



LIGUE CID
FLANDRES-ARTOIS

Félicitations aux candidats pour leur réussite à l'examen de shodan et nidan

Félicitations aux candidats pour leur réussite à l'examen de shodan et nidan. Les examens régionaux de shodan et nidan se sont déroulés samedi 5 février au matin à La Madeleine. C'était la première session d'examen depuis la pandémie. Sur les 16 candidats (FFAB et FFAAA) qui se sont présentés (6 shodan dont 5 shodan FFAB et 9 nidan dont 2 nidan FFAB), 13 d'entre eux ont réussi l'examen et seront présentés à la prochaine CSDGE (Commission Spécialisée des Dans et Grades Équivalents).

Nous sommes fiers de féliciter :

- Lucie Gratreau (Compiègne),
- Florian Durmarque (Lambersart),
- Raphaël Durmarque (Lambersart),
- Jean-Marie Coupez (Noyelles les Seclin),
- Bruno Marco (Biache Saint Vaast)

pour leur réussite à l'examen de shodan et Francesco Chiamonte (Neuville en Ferrain) pour sa réussite à l'examen de nidan.

Si l'obtention de grade n'est pas une fin dans la pratique de l'aïkido, elle marque une importante étape dans l'évolution du pratiquant. C'est toujours un plaisir de voir des pratiquants et des pratiquantes gravir ces étapes.

Nous saluons d'autant plus cette promotion qui étaient particulièrement jeune avec 3 candidats au shodan de moins de 25 ans dont une pratiquante.

Pour rappel, le prochain stage de préparation 1° et 2° dan aura lieu le samedi 23 avril à Mouvaux et la prochaine session d'examens régionaux (1° et 2° dan) le week-end du 18-19 juin (inscription avant le 18 avril).

Encore toutes nos félicitations à ces 6 pratiquants.

Inscrivez-vous aux portes ouvertes pour la journée internationale des droits des Femmes

La Commission Nationale Féminine (CNF) de la FFAB propose aux clubs volontaires de s'inscrire aux portes ouvertes à l'occasion de la journée internationale des droits des Femmes du 7 au 13 mars 2022.

Les clubs qui le souhaitent peuvent proposer à l'occasion d'un ou de plusieurs de leurs cours durant cette semaine d'ouvrir leur porte aux femmes pour leur faire découvrir notre discipline martiale.

Si vous souhaitez participer à ces portes ouvertes, et afin de bénéficier de l'assurance fédérale pour les personnes qui viendraient essayer l'aïkido pendant ces portes ouvertes, il conviendra de vous inscrire avant la fin du mois de février.

[Cliquez-ici pour vous inscrire aux portes ouvertes](#)

Vous pouvez également retrouver des outils pour vous aider à la promotion de cet événement sur le site de la FFAB.

[Cliquez-ici pour accéder au site de la FFAB](#)

Toutes les occasions sont à prendre pour promouvoir notre discipline martiale et faire venir du monde dans nos dojos. De plus cette démarche s'inscrit pleinement dans les valeurs de l'aïkido.

N'hésitez pas à vous inscrire à ces portes ouvertes.

[Cliquez-ici pour regarder la vidéo présentation de la CNF](#)

Information protocole sanitaire

Le passe vaccinal est entré en vigueur depuis le 24 Janvier 2022 dans tous les ERP, que ce soit en intérieur ou de plein air.

Le passe vaccinal est donc obligatoire pour toutes les personnes de 16 ans et plus.

Les mineurs de 12 à 15 ans inclus continuent de présenter le passe sanitaire.

En conséquence, il vous appartient de faire respecter cette directive ministérielle lors de vos cours, organisations de stages, journées portes ouvertes etc... que ce soit pour les pratiquants, les bénévoles, les salariés de ces ERP ou les spectateurs.

Le port du masque et le respect des gestes barrières sont toujours de vigueur.

Recommandation fédérale : Le port du masque durant la pratique n'est pas obligatoire mais reste conseillé.

Vous trouverez ci-joint les tableaux mis à jour par le ministère des sports.

[Récupérer le tableau 1 \(pdf\)](#)

[Récupérer le tableau 2 \(pdf\)](#)

Stage national de préparation au grade de 3° et 4° dan



La Ligue a accueilli le 22 et 23 janvier dernier à Villers Bocage le stage national de préparation 3° et 4° dan animé par Robert Dalessandro Shihan 7°dan.

Nous avons accueilli 42 pratiquants durant le week-end avec 27 clubs

représentés dont 16 clubs des Hauts-de-France et 11 clubs venus d'autres régions (Normandie, Île-de-France, Auvergne-Rhône Alpes, Grand-Est).

Nous avons également eu la chance d'accueillir deux CEN Hubert Audra et Gabriel Féménias qui ont pu notamment accompagner Robert dans les passages blancs.

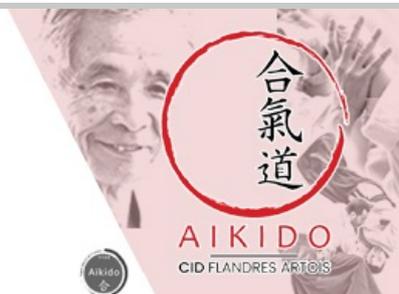
Ce stage a été dense riche et intense et nous sommes repartis avec de quoi travailler et pratiquer dans nos clubs.

Ce stage a également été marqué par les passages de grade Aïkikāï avec la réussite de 7 candidats au grade de shodan et de une candidate au grade de nidan.

Nous félicitons chaleureusement ces 8 pratiquants pour leur engagement et leur réussite à cet examen

KITA NO MICHI

Actualité du CID Flandres-Artois



Fiche présentation Aïkido self-defense

«Plutôt convaincre que vaincre, sans humilier et en respectant l'intégrité physique de l'un et de l'autre. La recherche de l'Aïkido est celle de l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement.»

Notre leitmotiv est de promouvoir une pratique bienveillante permettant de canaliser des personnes ayant des accès de violence, qu'elle soit physique ou verbale.

Lors de nos formations, nous démontrerons avec simplicité et efficacité des gestes de self défense issus de l'Aïkido avec une attention singulière portée au respect des lois.

Dans ce cadre d'auto-défense où la main fermée peut être interprétée comme une agression, nos techniques réalisées mains ouvertes sont appropriées et privilégiées.

Notre objectif est de :

- ▶ Faire face à la concurrence de pratiques qui semblent d'emblée plus accessibles, plus efficaces, plus rapides... Dès la 1ère séance, les participants doivent avoir l'impression d'avoir appris quelques bases (comme se libérer d'une saisie par exemple ou adopter spontanément une posture adaptée).
- ▶ Faire découvrir et communiquer sur l'Aïkido par le biais professionnel, en intégrant l'Aïkido dans les formations dédiées aux personnels des institutions ou associations : administration pénitentiaire, forces de l'ordre, tribunaux, hôpitaux, collectivités territoriales, Éducation Nationale, Planning familial, association de lutte contre les violences sexistes...



L'enseignante - encadrante

Yolaine TRICHET-LOISEAU 5e Dan CSDGE - 4e Dan Aïkikai - BEES 2e degré
Responsable de la commission self-défense. Formatrice en SAFE (Synthèse d'Aïkido Fonctionnelle Efficente) intervient dans les milieux éducatifs et au niveau des violences faites aux femmes.

Par ailleurs elle est membre du Comité Directeur de la Fédération française d'Aïkido Budo (FFAB), l'une des deux fédérations d'Aïkido habilitées à délivrer des grades.

Déroulé

"Une séance d'Aïkido Défense se déroule en deux parties. Après avoir posé le cadre (sécurité / non-violence) et les valeurs (paix / bienveillance envers soi et les autres), la pratique débute par des exercices respiratoires qui favorisent l'attention et le centrage autour de la colonne vertébrale. Il s'agit ensuite de prendre conscience du corps dans l'espace grâce à des exercices de proprioception et de mobilité, avant de s'initier aux gestes non-violents hérités de l'Aïkido (protection, esquive, dégagement). La séance se termine par des respirations et des étirements pour un retour au calme en douceur."

Programme Y.T-L du 6 au 12 mars 2022

- Dimanche 6 mars :

Départ des Sables d'Olonne à 12H30. Arrivée à la gare de Roubaix à 19H18 (Lille Flandres 18H31).

- Lundi 7 :

Formation IFORT PSY entre 9H et 18H30

**Initiation Aïkido Défense, public pratiquant.e.s et enseignant.e.s
FFAB, dojo de La Madeleine, 20H30-22H(30)**

- Mardi 8 :

IFORT PSY 9H-18H30

Réalisation perso IFORT le soir

- Mercredi 9 :

IFORT PSY 9H-18H30

"Stage Aïkido pour tous", public FFAB, dojo d'Hellemmes, 19H30-21H

- Jeudi 10 :

IFORT PSY 9H-18H30

**Initiation Aïkido Défense, tout public féminin, salle Bernard Jeu à
Roubaix, 19H-20H**

- Vendredi 11 :

Visite du LaM le matin à partir de 10H

Initiation Aïkido Défense CIDFF en 2 parties (proposition d'organisation à concerter avec Marie Pessemier)

1) 14H-14H30 présentation et co-construction avec le personnel encadrant du CIDFF

2) 14H30-16H co-animation auprès des publics CIDFF avec le personnel encadrant

- [Samedi 12](#) :
Départ à la gare de Roubaix à 8H41.

Suivez-nous aussi sur les réseaux
sociaux



© 2021 AIKIDO FFAB HDF
communication@aikido-hdf.fr

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur AIKIDO FFAB HDF.

[Se désinscrire](#)

