, les tatamis restent ouverts pour permettre aux pratiquantes et pratiquants de se retrouver, d'échanger et de poursuivre leur progression à travers de nombreux stages estivaux.

Plusieurs membres du Collège Technique National et du Conseil des Haut Gradés proposeront des stages durant les mois de juin, juillet et août.

Découvrez tous les stages : <https://aikido.com.fr/stages-dete-ctn-chg/>

- 👉 27 juin au 1er juillet – Montreuil
Animé par Fabrice Croizé, 6e dan
- 👉 3 au 5 juillet – Désertines
Animé par Fabrice Croizé, 6e dan et
Hélène Doué, 6e dan
- 👉 4 juillet – Vesoul
Animé par Michel Erb, 7e dan
- 👉 4 au 8 juillet – Cap Ferret
Animé par Philippe Léon, 7e dan
- 👉 11 au 13 juillet – Sceaux
Animé par Mare Seye, 6e dan
- 👉 11 au 17 juillet – Saint-Laurent-du-Pont
Animé par Luc Mathevet, 7e dan
- 👉 12 au 19 juillet – Fouesnant
Animé par Patrick Bénézi, 7e dan
- 👉 13 au 25 juillet – Saint-Pierre-d'Oléron
Animé par Gaston Nicolessi, 6e dan
- 👉 19 au 23 juillet – Puget-sur-Argens
Animé par Micheline Tissier, 7e dan
- 👉 25 juillet au 1er août – Roquebrune-sur-Argens
Animé par Christian Tissier, 8e dan
- 👉 1er au 8 août – Autrans
Animé par Bernard Palmier, 7e dan
- 👉 2 au 7 août – Vassieux-en-Vercors
Animé par Luc Mathevet, 7e dan
- 👉 3 au 8 août – Anglet
Animé par Gaston Nicolessi, 6e dan
- 👉 6 au 9 août – Leysin
Animé par Michel Erb, 7e dan
- 👉 17 au 23 août – La Flèche
Animé par Farid Si Moussa, 6e dan
- 👉 21 au 23 août – Ruoms
Animé par Luc Mathevet, 7e dan
- 👉 22 au 28 août – Vincennes
Animé par Patrick Bénézi, 7e dan
- 👉 Nous espérons vous voir nombreux sur les tatamis !



Wattignies : les honneurs de la presse
et trois activités à ne pas manquer

Trois activités à retenir pour la semaine Pierre-de-Coubertin

Wattignies. Une semaine dédiée au sport : c'est la semaine Pierre-de-Coubertin et Wattignies règle sa montre pour le top départ. Du 30 mai au 6 juin, plusieurs activités sportives et handisportives sont organisées en ville.

La semaine de Coubertin, qu'est-ce que c'est ?

À l'instar d'autres semaines dédiées à divers sujets et causes, la semaine de-Coubertin vise à faire passer un message ou partager des valeurs. En l'occurrence, ce sont celles de l'Olympisme : « *Excellence, respect et amitié.* » En outre, d'après le Comité International Olympique, « *c'est viser l'excellence et encourager tout un chacun à donner le meilleur de lui-même. Faire preuve de respect : respect de soi, des règles, de ses adversaires, de l'environnement, du public, etc. Et célébrer l'amitié...* ».

Les trois activités à ne pas manquer

Le dimanche 31 mai, un gala sport de combat prendra place rue Fleming avec des initiations à la boxe, l'aïkido et à la lutte.

Le handisport avec des initiations à de la boxe, du tennis, tennis de table, boccia, sarbacane, rugby fauteuil... À partir de 14 heures.

Le 6 juin les clubs sportifs proposeront du volley, du tennis de table, du basket, du judo, du karaté, du twirling bâton, du vélo, de la boxe, du football, du tennis... et



bien d'autres sports à partir de 9 h 30. ●

Hippolyte Gorisse

L'ensemble du programme,
des tarifs et des horaires
via [mairie-wattignies.com/
evenements/
semaine-pierre-de-coubertin/](http://mairie-wattignies.com/evenements/semaine-pierre-de-coubertin/)

Une grande partie des sports olympiques et paralympiques seront représentés et pour tous les niveaux. **Photo d'illustration**

Le coin du vidéaste

Angelina Demilhanova



<https://www.facebook.com/reel/1489617516038291>

Comment réaliser un Mae Ukemi sans roulade ? Un Mae Ukemi sans roulade doit être souple, fluide et naturel. Ne « poussez pas » comme pour faire des pompes ; laissez plutôt votre corps suivre le mouvement sous l'effet du poids de la chute.

En vous projetant vers l'avant, gardez un mouvement détendu et contrôlé. Utilisez les avant-bras et les paumes pour amortir l'impact en douceur, tout en cambrant légèrement le dos pour créer de l'élasticité et protéger le corps. La chute doit être fluide, ni lourde ni rigide.

En Aïkido, l'ukemi consiste à être en harmonie avec le mouvement, et non à y résister.

Aïkido Laos : Jokata 13



<https://www.facebook.com/reel/2032737430924013>

L'Aïkido au féminin



<https://www.facebook.com/reel/134689911936159>

Tanto dori Ju Waza - Philippe Léon 7ème Dan Aïkikai



<https://www.facebook.com/reel/10154894301887828>



Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026



Calendrier prévisionnel des stages 2025-2026

Mis à jour	29/05/2026		* : Sous réserve de changements en cas d'impératifs !			
mois	jour	date	horaires	nature	Sensei	lieu
Juin	mar.	02-juin	19h-20h45	stage privé	Céline DELVAL (5e Dan)	Liévin
	Mer.	03-juin	18h30-20h30	stage privé	Olivier BURY (6e Dan) et Laurent HUYGHE (6e Dan)	Calais
	sam.	6-juin	14h-17h30	Petits Samourais		Wattignies
	sam.	06-juin	9h30-11h30	stage privé	Laurent HUYGHE (6e Dan)	Rousies
	sam.	06-juin	16h30-18h30	Stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Wasquehal
	dim.	07-juin	9h30-11h30	Stage privé	Bruno ZANOTTI (7e Dan)	Liévin
	mer.	10-juin	18h30-20h30	stage privé	Olivier BURY (6e Dan) et Laurent HUYGHE (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)	Leysin (Suisse)	



STAGE
CELINE DELVAL
5° DAN AÏKIKAI, BE 1

LE 2 JUIN
19H - 20H45



LIÉVIN
HALLE VÉZILIER
RUE DESCARTES, 62800, LIÉVIN

GRATUIT

LE CLUB KAIGAN NO MARU
AIKIDO DE CALAIS
ORGANISE
UN STAGE EN CO-ANIMATION



Olivier Bury 6ème DAN Laurent Huyghe

pratiquer à la source et partager

STAGE AIKIDO ET ARMES

MERCREDI 03 JUI
2026
18H30 - 20H30
Dojo Calquella
chemin des rouges
cambres
662231 Coquelles



ouvert à tout licencié
stage = 20 euros



LE CLUB AIKIDO ET TRADITION
DE ROUSIES INVITE



Laurent Huyghe 6ème dan aikikai

pratiquer à la source et partager

STAGE AIKIDO ET ARMES

SAMEDI 06 JUI
2026
9H30 - 11H30

Dojo municipal Rousies
160 rue de Maubeuge
59 131 Rousies

ouvert à tout licencié
stage = 20 euros




FACEBOOK.COM/AIKIDOEETRADITIONROUSIES WWW.AI-KIDO-LILLE.COM



Aïkido
BRUNO ZANOTTI
SHIHAN 7ème Dan Aikikai de Tôkyô



WASQUEHAL
Samedi 6 Juin 2026
Participation 25€ 16h30 - 18h30

Dojo Régional (proche de la patinoire)
15, rue du Molinel 59290 Wasquehal

En venant de Lille prendre la direction Tourcoing - Gand (A22)
Suivre Tourcoing, sortie Wasquehal puis prendre la première sortie
Au rond-point «Léon de Bruxelles», suivre Dojo Régional.

Renseignements : 06 74 52 23 17 www.aikido-piedmont.eu



Bonjour à tous

Après le cours de sensei le samedi 6 juin à wasquehal, auberge espagnole chez Michel au 63 rue du fort à Marcq en Baroeul (à 3 km du dojo).

Au plaisir de vous voir au stage

Michel Gérard



STAGE
ZANOTTI
SHIHAN
7 JUIN
LIEVIN

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

ffada AFA

LE CLUB
KYO YU KAN AIKIDO
INVITE

Laurent
Huyghe 6ème dan aikikai



pratiquer à la source et
partager

STAGE SOIRÉE AIKIDO
ET ARMES

LUNDI 08 JUIN 2026
20H30 - 22H00

Dojo municipal
chaussée de
Mont Saint Jean
83, Braine-l'Alleud 1420

ouvert à tout licencié
soirée = 15€



ffada AFA

#KYO_YU_KAN_AIKIDO_CLUB WWW.AIIDO-LILLE.COM

LE CLUB KAIGAN NO MARU
AIKIDO DE CALAIS
ORGANISE
UN STAGE EN CO-ANIMATION



Olivier
Bury 6ème DAN

Laurent
Huyghe

pratiquer à la source et
partager

STAGE AIKIDO
ET ARMES

MERCREDI 10 JUIN
2026
18H30 - 20H30
Dojo Calquella
chemin des rouges
cambres
662231 Coquelles

ouvert à tout licencié
stage = 20 euros



ffada AFA

FACEBOOK.COM/CERCLE-KAIGAN-NO-MARU-AIKIDO WWW.AIIDO-LILLE.COM

LE CLUB
LOIRE AIKIDO
INVITE

合氣道 LOIRE AIKIDO

Laurent
Huyghe 6ème dan aikikai

pratiquer à la source et
partager

STAGE AIKIDO
ET ARMES

SAMEDI 13 JUIIN 2026
13H00 - 15H00
15H30 - 17H30

Dojo municipal
rue de la glycine
49 250 Saint Rémy la
Varenne

ouvert à tout licencié
stage = 35€ / 1 cours 20€

fbdd

réservation repas = Michel 06 74 70 58 52 et président Club Jean-Yves 06 06 46 77 71
WWW.LOIRE-AIKIDO.COM WWW.AI-KIDO-LILLE.COM

LE CLUB TOMODACHI
AIKIDO DE ELEU
INVITE

Laurent
Huyghe 6ème dan aikikai

pratiquer à la source et
partager

STAGE AIKIDO
ET ARMES

SAMEDI 20 JUIIN 26
9H00-11H00

Dojo Didier Cousin
rue Charles Ferrand
62300 Eleu dit Leauwette

ouvert à tout licencié
stage = 15 euros

fbdd

FACEBOOK.COM/AIKIDOELEU WWW.AI-KIDO-LILLE.COM

Aïkido
Stage dirigé par
BRUNO ZANOTTI
SHIHAN 7ème Dan Aikikai

Horaires
10h00 - 12h00

Participation
25€

Nouvelle Salle:
Salle J.J. Rousseau
Rue Paul Gauguin
(derrière Auchan les Épis)
59450 Sin le Noble

SIN LE NOBLE

Dimanche 21 Juin 2026

Ouvert à tous licenciés
Renseignements : 06 47 95 36 35 www.aikido-piedmont.eu

Stages
Sin le Noble
Aïkido

Démonstration dans la salle avant départ pour le Japon

1 - Stage par une Aïkido-ka (MARTY, BRUNO)

À ne pas manquer !

Dernier stage de Bruno Zanotti Shihan en France avant son retour au Japon, le 21 juin.

Bloquez la date !

Venez nombreux assister à ce stage exceptionnel pour remercier Bruno Sensei de son extraordinaire enseignement pendant ses 30 dernières années.

Nous organisons un stage dans une grande salle pour tous vous accueillir (voir l'adresse sur l'affiche).

À l'issue du stage nous ferons le barbecue traditionnel chez moi, merci d'indiquer votre participation (réponse en message privé), participation 10€.

On compte sur vous pour mobiliser un maximum de monde !

À bientôt. Laurent Dambrine Sensei

LE CLUB
KYO YU KAN AIKIDO
INVITE

**Laurent
Huyghe** 6ème dan aikido

STAGE AIKIDO
ET ARMES

SAMEDI 27 JUIN 2026
18H00 - 20H00

Dojo
rue Ernest Laurent 215
Braine-l'Alleud 1420

ouvert à tout licencié
soirée = 20€
sur inscription



pratiquer à la source et
partager




#KYO_YU_KAN_AIKIDO_CLUB WWW.AIKIDO-LILLE.COM

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





Bonjour ! Le club Aikido de Caudry participera ce Samedi 30 mai de 10h à 17h aux portes ouvertes des clubs sportifs organisés par la ville de Caudry. Venez découvrir ou venez essayer un cours Aikido ou de Self Défense



Vous êtes les bienvenus !
Venez en famille !
Possibilité de pratiquer enfants et parents !



Trois jours de stage intense sur la Côte d'Opale.
Merci Josette.









Séance spéciale Ken aujourd'hui au Wallers Aikido Club !
Un grand merci à Bernard qui a su nous captiver tout au long de cet entraînement. Du côté de nos ados, Claire était bien sûr au rendez-vous !
On envoie toutes nos ondes positives et un grand bon courage à Olyri qui passe son Brevet Fédéral aujourd'hui.




Porte ouverte au Palais des Sports de Caudry. C'est parti !
Aikido Caudry sera encore présent samedi 30 mai après-midi jusqu'à 17h venez voir et essayer la Self Défense ou l'Aikido



Fille de l'eau : un court métrage primé aux Césars sur les plongeuses apnéistes japonaises

A couper le souffle, cette plongée en compagnie de pécheuses apnéistes japonaises a décroché le 2026 du court-métrage d'animation. 🕒 🎬



Synopsis : Mia a passé toute sa vie à plonger en apnée, pêchant et nageant à travers les algues et les rochers. Le temps a passé transformant son corps et les paysages qui l'entourent. Les êtres chers ont disparu. Ce soir Mia se souvient.

Réalisation : [Sandra Desmazières](#)

Voir la bande annonce : <https://vimeo.com/1125192344>

à voir sur ARTE TV (durée 14'28) : <https://www.arte.tv/fr/videos/108511-000-A/fille-de-l-eau/>

- 🕒 César du meilleur court métrage d'animation 2026
- 🕒 Prix Émile-Reynaud 2025
- 🕒 Premier prix, Concorso Film Festival - Piacenza – Italie, 2025
- 🕒 Mention spéciale, Cinanima - Espinho – Portugal, 2025
- 🕒 Meilleur film d'animation, Festival du film d'El Gouna – Egypte, 2025
- 🕒 Prix du jury, Feinaki Beijing Animation Week — Pékin, Chine, 2025 🕒 Kuandu International Animation Festival — Taipei, Taïwan, 2025

Nipponeries Insolites



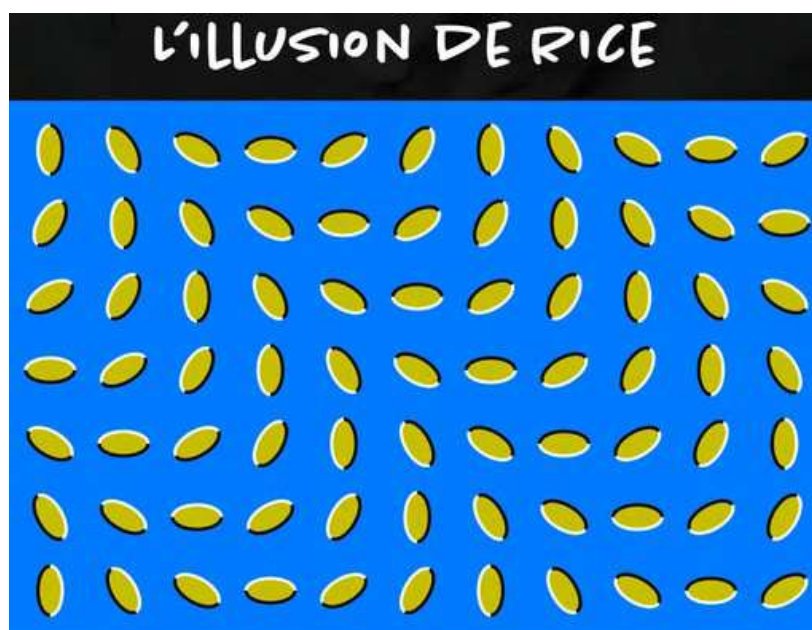
Pas besoin de parcourir la Route de la Soie pour que le Japon vienne à soi. Il est partout et, pour nous qui faisons de l'aïkido, il nous est familier. Vraiment ? Vous croyez ? Peut-être bien et peut-être pas ! Cette nouvelle rubrique sans prétention aucune se veut ludique et instructive, elle portera 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

119- L'illusion de Rice

Le secret de cette illusion, baptisée "Ricewave" par le professeur Akiyoshi Kitaoka, réside dans les bordures blanches et noires qui entourent chaque forme. Comme notre cerveau traite les contrastes élevés plus rapidement que les plus faibles, il reçoit les informations avec un décalage de quelques millisecondes, déclenchant ainsi cette impression de mouvement.



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