



Aïki-Cahier de vacances

Volume 5



Réalisation : [Dominique ALIQUOT](#)



Ah Février et ses vacances au creux de l'hiver !!!!. Gardons le fil ! Parmi toutes les réjouissances de la période, vous apprécierez à nouveau une série de fiches qui vous rappelleront nos échanges, les mots, les règles et le contexte japonais qui caractérisent l'Aïkido sous la forme de jeux, de bricolages et de plaisir gourmand. Se distraire, s'amuser intelligemment et sereinement !

12 Jeux

- Dessin : [Tracé magique double !](#)
- Coloriage : [Aïe-Kido](#), colorie une planche de bande dessinée !
- Observation : [labyrinthe](#)
- Observation : [Princesse Mononoké](#)
- Décryptage : [O Rébus](#)
- Observation : [Les ceintures emmêlées](#)
- L'Aïkido et moi : [Confitures de souvenirs](#)
- Savoir : [le Vrai du faux ?](#)
- Jeu de cartes : [Bataille mémorable](#)
- Observation : [Où sont-ils donc ?](#)
- Mémoire photographique : [Mémo-photo](#)
- Chiffres : [Yakazu en japonais !!!](#)

[Solutions](#)

1 Recette gourmande

- Recette facile : [le fraisier japonais](#)

4 Bricolages

- [Le tatami de toutes les couleurs](#) : une nouvelle maquette de Kaleïdocycle à monter !
- [Envol sur la Voie](#) : ça plane pour Alfred, et pour toi ?
- [Yokai, conte Zen et mini-livre](#)
- [Au Vrai Chic Samouraï !](#) Aide Alphonse ou Alice à revêtir son armure de Samouraï !



Tracé magique double !!!



Le dessinateur a encore frappé !!!

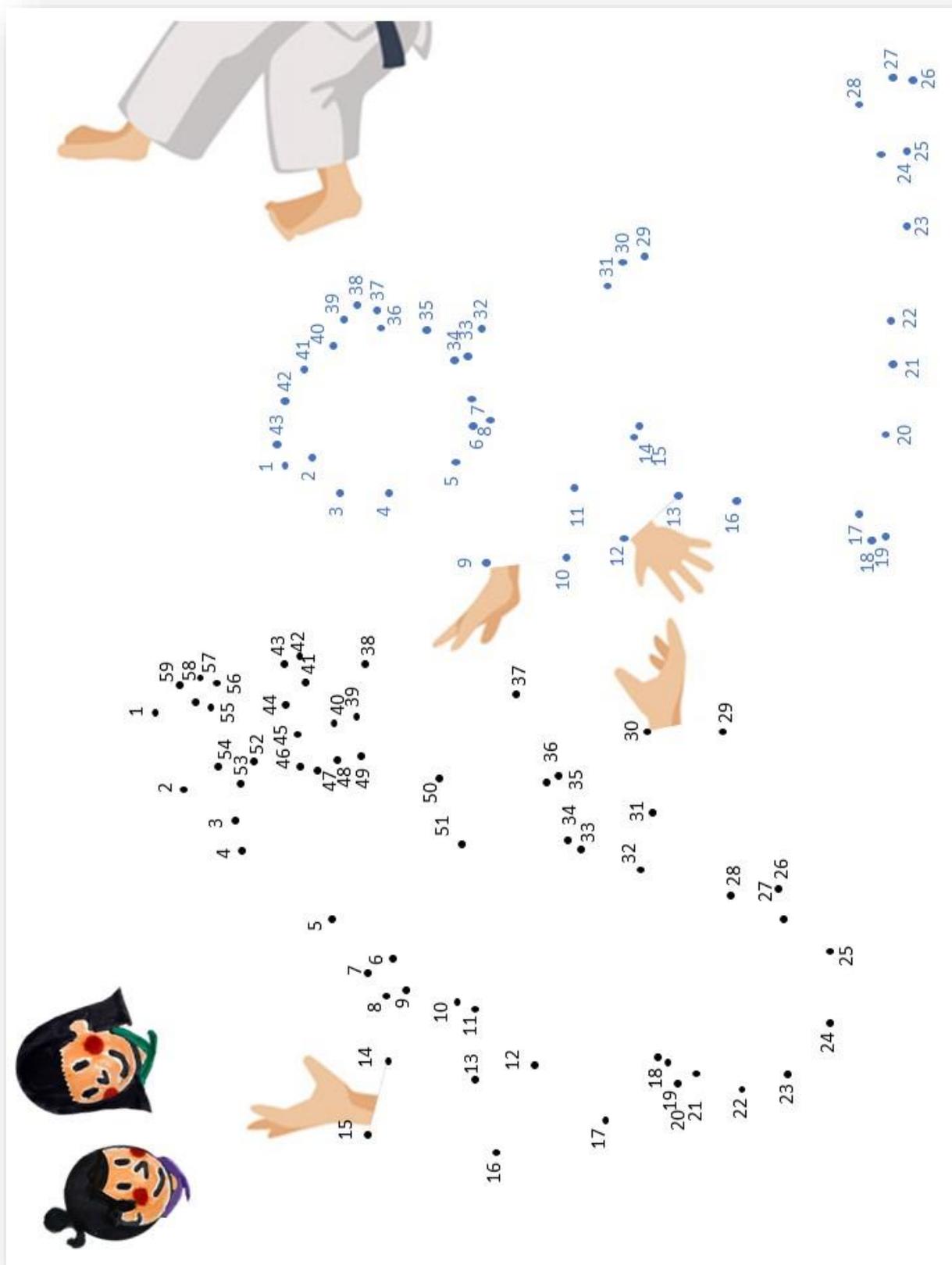
Pour découvrir le dessin caché, il te propose un tracé magique en deux temps :

- 1^{er} temps : relier une série de 59 chiffres noirs.
- 2^e temps : relier une série de 43 chiffres bleus.

Avec un peu de patience et du soin dans tes traits, tu devrais y arriver !!!

Il se passe décidément de drôles de choses :
des mains s'agitent mais pourquoi ?

[Retour au sommaire](#)



[Retour au sommaire](#)



Coloriage : *Aie-Kido*

Avec l'aimable autorisation de ses auteurs



Nous te proposons de colorier une planche de bande dessinée parue sur le site de la fédération belge francophone d'Aïkido dont le titre, tout un poème, est :

Aie-Kido

Aie-Kido, bande dessinée humoristique sur la pratique de l'Aïkido au dessin réalisé par **AlfWen** selon le scénario de **Sébastien Place**. Vous pourrez lire les 12 planches publiées en 2013 en suivant ce lien.

<https://togishidojo.com/category/blog/bd/aie-kido-la-bd/>

Les auteurs

Sébastien Place



Sébastien Place pratique l'Aïkido depuis plus de 15 ans. Dojo cho et fondateur du Togishi Dojo, il est également rédacteur pour le magazine Dragon - spécial Aïkido et pour le magazine Yashima. Pratiquant les styles Aïkikaiï et Kishinkaiï, étudiant aussi le Hino Budo, le Hsing-I, la Sagesse du Corps d'Allen Pittman et le travail de lutte de Tim Cartmell, il publie régulièrement des articles liés aux arts martiaux et la culture asiatique.



AlfWen

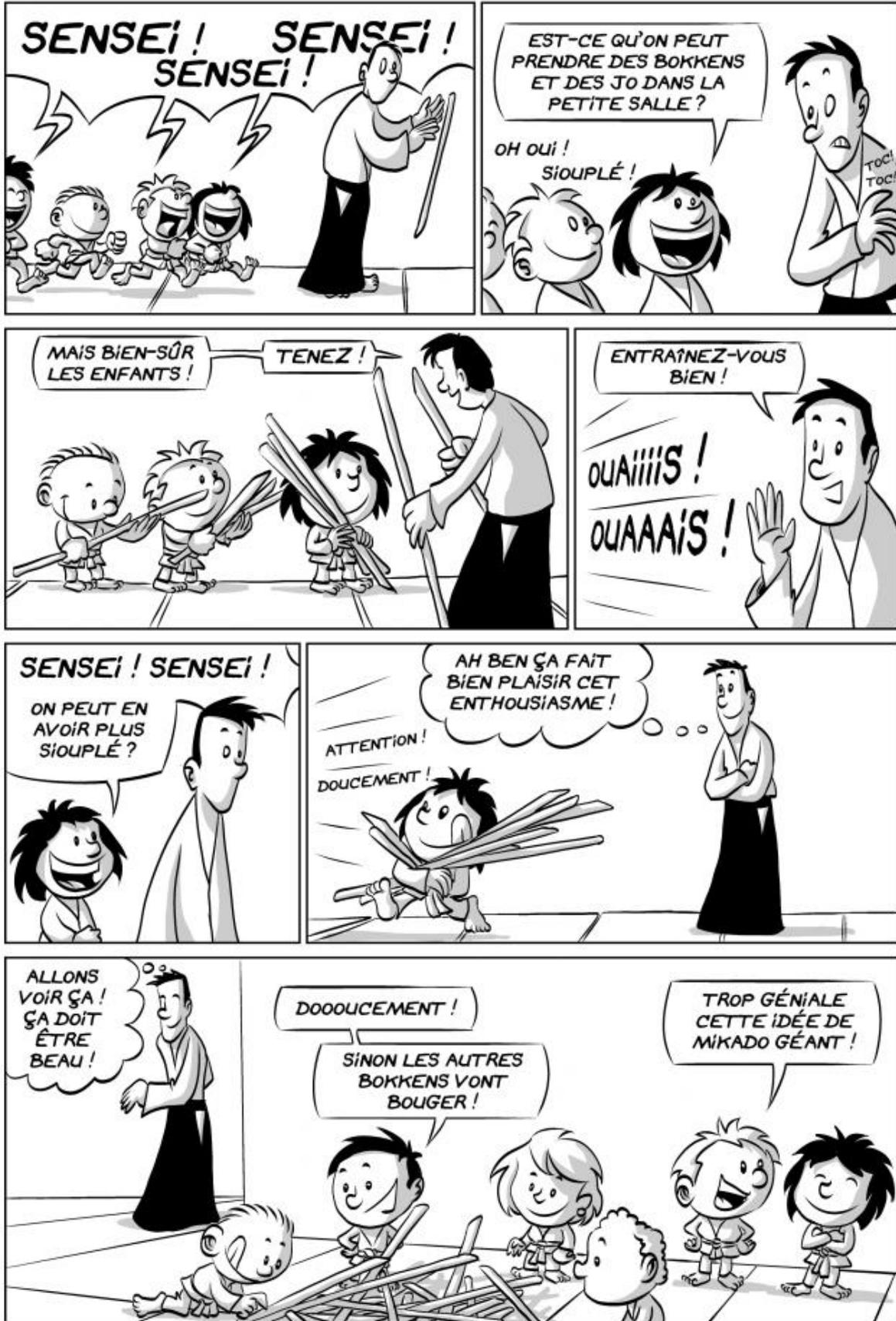


« Ingénieur de formation, et auteur de BD à ses heures perdues, AlfWen est aussi connu aussi sous le nom de Monsieur Hibou. Son univers est résolument humoristique, avec son personnage fétiche : « Hibouman », le seul superhéros (pas très débrouillard) de la région du centre, et de Swagny City en particulier (en clin d'œil à Soignies, la ville de résidence de l'auteur). Un mélange d'aventure, de références aux comics américains, et surtout d'humour où tous les codes du genre sont tournés en dérision avec bonheur. »

(extrait du site « BD Gest - toute la bande dessinée »)

le blog de AlfWen : <http://alfwen.blogspot.com/>

[Retour au sommaire](#)



SÉBASTIEN PLACE + *AppWen*

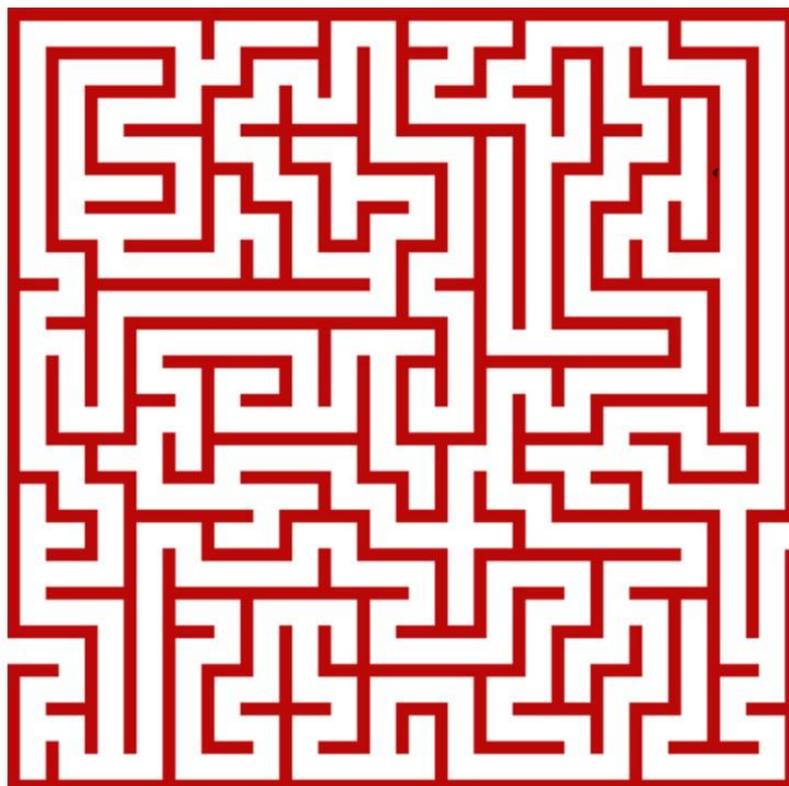
[Retour au sommaire](#)



Labyrinthe



Peux-tu m'aider à retrouver le chemin du dojo ?



dojo

[Solution](#)

[Retour au sommaire](#)



Le jeu des 7 clins d'œil : *Princesse Mononoké*



Princesse Mononoké

L'histoire : Au XV^e siècle, durant l'ère Muromachi, la forêt japonaise, jadis protégée par des animaux géants, se dépeuple à cause de l'homme. Un sanglier transformé en démon dévastateur en sort et attaque le village d'Ashitaka, futur chef du clan Emishi, un peuple reclus au nord de Honshū. Touché par Nago, le dieu-sanglier qu'il a tué, celui-ci est forcé de partir à la recherche du dieu Cerf pour lever la malédiction qui lui gangrène le bras.

- Création 1997 - sorti en 2000 en France
- 2h 15 min
- Animation, Fantasy, Aventure
- De Hayao Miyazaki

Pour en savoir plus sur le résumé :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Princesse_Mononok%C3%A9

**Un graphiste malicieux a modifié à 7 reprises une image de ce film,
sauras-tu les retrouver ?**

[Retour au sommaire](#)



IMAGE ORIGINALE



IMAGE RETOUCHÉE

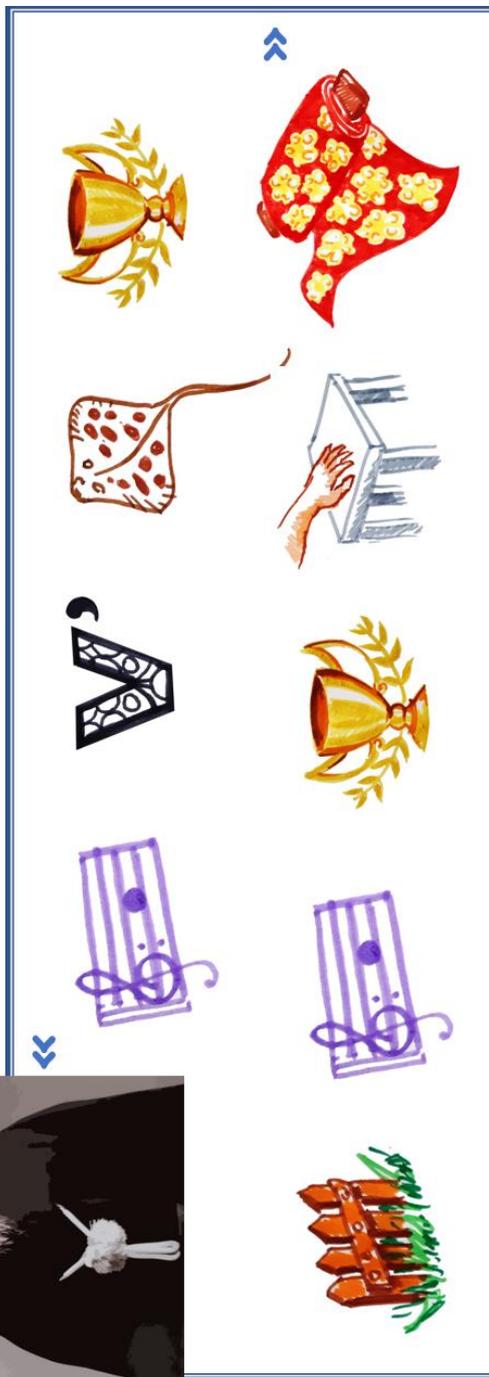
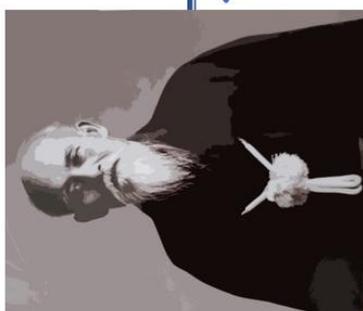
[Solution](#)

[Retour au sommaire](#)



O Rébus

Sauras-tu découvrir la leçon de vie donnée par le fondateur de l’Aïkido, Morihei Ueshiba, cachée sous ce rébus ?



Solution

[Retour au sommaire](#)



Ceintures emmêlées



Aide le petit Samourai à trouver sa ceinture parmi les trois ceintures emmêlées



[Retour au sommaire](#)



Confitures de souvenirs



Les souvenirs sont comme les plantes : ça se cultive. Les plantes poussent à leur rythme, en silence. Elles nous étonnent quand, après les avoir semées et oubliées, nous les redécouvrons grandes et, pour certaines, en goûtons les fruits. De même, les souvenirs oubliés, on est tout surpris de les retrouver et surtout, de découvrir ce qu'ils représentent alors pour nous !

Nous te proposons de noter sur de petites cartes quelques-uns de ces bonheurs que l'Aïkido te procure et qui te semblent importants aujourd'hui.

Puis, ces petites cartes remplies, enferme-les dans une boîte ou un pot. Fais-en des confitures puis oublie-les !

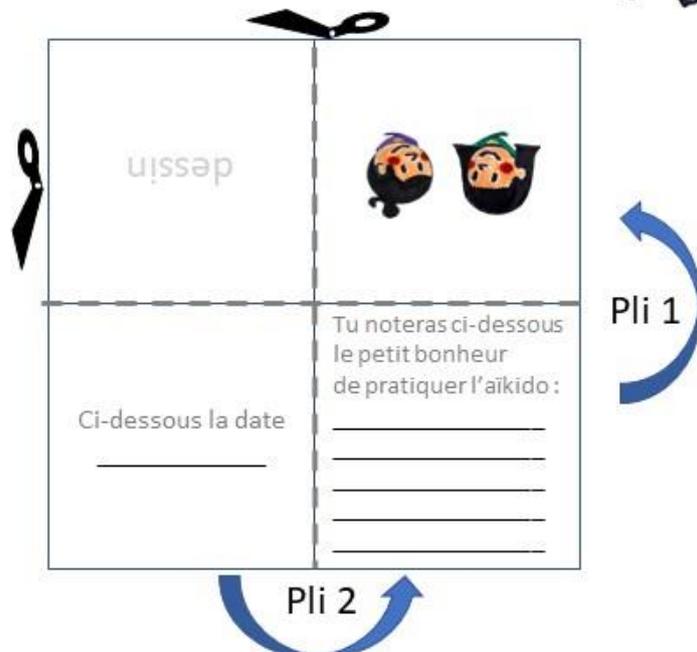
Plus tard, quand du temps aura passé, tu penseras à en sortir une au hasard : tu redécouvriras alors ce que tu chérissais. Et tu pourras comparer les bonheurs d'hier et ceux qui feront alors ton quotidien !



Modèle :

1. Découpe les cartes ;
2. Plie-les en respectant l'ordre des plis ;
3. Remplis la carte en répondant à la question en mentionnant la date ;
4. Dessine ce qui te passe par la tête en rapport avec ta réponse sur la zone « dessin » ;
5. Dépose-les dans une boîte ou un pot et oublie-les !

Un jour tu les retrouveras !



[Retour au sommaire](#)

| | |
|---------------|---|
| |  |
| Date _____ | Un-e Aïkidoka-te qui m’a inspiré : _____ _____ _____ _____ |

| | |
|---------------|---|
| |  |
| Date _____ | Quelque chose d’étonnant que j’ai vu au dojo : _____ _____ _____ _____ |

| | |
|---------------|---|
| |  |
| Date _____ | Une remarque positive que l’on m’a faite : _____ _____ _____ _____ |

| | |
|---------------|---|
| |  |
| Date _____ | Les amis avec lesquels j’aime pratiquer : _____ _____ _____ _____ |

| | |
|---------------|--|
| |  |
| Date _____ | Un moment de la pratique qui m’a vraiment marqué : _____ _____ _____ _____ |

| | |
|---------------|---|
| |  |
| Date _____ | Un stage particulièrement agréable : _____ _____ _____ _____ |

| | |
|---------------|---|
| |  |
| Date _____ | Mon petit bonheur quand je vais au dojo : _____ _____ _____ _____ |

| | |
|---------------|---|
| |  |
| Date _____ | Ce qui me fait envie de pratiquer l’aïkido : _____ _____ _____ _____ |

| | |
|---------------|---|
| |  |
| Date _____ | L’aide que j’ai pu apporter à l’un de mes partenaires : _____ _____ _____ _____ |

| | |
|---------------|---|
| |  |
| Date _____ | J’aimerais revivre cet instant : _____ _____ _____ _____ |



Le VRAI du FAUX



Sauras-tu démêler le vrai du faux dans les phrases suivantes ?

1. UESHIBA Morihei est né le 24 décembre 1883.

VRAI FAUX

2. Pendant le cours, on peut quitter le tatami quand on veut.

VRAI FAUX

3. Le vrai *Budo* n'est pas de vaincre son adversaire par la force mais de garder la paix en ce monde, d'accepter et favoriser l'épanouissement de tous les êtres.

VRAI FAUX

4. Quand on monte sur le tatami on salue le Kamiza.

VRAI FAUX

5. *Suwariwaza* est la pratique à genoux.

VRAI FAUX

6. Le Doshu (dépositaire de la Voie) actuel est UESHIBA Kisshomaru.

VRAI FAUX

7. L'Aïkido naît en 1925.

VRAI FAUX

8. Le port des bijoux est autorisé pendant la pratique à condition qu'ils soient utiles, comme une montre par exemple.

VRAI FAUX

9. Le sanctuaire de l'Aïkido - *Aiki Jinja* - se trouve à Iwama à 120km de Tokyo.

VRAI FAUX

10. Les premiers en France à s'intéresser à l'Aïkido furent les Karateka.

VRAI FAUX

11. Irimi est le premier principe d'immobilisation.

VRAI FAUX

12. En Aïkido travailler uniquement par niveau ou ses ami-e-s limite l'apprentissage.

VRAI FAUX

13. La façon correcte de s'asseoir sur le tatami est en tailleur ou en allongeant les jambes si l'on est vraiment fatigué.

VRAI FAUX

14. Des 2 formes de techniques, Omote consiste à passer derrière le partenaire.

VRAI FAUX

15. On peut boire mais pas manger pendant le cours.

VRAI FAUX

[Retour au sommaire](#)

16. On dit « Arigatoo gozaimashita » au début du cours et « Onegai Shimasu » à la fin pour remercier le professeur.

VRAI FAUX

17. Les premiers délégués de l’Aïkikai en France furent Maîtres Mochizuki, Abe, Noro, Nakazono et Tamura.

VRAI FAUX

18. À travers sa pratique martiale, l’Aïkido a pour objectif de permettre au pratiquant de vaincre son adversaire.

VRAI FAUX

19. Il est toujours bon de discuter un peu avec les autres pratiquants pendant le cours afin de mieux se connaître.

VRAI FAUX

20. Quand on attend son tour pour pratiquer, on peut se tenir debout tant que l’on ne fait pas de bruit.

VRAI FAUX

Vérifie le vrai du faux en te reportant aux réponses, compte 1 point pour les réponses justes et vérifie ton score !

[Solution](#)

[Retour au sommaire](#)



Les 4^e rencontres des petits Samourais. Celles-ci se sont déroulées le 1er Juin 2019 à Wattignies, réunissant la fine fleur des Juniors aikidoka de la région. Sur le principe du célèbre jeu « Où est Charlie », notre petit Samourai et notre petite Bugeisha se sont cachés parmi les participants

Sauras-tu les retrouver?



[Retour au sommaire](#)



Mémo-photo



Observe attentivement cette image pendant trente secondes chrono, puis cache-là avant de répondre aux questions page suivante.

Note sur l'origine de la photo : *Cette photo a été prise lors de la 4^e rencontre des petits Samourais à Wattignies le 1^{er} juin 2019. Elle témoigne de l'atelier « chutes -Ukemi ».* ©Marie Aliquot



[Retour au sommaire](#)

| Questions | Points |
|---|--------|
| 1. De quelle couleur sont les "haricots" qui aident les enfants à enrrouler leur chute ? | |
| 2. Quelle est la couleur de la ceinture de la petite fille qui chute à gauche de la photo ? | |
| 3. Celle du petit garçon de droite qui sort du champ de la photo ? | |
| 4. Quelle est la couleur du logo sur les bandeaux de tête que portent les enfants ? | |
| 5. Quelle est la couleur des cheveux de l'adulte à droite sur la photo ? | |
| Total | |



BATAILLE MEMORABLE



Jeu de cartes à imprimer, découper et jouer !



Cette bataille est « mémorable » en ce sens qu'elle t'aidera à te souvenir des noms des attaques et des techniques fréquentes en Aïkido du 5^e au 3^e Kyu (sauf pour les atemi Jodan Tsuki et Chudan Tsuki exigées à partir du 2^e Kyu).

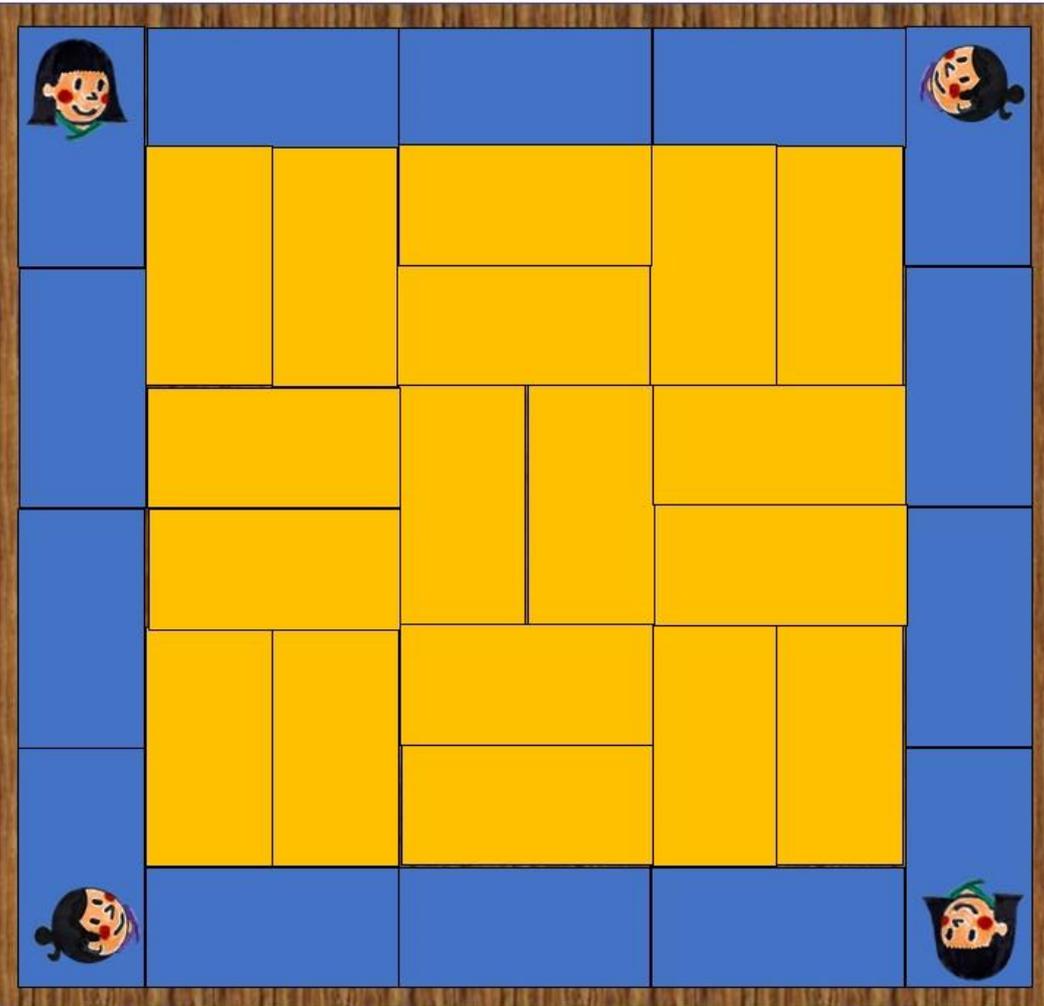


[Retour au sommaire](#)

Instructions de fabrication :

- Imprime le plateau de jeu (tatami) une fois et le dos des cartes deux fois.
- Retourne les deux feuilles ainsi imprimées et imprime le devant des cartes.
- Il n'y a plus qu'à découper les cartes.

Note : l'idéal est d'imprimer sur des feuilles de 160gr et de mettre les cartes sous film plastique.



M E M O R A B L E
B A T A R I L L E

- Règles du jeu**
- Le jeu comporte 10 cartes A comme « Attaques », 12 cartes T comme « Techniques » et 2 cartes « Joker » utilisables comme A ou T.
 - Il se joue seul (en ce cas il faut distribuer comme pour 2 joueurs), à 2, 3 ou 4 joueurs.
 - Mélanger les cartes, couper et distribuer 4 cartes alternativement à chaque joueur, le reste constitue la pioche.
 - Le plus jeune place une carte *Attaque* sur le tatami, le joueur suivant doit lui opposer une carte *Technique*.
 - Deux cas de figure se présentent alors :
 - Si le joueur suivant parvient à opposer une technique, il ramasse les deux cartes, les place à côté de son jeu retournées et, à son tour place une carte attaque. Au joueur suivant de placer une carte technique. Etc.
 - S'il n'a pas de carte technique, il pioche une carte qu'il joint à son jeu et passe son tour. Au suivant de placer une carte technique. Etc...
 - Si les joueurs n'ont plus de cartes en mains, la partie continue en piochant.
 - Si la pioche est épuisée, le joueur qui n'a plus de carte choisit une carte au hasard dans les cartes qu'a en mains le joueur suivant.
 - La partie prend fin quand la pioche est épuisée que les joueurs n'ont plus de jeu ou qu'un joueur, seul, n'a pu jouer ses dernières cartes. Dans ce cas, il les retourne et les joint à ses autres cartes retournées.
 - Le gagnant est celui qui a le plus de cartes retournées.
 - Si des joueurs disposent du même nombre de cartes en fin de partie, la pioche étant épuisée, c'est l'harmonie !



[Retour au sommaire](#)



[Retour au sommaire](#)

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| <p>T Immobilisation Ikkyo (Premier principe) Ude Osae Blocage du coude</p> | <p>T Immobilisation Nikyo (Deuxième principe) Kote Mawashi Torsion circulaire du poignet</p> | <p>T Immobilisation Sankyo (Troisième principe) Kote Hineri Torsion du poignet vers le haut</p> | <p>T Immobilisation Yonkyo (Quatrième principe) Tekubi Osaei Blocage de l'avant-bras</p> | <p>T Projection Kote Gaeshi Projection par torsion du poignet</p> | <p>T Projection Irimi Nage Projection par entrée sur le partenaire</p> | <p>T Projection Shihoo Nage Projection dans les 4 directions</p> | <p>T Projection Ude Kime Nage Projection d'une poussée ferme sous le bras du partenaire</p> | <p>T Projection Tenchi Nage (Ciel-Terre) Projection d'une pression vers le haut avec un bras et par déséquilibre vers le bas avec l'autre bras</p> | <p>T Projection Uchi Kaiten Nage Projection par rotation</p> | <p>T Projection Sokumen Irimi Nage Projection par entrée en oblique sur le partenaire</p> | <p>T Projection Kokyu Nage Projection utilisant la force du partenaire</p> |
|---|---|--|---|---|--|--|---|--|--|---|--|

[Retour au sommaire](#)

| | |
|---|--|
| <p>A Saisie Ushiro Ryote Dori Saisie arrière des deux poignets</p> |  |
| <p>A Saisie Katate Ryote Dori (Morote Dori) Saisie à deux mains d'un poignet</p> |  |
| <p>A Saisie Ryote Dori Saisie des deux poignets</p> | <p>A Frappe Chudan Tsuki Frappe du poing au ventre</p> |
| <p>A Saisie Kata Dori Saisie de l'épaule</p> | <p>A Frappe Jodan Tsuki Frappe du poing à la tête</p> |
| <p>A Saisie Katate Dori Saisie du poignet en position symétrique</p> | <p>A Frappe Yokomen Uchi Frappe latérale du tranchant de la main sur le côté du cou</p> |
| <p>A Saisie Aï hanmi Katate Dori Saisie du poignet en position asymétrique, un côté en avant</p> | <p>A Frappe Shomen Uchi Coup du tranchant de la main sur le dessus de la tête</p> |

[Retour au sommaire](#)



YAKAZU en japonais !



Maintenant, si tu es passé par les derniers cahiers de vacances, tu connais bien les Yakazu ; une grille de 9 cases par 9, assortie de quelques cases noires et quelques chiffres semés dans la grille.

Aujourd'hui, nous te proposons de corser un peu l'exercice. Les chiffres seront écrits en japonais. À toi de compléter la grille en respectant les règles suivantes : les chiffres manquants constituent des suites de chiffres partant du chiffre 1. Mais leur ordre peut être différents de la suite habituelle : 1,2,3,... (exemple : 3,1,2,...)

Voici les chiffres et leur correspondance en japonais :

- Un (1) s'écrit 一 et se dit « ichi », prononcé « i-tchi ».
- Deux (2) s'écrit 二 et se dit « ni », prononcé « ni ».
- Trois (3) s'écrit 三 et se dit « san », prononcé « sane ».
- Quatre (4) s'écrit 四 et se dit « shi », prononcé « chi ».
- Cinq (5) s'écrit 五 et se dit « go », prononcé « go ».
- Six (6) s'écrit 六 et se dit « roku », prononcé « lo-kou ».
- Sept (7) s'écrit 七 et se dit « shichi », prononcé « chi-tchi ». Puisque ce chiffre contient le mot pour quatre (« shi »), **on préfère généralement la prononciation « nana »**.
- Huit (8) s'écrit 八 et se dit « hachi », prononcé « ha-tchi ».
- Neuf (9) s'écrit 九 et se dit « kyuu », prononcé « kyou ».
- Dix (10) s'écrit 十 et se dit « juu », prononcé « djou ».

Exemple : pour une série de 2 cases, les chiffres seront : 一, 二 ou 二, 一, en fonction des croisements occasionnés entre lignes et colonnes à renseigner.

À toi de jouer !

[Retour au sommaire](#)

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| 二 | | | | | 一 | 四 | | 五 |
| | | | | | | | 二 | |
| | | | | | | | | 九 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | 三 | | 四 |
| 三 | | 四 | | | | 二 | | 三 |
| | 一 | | 三 | | 九 | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | 三 | | | |

Solution

[Retour au sommaire](#)



Recette japonaise facile : Fraisier japonais



À réaliser avec l'aide d'une grande personne



Temps de préparation : 1 h

Temps de cuisson : 35 min

Temps total : 1 h 35 min

Portions : 4 personnes

USTENSILES

- Un robot pâtissier ou un fouet électrique
- Un moule de 18 cm
- Poches et douilles à pâtisserie

INGRÉDIENTS

Pour le gâteau :

- 80 g de farine
- 1/2 cuillère à café de levure
- 3 œufs
- 80 g de sucre blanc
- 20 g de beurre
- 100 ml d'eau
- 50 g de sucre blanc
- 1 cà a café matcha

Garniture :

- 300 g de fraises
- 30 cl de crème fleurette entière ou crème liquide entière. A mettre 20 min au congélateur pour le refroidir.
- 30 du sucre glace

INSTRUCTIONS

Préparation du biscuit

1. Préchauffez votre four à 160 degrés et beurrez votre moule.
2. Tamisez et mélangez la farine, la levure et le matcha ensemble.
3. Faites fondre le beurre au bain marie ou au micro-onde.
4. Cassez vos œufs dans votre robot et battre à l'aide d'un batteur électrique les œufs en rajoutant petit à petit le sucre blanc pendant 2 à 3 minutes. Vous obtenez alors une pâte mousseuse et onctueuse.
5. Incorporez la moitié de la farine et mélanger doucement avec une maryse. Rajoutez l'autre moitié et mélangez de même. La farine s'incorpore dans votre pâte.
6. Ajoutez ensuite votre beurre fondu et mélangez doucement.
7. Faites cuire votre biscuit au four pendant 30 minutes en surveillant la cuisson.

Préparation de la chantilly et des fraises

1. Pendant ce temps, préparez votre chantilly. Mettez des glaçons dans un bol puis mettre un autre bol par dessus et battre votre crème à l'intérieur en mettant votre sucre glace et votre crème. Plus vos produits seront froids plus votre crème montera rapidement. Battez au fouet électrique et réservez au frais.
2. Préparez vos fraises en les lavant puis en les équeutant. Réservez 8 fraises pour la décoration et coupez le reste en rondelle ou dans la longueur.

Finition

1. Lorsque votre gâteau est cuit, retirez du four et de son moule. Laissez le refroidir puis coupez le en 2 dans l'épaisseur. Vous obtenez 2 disques.

[Retour au sommaire](#)

2. Rajoutez 6 cuillères à soupe de chantilly sur le dessus en répartissant et disposez vos fraises découpées. Ensuite par dessus rajoutez encore 4 cuillères de chantilly et recouvrez avec le second biscuit. Couvrez votre gâteau de reste de chantilly et passez à la décoration en le garnissant grâce à une poche à douille de chantilly et de fraises découpées.
3. Mettez au frais pour stabiliser la crème.

Nos astuces pour réaliser un bon fraisier japonais :

- Pour que la chantilly monte bien, placez tous vos produits au frais, le bol, le fouet, la crème 20 min au congélateur... Le sucre glace permet de la rendre brillante.
- Préparez ce gâteau à l’avance pour stabiliser la crème au frais.
- Si vous obtenez un gâteau éponge très haut vous pouvez le couper en 3.
- Il s’accompagne très bien avec un thé, du café... C’est un gâteau aérien et léger !

Source et plus de recettes : <https://www.cuisine-japon.fr/>



Le tatami de toutes les couleurs



Tu trouveras ci-dessous la maquette d'un nouveau kaléidocycle.

Il s'agit d'un « dodécaèdre ».

Comme son nom l'indique, il est composé de 12 pentagones.

Une fois monté, il forme une sorte de boule à facettes.

Des Aïkidoka pratiquent sur un tatami bariolé
car nous l'avons paré aux couleurs de l'Aïkido !

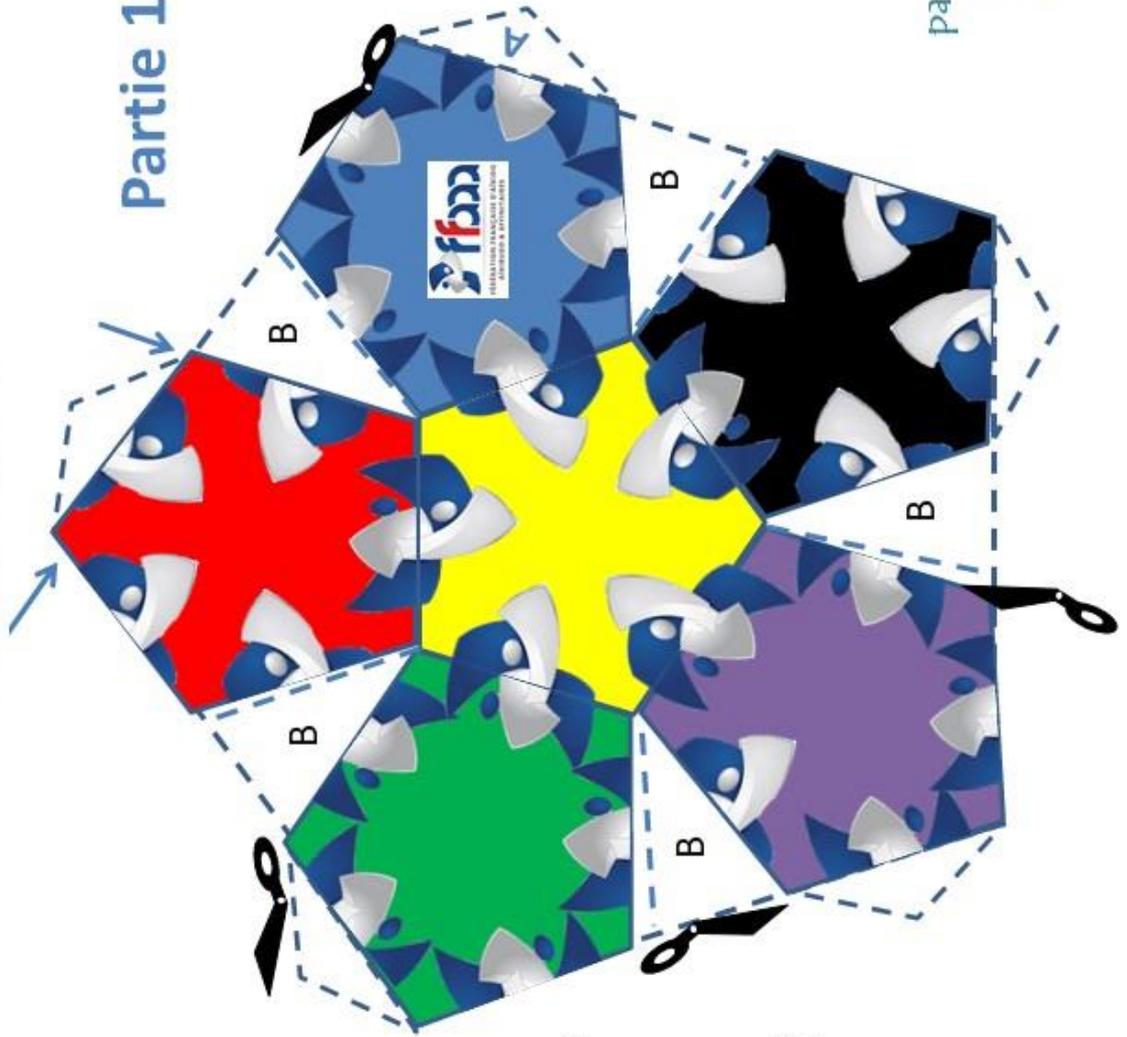
Quelques conseils avant de commencer :

- Pour plus de tenue et de rigidité, il est recommandé d'imprimer la maquette sur un papier plus épais que les feuilles 80 gr, 160 gr serait parfait, en tous cas suffisant.
- Préparer les plis en les marquant à l'aide d'un stylet permet d'avoir des arêtes franches et propres.
- Nous recommandons la colle-gel pour papier en tube, la prise en est rapide. Mais une colle stick peut aussi faire l'affaire.

Le tatami de toutes les couleurs

(Dodécaèdre)

Partie 1



1) Imprimer de préférence sur une feuille A4 de 100 160 gr.

2) Découper les deux parties du kaléidocycle,



3) pour chaque pentagone (comme indiqué par les flèches) marquer les plis avec un stylet puis plier.



4) Assemblez les parties 1 et 2 en collant la languettes A sur le bord correspondant.

5) Collez les côtés B des pentagones l'un après l'autre. Puis les languettes extérieures pour obtenir un dodécaèdre.

Le dodécaèdre est constitué de deux parties de 6 pentagones chacune, disposés en pétales, soit 12 faces.

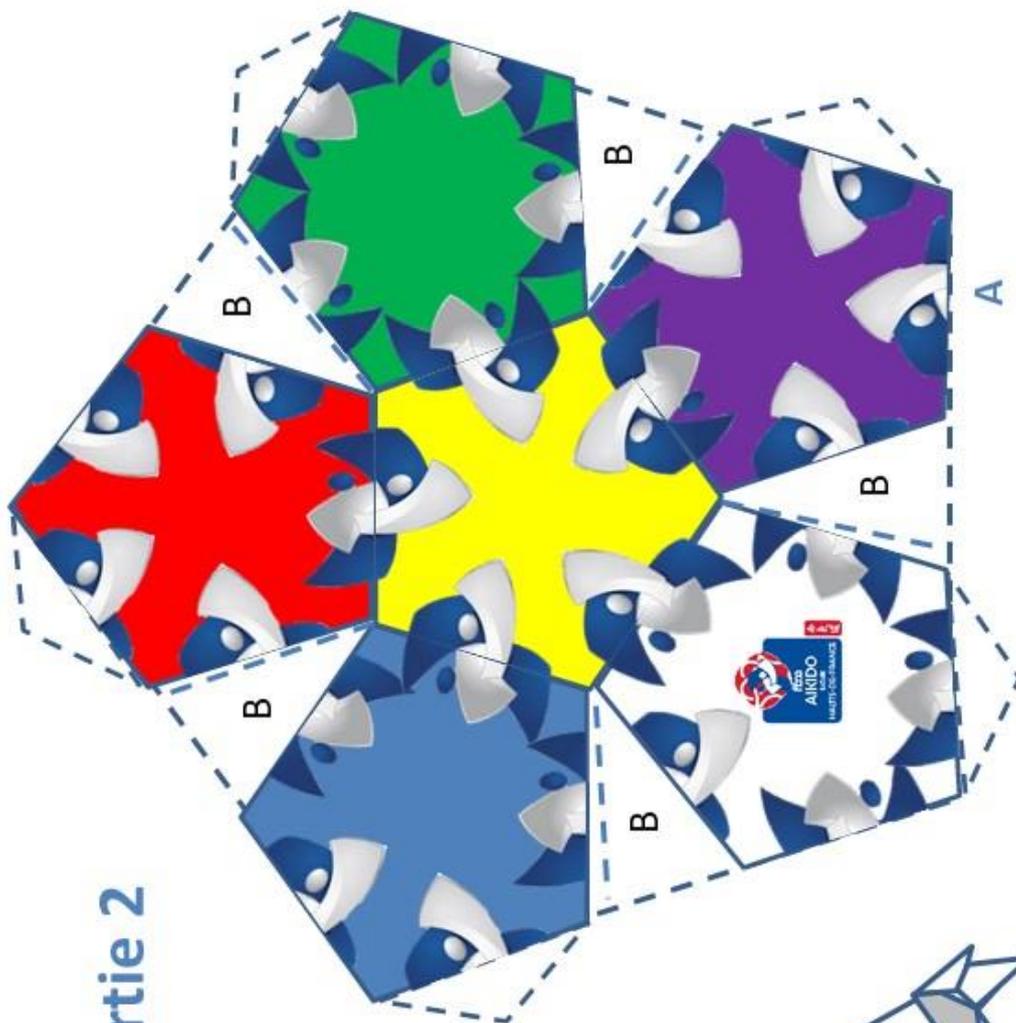
[Retour au sommaire](#)





Aïki-cahier de vacances – volume 5 – ©ADAGP 2022 D. Aliquot – Ligue Hauts-de-France - FFAAA

Partie 2



[Retour au sommaire](#)



Envol sur la Voie



Alfred est ravi ! La découverte de l'Aïkido lui donne des ailes !

Assidu, il a pris son envol sur la Voie de l'Harmonie avec les autres.

Il déborde d'énergie positive et plane au dessus des soucis du quotidien qu'il affronte par ailleurs sans trembler.

« Irimi » est devenu sa devise en tout ! Il jouit ainsi de la sérénité du pilote de planeur qui vogue en silence sur les courants aériens.

Bref, il est sur un petit nuage ! Euh, pardon !... Il se trouve au-dessus des nuages,...

... dans son joli planeur !

Note : Tu as le choix d'imprimer la page suivante sur du papier normal (80gr). Si c'est le cas un trombone dans le nez de l'appareil suffira et les ailes frémiront pendant le vol comme celles d'un insecte ! Mais tu peux utiliser aussi un papier un peu plus rigide entre 100 et 160 gr. L'avion sera plus « lourd » mais aura plus de tenue et de rigidité.

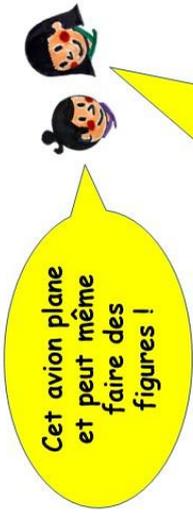
[Retour au sommaire](#)



Envol sur la Voie

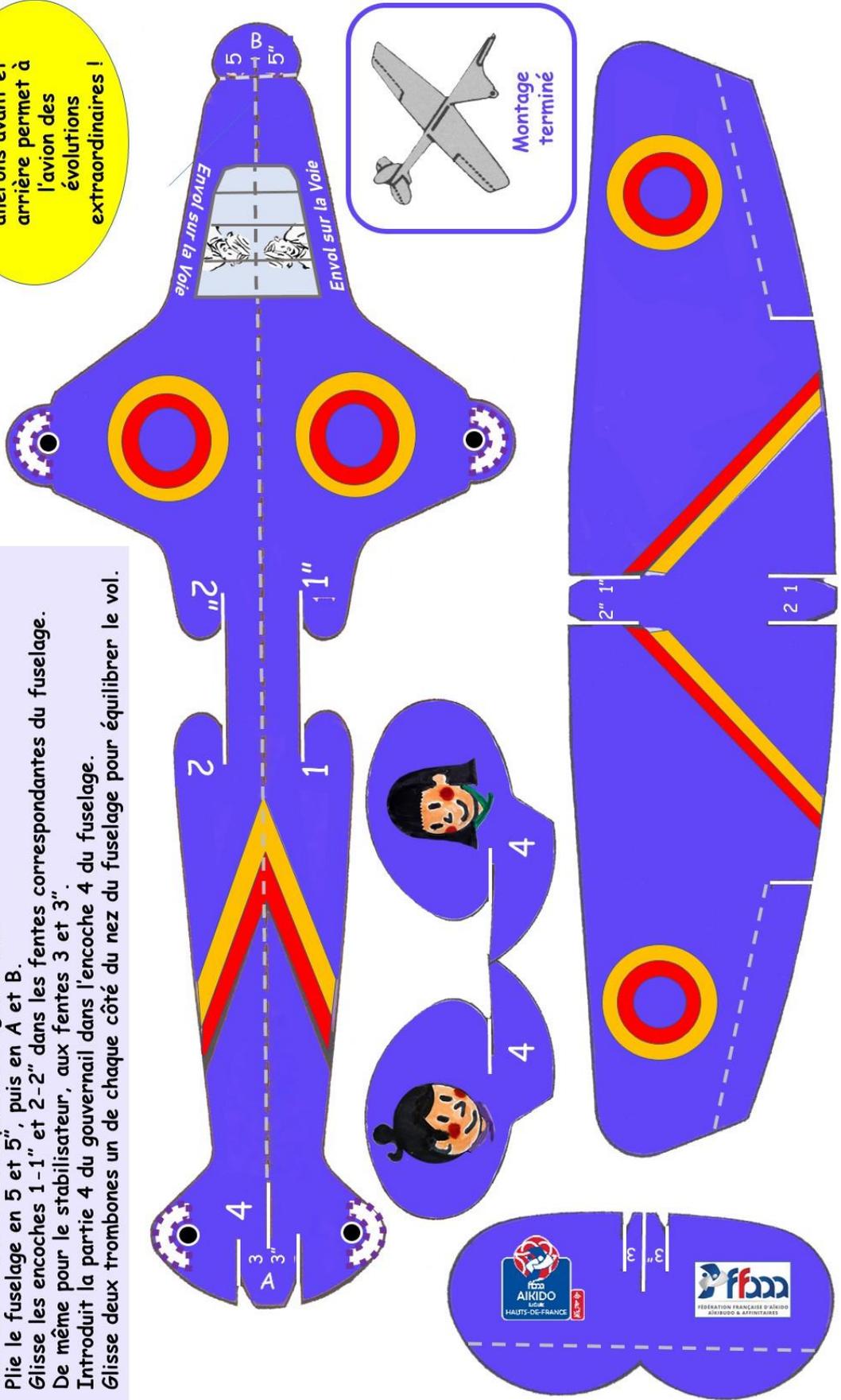
Instructions de montage

- Découpe les quatre parties de l'avion en suivant les traits noirs et les encoches blanches.
- Avec un stylet marque ce qui sera les plis représentés par des pointillés gris.
- Colle dos-à-dos les deux parties du gouvernail.
- Plie le fuselage en 5 et 5", puis en A et B.
- Glisse les encoches 1-1" et 2-2" dans les fentes correspondantes du fuselage.
- De même pour le stabilisateur, aux fentes 3 et 3".
- Introduit la partie 4 du gouvernail dans l'encoche 4 du fuselage.
- Glisse deux trombones un de chaque côté du nez du fuselage pour équilibrer le vol.



Cet avion plane et peut même faire des figures !

Le réglage des ailerons avant et arrière permet à l'avion des évolutions extraordinaires !

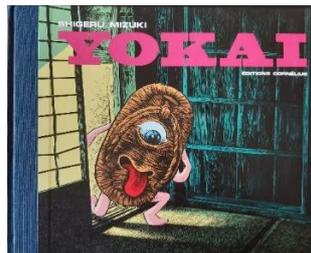




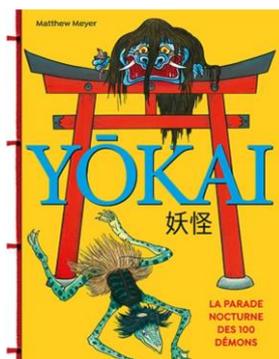
Yokai, conte Zen et Mini-livre



Les monstres et les Enfants ! Vaste débat ! Mais dis-toi que ce n'est rien à côté des Japonais et leur galerie de créatures surnaturelles adaptées à tous les usages de la vie ! On les appelle les Yokai. Tu en trouveras une collection splendide dans le livre de Shigeru MIZUKI aux éditions Cornélius :



Note : tu pourras également consulter l'ouvrage : *Yōkai - La parade nocturne des 100 démons*, aux éditions Nuinui, dont les illustrations s'inspirent de peintures anciennes qui replacent chaque yōkai dans leur environnement naturel : <https://nuinui.ch/products/yokai-la-parade-nocturna-dei-cento-demoni>



- Mais passons aux choses sérieuses où il est encore question de monstres ! Nous te proposons de confectionner un mini-livre qui reprend un conte Zen : « Qui est l'infirmes ? ». Facile : il suffit d'imprimer, découper et plier !
- Puis nous te proposons un mini-livre vierge pour que toi aussi tu écrives un conte à ta façon, qu'il mette en scène un monstre... ou non !

[Retour au sommaire](#)

4



5

L’un des deux
était aveugle, et
son compagnon
le guidait.

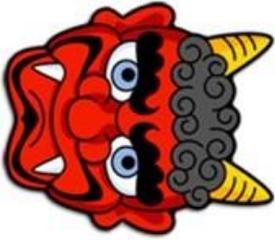


3

Deux hommes
marchaient
dans la nuit
sur un chemin
qui traversait
une forêt
obscur dans
une montagne
reculée.

2

6



Dans les fourrés
sombres, un
démon se dressa
sur le chemin.

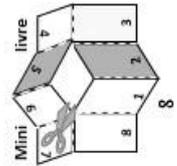
7

L’infirmes conduisit
alors son ami...

L’aveugle
n’éprouva pas la
moindre crainte,
alors que son
compagnon fut
terrorisé !

Conte zen : Où est l’infirmes ?

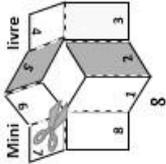
- Conte extrait du livre *Le bon et le bâton - 120 contes zen racontés par maîtres Taijzen Deshimaru*, Collection « Spirituelles vivantes », Éditions Albin Michel, 1986.
- Dessin de la forêt extrait de *Mushishi*, dessin animé par Akiyuki.
- Photo de la « Tête de moine aveugle » extraite de l’article « Les embruns, les larmes » du blog *Le Monde Judoïste* de Noël Picout.
- Réalisation du Mini-livre: Dominique Aliquot.



Conte Zen

Où est l’infirmes ?

BiblioPrice

| | |
|---|---|
| 4 | 3 |
| 5 | 2 |
| 6 |  |
| 7 |  |



Au Vrai Chic Samouraï



Bonjour, je m'appelle
Alice...



Bonjour, je m'appelle
Alphonse...

...et je te propose de me revêtir d'une armure de samouraï. Pour cela, il suffit de suivre les instructions, Ciseaux et colle seront nécessaires.

Le personnage : voir pages 2, 3 et 6

- Découpe ma silhouette (p.2 ou 3) et les renforts avant et arrière (p. 6) en suivant le trait de contour noir,
 - Marque les plis avec un stylet :
- Pli vallée 

- - - Pli montagne 
- Façonne la base et colle les renforts devant et derrière ma silhouette.

Les éléments de l'armure : voir pages 4, 5 et 6

- Ils sont numérotés dans l'ordre où le samouraï doit les endosser. Comment ? Voir page 7.
- Découpe-les en suivant le trait noir de contour précisément et en ménageant les pattes qui te permettront de faire tenir, voire coller, ces éléments sur ma silhouette.
- Le premier élément le **Fundoshi** est déjà placé. Pour le second élément, le **Shitagi**, pas de pattes ! Il suffit de découper selon le trait rouge près de col et de glisser la tête dans cette fente.
- Pour le reste, il suffit de rabattre vers l'arrière les pattes pour faire tenir les parties de l'armure mais tu peux aussi les coller au dos du personnage dans l'ordre de la numérotation.



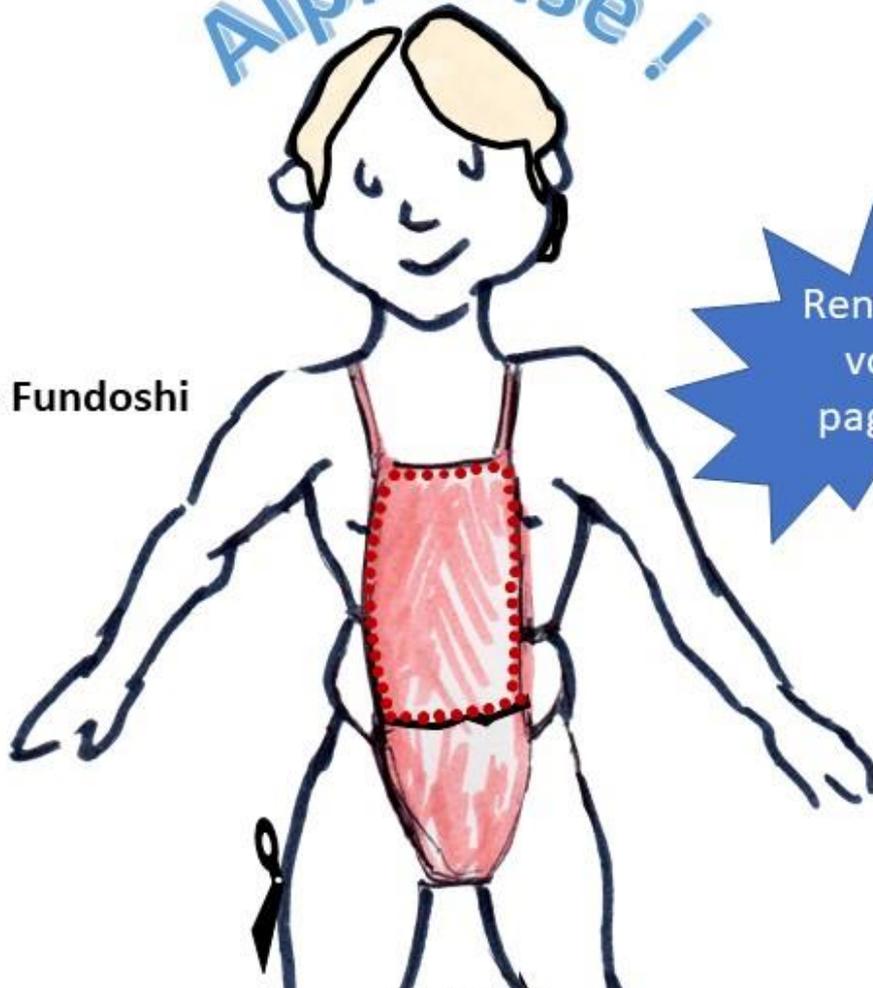
Alphonse !



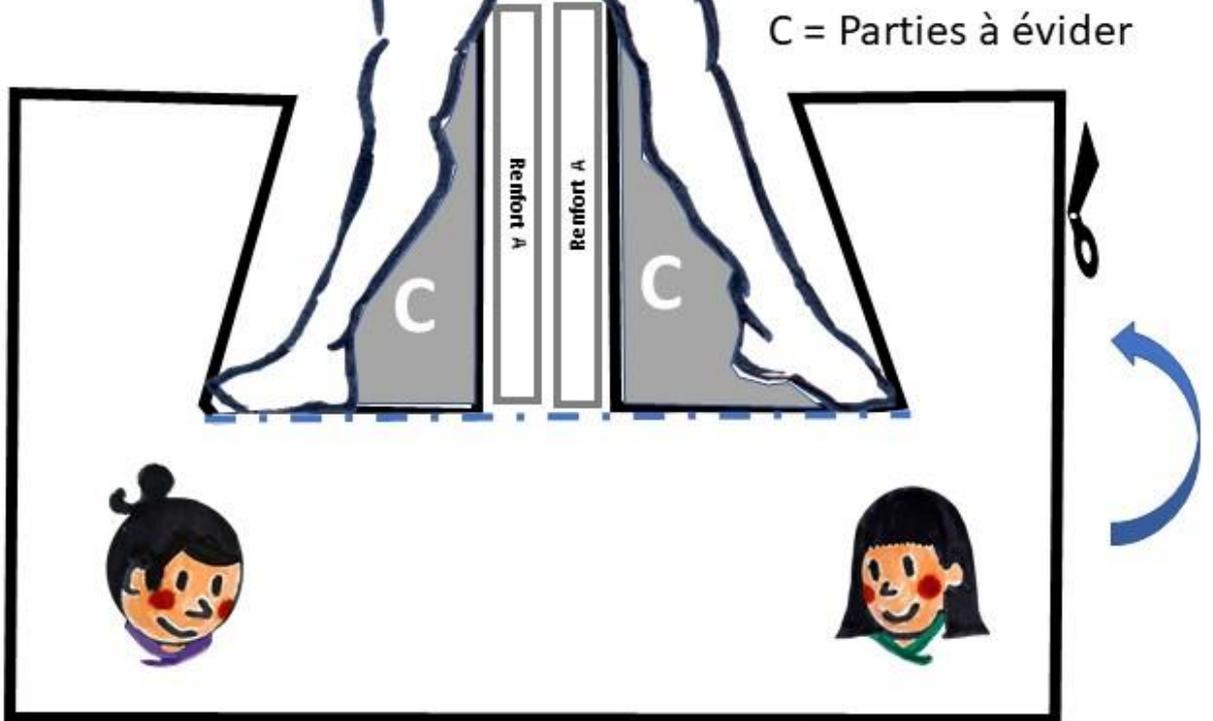
Renforts voir page 6

Au vrai chic Samourai

1- Fundoshi



C = Parties à éviter



[Retour au sommaire](#)



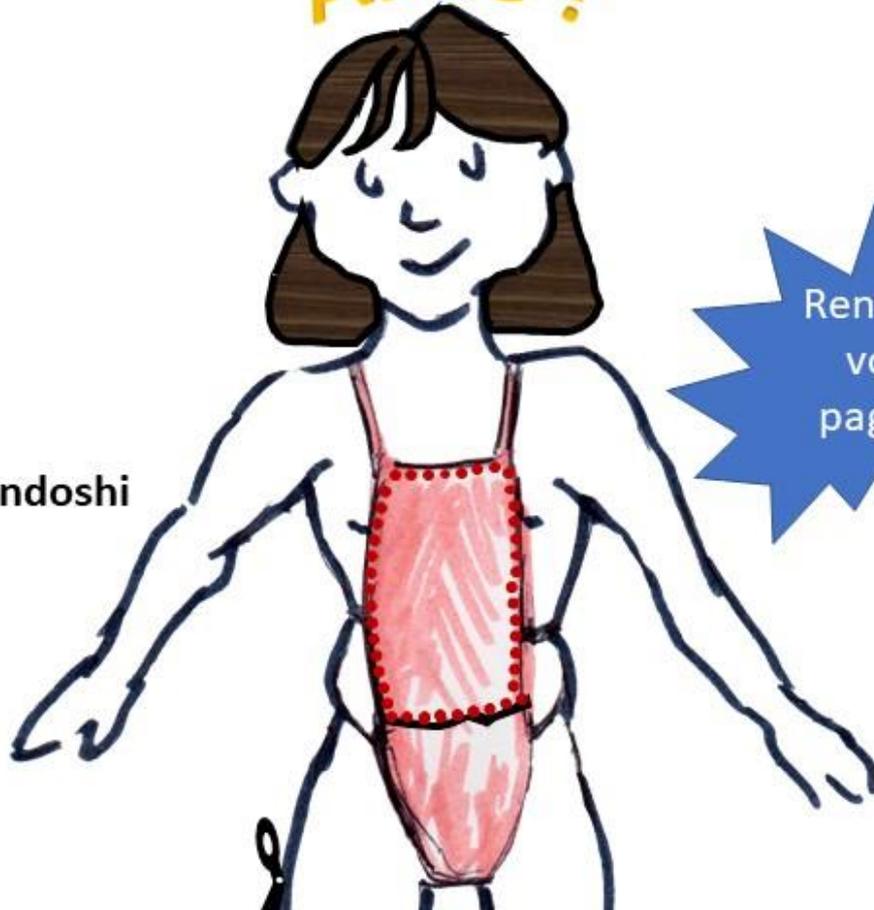
Alice !



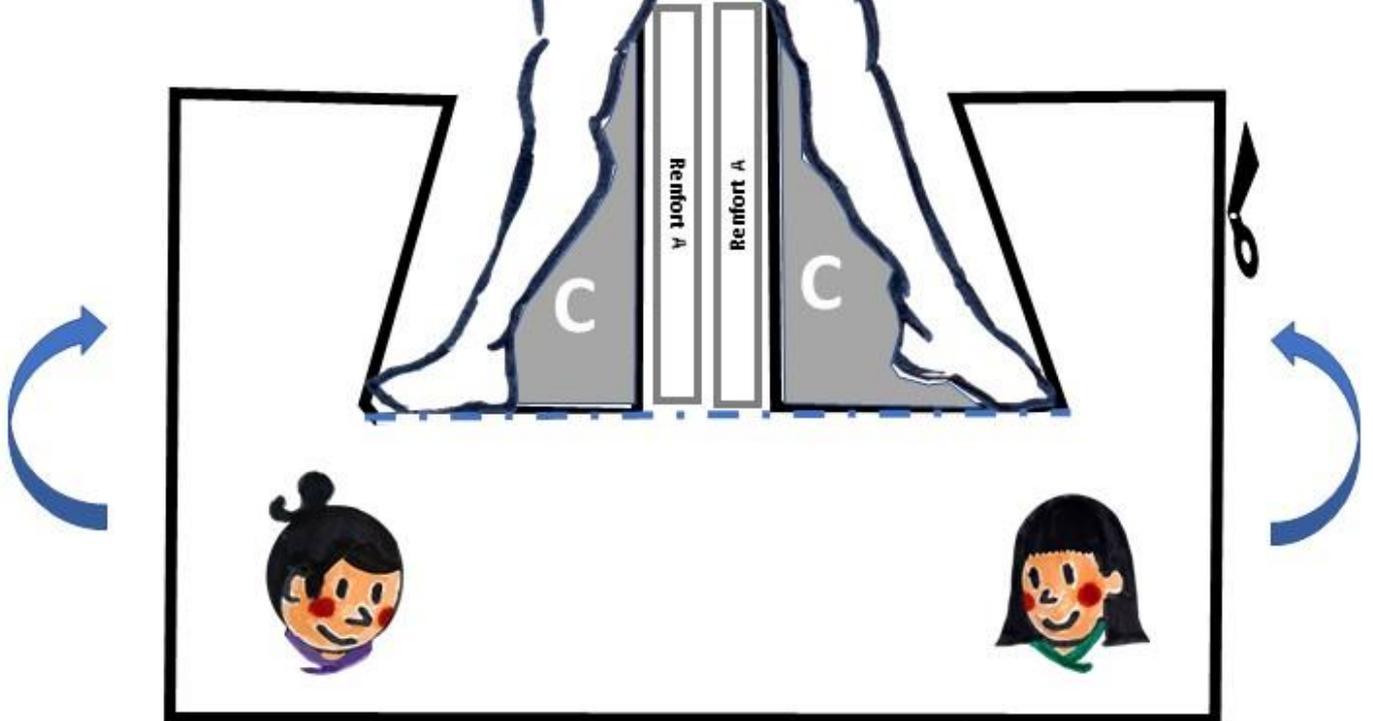
Renforts voir page 6

Au vrai chic Samourai

1- Fundoshi



C = Parties à éviter



[Retour au sommaire](#)



Au vrai chic Samourai



2- Shitagi ,
veste sous armure



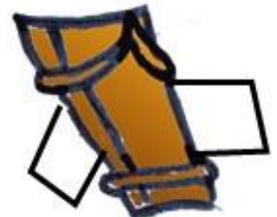
3- Kobakama,
court pantalon



6 - Haidate,
protection des cuisses



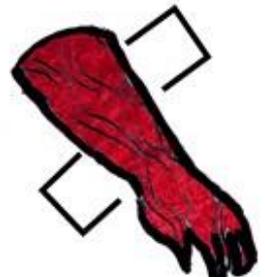
4- Les Kyahan,
chaussures de cuir



5 - les Suneate,
protection des jambes

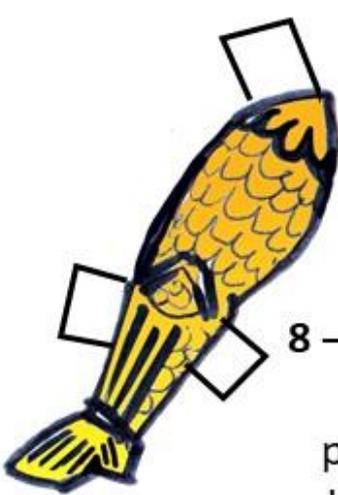


7 - les Yugake,
protection
des mains
et des bras

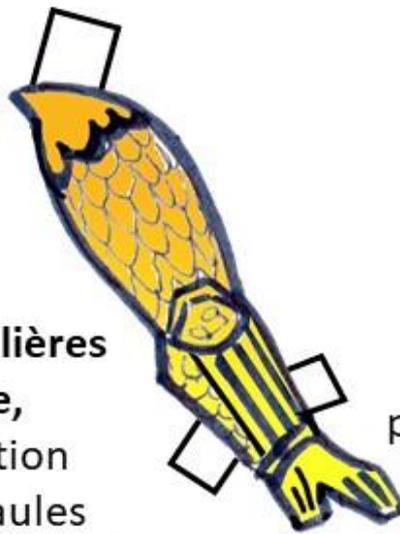




Au vrai chic Samourai



8 – Épaulières
Kote,
protection
des épaules



12 – Nodawa,
protection du cou



11 – Protection des épaules avec
des Sode



9 – Dō,
La cuirasse



10 – Himo,
ceinture



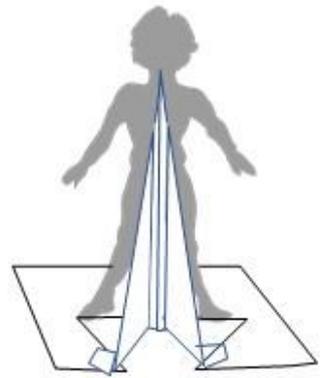
13 – Menpō,
Masque



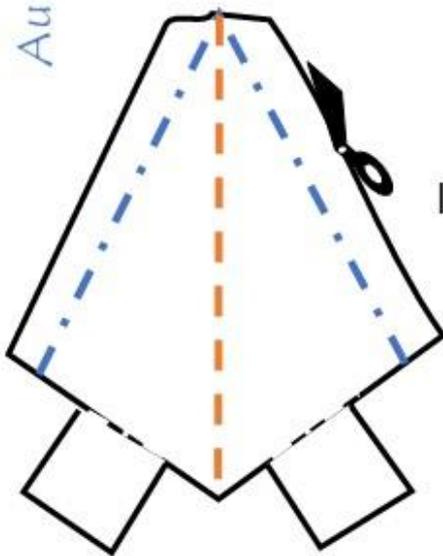
Au vrai chic Samourai



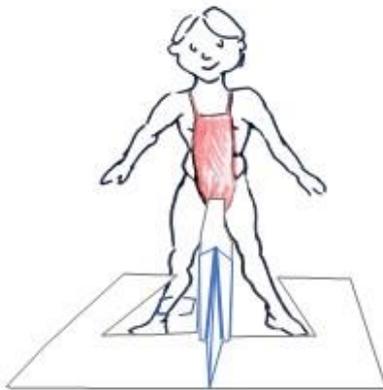
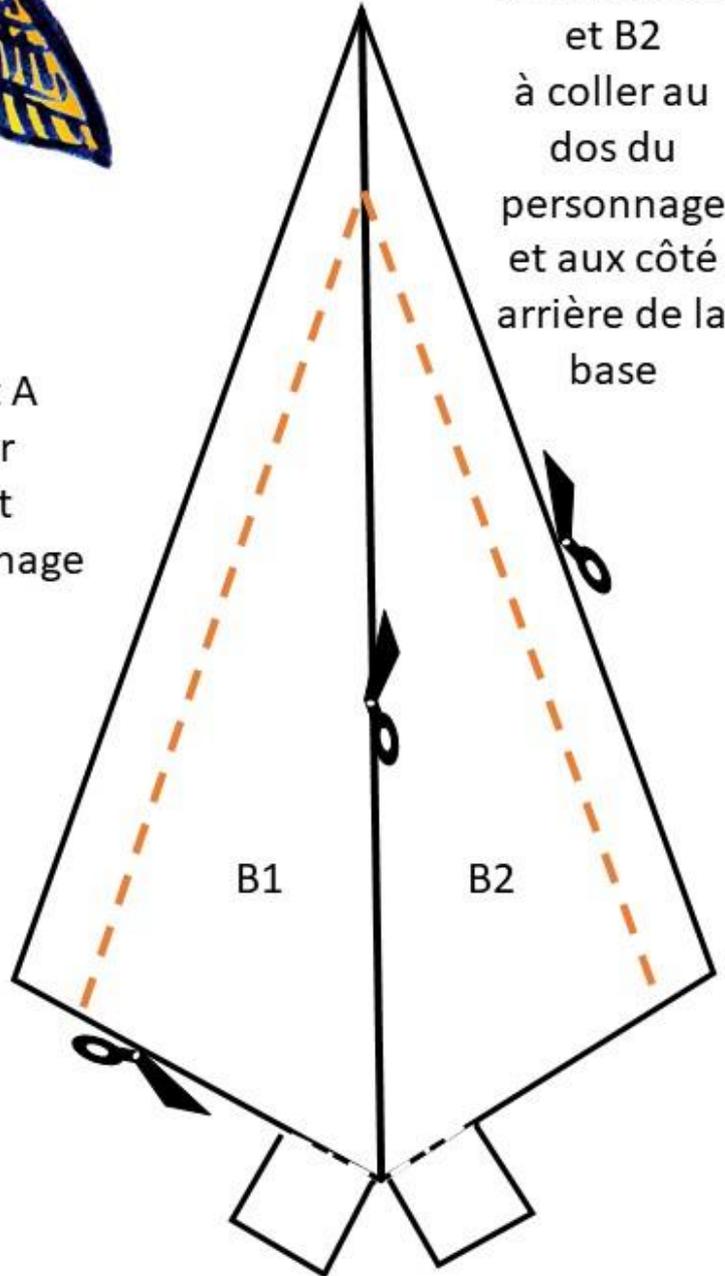
14- Kabuto,
Casque



Renforts B1
et B2
à coller au
dos du
personnage
et aux côté
arrière de la
base



Renfort A
à coller
devant
le personnage





Au Vrai Chic Samouraï



Voici l'ordre dans lequel
le Samouraï doit se vêtir



1. Mise en place du Fundoshi



2. Shtagi/ veste sous armure



3. Kobakama, court pantalon



4. Kyahan, Chaussons de cuir



5. Suneate, Protections des jambes



6. Haidate, Protections des cuisses



7. Yagake, Protections des mains et des bras



8. Épaullères Kote



9. Do, la cuirasse



9. Himo, sorte de ceinture



11. Protection des épaules avec des Sode



12. Nodowa, protection du cou



13. Menpo, le masque



14. Kabuto, le casque



Au Vrai Chic Samourai



Voici une description plus complète des éléments de l'armure.



Description de l'armure du Samourai



1. Cuirasse : *dō* ou *dou* (胴)
2. Jupe : *kusazuri* (草摺)
3. Cuissard : *haidate* (佩楯)
4. Genouillère : *tateage* (立拵)
5. Jambière : *suneate* (躰当)
6. Soleret : *kōgake* (甲懸)
7. Épaulière : *sode* (袖)
8. Manche : *kote* (籠手)
9. Gantelet : *tekkō* (手甲)
10. Casque : *kabuto* (兜)
11. Écusson : *kasa-jirushi* (腰卷)
12. Plaque frontale : *mabisashi* (眉庇)
13. Lame : *fukikaeshi* (吹返)
14. Protecteur du cou : *shikoro* (しころ)
15. Cimier : *wakidate* (脇立)
16. Cimier : *maedate* (前立)
17. Masque : *menpō* ou *mempō* (面頬)
18. Écusson : *sode-jirushi* (垂)
19. Gorgerin : *yodare-kake* (襟廻)

(source : Wendelin Boeheim, Leipzig, 1890)

- Pour en savoir plus : https://fr.wikipedia.org/wiki/Armure_japonaise
- Costume enfant à fabriquer soi-même : <https://www.pinterest.es/pin/400046379386677331/>



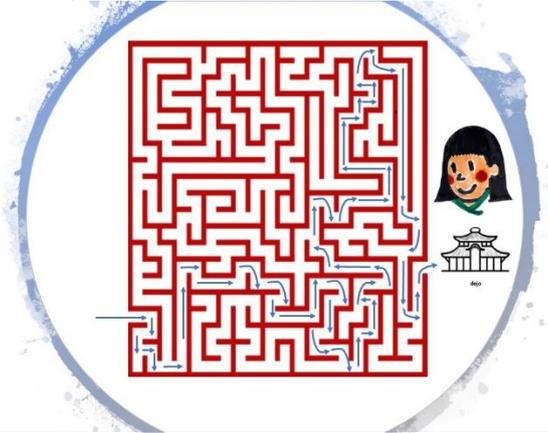
Aïki-cahier de vacances

Volume 5

Solutions



Labyrinthe



Le jeu des 7 clins d'œil



0 rébus

0 Rébus
Solution

« La vraie victoire est la victoire sur soi. »

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| La | V' | raie | victoire |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| haie | la | victoire | sur | soie |

1. Un petit nuage est manquant dans le ciel.
2. Il manque un lacet à la chaussure de la Princesse.
3. Le loup qui nous fait face ferme les yeux.
4. La chaussure du héros est devenue bleue.
5. Le nœud de sa veste est une cocarde.
6. Le reflet sur le dos du Dieu-Cerf est inversée.
7. La tache sur le museau du Dieu - Cerf a changé de place.

Le vrai du faux : réponses

Vérifie tes réponses : compte 1 point par réponse juste, 0 point autrement, et vérifie ton score à la fin.

[Retour au sommaire](#)

| | | |
|---|--|--|
| 1 | <p>UESHIBA Morihei est né le 24 décembre 1883.</p> <p>Faux : <i>UESHIBA Morihei est né le 14 décembre 1883 et est disparu le 26 avril 1969.</i></p> | |
| 2 | <p>Pendant le cours, on peut quitter le tatami quand on veut.</p> <p>Faux : <i>on ne peut quitter le tatami pendant la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise, et de toute façon pas sans l'autorisation du professeur.</i></p> | |
| 3 | <p>Le vrai Budo n'est pas de vaincre son adversaire par la force mais de garder la paix en ce monde, d'accepter et favoriser l'épanouissement de tous les êtres.</p> <p>Vrai : <i>c'est en tous cas ce qu'a compris Le Fondateur après avoir pratiqué de nombreux arts martiaux et avant de fonder sa propre école qui créera l'Aïkido</i></p> | |
| 4 | <p>Quand on monte sur tatami on salue le Kamiza.</p> <p>Vrai mais pas seulement : <i>en effet, on salue le kamiza en montant sur le tatami et en en sortant, mais on salue également son partenaire pour l'inviter à pratiquer ou après avoir pratiqué avec lui. On salue aussi son professeur après que celui-ci nous a donné un conseil.</i></p> | |
| 5 | <p>Suwari Waza est la pratique à genoux.</p> <p>Vrai : <i>quand deux pratiquants travaillent debout, c'est Tachi Waza et la pratique où Tori est à genoux et Uke debout s'appelle : Hanmi Handachi Waza.</i></p> | |
| 6 | <p>Le Doshu (dépositaire de la Voie) actuel est UESHIBA Kisshomaru.</p> <p>Faux : <i>UESHIBA Kisshomaru (mort en 1999) est le fils de Morihei. C'est son propre fils, Moriteru, qui lui a succédé et qui est le Doshu actuel.</i></p> | |
| 7 | <p>L'Aïkido naît en 1925.</p> <p>Vrai : <i>Le Fondateur, fort de ses expériences physiques et spirituelles ainsi que de ses rencontres avec des grands maîtres japonais, crée sa propre école qui fondera l'Aïkido.</i></p> | |

| | | |
|----|--|--|
| 8 | <p>Le port des bijoux est autorisé pendant la pratique à condition qu'ils soient utiles, comme une montre par exemple.</p> <p>Faux : <i>les bijoux, utiles ou pas, sont à proscrire pendant la pratique.</i></p> | |
| 9 | <p>Le sanctuaire de l’Aïkido - Aiki Jinja - se trouve à Iwama à 120km de Tokyo.</p> <p>Vrai : <i>en revanche, l’Aïkikai, le centre d’apprentissage de l’Aïkido, se trouve bien à Tokyo.</i></p> | |
| 10 | <p>Les premiers en France à s’intéresser à l’Aïkido furent les Karateka.</p> <p>Faux : <i>Ce sont les Judoka qui les premiers s’y sont intéressés jusqu’à faire de l’Aïkido une discipline associée au sein d’une même fédération avant que l’Aïkido devienne une discipline indépendante.</i></p> | |
| 11 | <p>Irimi est le premier principe d’immobilisation.</p> <p>Faux : <i>Irimi indique l’action d’<u>entrer dans l’attaque sur le partenaire voire de prendre sa place</u>. À ne pas confondre avec le premier principe d’immobilisation qui se nomme Ikkyo.</i></p> | |
| 12 | <p>En Aïkido travailler uniquement par niveau ou avec ses amis proches limite l’apprentissage.</p> <p>Vrai : <i>il faut au contraire rechercher la diversité dans la rencontre des autres, cela enrichit la pratique et permet de se faire plein de nouveaux amis !</i></p> | |
| 13 | <p>La façon correcte de s’asseoir sur le tatami est en tailleur ou en allongeant les jambes si l’on est vraiment fatigué.</p> <p>Faux : <i>quand on ne pratique pas ou quand on observe le Maître montrant une technique ou expliquant un exercice, on se place en Seiza. La position “assis en tailleur” est autorisée quand il y a blessure ou douleur aux genoux. Jambes allongées, c’est à proscrire dans ces situations !</i></p> | |
| 14 | <p>Des 2 formes de techniques, Omote consiste à passer derrière le partenaire.</p> <p>Faux : <i>Omote s’oppose à Ura. Omote on passe devant Uke : c’est un mouvement dit “positif” ; Ura on passe derrière Uke, c’est un mouvement dit “négatif”.</i></p> | |

- 15 On peut boire mais pas manger pendant le cours.**
Vrai et faux ! *L’étiquette, le Reishiki, dit qu’ « il est interdit de boire et de manger pendant les cours ». Ce qu’elle ne précise pas —mais que le bon sens autorise— c’est que, dans certaines conditions exceptionnelles de chaleur et d’intensité de la pratique, il n’est pas interdit de boire un peu d’eau pour éviter la déshydratation !*
- 16 On dit « Arigatoo gozaimashita » au début du cours et « Onegaï Shimasu » à la fin pour remercier le professeur.**
Faux : *c’est l’inverse ! Onegaï Shimasu (Je vous fais une requête, s’il vous plaît), se dit avant d’entamer le cours, Arigatoo Gozaimashita (Merci !) se dit à la fin.*
- 17 Les premiers délégués de l’Aïkikaï en France furent Maître Mochizuki, Abe, Noro, Nakazono et Tamura.**
Vrai : *Ils furent les pionniers de l’Aïkido en France, suivis et accompagnés de nombreux éminents pratiquants français.*
- 18 À travers sa pratique martiale, l’Aïkido a pour objectif de permettre au pratiquant de vaincre son adversaire.**
Faux : *c’est tout le contraire ! Il s’agit, à travers la pratique martiale, d’améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun. Alors on se valorise mutuellement. On ne cherche pas à s’affirmer au détriment de l’autre ; c’est pourquoi la compétition, qui glorifie le vainqueur, n’est pas de mise en Aïkido.*
- 19 Il est toujours bon de discuter un peu avec les autres pratiquants pendant le cours afin de mieux se connaître.**
Faux : *Discuter avant ou après le cours, oui ! mais pas pendant le cours où l’on doit rester le plus attentif possible et suivre l’enseignement du professeur ou les démonstrations de tes partenaires.*
- 20 Quand on attend son tour pour pratiquer, on peut rester debout tant que l’on ne fait pas de bruit.**

Faux : Non. Quand on ne pratique pas, la position correcte est de se mettre en Seiza.

TOTAL DES POINTS

Ton score !

- **Entre 1 et 9** : rien de dramatique ! Tu relieras avec profit la brochure : *Aïkido, Le Guide du débutant* édité par la FFAAA
- **Entre 10 et 15** : tes connaissances sont d'un bon niveau qu'il te faudra approfondir au fur et à mesure de la pratique
- **Au-delà de 15** : champion ! L’Aïkido n’aurait donc plus de secret pour toi

Yakazu en japonais

| | | | | |
|---------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
| 一 ichi いち un | 二 ni に deux | 三 san さん trois | 四 shi し quatre | 五 go ご cinq |
| 六 roku ろく six | 七 shichi しち sept | 八 hachi はち huit | 九 ku く neuf | 十 jū じゅう dix |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 二 | 一 | | 二 | 三 | 一 | 四 | | 五 |
| 三 | 五 | 一 | 四 | 六 | 二 | | 二 | 一 |
| 一 | 四 | 二 | 三 | 五 | | | | 九 |
| | 三 | | 一 | 二 | | 四 | | 八 |
| 一 | 二 | | | 一 | 五 | 三 | 二 | 四 |
| 三 | | 四 | | 九 | | 二 | 一 | 三 |
| 四 | 一 | 二 | 三 | 八 | 九 | 六 | 五 | 七 |
| 五 | 二 | 三 | 一 | 四 | | 一 | 三 | 二 |
| 二 | | 一 | 二 | 七 | 三 | 五 | 四 | 六 |

Ou si vous préférez :

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | | 2 | 3 | 1 | 4 | | 5 |
| 3 | 5 | 1 | 4 | 6 | 2 | | 2 | 1 |
| 1 | 4 | 2 | 3 | 5 | | | | 9 |
| | 3 | | 1 | 2 | | 4 | | 8 |
| 1 | 2 | | | 1 | 5 | 3 | 2 | 4 |
| 3 | | 4 | | 9 | | 2 | 1 | 3 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 8 | 9 | 6 | 5 | 7 |
| 5 | 2 | 3 | 1 | 4 | | 1 | 3 | 2 |
| 2 | | 1 | 2 | 7 | 3 | 5 | 4 | 6 |

[Retour au sommaire](#)