Aïkido Ligue Hauts-de-France

PROJET D'OLYMPIADE

2024/2028

contact@aikido-hdf.fr

Février 2025

Introduction

CONTEXTE

Le Comité Directeur de la Ligue Aïkido Hauts-de-France, élu pour la période 2024-2028, propose un projet d'Olympiade qui va couvrir l'ensemble de son mandat. Ce plan définit ainsi les objectifs identifiés comme prioritaires que cette nouvelle équipe souhaite poursuivre pour les quatre années à venir avec leurs déclinaisons en actions opérationnelles.

Cette initiative vise à structurer le développement de l'aïkido dans la Région grâce à un plan cohérent et progressif, garantissant une stratégie commune et une meilleure coordination des actions.

Sommaire

INTRODUCTION 02

I - ÉTAT DES LIEUX :

- PRÉSENTATION DE LA RÉGION 04
- LA LIGUE HAUTS-DE-FRANCE 05
- ÉVOLUTIONS DEPUIS 2019/2020 07

II - UN PROJET EN 4 AXES :

- AXE 1 : RENFORCER LES CLUBS EXISTANTS 08
- AXE 2 : AMÉLIORER LA VISIBILITÉ DE L'AÏKIDO AU NIVEAU RÉGIONAL 08
- AXE 3 : SENSIBILISER SUR TOUTES LES FORMES DE VIOLENCES ET D'INCIVILITÉS 09
- AXE 4 : PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À LA SANTÉ 09

III - PRÉSENTATION DES DÉCLINAISONS DE CES AXES DE TRAVAIL PAR COMMISSION : 10

- DÉPARTEMENT TECHNIQUE 11
- DÉPARTEMENT COMMUNICATION 15
- COMMISSION SANTÉ 18

I - ÉTAT DES LIEUX

PRÉSENTATION DE LA REGION

Les Hauts-de-France sont une région à la fois urbaine et rurale, fortement peuplée, avec des zones industrielles, agricoles et côtières qui lui donnent une diversité territoriale marquée.

Une région densément peuplée : Avec environ 6 millions d'habitants, c'est l'une des régions les plus peuplées de France. Elle se classe parmi les plus denses, notamment dans les départements du Nord et du Pas-de-Calais.

Une forte urbanisation autour des grandes agglomérations : Lille, Amiens, Roubaix, Tourcoing, Dunkerque et Calais sont des pôles urbains majeurs. Lille en particulier est un centre économique et universitaire dynamique.

Un territoire marqué par des espaces ruraux et agricoles : Si l'urbanisation est forte dans le nord de la région, le sud et l'est (notamment l'Aisne et l'Oise) sont plus ruraux, avec une activité agricole encore très présente.

Un littoral dynamique : La Côte d'Opale est une zone touristique et maritime importante, avec des villes comme Boulogne-sur-Mer et Le Touquet.

I - ÉTAT DES LIEUX

LA LIGUE HAUTS-DE-FRANCE

NORD / 502 ADHÉRENTS

1	J-A-K LAMBERSARTJ	54
2	ASSOCIATION MOUVALLOISE AIKI	39
3	CLUB TOURQUENNOIS D'ARTS MARTIAUX	28
4	AIKIDO CLUB DE DOUAI	24
5	ECOLE A-M WATTRELOSIENNE	31
6	LILLE JUDO KWAI	14
7	CLUB LEO LAGRANGE	24
8	JUMBI DOSA AIKIDO	15
9	WAZIERS AIKIDO CLUB	8
10	AIKIDO CLUB DE LANDRECIES	45
11	BAISIEUX ARTS MARTIAUX	55
12	ASS NEUVILLOISE D'AIKIDO	13
13	JUDO CLUB LA MADELEINE	20
14	AIKIDO NOYELLES LES SECLIN	54
15	AIKIDO SAINT ANDRE	14
16	AIKIDO FIVES	11
17	CLUB AIKIDO PROVIN	47
18	AIKIDO POUR TOUS	6

Sur la saison 2023/2024 la Ligue comptait un total de 34 clubs et de 973 pratiquants.

Sur ces 973 pratiquants on compte :

- 328 pratiquantes soit 33,70%
- 645 pratiquants soit 66,29%

Le pourcentage de pratiquantes dans la Ligue correspond à celui de la FFAB à l'échelle nationale.

Sur ces 973 pratiquants on compte :

- 608 adultes soit 62,49%
- 365 enfants soit 37,51%

Au niveau de la FFAB sur cette même saison on compte 70,50% d'adultes contre 29,45% d'enfants. La Ligue a un peu moins d'adulte et un peu plus d'enfants qu'à l'échelle nationale à la même période.

PAS-DE-CALAIS /80 adhérents

19	USAO AIKIDO	18
20	CLUB SEICHUSEN	17
21	AIKIDO CLUB DE BIACHE	25
22	AIKIDO VIMY	20
23	CLUB AIKIDO TRADITIONNEL	0

OISE / 250 adhérents

24	AIKIKAI DE NOYON	10
25	AIKIDO COMPIEGNE	55
26	BRETEUIL AIKIDO CLUB	37
27	AIKIDO DE LAIGUE	62
28	AIKIDO CLUB DE BEAUVAIS	60
29	AIKIDO CHAUMONT EN VEXIN	26

SOMME / 141 adhérents

30	AMIENS AIKIDO	43
31	CERCLE DES ARTS MARTIAUX	19
32	ECOLE DES ARTS MARTIAUX	23
33	AIKIDO SAINT GRATIEN	42
34	AIKIDO BEAUQUESNE	14

Nombre de dirigeants :

- 99 licences dirigeants soit 16% des licences adultes

Au niveau national on compte sur cette même saison 15,5% de licences dirigeants.

Taux de renouvellement :

On compte sur la saison un taux de renouvellement de 59%

RÉPARTITION DES 34 CLUBS DANS LA RÉGION

Une répartition plutôt dans un axe Nord-Est / Sud-Ouest

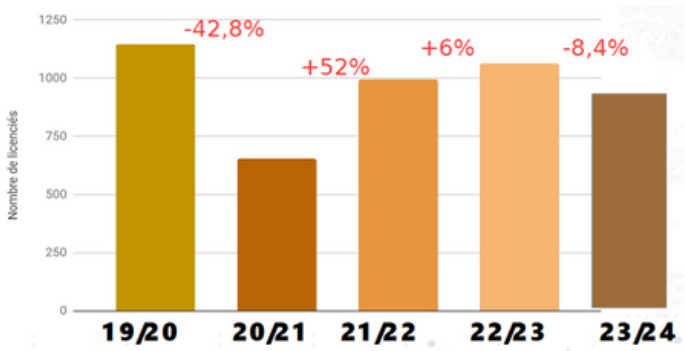
I - ÉTAT DES LIEUX

ÉVOLUTIONS DEPUIS 2019/2020

1 NOMBRE DE LICENCIES

Le nombre de pratiquants depuis 2019/2020 est en légère baisse constante, avec une décroissance marquée à la période du COVID. Cette tendance régionale à la baisse suit de très près la tendance nationale.

SAISONS	NOMBRE DE LICENCIES
2019/2020	1 145
2020/2021	654
2021/2022	997
2022/2023	1 062
2023/2024	973



A titre de comparaison, la FFAAA, comptait 1 122 pratiquants en 2021/2022 dans la région des Hauts-de-France avec environ 37 clubs. Nos confrères de la FFAAA sont légèrement plus nombreux sur le territoire avec toutefois une répartition différentes puisque aucun club n'est implanté en Picardie. Ainsi on compte 28 clubs dans le département du Nord et 8 clubs dans le Pas-de-Calais, ce qui fait une plus grande densité de pratiquants FFAAA dans le nord de la région.

II - UN PROJET EN 4 AXES

AXE 1
RENFORCER LES CLUBS EXISTANTS

Les clubs sont le lien direct avec les pratiquants, leur dynamisme est crucial pour le développement de l'aïkido dans la Région.
La Ligue doit donc soutenir activement les clubs dans leur développement et leur création.
Actuellement, sur les 34 clubs affiliés à la Ligue d'Aïkido Hauts-de-France, 12 comptent moins de 20 pratiquants, ce qui les rend plus particulièrement vulnérables. L'un des objectifs majeurs du projet d'Olympiade est d'aider ces clubs à augmenter leurs effectifs et à assurer leur pérennité.

AXE 2
AMÉLIORER LA VISIBILITÉ DE L'AÏKIDO AU NIVEAU RÉGIONAL

Notre art martial est peu connu du grand public. Il est essentiel de donner une meilleure visibilité à l'aïkido à l'échelle régionale. Sur une période de 4 ans, la Ligue a l'opportunité de renforcer la communication et la promotion de l'aïkido. En mettant en place des événements réguliers et en exploitant des canaux de communication modernes (réseaux sociaux, partenariats locaux, médias), l'aïkido peut gagner en visibilité et attirer de nouveaux pratiquants, notamment les jeunes générations.
Un travail auprès des médias et des collectivités est essentiel.

II - UN PROJET EN 4 AXES

AXE 3
SENSIBILISER A TOUTES LES FORMES DE VIOLENCES ET D'INCIVILITÉS

Cette sensibilisation est un impératif moral, mais aussi une obligation légale qui est en parfaite harmonie avec les valeurs fondamentales de l'aïkido.

Des règles et des lois sont mises en place pour lutter contre les agressions physiques, le harcèlement, les discriminations, les comportements abusifs ou dégradants, etc. Il existe également des dispositifs éducatifs, des campagnes de sensibilisation et des formations destinées à prévenir ces comportements.

De nombreuses organisations, y compris les écoles et les entreprises, intègrent ces initiatives pour garantir un environnement sûr et respectueux pour tous.

En ce sens, l'aïkido, en tant que pratique martiale et philosophie de vie, se positionne comme un allié puissant pour transmettre ces valeurs à travers l'éducation et la formation, en insistant sur la nécessité de respecter les autres.

AXE 4
PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À LA SANTÉ

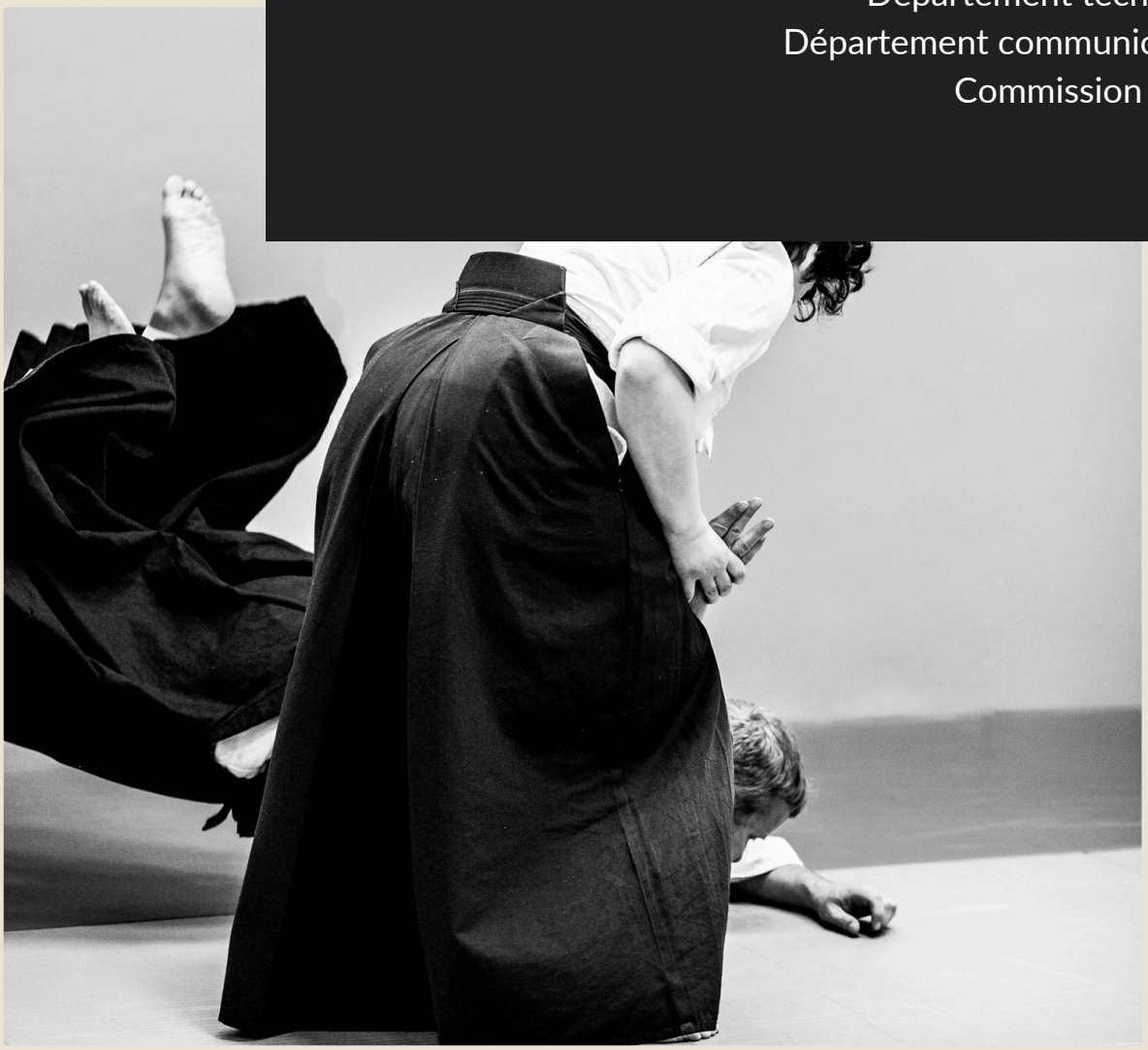
La prévention des risques liés à la santé dans l'aïkido repose sur une approche globale intégrant la préparation physique, la technique, la gestion des blessures et la dimension mentale.

Dans le cadre de la prévention des risques en aïkido, il est également crucial que les pratiquants soient formés aux gestes de premiers secours, notamment en cas d'accident cardio-vasculaire, qui représente un risque important dans la pratique sportive.

Aussi un des grands axes de cette olympiade est de développer la sensibilisation, la formation, l'information des pratiquants à la prévention et la gestion des risques sur les tatamis.

III - PRÉSENTATION DES DÉCLINAISONS DE CES AXES DE TRAVAIL PAR COMMISSION

Département technique
Département communication
Commission santé



DÉPARTEMENT TECHNIQUE

PRÉSENTATION DES 3 AXES DE TRAVAIL

AXE 1

LA FORMATION DE TOUS, AU SERVICE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DISCIPLINE

Poursuivre le déploiement d'un continuum de formation ambitieux et de qualité ; faire de la formation un levier de développement de la discipline ; poursuivre un pilotage efficace de la formation, dans une logique de concertation.

AXE 2

L'AMBITION POUR CHACUN

Informer, inviter, accompagner, valoriser ; permettre à chaque pratiquant d'envisager un développement technique, une prise de responsabilité, par un accompagnement du parcours à tous les niveaux de pratique et à tous les âges ; lutter contre les discriminations pesant sur les itinéraires individuels ; prêter attention à la motivation des pratiquants et favoriser leur engagement.

AXE 3

TRANSMISSION ET TRADITION

Inscrire l'action dans l'horizon d'une filiation (la Fédération, notre École) ; poursuivre le renouvellement des cadres ; ouvrir la transmission à tous les publics jeunes ; manifester l'importance du reishiki, de l'ancrage traditionnel et du sens de notre pratique (budo) ; orienter la pratique vers la recherche individuelle de l'excellence.

DÉPARTEMENT TECHNIQUE

PRÉSENTATION DES ACTIONS

1. Poursuivre le développement de l'École des Cadres ; y organiser des actions de sensibilisation aux risques, aux violences et aux discriminations ; y organiser des échanges de pratiques, ainsi que la production et l'échange d'outils, fiches techniques, ressources diverses, pour accompagner la formation de l'ensemble des intervenants

2. Favoriser l'accès au haut niveau, par la diffusion de l'information ; en encourageant et en accompagnant la progression des gradés

3. Assurer le renouvellement régulier des intervenants technique régionaux

4. Animer le réseau des tuteurs B.F (nomination, accompagnement, formation, outillage)

5. Promouvoir la formation B.F

6. Accompagner les enseignants vers le C.Q.P, le D.E.J.E.P.S

7. Accompagner la formation initiale et continue des examinateurs

8. Organiser une rencontre annuelle avec les cadres associatifs des clubs

9. Organiser une rencontre annuelle entre techniciens (« stage département technique »)

10. Organiser des stages débutants

DÉPARTEMENT TECHNIQUE

PRÉSENTATION DES ACTIONS

11 Conduire une action volontaire de repérage visant à identifier des potentiels (techniques, pédagogiques, administratifs...) et à les accompagner sur le temps long – dans une optique de renouvellement continu des cadres, intervenants et volontaires engagés. Prêter, ce faisant, une attention particulières aux pratiquantes.

12 Favoriser l'intervention de techniciennes nationales et régionales

13 Prêter une attention particulière à l'accompagnement des pratiquantes

14 Organiser un stage caritatif « octobre rose » ouvert à tous (y compris grand public non pratiquant)

15 Prêter une attention particulière à l'accompagnement des pratiquants jeunes (15-25 ans)

16 Organiser un stage annuel spécifique 18-25 ans

17 Organiser un / des stages à destination des adolescents (11-18 ans)

18 Poursuivre la mobilisation d'une « approche culturelle » auprès des publics enfants

19 Organisation d'un déplacement au stage estival jeunes à Bras

20 Mise en place chaque année d'un événement « kagami biraki » à destination du public jeunes

DÉPARTEMENT TECHNIQUE

PRÉSENTATION DES ACTIONS

21 Promouvoir & développer la pratique des armes de l'aïkido ;
en inscrivant systématiquement leur pratique dans le programme des stages, en lien direct avec la pratique à mains nues ;
en accompagnant la formation des enseignants (en école des cadres, par exemple)

22 Organisation d'un stage jeunes immersif

23 Développer chez l'ensemble des pratiquants une culture de l'exigence personnelle, notamment en stage de préparation dan, ayant pour corollaire un accompagnement bienveillant

24 Organiser et promouvoir les passages de grades Aikikai

25 Promouvoir chaque année le thème fédéral de travail

26 Poursuivre le travail de transmission du reishiki durant les stages

27 Ancrer la pratique dans l'héritage technique de notre école, par la promotion du reishiki, des fondations et la diffusion des ressources disponibles

28 Organiser un stage régional « Transmission », en hommage à Maître Tamura

29 Développer et diffuser des ressources relatives à la diffusion du reishiki

DÉPARTEMENT COMMUNICATION

ACTIONS “DE ROUTINE”

- Réalisation et publication de vidéos, photos sur Facebook, instagram, tik-tok, site internet avec des jeunes de 15 à 40 ans.
- Solliciter ou faire solliciter par les clubs la presse locale lors de stages ou d'événements importants d’ampleur régionale.
- Demander aux clubs de communiquer auprès de leur commune, les événements de la Ligue qui se tiendraient dans leur dojo et inviter les élus.
- Intégrer dans les outils de communication (flyers, vidéos, photos, affiches...) tout public (hommes, femmes, jeunes, séniors...).

Formaliser le recensement des événements communs à tous les clubs : date de rentrée, dates de fermeture petites et grandes vacances, dates de portes ouvertes pour communiquer en une seule fois sur l'ensemble des dates.

- **Avoir un discours commun :**
  - **Pas de compétition, pratique à tout âge, pratique complète**
  - **non violence, maîtrise de soi, sérénité, plaisir, plutôt que compétition**
  - **dynamique mais accessible à tous, ancrage martial “sans la bagarre”**
  - **valoriser la notion d'engagement**

DÉPARTEMENT COMMUNICATION

LES GRANDS CHANTIERS

- Aide à la création site internet pour les clubs (réalisation d'un tuto sur comment faire pour un bon référencement de son site)*
- État des lieux des outils de communication des clubs (site, réseaux sociaux, flyers, site...)
- Refonte du site avec un travail sur l'identité visuelle (donner sur le site une meilleure visibilité aux clubs : noms des enseignants, horaires, lieux, photos..., Intégrer sur le site un trombinoscope des clubs, pouvoir mettre des documents à partager accessibles uniquement pour les pratiquants de la Ligue : entrée avec code personnel ?, permettre le maintien de l'application, permettre la diffusion pour tous de vidéos, photos, articles facilement accessibles)
- Créer une photothèque et une vidéothèque interne. Prévoir un référencement de photos accessibles à toutes la commission communication (sur une plate forme partagée) pour la réalisation d'affiches, d'articles, de vidéos...

- **Réalisation de photos pour les clubs***
- **Aide à la réalisation de flyers pour les clubs***
- **Accompagnement dans les démarches de communication***
- **Réalisation de vidéos pour les clubs (présentation du club, pratique, interview...)***
- **Donner aux clubs un communiqué de presse clef en main**
- **Développer l'identité de la ligue (charte graphique, harmonisation des éléments visuels)**

Créer une photothèque et une vidéothèque interne. Prévoir un référencement de photos accessibles à toutes la commission communication (sur une plate forme partagée) pour la réalisation d'affiches, d'articles, de vidéos...

* prioriser dans un premier temps les clubs avec peu d'effectifs

DÉPARTEMENT COMMUNICATION

LES GRANDS CHANTIERS

- La Commission sera au service de la commission santé, du département technique et du bureau pour :
  - Réaliser des vidéos et photos en partenariat avec les clubs sur les sujets de violences et d'incivilités
  - Récupérer des clubs des articles, témoignages, interview sur ces sujets, des expériences sur les violences et incivilités au sein de l'aïkido mais aussi en dehors
  - Réaliser et mettre en page des plaquettes sur ces sujets qui seront ou pas traités durant des stages (EDC, formations...). Mise en page des outils qui auront été créés dans le cadre d'un stage, d'une intervention, de formations...
  - Diffuser les articles de la commission santé sur ce sujet, réalisation de vidéos pédagogiques

- Développer la communication externe (contacts avec la presse, les instances territoriales : Région, Départements, Communes...)

COMMISSION SANTE

AXES DE TRAVAIL

- Prévention des risques liés à la santé : sensibiliser et former les enseignants et pratiquants :
  - Traumatologie sur le tatami - prévenir les blessures.
  - Valoriser les pratiques de l'Aïkido adaptées aux conditions de santé et favorisant la bonne santé (grossesse, handicap, pathologies, ostéo articulaires, cardio respiratoires, vieillissement via la mise en lumière des sections Taïso, aiki santé bien être et l'encouragement à une pratique raisonnée de l'aïkido).
  - Prévention des épidémies au dojo.
  - Urgences vitales.

- Sensibiliser les dirigeants aux « bonnes pratiques » :
  - Gestion de l'effort, préparation physique.
  - Trousse d'urgence à disposition.
  - Accueil d'un stage.
  - Lutte contre les violences et incivilité (harcèlement, violence sexiste et sexuelle, partage des locaux inter âges et mixité).

COMMISSION SANTE

MOYENS ET ACTIONS

Organisation de formations PSC1 proposée à tous les pratiquants.

Mise en place d'un stage commission santé en lien avec la fédération.

Interventions à thèmes lors des stages, au sein des clubs.

- Exemples : prévenir les risques de blessure pour les jeunes, comment favoriser l'assouplissement du corps en toute sécurité pour les Seniors, comment développer le cardio en aïkido pour tous. Pour tous les pratiquants.
- Et des thèmes spécifiques pour les enseignants des clubs, intervenants en stage, candidats BF, exemples : prévenir les risques physiques dans l'enseignement (par exemple travail sur faire une préparation en bonne et due forme pour éviter les blessures, pourquoi la préparation est-elle importante ? Quels sont les risques de blessures en aïkido et comment les éviter ?

Fiches mémos :

- Révision de la fiche guide de la trousse d'urgence et le guide sur les gestes de premiers secours
- Lutte contre les épidémies / gestes barrières, quand est-ce que je ne pratique pas ?
- Révision et mise en lumière des fiches déjà disponibles sur hydratation et aïkido
- Sport et grossesse ? sport sur ordonnance ? mise en lumière de l'aiki santé bien être ?

COMMISSION SANTE

MOYENS ET ACTIONS

S'associer aux campagnes : octobre rose, mois sans tabac, movember. Avec département communication

« Newsletter » avec des « flashs commission santé », régulier, avec focus sur un point santé/prévention, et autres thèmes parmi culture, actualité etc.

Vidéos courtes

LA LIGUE HAUTS-DE-FRANCE

OLYMPIADE 2024/2028