



Aiki Ch'ti

*Lettre d'information électronique
Janvier 2018, N°83*

Chers Présidents et membres des bureaux,
chers enseignants,
chers pratiquants,

2017 n'est déjà plus que l'ombre de 2018. Je vous souhaite tout d'abord mes meilleurs vœux pour vous, votre famille et vos proches. Puisse cette année vous apporter la réalisation de vos souhaits les plus chers.

Je souhaite aussi à notre discipline et à notre Ligue et Fédération de renouer avec un développement sur notre territoire digne des valeurs que nous portons.

2017 s'est conclue par la **création de La Ligue des Hauts de France FFAA**, qui regroupe aujourd'hui les **Comités Interdépartementaux (C.I.D.) du Nord-Pas-de-Calais et de Picardie**. Deux « Cids » tout neufs dont la valeur, pas plus que celui de Corneille, n'attendra pas le nombre des années !

La première partie de notre saison sportive s'achève et le comité directeur tout entier espère avoir su initier les actions qui répondent à nos besoins de pratiquants et qui s'inscrivent dans un programme riche pour cette seconde partie de saison.

Pour démarrer sous les meilleurs auspices 2018, nous recevrons en janvier **Bruno Gonzalez** en stage national et en Février **Patrick Bénézi**.

Bien d'autres réjouissances nous attendent pour notre pratique durant cette seconde partie de saison, et nous appelons le plus grand nombre à participer activement.

Ainsi, vos bureaux des clubs ont assurément dû vous en parler, nous engageons sur ce mois de janvier une campagne de portes ouvertes pour faire découvrir notre discipline et nous comptons sur chacun de vous pour promouvoir et être acteur de la démarche.

Pour terminer cette saison, nous reconduirons à nouveau « les rencontres des petits samouraïs – Edition 2018 ». Un événement qui a su mobiliser en 2017 bon nombre de clubs et d'enfants et qui nous démontre au combien la rencontre et l'union de nos énergies autour de notre passion commune peut revitaliser et nous aider à préparer l'avenir.

Bonne lecture



*François Penin
Président de la Ligue des Hauts de France et du Comité
Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais - FFAAA*

Amis lecteurs, bureau des clubs et Aïkidokas en tous genres,
n'hésitez pas à inviter vos partenaires de tapis, nouveaux et anciens,
à s'inscrire pour recevoir directement la lettre d'information électronique
dans leur boîte mail.

*Par ailleurs, n'oubliez que ses rubriques sont ouvertes
à la participation de toutes et de tous, alors : à vos plumes !...*

Sommaire

Aïkido Portes ouvertes en janvier : Le mois des bonnes résolutions : <i>il est encore temps !</i>.....	4
Volet 1 : En milieu de saison, ouvrir les clubs d'Aïkido de la région au public pour une séance d'essai gratuite.....	4
Volet 2 : Communication à l'attention de nos pratiquants : Opération « Aïkidoka, j'aime, je parraine »	6
Règlement « Le Mois des bonnes résolutions ».....	7
Évolution du Comité Directeur du C.I.D. Nord-Pas-de-Calais	8
On parle de nous ! Un reportage de LOOS TV sur le club de Liévin à l'occasion de son 50^e anniversaire	9
Stage national Bruno Gonzalez 6^e Dan à Vieux Condé et à Ronchin	10
Biographie de Bruno Gonzalez	10
<i>Vu sur le site de Marcq Aïkido</i> : Le monde a soif...d'Aïkido mais l'ignore encore !	13
Détail des événements organisés par le CID Nord-Pas-de-Calais jusqu'en Février 2018	15
Calendrier des stages privés décembre 2017 et janvier 2018.....	16





**Aïkido Portes ouvertes en janvier :
Le mois des bonnes résolutions :
il est encore temps !**



Les 40 clubs de la région Nord-Pas-de-Calais sont invités à participer à ces Portes ouvertes de mi-saison. De quoi s'agit-il ?

Cette opération de recrutement de nouveaux pratiquants à mi-saison est pilotée par le Comité interdépartemental (C.I.D.) du Nord-Pas-de-Calais de la région Haut-de-France. Le C.I.D. propose aux clubs de les accompagner dans la communication de ces journées portes ouvertes tout au long du mois de janvier 2018. Pour ce faire, il a prévu des affiches personnalisées pour chaque club, des coupons de parrainage de sorte que nos pratiquants invitent amis et proches à une séance d'essai gratuite. À la clé, un cadeau remis à chacun, filleul(le)-parrain/marraine, à deux couples gagnants par tirage au sort.

Volet 1 : En milieu de saison, ouvrir les clubs d'Aïkido de la région au public pour une séance d'essai gratuite.

Objectifs :

1. Inciter à venir découvrir l'Aïkido et ses bienfaits
2. favoriser l'adhésion de nouveaux pratiquants en milieu d'année.
3. plus largement, mieux faire connaître un art martial pacifique, un art de vivre

Durée de l'opération :

Les séances d'essai s'étaleront jusqu'au 27 janvier 2018.

Qui :

Les 40 clubs de la région Nord-Pas-de-Calais avec leurs pratiquants comme ambassadeurs.

Comment :

- Jusqu'au 27 Janvier, à mi-saison, toutes les personnes désireuses de tenter l'Aïkido, quels que soient leur sexe et leur âge, pourront se présenter aux portes des dojos pour une séance d'essai. Séance gratuite et sans engagement dans le club de leur choix.
- Seuls impératifs pour participer à ces séances d'essai, gage de sécurité et de sérieux :
 - disposer de vêtements amples
 - et fournir un certificat médical récent autorisant la pratique de l'Aïkido.

L'affiche : ex. pour le club de l'ASPPT de Lille

LE MOIS
DES BONNES
RÉSOLUTIONS





AIKIDO
LIGUE
HAUTS-DE-FRANCE



Il est encore temps !

1 séance d'essai OFFERTE

AIKI DOJO LILLE
DOJO «ASPTT»
17, rue Jules Lefevre
LILLE

Horaires adultes
Mardi 20h30-22h et Jeudi 19h30-21h30

www.aikidojolie.fr

Pour pratiquer à la séance d'essai, des vêtements amples et un certificat médical récent autorisant la pratique de l'aïkido sont impératifs.



**Volet 2 : Communication à l'attention de nos pratiquants :
Opération « Aïkidoka, j'aime, je parraine »**

Quoi :

Janvier, mois des bonnes résolutions, il est encore temps !

Parrainage des pratiquants pour une séance d'essai gratuite en milieu de saison

Objectifs :

1. Inciter à venir découvrir l'Aïkido et ses bienfaits
2. Par le parrainage, inviter vos amis ou vos proches à tenter l'Aïkido
3. Favoriser l'adhésion de nouveaux pratiquants en milieu d'année.
4. Plus largement, mieux faire connaître un art martial pacifique, un art de vivre

Durée de l'opération :

Les séances d'essai s'étaleront jusqu'au 27 janvier 2018.

Qui :

Vous, le pratiquants, et vous qui encadrez durant les cours d'essai, êtes les meilleurs ambassadeurs de l'Aïkido : votre expérience et l'enthousiasme qui vous meut sur les tatamis sont les meilleurs arguments pour être les parrains d'une telle opération. Vous choisirez qui vous souhaitez inviter dans votre entourage à ce rendez-vous de la mi-saison.

Comment :

- Aïkidoka, homme ou femme, vous parrainez un ou plusieurs amis ou proches et les invitez à une séance d'essai d'Aïkido.
 - Une séance gratuite et sans engagement
 - Dans le club de son choix.

- Votre parrainage prendra la forme d'un coupon que vous remplirez et que vous adresserez en désignant le ou les invité(e)(s) au responsable de votre club de rattachement.
- Les responsables des clubs rapporteront les coupons remplis lors du stage de CID de Patrick Benezé le 3 février 2018 à Maubeuge.

Je participe, on gagne !

Après ma séance d'essai GRATUITE, je remplis mon coupon de participation pour peut-être GAGNER :

1 CADEAU filleul ou filleule + 1 CADEAU parrain ou marraine

Tirage au sort le 3 février 2018.
Règlement disponible dans les clubs participants ou sur aikido-nordpasdecalais.fr

J'aime, je parraine !

Filleul(e)

Nom : _____ Prénom : _____
 Mobile : _____ e-mail : _____
 CP : _____ Ville : _____
 Dans quel club as-tu fait ta séance d'essai ? : _____
 Envisages-tu de t'inscrire ? OUI NON

Aïkidoka

Nom : _____ Prénom : _____
 Mobile : _____ e-mail : _____
 Membre du Club de : _____
 Ville : _____
 N° licence 2017/2018 : _____

COUPON DE PARTICIPATION à remplir et à remettre au responsable du club après votre séance d'essai.

- Rappel : Seuls impératifs pour participer à ces séances d'essai, gage de sécurité et de sérieux :
 - disposer de vêtements amples
 - et fournir un certificat médical récent autorisant la pratique de l'Aïkido.
- En échange de cette invitation, un tirage au sort effectué le 3 février 2018 à Maubeuge affectera un cadeau remis à chacun, filleul(le)-parrain/marraine, à deux couples participants.

Règlement « Le Mois des bonnes résolutions ».

- La Ligue d'Aïkido Hauts de France organise du 02 janvier 2018 au 02 février 2018 un événement intitulé « Le Mois des bonnes résolutions ». Cet événement peut être organisé et présenté par les clubs d'Aïkido de la région des Hauts de France membres de la FFAAA et participant à l'opération.
- La participation à notre événement est gratuite et n'implique aucune inscription. Pour toute l'opération, un cadeau sera décerné, à chacun, filleul(le)-parrain/marraine pour deux couples de participants désignés par tirage au sort. Pour participer, il suffit de remplir le coupon de participation dûment complété, avec ou sans parrain ou marraine, et de le remettre au club dont vous avez fait l'essai. Le ou les lots seront attribués par tirage au sort le 3 février 2018. Le tirage au sort aura lieu parmi les formulaires enregistrés avant le 02/02/2018 00h. Le gagnant ou la gagnante et s'il y a lieu le parrain ou la marraine, sera ou seront informés. Il ou elle devra obligatoirement confirmer son identité par une pièce d'identité et présenter la licence 2017/2018 du parrain ou de la marraine. A défaut, le lot sera réattribué à un participant ayant été tiré au sort comme suppléant parmi les bulletins de participation. Le gagnant ou la gagnante et s'il y a lieu le parrain ou la marraine s'engagent à laisser publier sa photo, témoignage, nom et département de résidence à toute fin publicitaire de la ligue, sauf s'ils renoncent à leurs prix.
- Le tirage au sort est public, toute personne pourra y assister librement : le samedi 3 février 2018 à 17h30, Salle Léo Lagrange rue André Géo 59600 Maubeuge.



Évolution du Comité Directeur du C.I.D. Nord-Pas-de-Calais

Notre comité directeur a évolué sur ce mois de Décembre.

Notre vice Président , Jean Victor Szelag, de par ses obligations fédérales a cédé sa place afin de laisser un poste pour un nouveau membre au sein de l'équipe opérationnelle.

Nous tenons à l'en remercier ainsi que pour toute l'énergie qu'il a su apporter durant ses longues années de présidence. Il n'en demeure pas quitte pour autant, puisqu'il lui a été proposé de continuer à participer et nous faire profiter de son expérience en tant que Président d'honneur de notre CID.

En parallèle à cela, nous avons le plaisir d'accueillir par cooptation Catherine Louvart (cooptation qui sera soumise au vote pour confirmation au cours de la prochaine AG conformément à nos statuts).

Suite logique somme toute, puisque Catherine était déjà fortement investie au côté de Philippe Tramon dans l'enseignement enfants dans notre CID.

Merci à elle par avance pour son investissement personnel.



**On parle de nous !
Un reportage de LOOS TV
sur le club de Liévin
à l'occasion de son 50^e anniversaire**



« Dans cette dernière entrevue de 2017 Loos tv fait le tour du monde. Pour débiter, nos reporter vous propose de découvrir l' Aikido, un art martial Japonais, à travers le stage anniversaire du club de Liévin du 15 octobre... ».

Un remarquable reportage avec interview et images prises sur le tatami, si vous y étiez, vous vous y reconnaitrez peut-être... La suite en vidéo...

<https://youtu.be/qbE4-f7oiAl>



Si vous voulez vous abonner à la chaîne c'est ici :
<https://www.youtube.com/user/LoosTVparticipative>

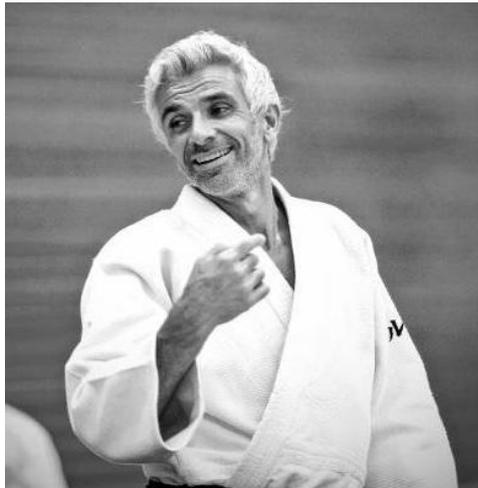
Ou ici : <https://plus.google.com/u/0/+LoosTV>



Stage national Bruno Gonzalez 6^e Dan à Vieux Condé et à Ronchin



Biographie de Bruno Gonzalez



Né en 1972, Bruno Gonzalez débute l'**Aïkido** à Bordeaux avec Alain Guillabert à 15 ans. A 18 ans, il se rend à Paris pour suivre l'enseignement de Christian Tissier à plein temps. Il s'initie également à la boxe thaï et au jiu-jitsu brésilien.

Bruno Gonzalez participe régulièrement au festival des arts martiaux à Bercy, ainsi qu'au World Combat Games et dernièrement il a présenté une démonstration pour le **KAGAMI BIRAKI 2014 de la FFJDA**¹.

Il est DTR de la région Haute Normandie pour la FFAAA. Il est actuellement l'un des plus jeunes pratiquants, avec Pascal GUILLEMIN et Marin SEYE à avoir le 6^e Dan, tous trois nommés le 19 mars 2015 sur décisions de la C.S.D.G.E, chapeautée par l'UFA,.

Il enseigne au Cercle Christian Tissier à Vincennes.

Site officiel : <http://aikido-brunogonzalez.com/>

Page FaceBook <https://www.facebook.com/aikidobrunogonzalez/>

¹ La traditionnelle Cérémonie des vœux de la FFJDA s'est déroulée à l'institut du judo le samedi 18 janvier 2014. Le Kagami Biraki remonte au Shogun Tokugawa, il y a plus de trois cents ans. Avant de partir en guerre, il brisa le couvercle d'un tonneau de sake et le partagea avec ses Daimyos. Bien sûr, il fut victorieux et depuis, cette cérémonie fut instituée afin d'apporter fortune et chance pour l'année à venir. Mais plus encore, Kagami Biraki signifie "ouvrir le miroir" et donc reflet de son propre moi, ce miroir que l'on cherche à polir continuellement pour parvenir à l'idéal de nous-même. Comme le disait Osawa Senseï "Quand le miroir n'est pas parfaitement limpide, il transforme le monde qu'il reçoit. De même, dans notre esprit, la moindre trace d'ego s'attache au monde et cherche à s'en saisir pour le faire sien et le figer. Je cherche à pratiquer l'aïkido sans attachement, comme un miroir."

Lors de cette cérémonie, les participants échangent des mochi, sorte de gâteaux à base de riz gluant appelés *Kagami mochi* qui représentent le miroir dans lequel ils doivent se regarder pour faire un point sur l'année écoulée.



AÏKIDO

Ligue Nord-Pas-de-Calais

aikido-nordpasdecalais.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

STAGE NATIONAL

Validant pour les passages de grade Dan

SAMEDI 13 janvier 2018

de 14h30 à 17h30

DOJO Jean-Louis Borloo,

Rue du 8 mai 1945, 59690 Vieux-Condé, France



Sous la direction de Bruno GONZALEZ 6^e Dan

Contact : 06.81.58.13.06

Participation : 20 € tarif unique Week-end

Prière d'apporter vos armes

Licence de saison obligatoire



FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

Nord
Le Département





AÏKIDO

Ligue Nord-Pas-de-Calais

aikido-nordpasdecalais.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

STAGE NATIONAL

Validant pour les passages de grade Dan

DIMANCHE 14 janvier 2018

de 10 à 12h

DOJO Jean Boussekey,

341 Rue Louis Braille, 59790 Ronchin, France



Sous la direction de Bruno GONZALEZ 6^e Dan

Contact : 06.81.58.13.06

Participation : 20 € tarif unique Week-end

Prière d'apporter vos armes

Licence de saison obligatoire



FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91

Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido





**Vu sur le site de Marcq Aïkido :
Le monde a soif...d'Aïkido
mais l'ignore encore !**



On connaît la fable, elle est du grand Ésope : « La corneille ayant soif trouve par hasard une cruche où il y avait un peu d'eau ; mais comme la cruche est trop profonde, elle n'y pouvait atteindre pour s'y désaltérer... ». L'oiseau y jette alors des petits cailloux, fait monter le niveau d'eau et boit « Tout à son aise »...

Or le monde comme la corneille a soif et Pascale Santi l'a bien senti, elle qui, journaliste au *Monde*, nous en fait part à travers sa rubrique hebdomadaire « Dix mille pas et plus » que l'on trouve dans l'encart *Sciences et Médecine*. Elle y évoque dûment documentées des expérimentations passionnantes qu'elle égrene comme autant de ces petits cailloux de la fable qui, tôt ou tard, finiront bien par abreuver l'univers tout entier.

Lisez plutôt ces quelques courts extraits, et jugez si l'on ne pourrait pas en dire autant de l'Aïkido :

4 octobre : Les neurones se musclent aussi

« Ah ! Cette sensation délicieuse de bien-être et de détente totale après un jogging matinal, une séance de marche rapide ou de natation. » Bénéfices immédiats sur le cerveau de l'exercice physique « dûs à la libération de neurotransmetteurs (endorphines, dopamine,...) mais c'est sans doute sur le long terme que les effets cérébraux du sport se révèlent les plus puissants ».

11 octobre : Du karaté pour mater le cancer

Ici, c'est une expérimentation signée Thierry Bouillet, oncologue au CHU de Bobigny, commencée en 1998 : trois patientes touchées par le cancer se plaignent de fatigues que rien ne permet de soulager. Un peu désespéré, le praticien leur propose des cours de karaté... « Rapidement elles retrouvent le sourire, sont moins fatiguées, se maquillent à nouveau... ». L'intuition était bonne. Depuis 2004, on dispose des données scientifiques très claires sur le sujet : « Une activité physique régulière et soutenue diminue le risque de rechute de 50% sur des cancers du sein, de la prostate et du colon. Et l'article de développer le pourquoi du comment.

8 novembre : l'activité physique, le meilleur des anti-dépresseurs

Là, c'est une étude menée par l'équipe de chercheurs australiens du *Black Dog Institute* par enquête auprès de près de 40 000 personnes sur une durée de 11 ans. Sautons aux conclusions : « Les résultats ont montré que les personnes qui ne faisaient aucun exercice physique au début de l'enquête présentaient 44% plus de risque de développer une dépression que celles qui faisaient une activité physique d'une à deux heures par semaine. (...) Le risque de faire une dépression diminue de 12% –durant l'enquête, donc sur onze ans– chez les participants ayant effectué ne serait-ce qu'une heure d'activité physique chaque semaine. »

Et puis, clin d'œil à certain membre d'honneur de notre club qui, après une carrière bien remplie d'enseignant d'aïkido et avoir formé plusieurs cohortes d'aïkidoka, a troqué son 4^e Dan d'aïkido pour celui de tango et l'enseigne aujourd'hui au diable vauvert :

27 septembre : Un tango pour ne pas tout oublier

Le cadre : Abbaye de La Prée (Indre), 2013. Des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer. Au centre de jour

des ateliers danse y sont organisés durant l'été. Les personnes se métamorphosent, sourient, reprennent goût à la vie après avoir esquissé quelques pas avec Carolina Udoviko, professeure et elle-même danseuse de tango qui dirige les ateliers. Depuis une étude de l'Inserm est en cours pour démontrer, « si l'hypothèse se révèle juste, (...) les capacités d'apprentissage de ces malades âgés lorsqu'ils bénéficient pendant trois mois – à raison d'une séance par semaine – d'un atelier tango. ». Rendez-vous en 2018 !

Tango-aïkido, même combat n'est-il pas ? Ce n'est certes pas notre membre d'honneur qui nous contredirait !

Or Mme Santi nous apprend également que :

18 octobre : Le sport sur ordonnance, chantier en cours

Où l'on apprend que les bienfaits du sport n'étant plus à prouver, « depuis le 1^{er} mars (2017), un décret permet aux médecins de prescrire sport et autres activités physiques au plus de 10 millions de Français souffrant d'une affection de longue durée (ALD) ». Et d'ajouter « Cette officialisation du sport sur ordonnance fait émerger une nouvelle filière de soins » qui est en chantier parce qu'elle nécessite encore d'être encadrée...

Pour conclure, il ne nous reste plus qu'à proposer aux médecins de notre entourage de prescrire la pratique de l'aïkido sans modération et à Mme Santi d'ajouter l'aïkido à ses passionnants articles pour y jeter ainsi le caillou définitif qui permettra d'abreuver le monde !

Dominique Aliquot



Détail des événements organisés par le CID Nord-Pas-de-Calais jusqu'en Février 2018



Jour	Date	Horaires	Nature	Direction	Lieu
sam.	30-sept	14h30-17h30	Stage de Ligue	Philippe Tramon (6 ^e Dan)	Wattignies
dim.	01-oct	10h-12h	Stage de Ligue	Dominique Devred (5 ^e Dan) et Olivier Bury (5 ^e Dan)	Sin-le-Noble
sam.	11-nov	14h30-17h30	Préparation 1er-4e Dan	Philippe Tramon (6 ^e Dan) et les membres du collège technique régional	Maubeuge
sam.	17-nov	14h30-17h30	Rencontres Enseignants		Liévin
sam.	25-nov	14h30-17h30	stage de Ligue Enfants	Catherine Louvart (3 ^e Dan)	Le Quesnoy
sam.	02-déc	14h30-17h30	Stage de Ligue	Fabrice Croizé (5 ^e Dan)	Wasquehal
dim.	03-déc	10h-12h	Stage de Ligue	Fabrice Croizé (5 ^e Dan)	Calais
sam.	13-janv	14h30-17h30	Stage national	Bruno Gonzalez (6 ^e Dan)	Vieux-Condé
dim.	14-janv	10h-12h	Stage national	Bruno Gonzalez (6 ^e Dan)	Ronchin
sam.	03-févr	14h30-17h30	Stage de Ligue	Patrick Bénézi Shihan	Maubeuge
dim.	04-févr	10h-12h	Stage de Ligue	Patrick Bénézi Shihan	Wasquehal
sam.	10-févr	14h30-17h30	Préparation 1er-2e Dan		



Calendrier des stages privés décembre 2017 et janvier 2018



- Stage avec **Marc BACHRATY (6e Dan)** : 15 décembre, à 19 h – 21h30 à **Nomain** - 16 décembre à 10h – 17h à **Wattignies**.
- Aïkido et Armes – **Laurent HUYGHE** à **Rousies** : 16 décembre à 15 h - 17 h.
- Stage avec **Arnaud WALTZ (6e dan)** à **Wareme (Belgique)**: 20 janvier 2018 à 8 h.
- Aïkido et armes Stage avec **Laurent HUYGHE** à **Eleu-dit-Lauwette** : 20 janvier 2018 à 14 h - 16 h.
- Stage **Alain VIVIER (4e Dan)** : Initiation au Niten Ryu (2 sabres) et relation avec la pratique à mains nues.à Armentières 20 janvier 2018 ,15 h -17h30 - 21 janvier 2018, 10h15-12h.
- Stage avec **Michel ERB (6e Dan)** à Marcq-en-Barœul : 27 janvier 2018, 10h-13h15.

Tous les détails de ces stages sur notre site rénové !

<https://aikido-nordpasdecalais.fr/events/>

[Abonnez-vous !](#)

en nous renvoyant votre mail
en retour

[Désabonnement](#)

en nous renvoyant votre mail en retour

Lettre - Mode d'emploi

Diffusez cette lettre...

...à vos connaissances, amis ou
amours, en transférant ce message.
Vous contribuerez ainsi à faire
connaître l'Aïkido, le CID Nord-Pas-
de-Calais et son site.



Participez à sa réalisation...

... en proposant textes, billets, avis, points de
vue ou photos. Sa vocation est de servir de
tribune ouverte à l'attention des pratiquants du
CID Nord-Pas-de-Calais et de l'ensemble de nos
amis de pratique. Il suffit pour cela d'adresser
votre texte ou vos photos à [la rédaction en chef](#)
qui se chargera de l'intégrer à la prochaine lettre.
cette lettre est modérée *a priori* : votre
contribution n'apparaîtra qu'après avoir été
validée par un membre de la rédaction.

Ligue Nord-Pas de Calais, F.F.A.A.A., Maison des Sports, 367 rue Jules Guesdes, 59650, Villeneuve d'Ascq.

Contact : ligue.secretariat@ree.fr , Internet : <http://www.aikido-nordpasdecalais.fr/>