



Réalisation : [Dominique ALIQUOT](#)



Les grandes vacances approchent. Gardons le fil ! Nous vous proposons 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 intelligemment et sereinement !

### 11 Jeux

---

- Coloriage : [le masque d'Hannya](#)
- Aventure : [le labyrinthe du Dojo de Sakura](#)
- Observation : [Le jeu des 7 clins d'œil : Mon voisin Totoro](#)
- Les mots japonais : [En toutes lettres](#)
- Décryptage : [Le message codé du Ninja](#)
- Dessin : [Tracé magique](#)
- Observation : [Les ceintures emmêlées](#)
- Observation : [Silhouettes de Samourais](#)
- Test (pour les 10-14 ans) : [quel est ton animal fétiche ?](#) Réponds à ces questions, compte tes points. Le résultat correspond à l'animal qui te représente le mieux, et réalise sa maquette !
- Adresse : [Le jeu de la sarbacane](#)
- Un jeu de loi atypique : [Jeu de la vie au Dojo](#) - 2 à 6 joueurs (prévoir un dé)

[Solutions](#)

### 1 Recette gourmande

---

- Recette facile : [Dorayaki, les pancakes japonais](#)

### 5 Bricolages

---

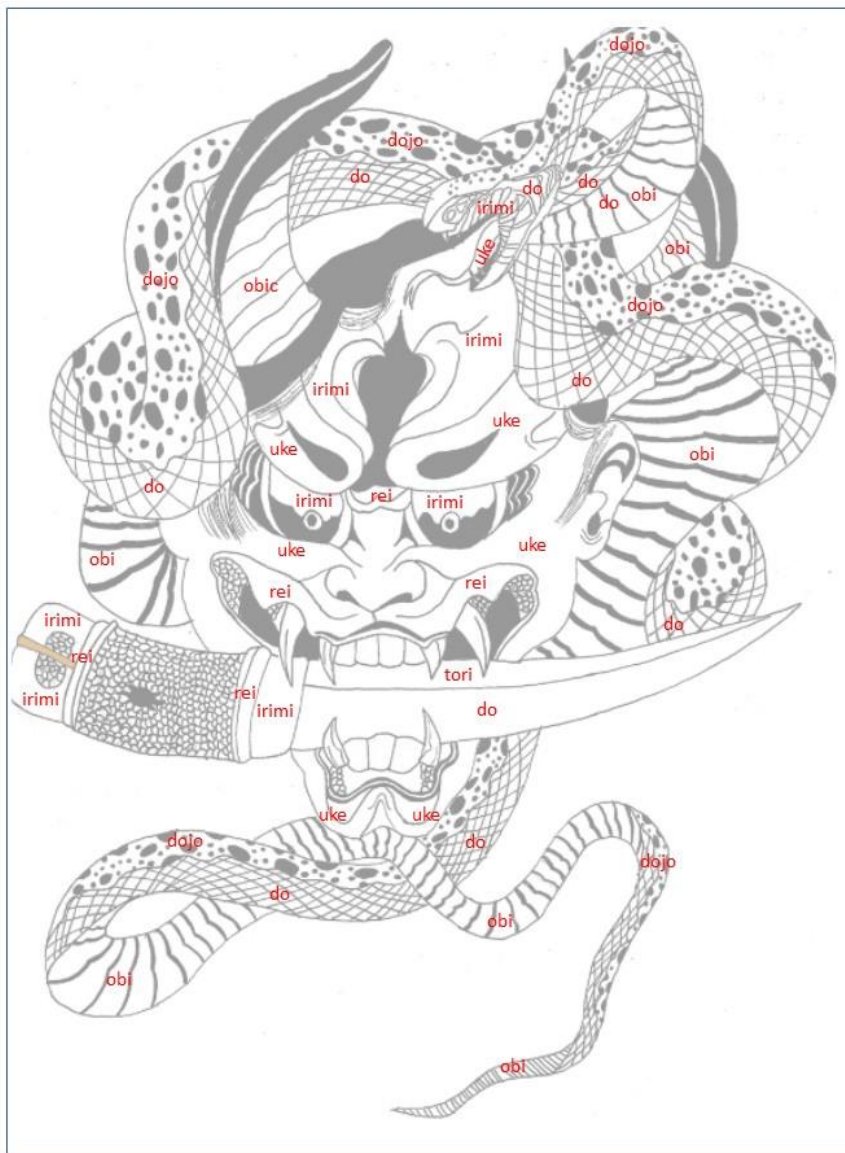
- [Des « mon » et merveilles](#) : création, coloriage et bricolage !
- [Aïki-Concorde](#) : une maquette d'avion pour célébrer l'harmonie en Aïkido
- [Fabrique ton cerf-volant : au choix : Bourdon ou Delta ?](#)
- [Origami : kimono ou Keiko Gi ?](#) : L'art millénaire japonais du pliage de papier
- Maquettes d'animaux à réaliser en papier :
  - [Héron](#),
  - [Lion](#),
  - [Singe](#),
  - [Panda](#)



## Coloriage : le masque d'Hannya

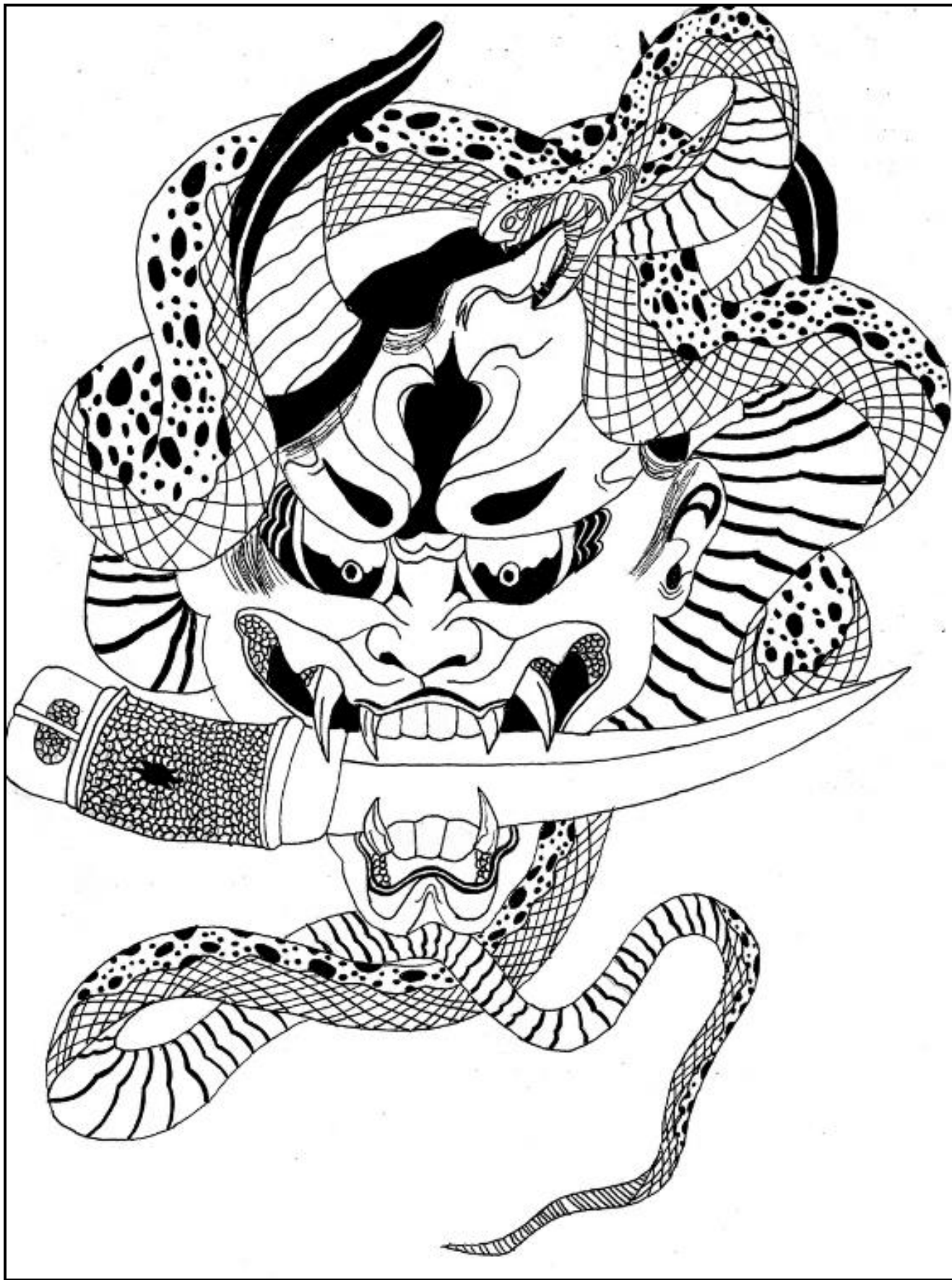


**Masque de Hannya** : Hannya est, dans les légendes fantastiques du Japon, le fantôme d'une femme revenue sur terre pour assouvir sa vengeance. Le terme *Hannya* vient du sanscrit *prajna* qui signifie « grande sagesse ». Les démons *hannya* sont très présents dans le théâtre nô où on trouve les masques *hannya* dans les pièces *Aoi no Ue* et *Dojo-ji*. Dans *Aoi no Ue*, la jalouse Rokujô est vaincue par la récitation du sùtra de Hannya qui était recommandé pour exorciser les femmes-démons. Un démon *hannya* apparaît également dans *Le Dit du Genji* (*Genji monogatari*)



### Les couleurs :

- REI : marron
- UKE : rouge sang
- DO : bleu clair
- TORI : bleu foncé
- OBI : vert clair
- DOJO : vert foncé
- IRIMI : Jaune d'or



Masque de Hannya

[Retour au sommaire](#)





## Labyrinthe du Dojo de Sakura



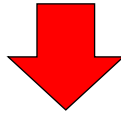
Le Dojo de Sakura cache bien des secrets. Trouveras-tu le Kamiza du Dojo ? Il se trouve au 2<sup>e</sup> étage de ce Dojo labyrinthique. Tu dois atteindre le Kamiza en évitant les pièges et les redoutables gardes qui protègent le Kamiza. Heureusement, tu disposes aussi d'armes et de cordes pour t'aider. Fais-en bon usage !

	Pour atteindre le Kamiza, tu dois bien suivre les consignes et tu ne dois pas être vu par les gardes. Il est donc interdit de passer par le même couloir qu'eux, sauf si tu as trouvé la sabre Katana qui permet de les éliminer...	
	La plaque de Kanji signifiant « Ai Ki Do » sert à ouvrir la salle où se trouve le Kamiza, Elle est donc un passage obligé : n'oublie pas de la prendre avec toi !...	
	Les Jo permettent de faire basculer les lourdes pierres qui bouchent le passage à certains endroits...	
	La corde permet de franchir les pièges...	
	Les escaliers permettent de passer d'un étage à l'autre en respectant les couleurs	

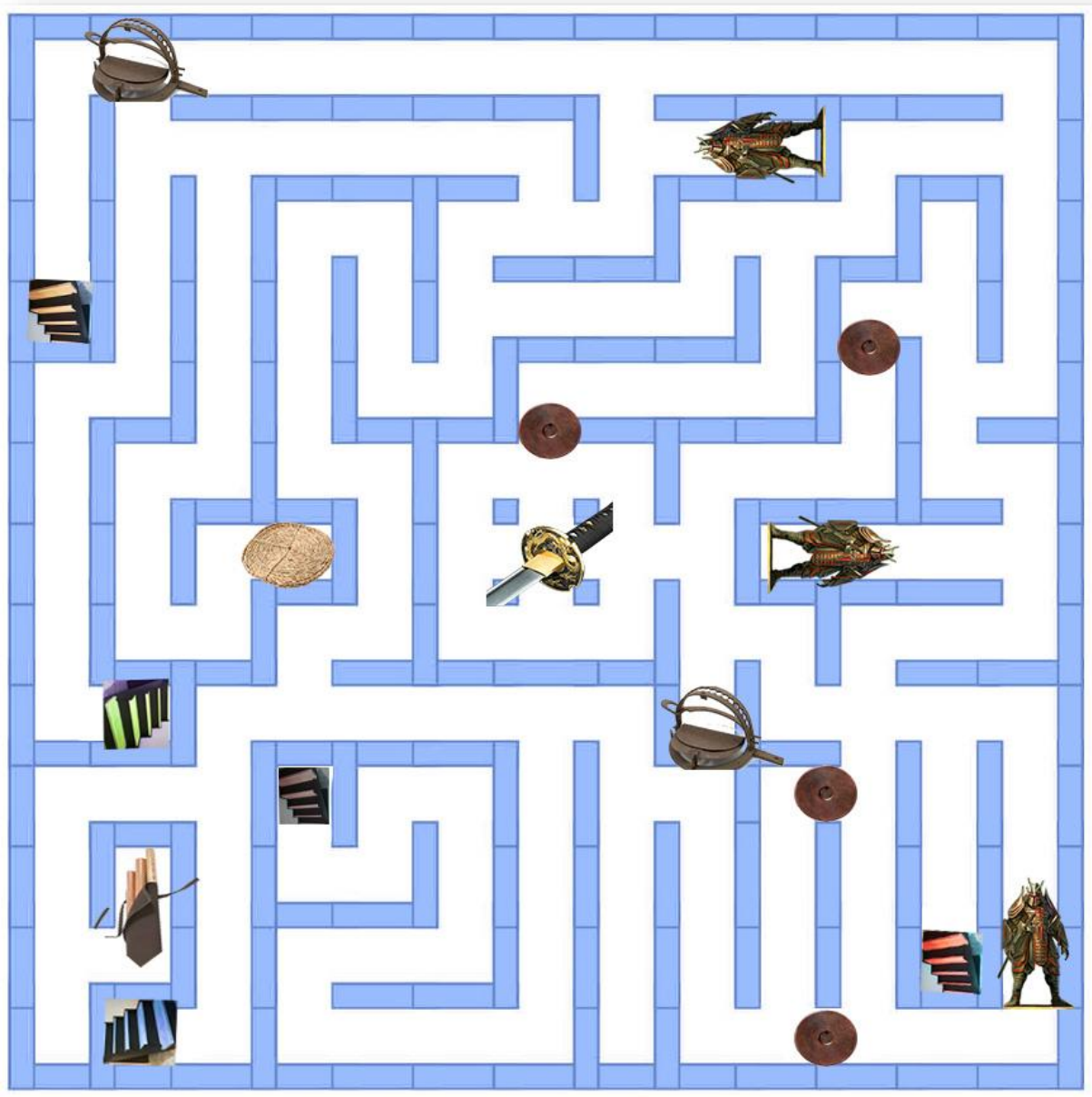
Un dernier conseil : avant de te lancer dans l'aventure, visite les lieux, parcours ses salles et repère les difficultés. Bon courage !



## Rez-de-chaussée



## 1er étage



## 2<sup>e</sup> étage





## Le jeu des 7 clins d'œil : *Mon Voisin Totoro*



**Mon voisin Totoro est un film d'animation japonais réalisé par Hayao Miyazaki.**

### L'histoire du film

Satsuki et May partent s'installer avec leur père à la campagne afin d'être près de l'hôpital où se trouve leur mère. Cette grande maison est habitée par de curieuses petites bêtes qui ont peur du bruit et du rire des gens. Satsuki et May font la connaissance des Totoros (ou « kami »), des créatures extraordinaires qui sont en fait des sortes d'esprits de la forêt et vont découvrir leur secret.

### Infos sur le film

Réalisé par Hayao Miyazaki, Avec Chika Sakamoto, Shigesato Itoi, Noriko Hidaka

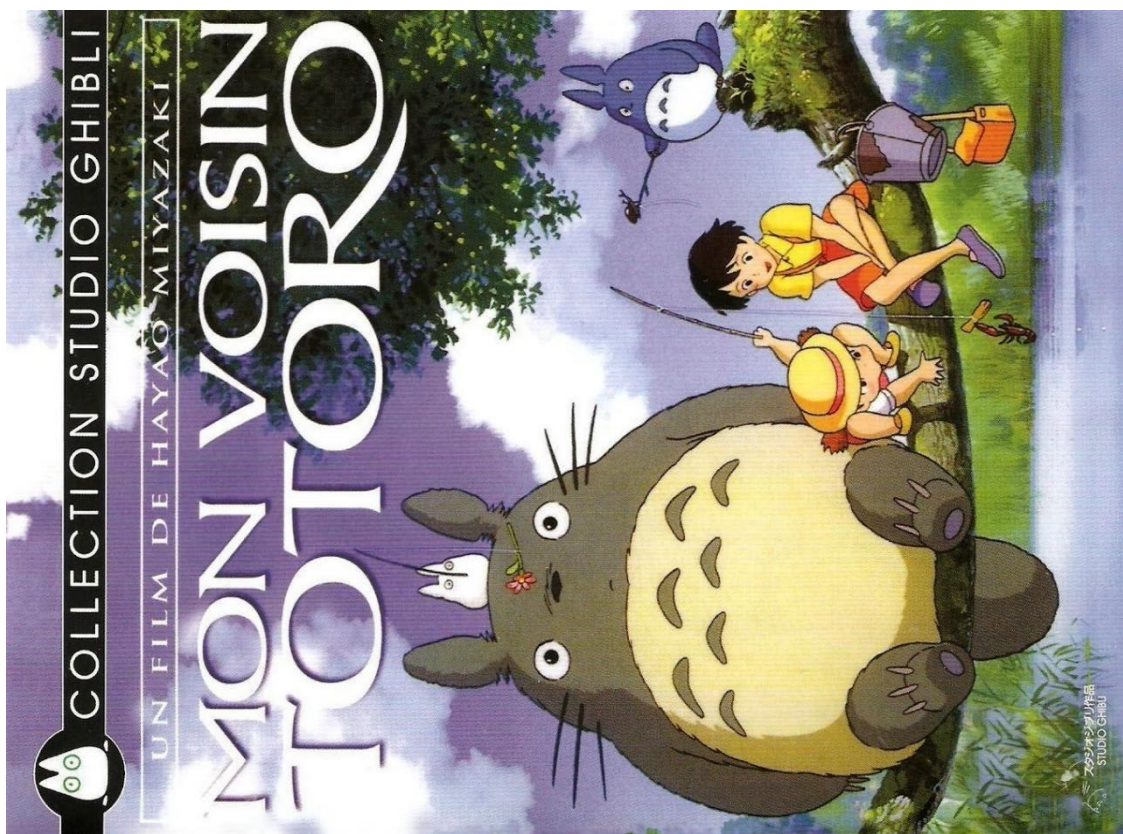
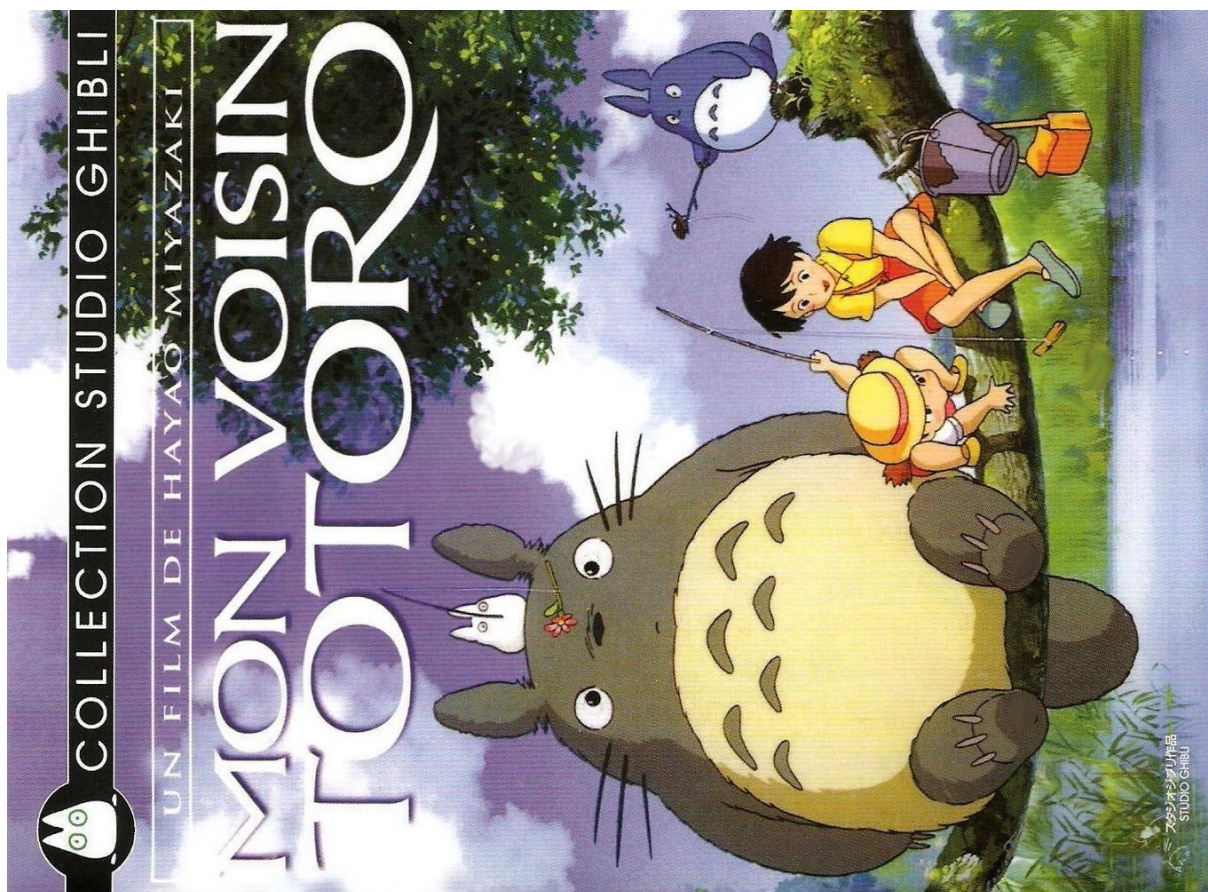
Film long-métrage japonais pour enfants

Genre : Animation, Aventure, Fantastique, Famille

Durée : 1h30 min environ

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





[Solution](#)

[Retour au sommaire](#)

C



## En toutes lettres



1. Complète chaque ligne horizontale avec les lettres nécessaires pour obtenir un mot de six lettres liées à l'Aïkido et sa pratique.
2. Inscris ces lettres au nombre de quatre car deux lettres sont en double dans le résultat final : en les replaçant dans le bon ordre, tu trouveras un huitième mot de six lettres en rapport avec le thème de l'Aïkido.

__ D A R __
K A M _ Z A
U _ _ _ R O
T _ N K A N
_ _ O M _ N
_ _ I _ A N
B O K K _ N
_ _ _ _ _ _

[Solution](#)





## Le message codé du Ninja

Le Ninja vient de recevoir ce message codé. Aide-le à le déchiffrer.



Dans sa poche, il dispose de quelques mots en clair dont les lettres sont encodées, ce qui lui permet de reconstituer une partie du message et deviner à quelles lettres correspondent les autres signes.

Sauras-tu toi aussi les deviner ?

Si

- uke = ▶↗⇒
- tori = ◀⇅△↓
- sensei = ▽⇨⇩▽⇨↓
- tai sabaki = ◀⇨↓ ▽⇨⇩⇨↗↓
- et onegai shimasu = ⇅⇨⇨→⇨↓ ▽↑↓↘⇨▽▶

Alors ?...



[Solution](#)



## Tracé magique



Des traces dans le sable brûlant révèle le passage de ce petit canidé du désert saharien.

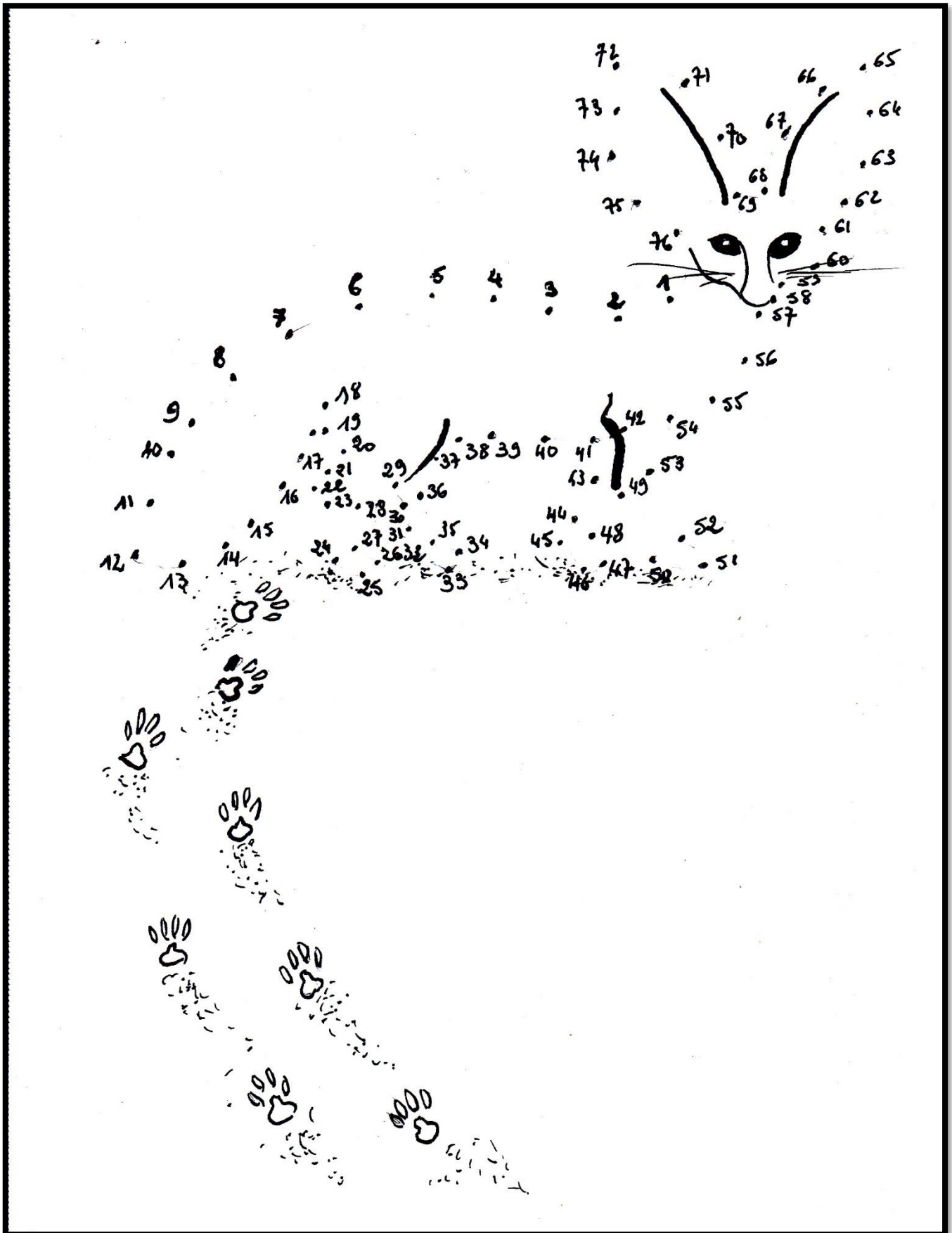
Il appartient à la famille des renards.

S'il vivait en Espagne, on l'appellerait *Zorro* ! Eh oui ! C'est ainsi que s'appelle le renard en espagnol ! Cela vous rappelle-t-il quelque chose ?

Mais le nôtre vit au Maghreb, son nom est *Fennec* qui signifie également « renard » en langue arabe.

En reliant d'un trait les points à partir du point 1 au point 76, tu découvriras à quoi il ressemble.

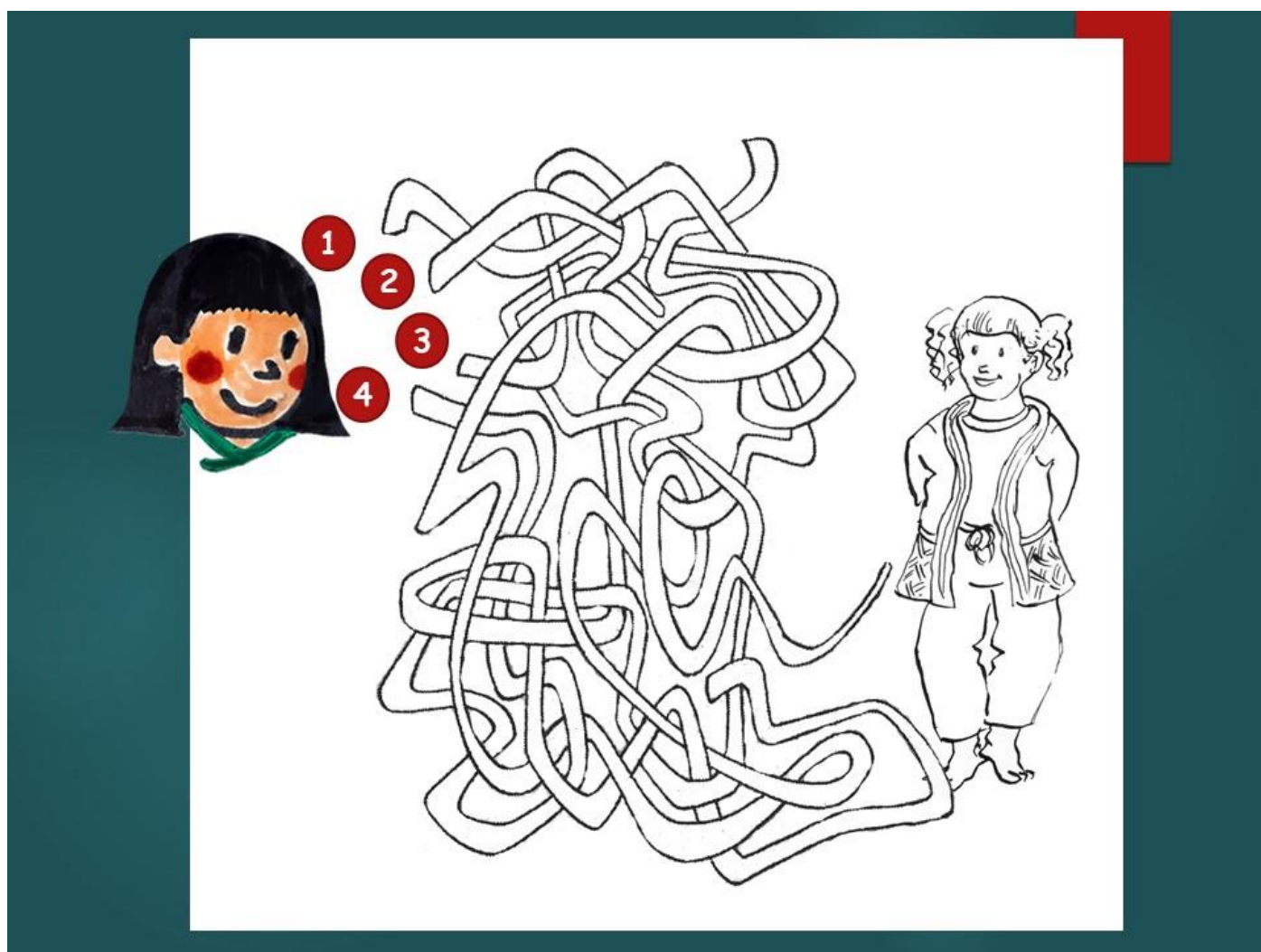




## Ceintures emmêlées



Aide la petite fille Samourai à trouver la ceinture de la petite fille parmi les quatre ceintures emmêlées

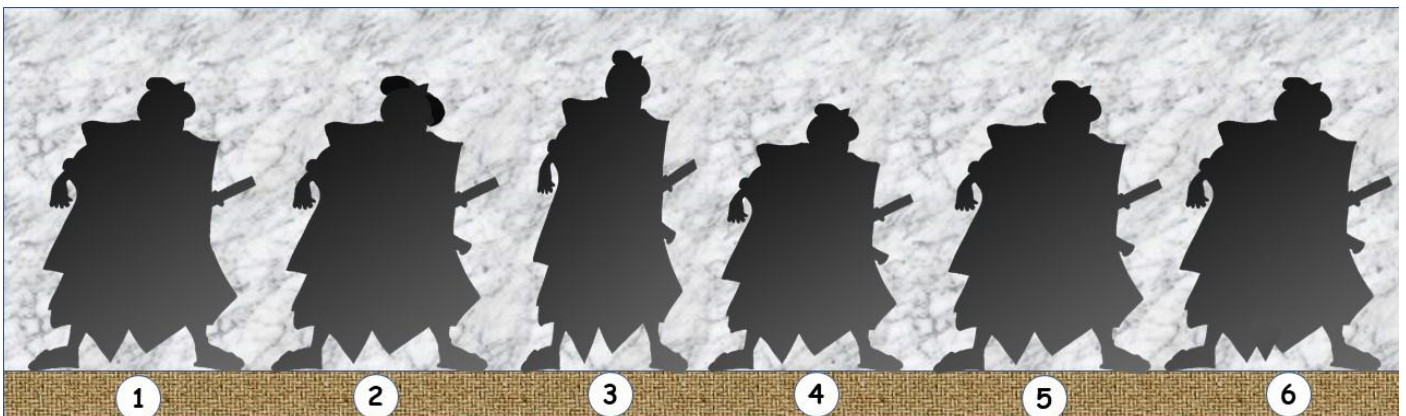




## Silhouettes de samouraïs



Dans la forêt de Samouraï, retrouve la silhouette de celui qui a servi de modèle :



[Solution](#)

[Retour au sommaire](#)

Et maintenant, crayons de couleur ou feutre, restitue-lui ses couleurs selon ta fantaisie !







# Quel est ton animal fétiche ?

Pour le 10-14 ans



Pour le savoir répond aux 18 questions de ce test

1 - Que préfères-tu faire ?

<input type="radio"/> Dormir,	<input type="radio"/> Pratiquer,	<input type="radio"/> Manger,	<input type="radio"/> Discuter.
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

2 - Si un inconnu se fait agresser devant toi :

<input type="radio"/> Je vais l'aider à mes risques et périls,	<input type="radio"/> Je réfléchis trop longtemps et il est déjà KO,	<input type="radio"/> Je trace ma route,	<input type="radio"/> J'essaye de l'aider, si c'est raté je m'enfuis.
--	--	--	---

3 - Dans ta classe ou au boulot, tu es...

<input type="radio"/> Discret,	<input type="radio"/> Bavard,	<input type="radio"/> Pas de temps à perdre, au boulot !,	<input type="radio"/> Rêveur.
--------------------------------	-------------------------------	---	-------------------------------

4 - Tu préfères :

<input type="radio"/> L'été,	<input type="radio"/> L'hiver,	<input type="radio"/> L'automne,	<input type="radio"/> Le printemps.
------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

5 - C'est le goûter, tu es affamé, il reste seulement un biscuit :

<input type="radio"/> Je le prends sans demander,	<input type="radio"/> Je demande avant de le prendre,	<input type="radio"/> Je ne le prends pas et le laisse aux autres,	<input type="radio"/> Je m'en moque, ce n'est qu'un biscuit.
---	---	--	--

6 - As-tu un rêve depuis ton enfance que tu envisages toujours de réaliser un jour ?

<input type="radio"/> Oui, je ne l'abandonnerai jamais !,	<input type="radio"/> Non, je n'ai pas de rêve,	<input type="radio"/> Oui, mais je risque d'abandonner...,	<input type="radio"/> Pourquoi avoir un rêve ?
---	---	--	--

7 - Qu'est-ce que tu penses de la vie ?

<input type="radio"/> C'est un jeu où on ne fait que perdre,	<input type="radio"/> C'est la plus belle des choses,	<input type="radio"/> Elle est belle mais parfois dure...,	<input type="radio"/> Je ne sais pas vraiment...
--	---	--	--

8 - Que penses-tu de la mort ?

<input type="radio"/> C'est comme ça, après la vie vient la mort,	<input type="radio"/> J'en ai peur, ça m'angoisse quand j'y pense...	<input type="radio"/> Je préfère ne pas y penser,	<input type="radio"/> Je n'ai pas peur de la mort.
---	--	---	--

9 - Quel mot te correspond le plus ?

<input type="radio"/> Patience,	<input type="radio"/> Générosité,	<input type="radio"/> Sagesse,	<input type="radio"/> Droiture.
---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

10 - Tu préfères :

<input type="radio"/> La solitude,	<input type="radio"/> L'amitié,	<input type="radio"/> L'amour,	<input type="radio"/> La bagarre.
------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

11 - Que représentent les ami-e-s pour toi ?

<input type="radio"/> Tout, je ferai n'importe quoi pour eux,	<input type="radio"/> Je n'en ai pas,	<input type="radio"/> Rien de plus,	<input type="radio"/> Des compagnons de jeu.
---	---------------------------------------	-------------------------------------	--

12 - Quelle couleur préfères-tu ?

<input type="radio"/> Bleu	<input type="radio"/> Rouge	<input type="radio"/> Vert,	<input type="radio"/> Noir.
----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

13 - Tu préfères :

<input type="radio"/> Le soleil,	<input type="radio"/> Le vent,	<input type="radio"/> La pluie,	<input type="radio"/> La neige.
----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

14 - Est-ce que tu donnerais ta vie pour sauver ton être le plus cher ?

<input type="radio"/> Oui, je l'aime trop pour le voir disparaître,	<input type="radio"/> Non, la vie est trop précieuse...,	<input type="radio"/> Je ne sais pas,	<input type="radio"/> Je n'ai pas d'être cher
---	--	---------------------------------------	---

15 - Que redoutes-tu le plus ?

<input type="radio"/> L'imperfection,	<input type="radio"/> L'échec,	<input type="radio"/> La solitude,	<input type="radio"/> Le conflit.
---------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

16 - Quel est ton plus gros défaut ?

<input type="radio"/> La susceptibilité,	<input type="radio"/> L'orgueil,	<input type="radio"/> La sensibilité,	<input type="radio"/> L'égoïsme.
--	----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

17 - A laquelle de ces aspirations attaches-tu le plus de prix ?

<input type="radio"/> L'espoir,	<input type="radio"/> Le calme,	<input type="radio"/> La liberté,	<input type="radio"/> La passion.
---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

18 - Qu'est-ce que tu penses du destin ?

<input type="radio"/> Ce n'est qu'une idée,	<input type="radio"/> Mon destin c'est moi,	<input type="radio"/> C'est une image de ce que l'on a vécu,	<input type="radio"/> C'est un pari sur l'avenir.
---	---	--	---

Reporte les couleurs de tes réponses ici

Question	Ton choix	Question	Ton choix
1		10	
2		11	
3		12	
4		13	
5		14	
6		15	
7		16	
8		17	
9		18	

Repère la couleur que tu as choisie le plus grand nombre de fois et consulte les résultats pour découvrir ton animal fétiche et réaliser sa maquette.

[Solution](#)

[Retour au sommaire](#)

## Jeu de la sarbacane

Aiki-cahier de vacances – volume 2 – ©ADAGP 2021 -D. Aliquot – Ligue d'Aïkido Hauts-de-France – FFAAA



# Adresse : le jeu de la sarbacane

Entraînez-vous sur cible à l'aide d'une sarbacane.  
Vous constaterez que cette « arme » est d'une remarquable précision.



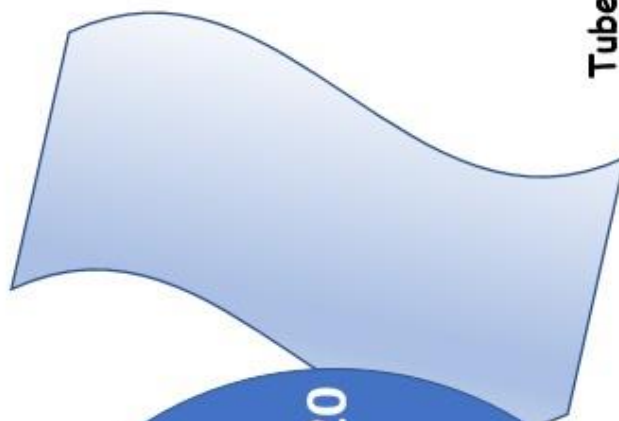
### Fournitures



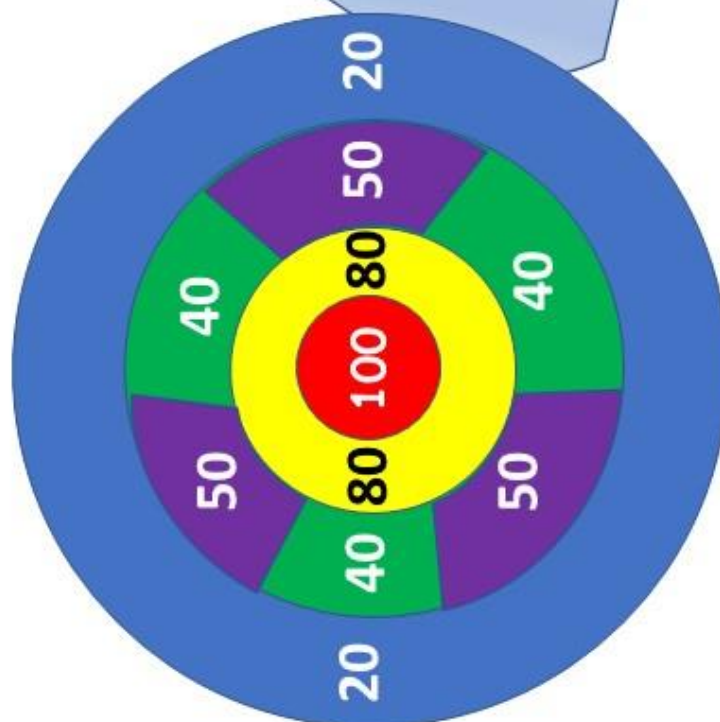
Des bouchons de liège,  
assure-toi qu'ils s'ajustent  
au diamètre intérieur  
du rouleau de carton



Tube en carton épais  
du type support  
de film plastique  
pour la cuisine



Un grand drap  
(facultatif)  
Il en faut autant que de joueurs



Reproduis une cible de ce type  
sur du papier

## Conseils d'utilisation

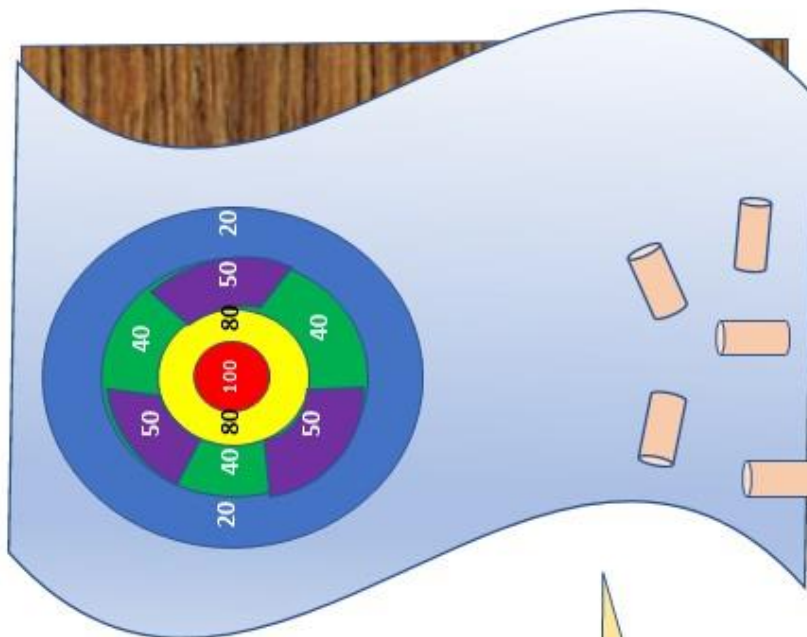


1. Tu peux décorer à ton goût ta sarbacane avec des feutres.
2. Installe-toi à bonne distance de la cible.
3. Une fois le bouchon inséré et la sarbacane à la bouche, souffle en direction de la cible et compte tes points.
4. Si tu as plusieurs sarbacanes, tu pourras inviter à s'exercer tes copains et copines !



## Installation de la cible

- Le drap amortira l'impact des bouchons. Coincer le drap sur le dessus d'une porte en faisant en sorte qu'il recueille les bouchons quand ils tomberont
- Fixez la cible avec des épingles sur le drap



### Attention !

1. Ne jamais aspirer ! Tu risquerais d'avaler le bouchon !
2. Ne jamais viser une personne avec une arme de jet.





# Le jeu de la vie au Dojo



Ce parcours t'invite à fouler le tatami d'un Dojo un peu bizarre.

Inspiré du jeu de l'oie, ce jeu a été adapté à l'Aïkido et sa pratique pour le plus grand plaisir des amateurs éclairés !

Il prend la forme d'un tatami riche en couleurs, sauf que ce tatami est aussi pavé de péripéties heureuses et hasardeuses que nous te proposons de découvrir à 2 ou plusieurs joueurs (jusqu'à 6).

## Avant de Jouer :

- imprime le plateau de jeu, les planches, les cartes CHANCE ! et les pions, si possible sur un papier de 100 à 120 gr, et installe le plateau sur une table,
- Munis-toi d'un dé,
- Découpe les cartes CHANCE !, mélange-les et rassemble-les en un tas : elles constituent la pioche,
- Dispose les planches BRAVO ! et NON ! bien en vue de toutes et tous.

À présent, consulte les règles :  
tu es prêt à jouer avec tes camarades !

---

Page suivante :

[Le Plateau de jeu](#)

# Le Jeu de la vie au Dojo



1 <b>Rébus</b> K	2 <b>Défi</b> 10 Shomen Uchi	3 <b>NON !</b> 	4 <b>Alerte !</b> 11 novembre Dojo fermé
12 Aihanmi KTD Ikkyo <b>Bravo !</b> 	10 <b>NON !</b> 	9 Shomen Uchi Irimi Nage <b>Bravo !</b> 	6 <b>CHANCE !</b> 
11 <b>Alerte !</b> Nouvel An Dojo fermé	8 <b>Défi</b> 10 Yokomen Uchi	7 <b>Rébus</b> 	5 Katate Dori Tenchi Nage <b>Bravo !</b> 
13 <b>Rébus</b> M_ _ ? 	14 <b>NON !</b> 	16 Katate Dori Shihoo Nage <b>Bravo !</b> 	18 <b>NON !</b> 
15 <b>Défi</b> 10 chutes arrière	17 <b>Alerte !</b> 1 <sup>er</sup> Mai Dojo fermé	19 Shomen Uchi Ikkyo <b>Bravo !</b> 	20 <b>CHANCE !</b> 
14 <b>NON !</b> 	22 <b>Défi</b> 10 chutes avant	21 <b>NON !</b> 	23 Aihanmi KTD Irimi Nage <b>Bravo !</b> 
28 <b>Rébus</b> 	26 <b>NON !</b> 	25 <b>Alerte !</b> 14 Juillet Dojo fermé	24 <b>NON !</b> 
27 Aihanmi KTD Shihoo Nage <b>Bravo !</b> 	29 Ryote Dori Kokyu Hoo <b>Bravo !</b> 	30 <b>Défi</b> 10 Frappes tsuki	31 <b>CHANCE !</b> 
25 <b>Alerte !</b> 14 Juillet Dojo fermé	32 <b>NON !</b> 		



## La Planche BRAVO !



**BRAVO !**



<p><b>BRAVO !</b> Tu réussis Aihanmi katate dori <b>IKKYO</b></p> <p><b>REJOUE</b></p>	<p><b>BRAVO !</b> Tu réussis Aihanmi katate dori <b>SHIHOO NAGE</b></p> <p><b>AVANCE DE 2 CASES</b></p>	<p><b>BRAVO !</b> Tu réussis Aihanmi katate dori <b>IRIMI NAGE</b></p> <p><b>AVANCE DE 3 CASES</b></p>	<p><b>BRAVO !</b> Tu réussis Katate dori <b>TENCHI NAGE</b></p> <p><b>REJOUE</b></p>
<p><b>BRAVO !</b> Tu réussis Katate dori <b>SHIHOO NAGE</b></p> <p><b>AVANCE DE 5 CASES</b></p>	<p><b>BRAVO !</b> Tu réussis Shomen uchi <b>IKKYO</b></p> <p><b>AVANCE DE 3 CASES</b></p>	<p><b>BRAVO !</b> Tu réussis Shomen uchi <b>IRIMI NAGE</b></p> <p><b>AVANCE DE 4 CASES</b></p>	<p><b>BRAVO !</b> Tu réussis Ryote dori <b>KOKYU HOO</b></p> <p><b>RESTE SUR CETTE CASE</b></p>

## La planche NON !

**NON !**



<p><b>NON !</b> Tu manges sur le tatami !</p> <p><b>RECULE DE 2 CASES</b></p>	<p><b>NON !</b> Tu bavardes alors que le Sensei présente la technique !</p> <p><b>RECULE DE 2 CASES</b></p>	<p><b>NON !</b> Tu restes debout sur le tatami sans travailler !</p> <p><b>RECULE DE 5 CASES</b></p>	<p><b>NON !</b> Tu quittes le tatami sans raison pendant l'entraînement !</p> <p><b>RESTE OU TU ES</b></p>
<p><b>NON !</b> Tu oublies de saluer ton partenaire !</p> <p><b>RECULE DE 2 CASES</b></p>	<p><b>NON !</b> Tu t'allonges au lieu de te mettre en Seiza pour écouter le Sensei !</p> <p><b>RECULE DE 4 CASES</b></p>	<p><b>NON !</b> Tu marches pieds nus hors du tatami !</p> <p><b>RECULE DE 2 CASES</b></p>	<p><b>NON !</b> Ta veste de Gi est sale !</p> <p><b>PASSE TON TOUR</b></p>











## Les cartes CHANCES




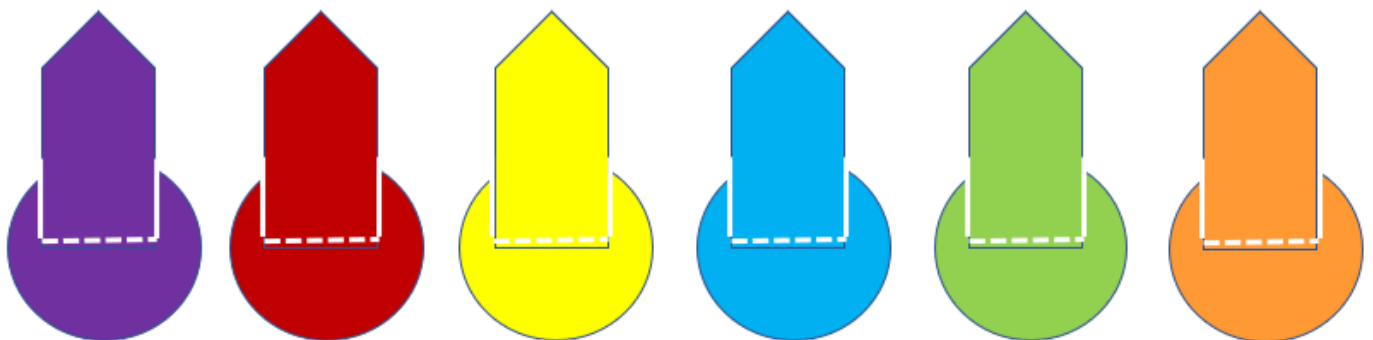
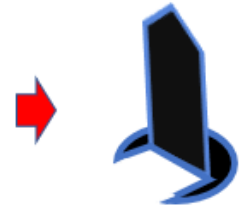
### Cartes CHANCE !

À Découper  
et à piocher  
pendant le jeu

<p><b>CHANCE !</b> En jouant avec un Jo tu as malencontreusement frappé un-e camarade.</p>  <p><b>RETOURNE A LA CASE « ONEGAI SHIMASU »</b></p>	<p><b>CHANCE !</b> Tu aides le Sensei à nettoyer le tatami.</p>  <p><b>MAGIE !</b></p> <p>Valable une fois. Carte à utiliser pour ne pas avoir à reculer</p>	<p><b>CHANCE !</b> Tu aides un-e camarade à apprendre à chuter.</p>  <p><b>MAGIE !</b></p> <p>Valable une fois. Carte à utiliser pour ne pas avoir à reculer</p>	<p><b>CHANCE !</b> Tu aides un camarade à répéter une technique.</p>  <p>Tous les joueurs avancent d' 1 case</p>
<p><b>CHANCE !</b> Tu répètes les techniques pour ton prochain passage.</p>  <p><b>MAGIE !</b></p> <p>Valable une fois. Carte à utiliser pour ne pas avoir à reculer</p>	<p><b>CHANCE !</b> Tu montres au nouveau comment nouer sa ceinture .</p>  <p>Choisis un-e camarade qui joue deux fois</p>	<p><b>CHANCE !</b> Tu proposes à un-e ami-e de venir essayer l'Aïkido dans ton club.</p>  <p>Tous les joueurs avancent d' 3 cases</p>	<p><b>CHANCE !</b> Tu t'efforces de retenir les noms japonais des techniques</p>  <p>Tous les joueurs avancent d' 2 cases</p>

## Pions à découper

- Trait blanc continu = 
- Trait blanc en pointillés = plier à angle droit






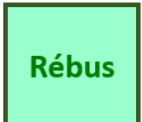




## Nombre de joueurs :

2 à 6

## Règles

- Les joueurs placent leur pion sur la case de départ « Onegai Shimasu ».
- Le joueur le plus jeune commence.
- Chaque joueur lance le dé chacun son tour et avance, recule ou ne bouge pas son pion suivant la case sur laquelle il tombe.
- Un joueur continue de jouer tant que la case sur laquelle il tombe ne lui indique pas de rester sur place.
- Le gagnant est le premier arrivé sur la case « Domo Arigato ».
- Si le joueur fait un score supérieur au nombre de cases le séparant de l'arrivée, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires.

	Tu relèves le défi : tu restes sur place ; tu le refuses : retour à la case Départ « Onegai Shimasu »
	Alerte générale ! le dojo est fermé : tous les joueurs reculent de 3 cases, sans jouer la case de destination.
	Pioche une carte CHANCE !. Lis-la à haute voix et suis les indications, puis remets la carte sous le tas. Attention, la carte chance ne porte pas toujours chance !
	Tente de trouver le rébus. Si tu réussis : reste sur cette case et la case sera débloquée pour les autres joueurs, sinon passe un tour au prochain tour.
	Tu tombes sur un dessin, cherche-le dans la planche BRAVO ! Lis à haute voix et suis les indications
	Tu tombes sur un dessin, cherche-le dans la planche NON ! Lis à haute voix et suis les indications



## Recette japonaise facile : Dorayaki, les pancakes Japonais



À réaliser avec l'aide d'une grande personne



### Nombre de parts : 2

- Temps de préparation : Entre 30 minutes et 1H
- Temps de cuisson : Entre 15 et 30 minutes
- Difficulté : Moyenne
- Coût : Abordable

### Ingrédients :

- 2 œufs
- 100g de sucre
- 1  $\frac{1}{2}$  c.a.s de miel
- 1 c.a.s d'huile
- 1/3 c.a.c de bicarbonate de soude (mélangé à autant d'eau)
- 1 c.a.s de mirin (Vinaigre de riz blanc)
- 150g de farine
- 40-60 cc d'eau
- 300g d'azuki en boîte (Pâte à base de haricots rouges, peut être remplacé par de la pâte chocolatée, ou de la chantilly)

### Préparation

- Battre à la main les œufs dans un saladier et ajouter progressivement le sucre, le miel, l'huile, le bicarbonate de soude et enfin le mirin.
- Ajouter la farine tamisée en deux fois en remuant bien.
- Ajouter de l'eau en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Recouvrir avec un film et laisser reposer 15 minutes dans le frigo.
- Chauffer la poêle à feu moyen. Une fois que la poêle est chaude, la retirer et baisser le feu. Lorsqu'elle est refroidie, la remettre sur le feu et l'huiler à l'aide d'une serviette.
- Verser un rond de pâte dans la poêle (2/3 d'une louche). Couvrir la poêle immédiatement.
- Cuire à feu doux jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur la surface de la pâte.
- Retourner la pâte et cuire l'autre face.
- Renouveler l'opération jusqu'à l'épuisement des ingrédients.
- Mettre 50 g d'azuki entre deux pâtes. Vous pouvez également utiliser de la pâte chocolatée ou de la chantilly à la place de la pâte de haricots rouges.

<http://www.asie360.com/cuisine/>

[Retour au sommaire](#)

C



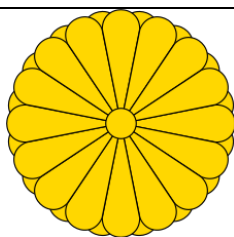
## Des « Mon » et merveilles

### Création, coloriage et bricolage



Le **mon**, ou **kamon**, est un insigne héraldique japonais. Comme, chez nous, des blasons ornaient les écus des chevaliers du moyen-âge. Les « Mon » étaient initialement utilisés par les clans de samourais pour se reconnaître plus facilement sur les champs de bataille. Ils se présentent généralement sous la forme de dessins stylisés à l'intérieur d'une forme géométrique : un rond, un carré, un rectangle...

Leur utilisation remonte à l'époque Kamakura. Durant l'époque d'Edo, seuls les seigneurs avaient le droit d'en posséder deux à la fois. Dès le début de l'ère Meiji, leur utilisation se répandit parmi le peuple. Deux exemples illustres :



Mon de l'empereur du Japon,  
de motif chrysanthème.



Mon du cabinet du Premier ministre  
actuel du Japon de motif paulownia  
(*go-shichi-no-kiri*)

Pourquoi ne pas créer toi-même des « Mon » et choisir parmi ceux que tu auras créés et coloriés, le plus beau pour désigner ton propre clan ?

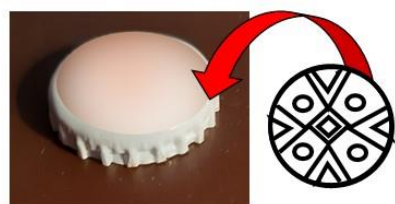
Tu trouveras dans les pages suivantes quelques formes dans lesquelles tu pourras dessiner les lignes que tu veux et ensuite les colorier au feutre.

## Bonus !

Une fois le dessin et le coloriage effectués, et le Mon le plus joli choisi, tu pourras t'en faire un écusson. Nous te proposons le bricolage suivant :

1. Demande à tes parents une capsule de bouteille, par exemple bouteille de bière.
2. Découpe le Mon de ton choix et colle-le sur la face de cette capsule.
3. Découpe un morceau de carton de la forme et de la taille de l'intérieur de la capsule.
4. Glisse ce morceau de carton sous ton maillot à la place de ton cœur puis sur ton maillot, place la capsule de façon à ce que le carton pince le tissu et vienne s'engager dans le creux de la capsule.

### Des « Mon » et des merveilles Fabriquer son Pin's aux couleurs de son clan



1. Découpe ton « Mon » et colle-le sur le recto de la capsule



2. Découpe un morceau de carton de la taille du verso intérieur de la capsule

3. Pince le tissu en insérant ce carton au revers de ton maillot à l'intérieur de la capsule se trouvant sur l'endroit : elle sera ainsi fixée.



Envers du maillot



Endroit du maillot



Aïki-cahier de vacances - volume 2

**Cela te fera un pin's de toute beauté aux armes de ton clan !!!**

Pour en savoir plus sur les « mon » :

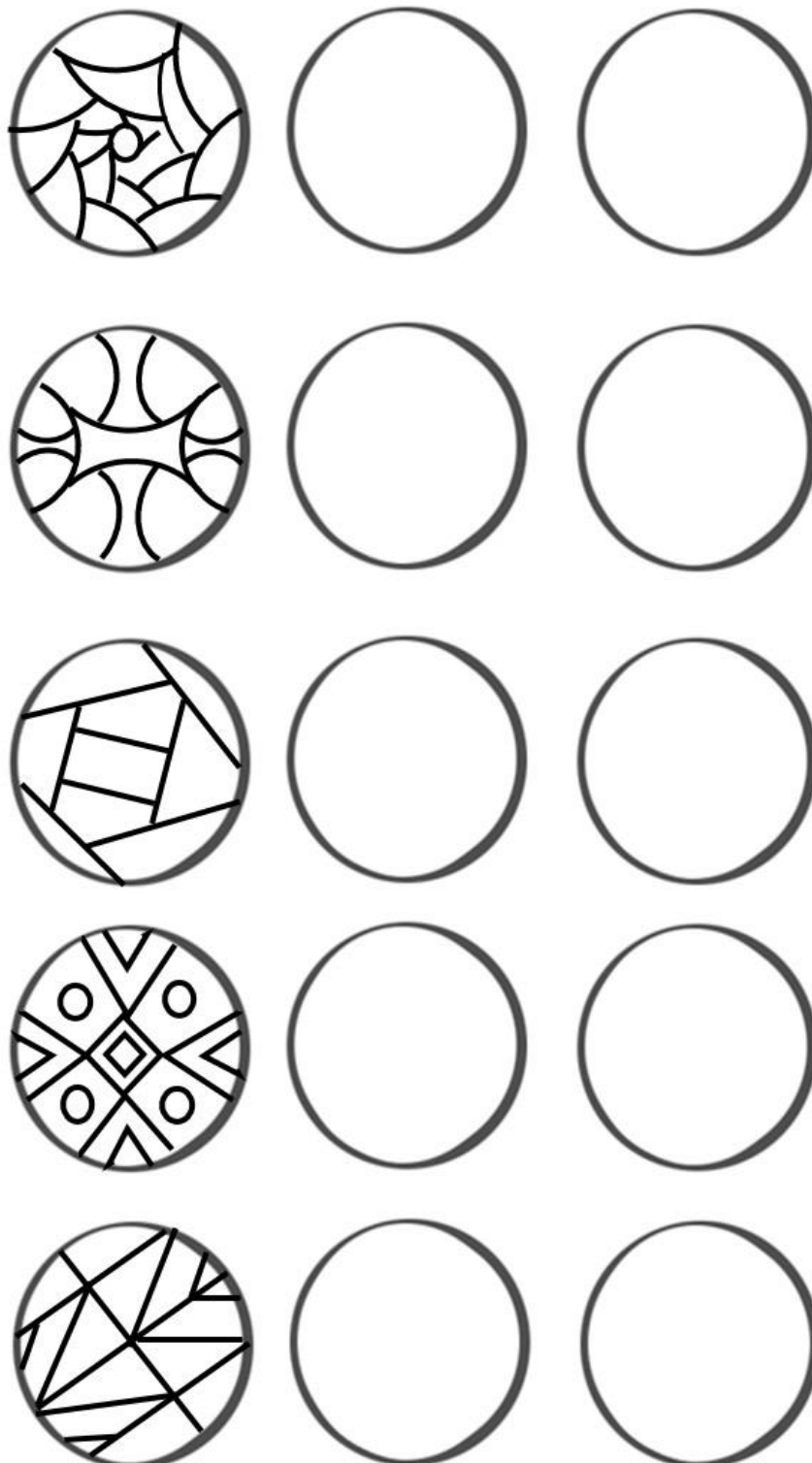
- Histoire : [http://www.clickjapan.org/Histoire\\_religions\\_politique/Mon.htm](http://www.clickjapan.org/Histoire_religions_politique/Mon.htm)
- Des images de Mon : <https://www.gwant.com/?client=brz-moz&q=Mon+japonais&t=images>

[Retour au sommaire](#)





Des « Mon » et des merveilles



Des « Mon » et des merveilles




Aiki-cahier de vacances – volume 2



Des « Mon » et des merveilles


Aiki-cahier de vacances – volume 2



Des « Mon » et des merveilles



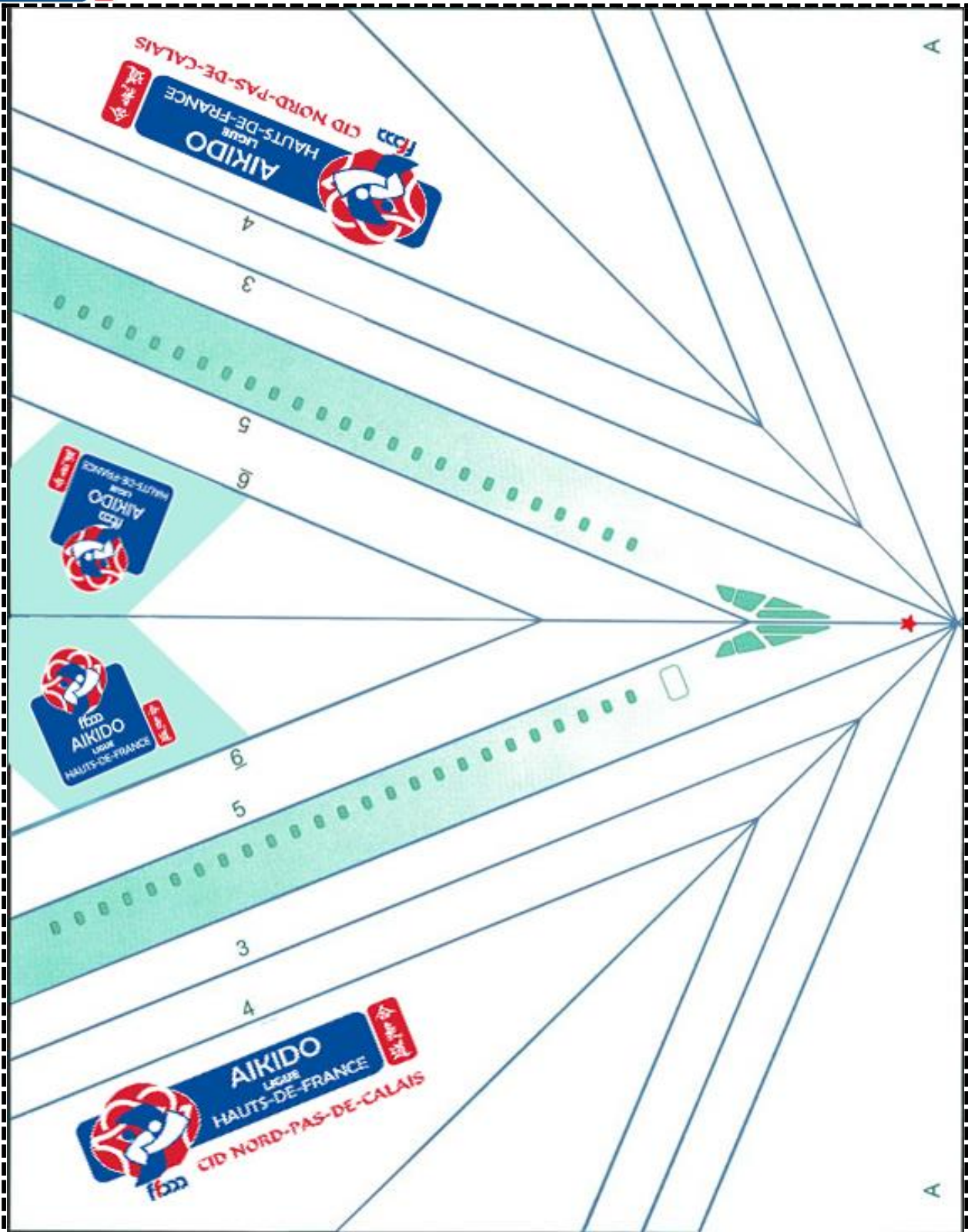
Aiki-cahier de vacances – volume 2






# Brico : Aïki-concorde

Découpe la feuille selon les pointillés puis suis les instructions

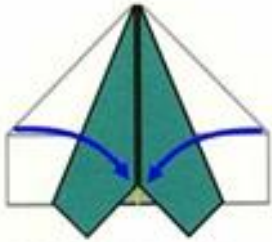


# L'Aïkido, un art martial de la concorde


★  
Indique l'avant de l'avion



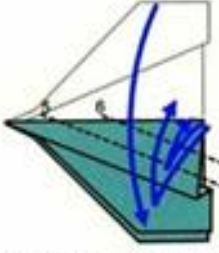
1. Plier par le milieu puis déplier. Rabattre les coins supérieurs vers le pli central.




2. Replier les deux côtés vers le pli central.




3. Plier les ailes vers l'extérieur le long de la ligne 3.




4. Plier le modèle à moitié. Plier le coin supérieur suivant la ligne 6. De même suivant la ligne 5.




5. Inverser le pli intérieur de l'empennage de la queue selon la ligne 5.



6. Rapporter vers le haut l'empennage de la queue selon la ligne 6 (inverser les plis), puis replier les ailes vers le haut de chaque côté selon la ligne 4.



7. Tenir le volet A pour initier le vol.



CID NORD-PAS-DE-CALAIS

<http://aikido-nordpasdecalais.fr/>

D'après une maquette du Concorde établie par Kyong H. Lee  
Extrait de Paper Airplane Fold-a-day 2010 calendar

## Pourquoi « Le Concorde »

L'avion « Le Concorde » doit son nom au fait que sa construction a été l'objet d'une association entre deux grands pays : la France et le Royaume-Uni. Avion supersonique de ligne, il n'est plus en service aujourd'hui, mais sa silhouette et les prouesses techniques dont il était la réalisation concrète hanteront longtemps notre imaginaire. Nous vous proposons aujourd'hui de vous servir de son symbole pour illustrer la notion d'Harmonie en Aïkido.

## La notion d'harmonie en Aïkido



« L'aïkido est harmonie des relations. Sur le tatami d'aïkido, vous rencontrerez des gens de différentes origines sociales, de différent statut, de différentes cultures et langages, de différentes opinions politiques ou philosophies religieuses.

Ils viennent ensemble non pour entrer en compétition, non pour imposer leurs propres idées aux autres, mais pour apprendre à s'écouter les uns les autres, à communiquer à travers l'aïkido.

Sur le tatami, nous ne pouvons pas cacher notre vrai soi. Nous montrons nos faiblesses comme nos forces. Nous transpirons ensemble, affrontons le stress ensemble, nous nous aidons les uns les autres, et nous apprenons à faire confiance [...] Nous sommes tous des individus, mais nous sommes tous une partie de chacun des autres. [...] Ceci est l'harmonie. »

Mitsugi Saotome Shihan



# Fabrique ton cerf-volant !



C'est l'été ! Saison du plein air et des jeux d'extérieur !  
Pourquoi pas fabriquer toi-même ton Cerf-volant ?

Nous te proposons deux modèles très simples à monter :

- le modèle Bourdon : page 2
- et le modèle Delta : page 3

---

## Recommandations :

### Faire voler le cerf-volant



*Exemple de cabestan qui permet d'enrouler et dérouler le fil à loisir*

**Un espace ouvert :** Pour commencer, trouve un emplacement suffisamment ouvert, sans arbres, par exemple un parc, un lac ou une plage. Il faut toujours essayer d'éviter tout obstacle.

**Lance le cerf-volant :** Lorsque vous le lancez, vous devez avoir le vent dans le dos, le cerf-volant devant toi. Pour le lancer, commence par marcher en tenant la ficelle d'une main et le cerf-volant de l'autre. Accélère l'allure pour permettre à ton cerf-volant de s'appuyer sur l'air et ainsi s'envoler.

**Guide-le.** Tu peux libérer un peu plus de ficelle lorsque tu sens qu'il s'élève et en rembobiner lorsque tu sens qu'il descend.

## Conseils

Tu peux reproduire nos modèles en les coloriant à ton goût. Le carton permet de fabriquer des engins plus solides. Utilisez du papier de couleur pour qu'il soit encore plus beau. Les brochettes de bambou d'environ 2 mm d'épaisseur sont l'idéal pour le cerf-volant Delta. Tu peux aussi utiliser n'importe quel bâton en bois fin. Tu peux utiliser de la ficelle solide, mais légère, une corde fine ou du fil de pêche.

## Avertissements

Ne faites jamais voler votre cerf-volant près de lignes à haute tension ou pendant un orage.

Les cerfs-volants en papier se déchirent facilement, c'est pourquoi vous devez faire attention en les décorant et éviter les vents forts.



## Le Bourdon (créé par William Schaeffer en 1973)

Il te faut :



- Télécharger le fichier **cerf\_volant\_Bourdon.pdf** et l'imprimer sur une feuille de papier A4 de 100 ou 120 gr
  - du fil léger
  - du ruban adhésif
  - un crayon
  - une agrafeuse
  - une règle
  - des ciseaux
  - un poinçon (facultatif)
  - un peu de vent (entre 10 et 25 km/h)
- 

1. Pose le papier devant toi en position verticale avec les côtés les plus longs sur la droite et la gauche. Plie le papier en deux pour que le pli se retrouve en bas.
  2. fais un point en bas de la feuille pliée à environ 3,5 cm sur la gauche du bord du pli.
  3. Plie l'extrémité en haut à gauche du papier vers le bas jusqu'à ce qu'elle touche le premier point. Ne marque pas le pli ! Fais la même chose de l'autre côté pour que les deux côtés soient symétriques. Fais tenir les bouts des pièces pliées avec une agrafeuse (l'agrafe doit se trouver là où tu as marqué le premier point)
  4. Colle un morceau de ruban adhésif pour couvrir et renforcer les 2 points blancs. Utilise un poinçon pour faire un trou de part en part au niveau de ce point. Ce sera le point de fixation de la ficelle.
  5. Fais glisser la ficelle dans le trou que tu as percé et fais un nœud dessus, pas trop serré, mais qui tienne bien.
  6. Si tu t'en sens capable, tu peux créer une poignée pour la ficelle avec un bâton large ou un autre objet en forme de tube. La poignée te permettra de rembobiner la ficelle ou de la rallonger tout en empêchant le cerf-volant de s'envoler trop loin.
-





## Le Delta (inventé dans les années 1940 par Wilbur Green)



### Il te faut :

- Télécharger le fichier **cerf\_volant\_Delta.pdf** et l'imprimer sur une feuille de papier A4 de 100 ou 120 gr
  - Un bâton fin en bois ou en bambou (type pique à brochette)
  - Du ruban adhésif
  - du fil léger
  - du ruban léger pour la queue du cerf-volant
  - un crayon
  - des ciseaux
  - un poinçon (facultatif)
  - un peu de vent (entre 10 et 25 km/h)
- 

1. Pose le papier devant toi à l'horizontale avec les côtés les plus longs en haut et en bas. Plie le papier en deux pour que le pli se trouve sur la gauche.
2. Plie le papier le long de la ligne de partage entre le bleu et le rouge. Retourne le papier et plie ce côté exactement comme l'autre. Assure-toi que les deux côtés soient exactement les mêmes. Colle un morceau de ruban adhésif à la pointe avant pour faire tenir les côtés pliés le long du pli central.
3. Pose le bâton en bois ou la brochette en bambou à l'horizontale, en travers de la partie la plus large des ailes (la « voile »), taillé à la bonne mesure (il ne doit pas dépasser !). Utilise du ruban adhésif pour le faire tenir en place.
4. Un point blanc marque le tiers de la distance de chaque côté de la colonne vertébrale du cerf-volant et à environ 1 cm du bord. Met un bout de ruban adhésif pour couvrir et renforcer ces deux points. Utilise le poinçon pour faire un trou par-dessus le point. Ce trou sera le point de fixation de la ficelle.
5. Insère la ficelle dans le trou que tu viens de faire et attache-la sans trop serrer, mais en faisant un nœud sûr.
6. Tu peux créer une poignée pour la ficelle avec un bâton large ou un tube. Elle t'aidera à embobiner et dévider facilement la ficelle et à empêcher que le cerf-volant ne s'envole trop loin.
7. Colle un ruban léger tout en bas du cerf-volant sur le même côté que le bâton. Tu peux y installer une queue de la longueur que tu veux mais il faudra la raccourcir plus tard si le cerf-volant n'arrive pas à voler correctement. La queue est une partie importante, car elle donne de l'équilibre à la structure pendant qu'elle vole et elle l'empêche de se retourner ou de piquer du nez. C'est le poids du ruban qui déterminera la longueur de la queue.

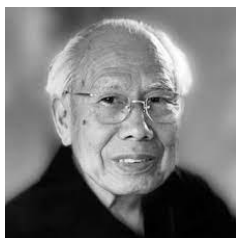




## Origami : Kimono ou Keikogi ?



Les origami sont une grande spécialité japonaise. Il s'agit de figurer à partir d'une simple feuille de papier un animal, un vêtement, un objet... Akira Yoshizawa<sup>1</sup>, considéré comme le père de l'origami moderne, en a créé plus de 50 000 modèles !



**Nous te proposons de réaliser un kimono à partir d'une feuille de papier carrée de 18 cm de côté.**

### Kimono ou Keiko Gi ?



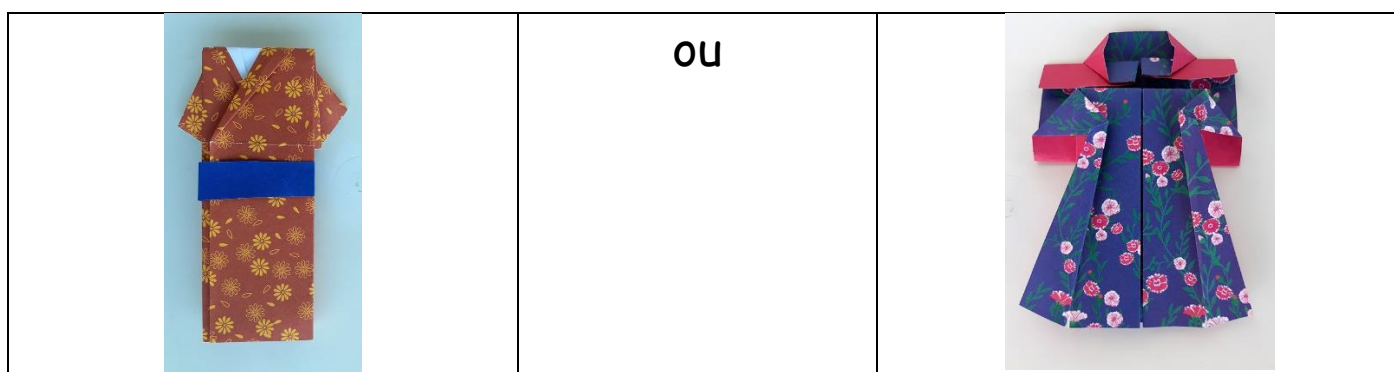
Il est fréquent d'appeler *Kimono* le pantalon et la veste en coton que nous portons quand nous montons sur le tatami, mais cette appellation n'est pas exacte. En fait, il s'agit du *Keiko Gi* où *Gi* signifie « tenue » et *Keiko* « exercice », soit « tenue d'exercice ».

Un *Kimono*, en revanche, ça ressemble à ceci :

...On est donc loin de notre tenue d'entraînement ! C'est une version papier que nous te proposons de réaliser.



Nous te proposons deux modèles :



<sup>1</sup> Akira Yoshizawa est né à Kaminokawa le 14 mars 1911 et mort à l'âge de 94 ans à Ogikubo le 14 mars 2005. Considéré comme le maître de l'art japonais du pliage, il est le créateur de plus de 50 000 pliages différents, le précurseur de l'origami moderne et le créateur du système de codification utilisé dans les diagrammes de pliage modernes qui porte son nom, le système de Yoshizawa-Randlett.



Choisis une des deux feuilles, imprime-la et découpe-la.



**Tu pourras ajouter (modèle 1) la ceinture (le Obi)  
à découper ci-dessous**







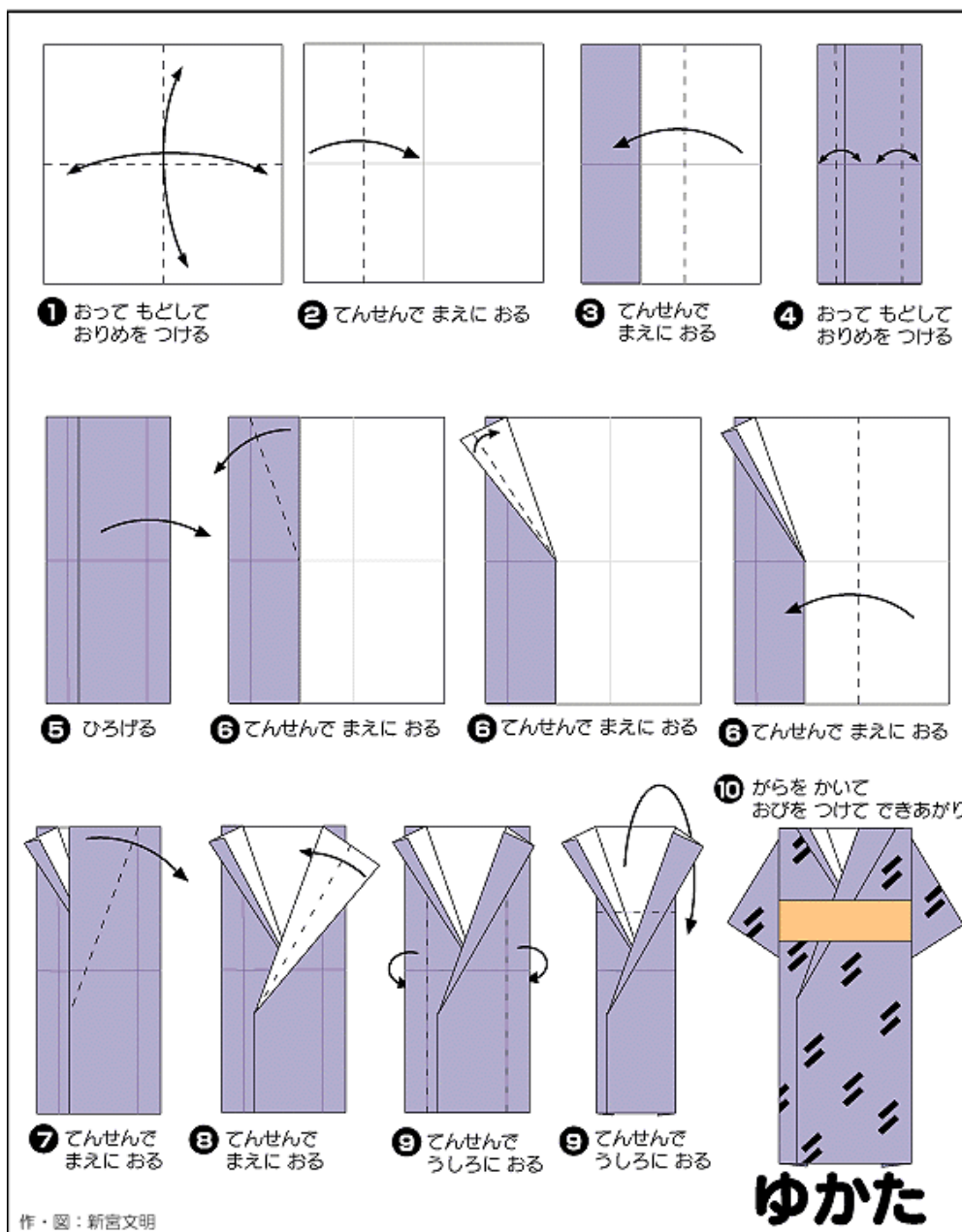
**Tu pourras ajouter (modèle 1) la ceinture (le Obi)  
à découper ci-dessous**



Suis à présent les instructions.

[Retour au sommaire](#)

# Le plus simple :





# Ou cet autre modèle, un peu plus compliqué :

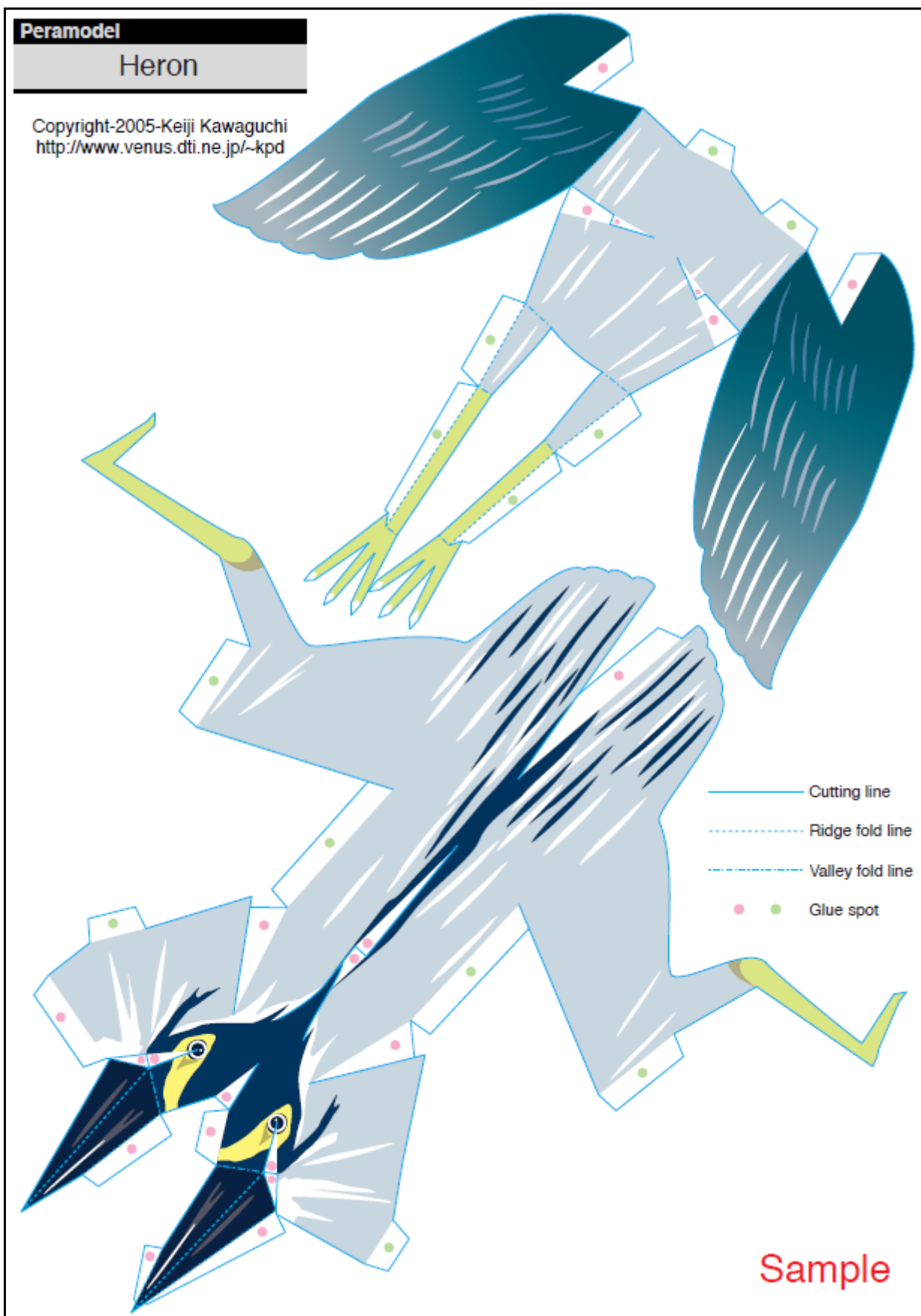
## 「きものハンカチ」の折り方図

●このハンカチの折り方図は、下記の順ですのでご参照下さい。

①の線を矢印の方向へ折る  
②の線を矢印の方向へ折る  
③の線を矢印の方向へ折る  
④⑤の線をN型に折る  
⑥の線を矢印の方向へ折る  
⑦内側をひろげてつぶす  
⑧N型に折る  
⑨N型に折る  
⑩上の1枚を矢印の方向へひらくように折る  
⑪  
⑫裏返してできあがり





Play Handkerchief  
綿100% D-TK245  
MADE IN JAPAN  
山口真先生指導

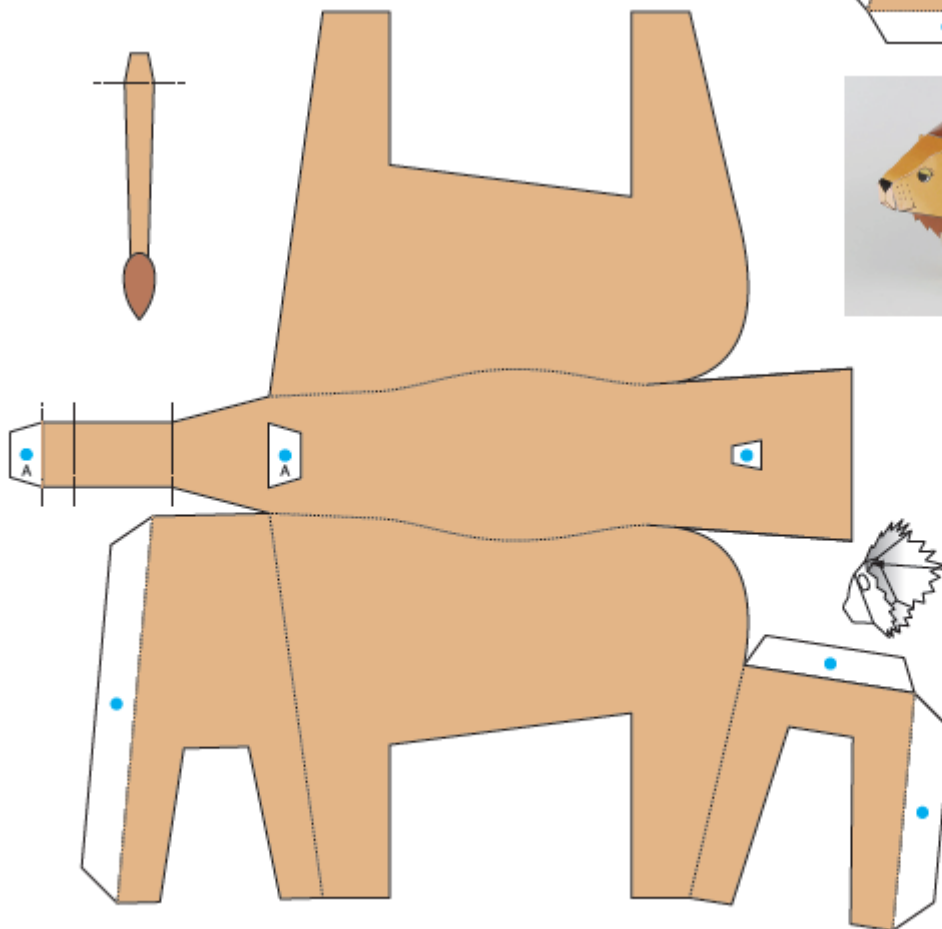
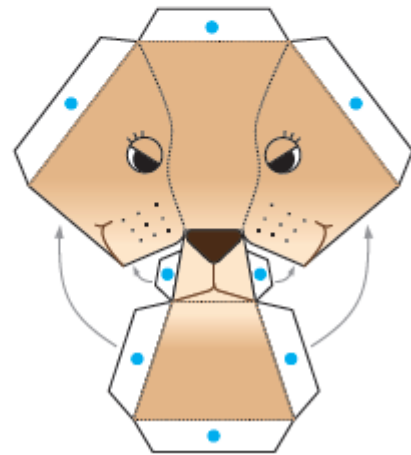
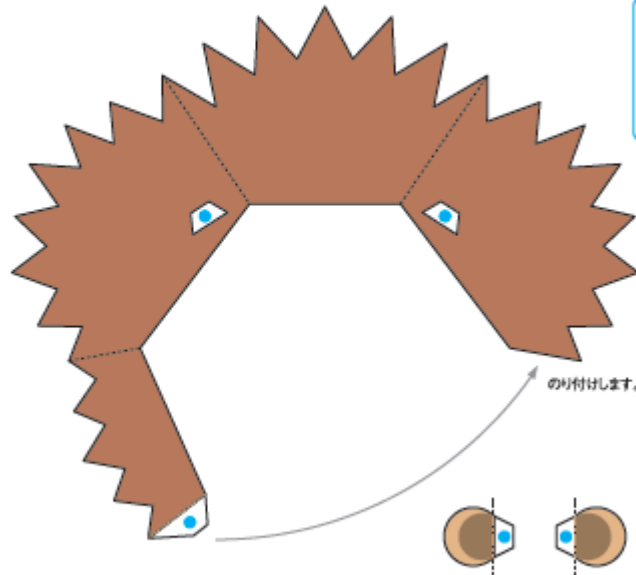




# Kids ペーパークラフト

# ライオン

やまお 山折り  きと 切り取り   
たにお 谷折り  のりしろ 

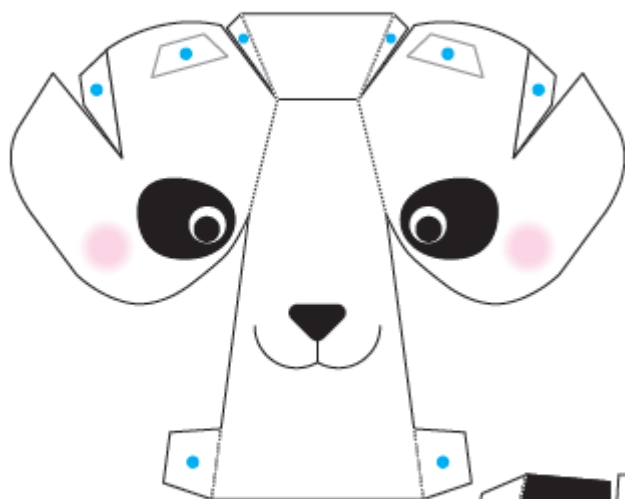


AとAをのり付けします。

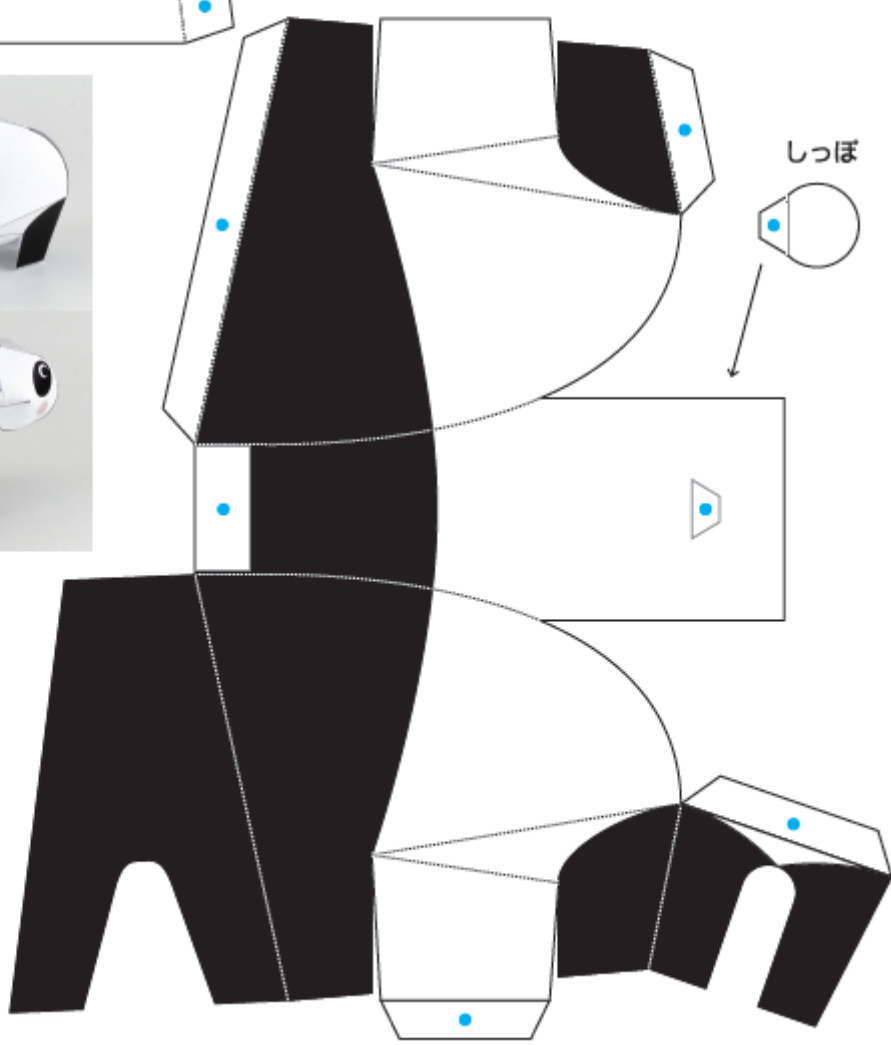
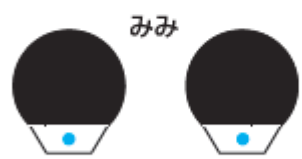
A丸みをつけます。

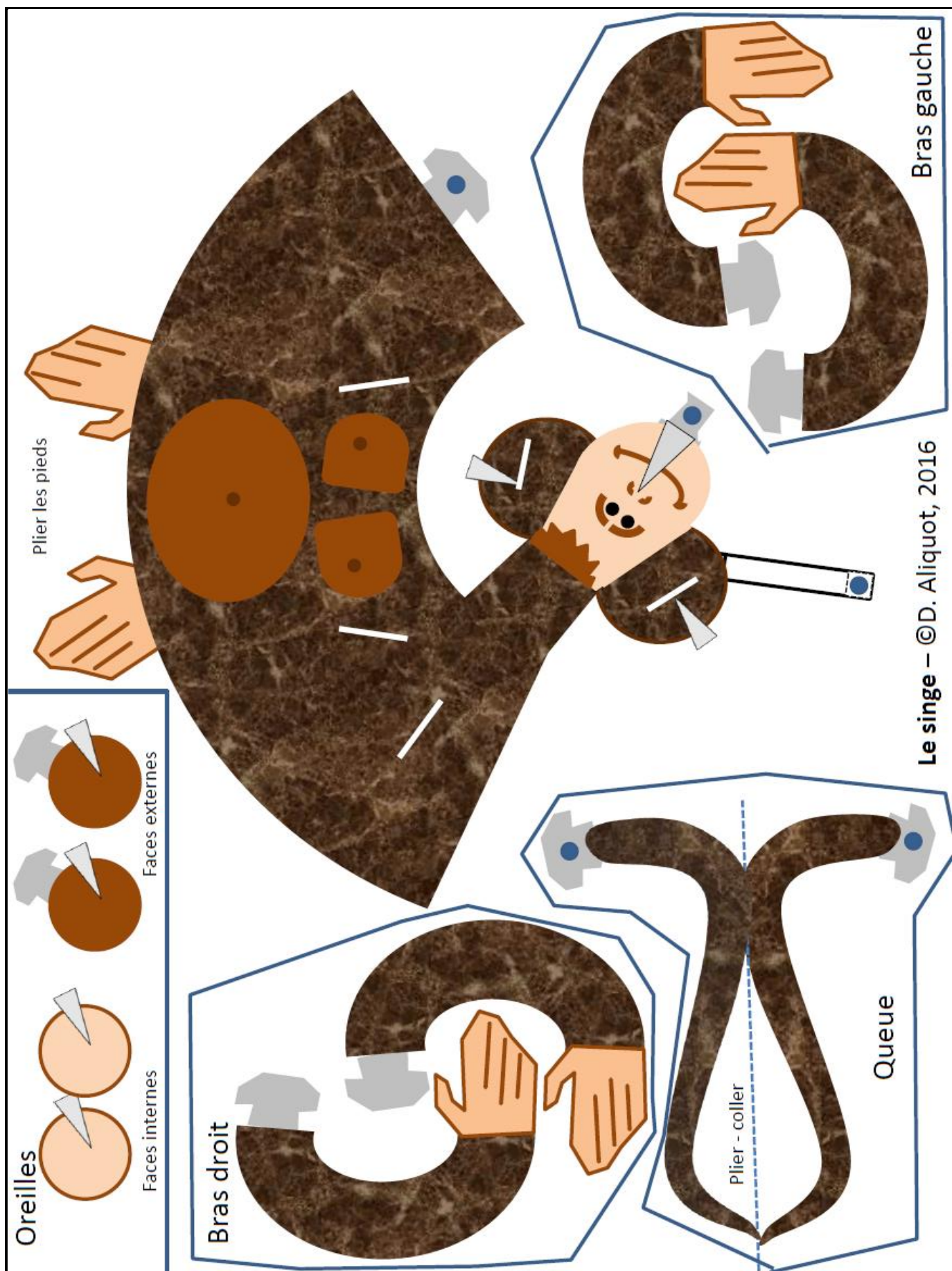
# Kids ペーパークラフト

# パンダ



きと	と	✂
切り取り	切り取り	
やま	山	📄
山折り	山折り	
たに	谷	📄
谷折り	谷折り	
のりしろ	のりしろ	🧴





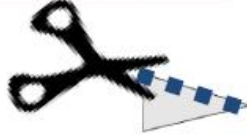




## Instructions de montage

Après avoir découpé les différentes parties et inciser les entailles, Former le corps et la tête.

- Trait blanc = entailles pour y glisser les languettes
- Languettes
- Languettes nécessitant un point de colle
- Patte de fixation d'éléments courbes (oreille et côté de la tête) à découper d'un seul côté et coller pour fixer la forme

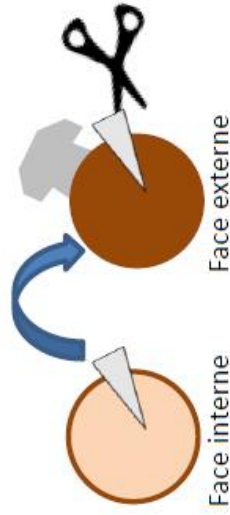


La patte qui part d'un côté de la tête permet de fixer l'autre côté de la tête avec une pointe de colle



Entailles pour les bras

Entailles pour fixer le corps et insérer la queue



1. Contre-coller faces interne et externe de l'oreille,
2. découper un des côtés longs du triangle gris,
3. Former l'oreille en l'arrondissant et coller,
4. Insérer la languette dans l'entaille pratiquée dans la tête

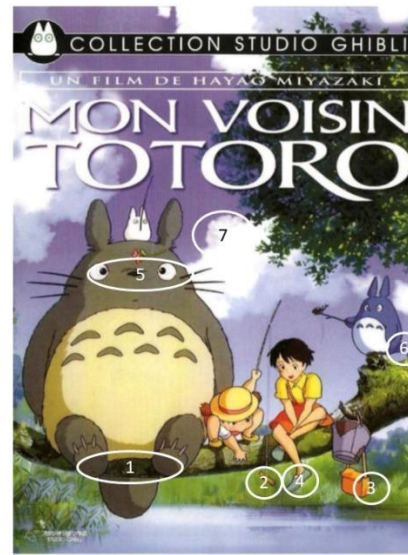
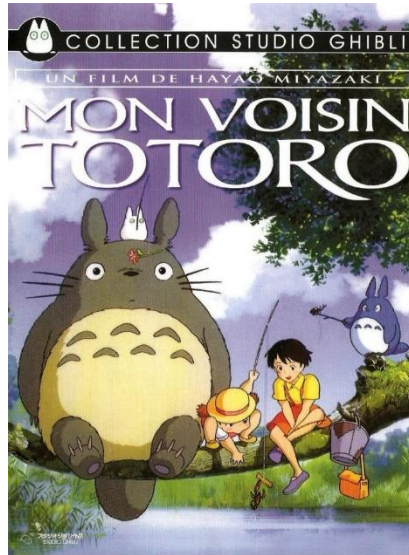




## Aïki-cahier de vacances Volume 2 Solutions



### Le jeu des 7 clins d'oeil



1. Les pattes du kami de gauche ont perdu leur tache violette.
2. Il n'y a plus rien au bout de la ligne du petit garçon.
3. Le côté de la sacoche de la petite fille a changé.
4. Les chaussures de la petite fille sont devenues vertes.
5. Le Kami de gauche louche sur la fleur.
6. La queue du Kami de droite est plus petite.
7. Le nuage au centre de l'image est plus important.

### En toutes lettres

- HIDARI** : Gauche
- KAMIZA** : mur d'honneur
- USHIRO** : arrière
- TENKAN** : déplacement en pivot autour du pied avant
- SHOMEN** : de face
- SHIHAN** : Professeur de très haut grade, Grand Maître
- ONEGAI** : début de la formule de salut (Onegai Shimasu)

**SHISEI** : attitude, posture correcte

## Le message codé du Ninja



Le contenu du message est :

« L'aikido est une activité magnifique à recommander à tous ses amis ! »

Les lettres formant le texte sont donc les suivantes :

L'aikido est une activité magnifique à recommander à tous ses amis !

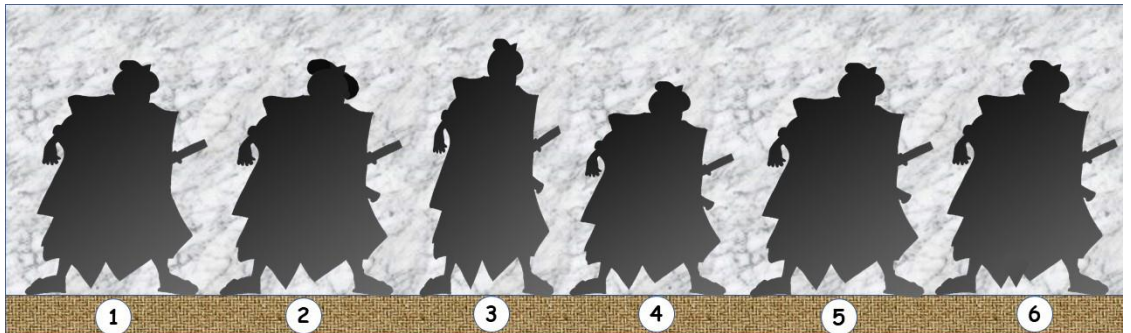


## Crée toi-même tes messages secrets !

1. tape ton texte de façon lisible à l'ordinateur ou sur une tablette,
2. Remplace la police de caractères par une police de symboles telle « Windings » ou même la police d'une langue aux signes différents des nôtres comme l'arabe ou le japonais. Ton message créera l'illusion sans rien révéler de ton message.
3. Attention, si tu adresses ce message codé à quelqu'un, n'oublie pas de lui indiquer la méthode pour reconstituer le message !

## Silhouettes de samourais

### Rappel du modèle :



1. La silhouette ne dispose que d'un sabre sur les deux,
2. Le chignon du samurai est déformé,
3. Le samurai est plus grand et plus maigre,
4. Le samurai est plus petit et plus fort,
5. C'est le bon !!!
6. Le hakama du samurai possède un pli supplémentaire en bas.



## Quel est ton animal fétiche

Si tu as un maximum de ●

ton animal fétiche est le héron



➤ [Imprime ce fichier pour en réaliser la maquette !](#)

---

Si tu as un maximum de ●

ton animal fétiche est le lion



➤ [Imprime ce fichier pour en réaliser la maquette !](#)

---

Si tu as un maximum de ●

ton animal fétiche est le singe



➤ [Imprime ce fichier pour en réaliser la maquette !](#)

---

Si tu as un maximum de ●

ton animal fétiche est le panda



➤ [Imprime ce fichier pour en réaliser la maquette !](#)

---