



AÏKI CH'TI

N°261

Juin 2026

Éditorial

Respiration

N'étaient les stages d'été, la période qui s'ouvre ressemble à une trêve où nos corps exercés prendront le large à travers du repos.
À moins...

À moins que, comme certains clubs vous ne prépariez pas déjà la rentrée de septembre en participant à des « salons des sports » par des démonstrations ? Ou, comme d'autres, vous n'arrêtez pas la pratique mais la consacriez à affiner certaines techniques, à en découvrir de nouvelles ? À moins que vous ne profitiez de ce temps suspendu pour peaufiner certains aspects de votre pratique ?

C'est un fait : notre pratique est une respiration : s'arrête-t-on de respirer deux mois de long ?

Non.

Bonne lecture à toutes et à tous.

François PENIN



PS : découvrez les dates prévisionnelles des stages de la saison prochaine !

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

Table des matières

20 juin : Assemblée générale..... 3

Un stage d’aïkido d’exception à Sin le Noble 4

Le club Kuroyama renaît à Annay-sous Lens..... 5

2 Vidéoclips..... 5

incident de sécurité informatique ayant entraîné une fuite de données issues du dispositif “Le Compte Asso” 6

L’AFA invitée d’honneur auprès de leurs Majestés l’empereur et l’impératrice du Japon 6

Le coin du vidéaste 7

 Shuseikan Aïkido : Kote gaeshi – rolling exercices 7

 Yoshida Tomoyuki Shihan 7

 Suzuki Toshio Shihan – 63^e Aïkido All Japan demonstration..... 7

 Yamada sensei - 1965 7

Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026..... 8

Echos des réseaux sociaux..... 10

Le grade et le Do 13

 Le grade n’est pas le chemin — il en est le reflet 13

Nipponeries Insolites 15

 121- Dormir..... 15





20 juin : Assemblée générale

En dépit de statistiques plombées par des situations conjoncturelles, l'assemblée générale de la Ligue et du CID Nord-Pas-de-Calais a clôturé la saison sur le constat d'une année riche en événements de qualité (Stages techniques Adultes et juniors, formations diverses, formation et examen BF etc.) et une prochaine saison déjà riche de perspectives alléchantes comme en témoigne le programme prévisionnel de ses stages. Rapports moraux et bilans financiers ont été voté à l'unanimité.

Le comité directeur de la ligue n'a pas omis de mentionner la nécessité de préparer la prochaine olympiade qui verra l'avènement d'une équipe à renouveler et la nécessaire anticipation de cet important événement sur le plan de la formation et de l'information.



En outre, la hausse des tarifs des licences fédérales, la disparition des CID sous leur forme actuelle ainsi que la fusion des fédérations FFAA-FFAB à l'horizon 2032 ont été évoquées.

https://aikido-nordpasdecals.fr/wp-content/uploads/2026/06/2026_06_20_AG2026_CIDNPdC.pdf

Calendrier prévisionnel des stages 2026-2027

Mis à jour	27/06/2026					
mois	jour	date	horaires	nature	Sensei	lieu
septembre						
octobre	sam.	3-oct.	14h30-17h30	Stage de Ligue	Bernard PALMIER (7e Dan)	Vieux Condé
	dim.	4-oct.	9h30-12h	Stage de Ligue	Bernard PALMIER (7e Dan)	Wattignies ou Loos
	sam.	31-oct.	14h30-17h30	stage privé	Michel ERB (7e Dan)	Marcq-en-Baroeul
	dim.	1-nov.	9h30-12h30	stage privé	Michel ERB (7e Dan)	Marcq-en-Baroeul
novembre	sam.	7-nov.	9h30-12h	Rencontre	DFR - Philippe TRAMON (6e Dan)	Maubeuge
	sam.	7-nov.	14h30-17h30	Préparation Dan	Membres du CTR	Maubeuge
	sam.	21-nov.	14h30-17h30	Stage de Ligue Juniors		
	dim.	29-nov.	9h30-12h	Stage de Ligue 40 ans du Club de Marcq-en-Baroeul	Christian TISSIER (8e Dan)	Marcq-en-Baroeul
décembre	sam.	12-déc.	14h30-17h30	stage privé	Marc BACHRATY (6e Dan)	Wattignies
	dim.	13-déc.	9h30-12h	stage privé	Marc BACHRATY (6e Dan)	Wattignies
Janvier	dim.	17-janv.	9h30-12h30	stage privé	Michel ERB (7e Dan)	Marcq-en-Baroeul
	sam.	23-janv.	14h30-17h30	Stage de Ligue - Armes et Aïkido	Patrick BENEZI (7e Dan)	Maubeuge
	dim.	24-janv.	9h30-12h	Stage de Ligue - Armes et Aïkido	Patrick BENEZI (7e Dan)	Ronchin
Février	dim.	7-févr.		passages de Grades Dan		Marcq-en-Baroeul
	sam.	12-févr.	14h30-17h30	Stage au féminin en association avec la FFAB		
	dim.	13-févr.	9h30-12h	Stage au féminin en association avec la FFAB		
Mars	dim.	7-mars	9h30-12h	stage privé	Dimitri CRENIER (6e Dan)	Douai
	sam.	13-mars		Préparation Dan	Membres du CTR	Vieux-Condé
	sam.	27-mars	14h30-17h30	stage de Ligue Juniors		
Avril	sam.	10-avr.	14h30-17h30	Stage de Ligue	Micheline VAILLANT-TISSIER	Douai
	dim.	11-avr.	9h30-12h	Stage de Ligue	Micheline VAILLANT-TISSIER	Ronchin
Mai	sam, dim, Lun.	30 avr., 1er et 2 mai		stage privé	Philippe ORBAN (7e Dan)	Calais
	sam, dim, Lun.	15, 16 et 17 mai		stage privé	Josette NICKELS (6e Dan)	Calais
Juin	sam	5-juin	14h-17h30	Petits Samourais		
	dim.	12-juin		passages de Grades Dan		Vieux-Condé
Juillet	sam	19-juin		AG		Villeneuve d'ascq
août						



Publication de la Ville de Sin-le-Noble

Un stage d'aïkido d'exception à Sin le Noble



C'est lors d'un week-end sportif marqué par l'accueil de 2 championnats de France au boulodrome, que la salle Rousseau a accueilli dimanche 21 juin un grand stage d'aïkido.

Organisé par Laurent Dambrine, responsable du club Sinois d'aïkido, ce rendez-vous a réuni plus de 50 pratiquants venus de toute la France, de Belgique et d'Espagne, autour de Bruno Zanotti Shihan.

Natif de Cambrai, Bruno Zanotti pratique l'aïkido depuis l'âge de 12 ans. Après avoir commencé à enseigner très jeune, il part se former au Japon pendant 17 années avant de revenir en France pour transmettre son savoir. Reconnu dans toute l'Europe, il a formé de nombreux élèves aujourd'hui

hauts gradés.

Présent pour saluer cet engagement, Monsieur le Maire a tenu à lui rendre hommage pour près de trente années de transmission et de fidélité envers la commune. En effet, depuis l'ouverture du club en 2008 par Laurent Dambrine, près d'une cinquantaine de stages a permis aux pratiquants de bénéficier de son enseignement.

Alors que Bruno Zanotti prend aujourd'hui sa retraite pour se consacrer davantage à sa famille, la Ville de Sin-le-Noble le remercie chaleureusement pour tout ce qu'il a apporté à travers la pratique et les valeurs de cet art martial japonais.

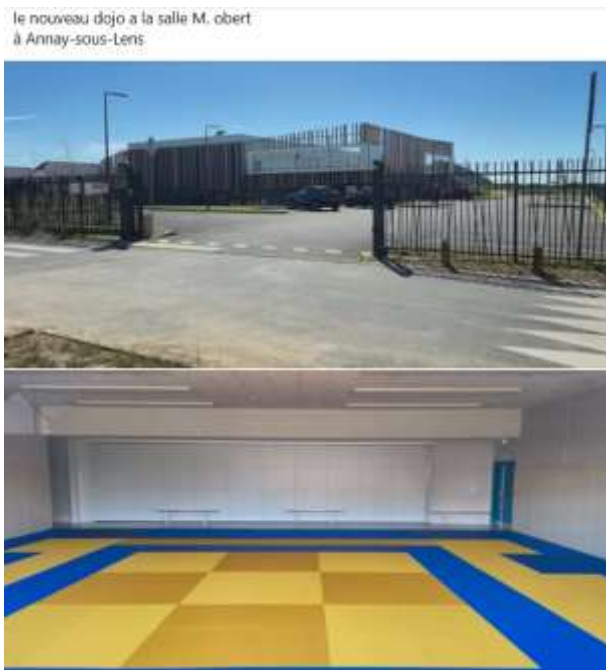


Mr le maire de Sin le Noble Christophe DUMONT, Bruno ZANOTTI Shihan, Rachid MOULDI adjoint aux sports, Laurent DAMBRINE Sensei du club de Sin-le Noble, Alexandra SCHMITT services des sports, François PENIN président de la ligue Hauts-de-France



Le club Kuroyama renaît à Annay-sous Lens

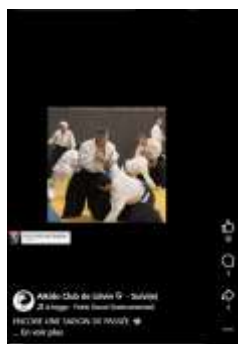
Le Club Kuroyama déménage : d'Harnes puis Loison-sous-Lens, le voilà qui renaît à Annay-sous-Lens, dans un tout nouveau dojo, labelisant une fois pour toutes son nom « kuroyama » au cœur même de nos « montages noirs ».



2 Vidéoclips



Liévin (Pas-de-Calais)



<https://www.facebook.com/reel/1748219862969724>



Makati Aikido Club (Philippines)



<https://www.facebook.com/reel/1029569866248981>



incident de sécurité informatique ayant entraîné une fuite de données issues du dispositif "Le Compte Asso"

Le Ministère des Sports nous informe d'un incident de sécurité informatique ayant entraîné **une fuite de données issues du dispositif "Le Compte Asso"**. Les données ont été exfiltrées d'une application de gestion des subventions du Ministère des Sports.

En tant que fédération sportive utilisant "le Compte Asso", nous sommes concernés !

Les informations concernées incluent les coordonnées de contact et les IBAN des associations. Ces données peuvent être exploitées à des fins frauduleuses, notamment via des prélèvements illégitimes.

Nous vous demandons de surveiller vos comptes bancaires et de relayer immédiatement aux clubs les consignes de précaution suivantes :

- **Surveillez régulièrement les opérations** sur le compte bancaire de l'association et faites opposition si nécessaire. Rapprochez-vous de votre conseiller bancaire habituel en cas de doute ;
- **Vérifiez la liste des créanciers autorisés** (c'est-à-dire les bénéficiaires des prélèvements) dans votre espace de banque en ligne ;
- Lors de la réception d'un mandat de prélèvement prérempli, ou d'une prétendue mise à jour de celui-ci, **soyez vigilant quant aux informations décrivant le créancier** afin d'éviter un détournement de vos paiements.

À ce stade et selon les informations obtenues, il s'agit d'un incident externe aux systèmes informatiques des fédérations sportives.

Aucune donnée personnelle de licencié ou de dirigeant n'a été piratée.



L'AFA invitée d'honneur auprès de leurs Majestés l'empereur et l'impératrice du Japon

Le 25 juin 2026, à l'occasion de la visite d'État de Leurs Majestés l'Empereur et l'Impératrice du Japon en Belgique, Dany Leclerre shihan, de l'AFA (Association francophone d'aïkido) belge, a été reçu en audience en tant qu'invité d'honneur.



Le coin du vidéaste

Shuseikan Aïkido : Kote gaeshi – rolling exercises



<https://www.facebook.com/reel/1284058897046712>

Yoshida Tomoyuki Shihan



<https://www.facebook.com/reel/1005057269121106>

Suzuki Toshio Shihan – 63^e Aïkido All Japan demonstration



<https://www.facebook.com/reel/967798772835882>

Yamada sensei - 1965



<https://www.facebook.com/reel/709623926405605>



Calendrier prévisionnel de la saison 2025-2026



Calendrier prévisionnel des stages 2025-2026

Mis à jour		27/06/2026					
mois	jour	date	horaires	nature	Sensei	lieu	
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)	
		16 au 21 - août		stage privé Aïkido et Yoga	Olivier BURY (6e Dan), François VANEECLOO (5e dan) et Emma VANEECLOO (professeure de Yoga)	Salignac (Périgord noir)	

STAGE AÏKIDO D'ÉTÉ
du 4 juillet au 9 juillet 2026

Maubeuge le 4 et 5 juillet
Salle Pierre-Louis Fresnel - Boulevard Pierre Cornaille

Solre-le-Château du 6 au 9 juillet
Salle Armand Lety - 34 rue de Clairfayts

ARNAUD WALTZ
7ème DAN
UFA

Horaires
Week-end du 04 et 05/07 : 10h-12h et 15h-17h
Du Lundi 06 au Mercredi 08/07 : 10h-12h et 18h-20h
Jeudi 09/07 : 10h-12h (fin du stage)

Participation : 1 cours 10 €, 1 jour 20 €, week-end 30 €, stage complet 80 €

Stage ouvert à tout licencié UFA - Apportez vos Tanto / Jo / Ken

Contacts : Mail : aikidosolrezien@gmail.com
Tél. : 07 81 30 66 09 - Claude Ferrais



AIKIDO KIRYOKU-KAN

SÉMINAIRE
du lundi 13 au samedi 18 juillet 2026
lundi à vendredi : 19H30 à 21H30 - samedi : 10H à 12H

Espace Albert Camus
Avenue Roger Salengro
59450 SIN-LE-NOBLE

animé par
Laurent DAMBRINE
5^e Dan DEJEPS



ouvert à tous les licenciés stage complet : 60€, 1 cours : 12€

www.aikido-kiryoku-kan.fr
facebook : « Aïkido Kiryoku-Kan »
06.47.95.36.35



Aïkido
Stage dirigé par
BRUNO ZANOTTI
SHAN 7^{ème} Dan Aïkikai de Tôkyô

**Du Samedi 25
Au Vendredi 31
Juillet 2026**

Apportez
Vos Armes

Horaires
Samedi 25 Juillet
17h00 - 18h30
26 au 31 Juillet
10h00 - 11h30
17h00 - 18h30


Participation
1 Cours 20€
1 Journée 30€
Stage Complet 120€



St Rémy la Varenne
DCUO, Complexe Sportif, Rue de la Citécine

Reservations :
Eric 06 74 52 23 17
Céline 06 18 88 04 14

www.aikido-piedmont.eu



**MICHEL ERB
SHIHAN**
7. DAN AIKIKAI

STAGE D'ÉTÉ À LEYSIN Suisse
du 6 au 9 Août 2026



HORAIRES

Judi
15h00 16h00 Buki Waza (M.Erb)
16h00 17h00 Aikido (R. Lukaszewski)
17h00 18h00 Aikido (M.Erb)

Vendredi
9h00 10h00 Aikido (P.Moutagiannis)
10h00 11h00 Buki Waza (M.Erb)
11h00 12h00 Aikido (M.Erb)
15h00 16h00 Aikido (A. Monenegro)
16h00 17h00 Aikido (M.Erb)

Samedi
9h00 10h00 Iaido (P.Moutagiannis)
10h00 11h00 Buki Waza (M.Erb)
11h00 12h00 Aikido (M.Erb)
15h00 16h00 Aikido (L.Cotafello)
16h00 17h00 Aikido (M.Erb)

Dimanche
9h00 10h00 Buki Waza (M.Erb)
10h00 12h00 Aikido (M.Erb)

INSCRIPTIONS
aikidoleysin@gmail.com

RENSEIGNEMENTS
Laure Champagnac
Tél. +41 (0)79 839 68 90

LIEU
Maison du Sport Vaudois, Route du Camping 29,
1154 Leysin, Suisse

PARTICIPATION CHF
Stage complet: 199.-
1 journée: 60.-
Demi-Journée: 40.-

INFORMATIONS
Pension complète (repas et hébergement) à la
maison du sport pour 99.- CHF par personne et
par jour

**Réservation pension complète
indispensable jusqu'au 30 juin 2026 !**



Japan-Belgium
1866-2026

Event organized as part of the commemoration of the 160th anniversary of
bilateral diplomatic relations between Japan and Belgium

SUMMER CAMP 2026



MIYAMOTO TSURUZO

08 > 14
AUGUST
2026

SHIHAN - 8TH DAN AIKIKAI

CENTRE ADEPS "LA FRAINEUSE"
Avenue Amédée Hesse 41
- 48000 Spa

EVERY DAY
10:00 - 11:30 / 15:00 - 16:30

TUESDAY 11 AUGUST
10:00 - 11:30



CLASS	PRESALES		ON PLACE	
	Member	Others	Member	Others
1 Class	20 €/25 €* ¹	25 €/20 €* ¹	25 €/20 €* ¹	30 €/20 €* ¹
2 Class	30 €/25 €* ¹	40 €/20 €* ¹	40 €/30 €* ¹	50 €/40 €* ¹
1/2 Seminar	100 €/100 €* ¹	120 €/100 €* ¹	120 €/100 €* ¹	150 €/120 €* ¹
Full Seminar	150 €/120 €* ¹	200 €/120 €* ¹	200 €/150 €* ¹	250 €/150 €* ¹

*1) Includes price - 100€ Insurance (to be paid by participant at the time)



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



Félicitations à Thomas Béthencourt, reçu à l'examen de CN 2e Dan qui s'est déroulé samedi dernier à Vieux-Condé (59)




Félicitations à notre Président Denis Lantoine, reçu à l'examen de ceinture noire 3e Dan qui s'est déroulé ce dimanche 14 juin à Courbevoie (92) !




Merci à Laurent Huyghe Sensei pour ce stage basé sur la mobilité et le poids du corps.




À l'occasion de la remise de ceintures de ce mardi 15 juin, les parents étaient invités à pratiquer aux côtés de leurs enfants. Félicitations à nos jeunes aikidokas pour les progrès réalisés au cours de cette année




Félicitations Loukas pour l'obtention de ton 4e Kyu ce 14 juin !




Après le stage assemblée générale du Tomodachi Aikido Eleu en présence de la municipalité...




le nouveau dojo a la salle M. obert à Annay-sous-Lens





Le 19 juin 2024 peut lieu l'assemblée générale de notre club. Beaucoup d'énergie et de bonne humeur lors du cours communs enfants-adultes : des jeux, des rires, et un scapier qui m'a été joué par les parents ! Merci à la mairie pour la présence de deux représentants municipaux. Le port de l'événement a permis de nombreux échanges entre toutes les personnes présentes.

Prochaine étape : le stage d'été avec Arnaud Wertz !




Félicitations à Maelle Jasnowski pour l'obtention de son 1er Dan ce samedi 13 juin à Vieux-Condé.




On vous attend nombreux sur le stand toute la journée. Démonstration et initiation de 10h à 12h





19 juin : AG du club à Marcq Aïkido sur grand écran pour une saison bien remplie qui se termine et une autre pleine de promesses qui se profile... www.marcqaikido.com

MARCQ AIKIDO

...et qui célébrera les 40 ans du club avec, à la clé, des événements qui jaloneront l'année dont la venue de Christian Tissier Shihan à Marcq le 29 novembre !

La saison arrive à sa fin et, avec elle, la promesse d'un bel été pour se ressourcer. Cette année encore, une belle réussite au club avec, en dehors des Kyus, 3 candidats Shodan présentés et 100% de réussite. Nous présentons nos sincères félicitations à Latifa Ait Taleb Jessica Bonheure Kafi et David Lavana pour leur promotion au grade de 1er dan.



AÏKIDO CLUB
ST-LEU-IL-ESSENCHEN




26 Juin, dernier dimanche de la saison : très nombreux toujours aussi motivés ! AIKIDO, Katas au Jû Hoïns Hirohito Waza, Ichi Waza... La coupure et/ou le être longan... Haasusement ténor le stage avec Amiel Walle ("Djao cferatou")

AIKIDO

Saint-le-Denis Nord

Un bon cours ce soir à Douai après la remise de la ceinture noire à Nicolas Rhigi. Que des ceintures noires ce soir. Bravo Nico , encore toutes mes félicitations. Sensei




DOUAI
NORD

Le grade et le Do

Après tant de succès dans les examens, Dans et BF compris, peut-être est-il loisible de mettre à profit ce moment de « relâchement-post-épreuve » pour s'offrir un petit temps de réflexion sur le sujet. C'est ce que nous propose Belfali Mohamed Nasraddin. Écoutons-le-plutôt :

Le grade n'est pas le chemin — il en est le reflet

On m'a demandé récemment : l'aïkido est un art martial sans compétition, mais il y a quand même des examens pour passer les grades. Est-ce que ce n'est pas une forme de compétition, au final ? À quoi sert vraiment un grade ?

Des réponses existent : l'intérêt administratif, institutionnel ou pédagogique des passages de grade. Mais à quoi sert-il, au fond, dans ce qu'on cherche vraiment sur le tatami ? J'ai été candidat à l'obtention d'un grade plusieurs fois. J'ai pu m'observer, et observer les autres. Ma conviction ? Le grade ne dit pas où tu vas, il dit d'où tu viens. Et préparer un grade, c'est une forme de compétition... mais seulement avec soi-même. Une compétition contre ses propres résistances, ses mauvaises habitudes, ses illusions sur soi-même.

段 — Dan : ce que le mot ne dit pas

Le kanji 段 (dan) désigne à l'origine une marche d'escalier, un degré. Non pas une cible, mais une position sur un trajet. Le mot lui-même porte cette nuance : on n'arrive pas à un Dan, on le traverse. C'est pour cette raison que l'« obtention » du Dan, dans la transmission traditionnelle japonaise, était, et l'est encore dans certaines pratiques Ryū, accordée par le maître, le Sensei, en reconnaissance du chemin dans lequel l'élève est engagé. Cette reconnaissance ne se faisait pas lors d'un examen à l'extérieur du lieu de pratique, par des évaluateurs étrangers à la pratique régulière du candidat, mais par son sensei, qui l'accompagne, l'observe et pose un regard sur son niveau d'engagement et d'évolution. Ce qui peut être observé dans la réalité de notre pratique, c'est que la nuance entre le Dan comme chemin et non comme consécration s'est perdue quelque part.

La logique d'examen pour l'obtention d'un grade, c'est se préparer pour un jour précis, reproduire des formes uniformisées devant un jury, obtenir une validation. Rien de cela n'est problématique en soi, mais ça peut devenir un contresens si on oublie l'essence même de l'aïkido : « Les techniques de l'Aïkido changent constamment ; chaque rencontre est unique, et la réponse appropriée doit émerger naturellement. Les techniques d'aujourd'hui seront différentes demain. Ne vous laissez pas piéger par la forme et l'apparence d'un défi. L'Aïkido n'a pas de forme, c'est l'étude de l'esprit. » (Morihei Ueshiba, *The Art of Peace*, trad. John Stevens, Shambhala Publications, 2010, p. 96). L'aïkido n'a pas de forme figée, unifiée. Un grade, lui, en a forcément une. C'est là le paradoxe fondateur.

初心 — Shoshin : l'esprit du débutant

初心 (shoshin), l'esprit du débutant, est une notion évoquée en aïkido, mais dont la radicalité est difficilement saisissable par les pratiquants. Comme le dit Shunryu Suzuki, maître zen Sōtō : « Dans l'esprit du débutant, il y a de nombreuses possibilités. Dans l'esprit de l'expert, il y en a peu. » (Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Shambhala Publications, 1970, p. 1). La maîtrise technique, consacrée justement par le Dan, peut refermer l'esprit au lieu de l'ouvrir. On croit progresser et on rétrécit. Le grade, si on n'y prend pas garde, est précisément la machine à produire cet effet : il confirme, il rassure, il installe... et l'installation est l'ennemi du chemin. Non seulement dans notre pratique, mais dans tous les domaines, parfois l'expertise est l'ennemi de l'évolution.

Le risque avec les grades, c'est ce que nous pouvons en faire. Un pratiquant qui vient d'obtenir son 1^{er} Dan et qui commence à donner des conseils tout au long du cours aux autres élèves avec qui il pratique n'a pas gagné un niveau, mais risque de perdre une qualité : la disponibilité, l'humilité active, la curiosité du corps. Or, ces qualités sont justement ce que le grade était censé attester. Je nous invite, et moi le premier, à cette vigilance.

Le grade inscrit le pratiquant dans une chaîne de transmission : du senpai (先輩 : l'aîné, l'élève avancé) au kohai (後輩 : le cadet, le jeune élève). Senpai, ce n'est pas un statut à défendre, c'est une forme de responsabilité. Accompagner un kohai, c'est revisiter les bases avec un œil neuf, répondre à des questions qu'on croyait, à tort, avoir dépassées, retrouver l'étonnement du débutant devant un mouvement qu'on pensait acquis. Le shoshin n'est pas menacé par le rôle de senpai : il s'y nourrit.

Le moment vrai

Un passage de grades révèle bien plus que la technique. Ce qui se donne à voir, c'est avant tout la qualité de présence du candidat. Comment garder, lors d'un passage de grade, l'essentiel de la pratique, celui censé être observé : comment le candidat arrive sur le tatami, comment il entend l'annonce de la technique, pas seulement avec les oreilles, mais avec tout le corps. Et si son premier mouvement naît de l'adaptation ou uniquement du souvenir. Si, au moment où l'attaque surgit, il est là, ou s'il cherche encore dans sa mémoire. O-Sensei l'exprimait en des termes presque métaphysiques, mais la réalité qu'il décrivait est très concrète : « Dès que tu t'inquiètes du "bien" et du "mal" de tes semblables, tu crées dans ton cœur une ouverture par laquelle la malveillance peut entrer. Te mesurer aux autres, les tester, les critiquer, t'affaiblit et te défait. » (Morihei Ueshiba, *The Art of Peace*, Shambhala Publications, 2010, p. 103). Se présenter à un passage de grades avec l'idée de prouver quelque chose aux autres, c'est déjà avoir perdu quelque chose d'essentiel. Se présenter avec l'idée de révéler ce qu'on est devenu, c'est une autre disposition, infiniment plus juste... et infiniment plus difficile. Je suis conscient que cette exigence peut être attendue à des niveaux différents selon la pratique des candidats et les grades auxquels ils prétendent. Un Shodan (1^{er} Dan) n'est pas un Rokudan (6^e Dan).

Un grade n'est pas une promesse. Il ne garantit ni la sagesse, ni la puissance, ni même la technique dans tous les contextes. Il atteste d'un état à un moment donné, dans des conditions données, devant des observateurs donnés. Rien de plus. Rien de moins. Le risque, et c'est un risque réel, c'est de confondre ce moment de reconnaissance avec l'arrivée quelque part. Le tatami ne te laisse jamais longtemps dans cette illusion. Le premier partenaire qui te déséquilibre après ta promotion ou te montre tes limites et les espaces de progression qui restent à accomplir te rappelle, avec délicatesse, que la voie continue.

道 — Dō. La voie. Pas la destination.

C'est peut-être ça, au fond, la philosophie des passages de grades dans notre discipline : non pas sanctionner une acquisition, mais mesurer une disponibilité. Disponibilité à continuer. À douter. À recommencer. À rester, quel que soit le grade porté, habité par l'esprit du débutant. 初心 — Shoshin.



Belfali Mohamed Nasraddin

<https://www.facebook.com/mohamednasraddine.belfali>

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

121- Dormir

L'intérêt pour le sommeil ne cesse de croître au Japon. Des lits high-tech futuristes aux vêtements de nuit de pointe, de nombreux nouveaux produits sont conçus pour améliorer la qualité du sommeil. Découvrons les dernières tendances du sommeil au Japon.



Des vêtements de nuit futuristes conçus autour du concept de « sommeil portable ».



Ce coussin permet de faire de courtes siestes au bureau. Il soutient fermement le haut du corps, aidant ainsi l'utilisateur à maintenir une position de sommeil stable.



Cette cabine de couchage verticale vous permet de profiter d'une sieste relaxante en position debout.

Source : NHK : <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/shows/2032348/>

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