



Aïki-Cahier de vacances Volume 3



Réalisation : [Dominique ALIQUOT](#)

Les vacances de Toussaint sont à notre porte. 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. Cette fois on fait la part belle aux mots japonais !!!

Se distraire intelligemment et sereinement !

11 Jeux

- Coloriage : [un paysage traditionnel japonais](#)
- Mots japonais : [les couples](#)
- Observation : [Le jeu des 7 clins d'œil : Le château dans le ciel](#)
- Mots japonais : [petits mots](#)
- [Labyrinthe](#)
- Observation : [Nouer son obi](#)
- Mots japonais : [Les noms de couleurs](#)
- Décryptage : [Écris ton prénom en japonais](#)
- Dessin : [tracé magique](#)
- Mots japonais : [au corps le corps](#)
- Jeux de chiffres : [yakazu](#)

[Solutions](#)

1 Recette gourmande

- Recette facile : [Cookies macha chocolat blanc](#)

3 Bricolages

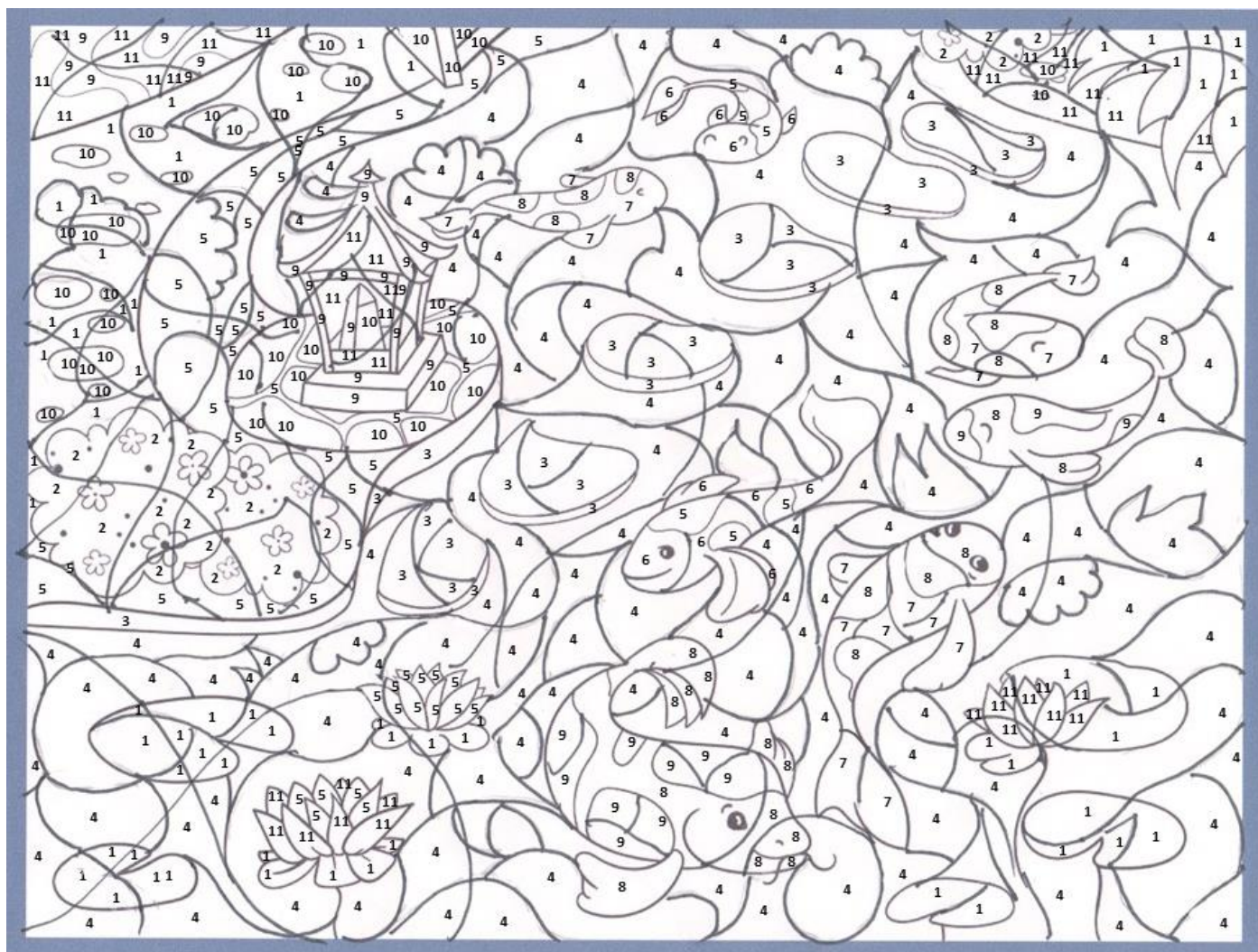
- Maquette : Un nouveau kaleidocycle : [le tétraèdre](#)
- Maquette : [L'origami Samourai](#)
- Maquette : [Un Kamiza pour le cours des Juniors](#)



Coloriage



En coloriant les zones marquées du chiffre correspondant aux couleurs indiquées, tu découvriras une scène typique des l'Asie.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Si tu souhaites toi aussi observer ce charmant spectacle, rendez-vous avec tes parents au Sentier du chimonobambusa à Hellemmes (59) : Prendre rendez-vous !

M. et Mme Vandebussche, E-mail : martinevdb@live.fr, Téléphone : 06 47 54 57 34

Adresse : 97 rue Roger Salengro, 59260 Hellemmes



Couples



« Qui se ressemble s’assemble » dit-on des couples qui se forment... nous allons voir si cette ressemblance affecte les couples de mots japonais ayant trait aux techniques d’Aïkido.

Tu trouveras en dessous un tableau. Ton défi ? Trouver les mots japonais correspondant aux mots français indiqués. Pour t’aider, nous avons mis en vrac tous les mots japonais qu’il faut trouver.

À toi de les attribuer au mot français correspondant !

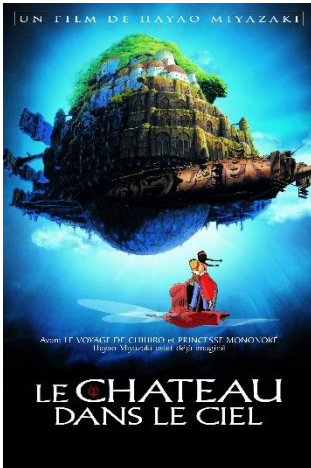
_____	<i>Extérieur</i>	<i>Intérieur</i>	_____
_____	<i>Gauche</i>	<i>Droite</i>	_____
_____	<i>Arrière</i>	<i>Devant</i>	_____
_____	<i>De côté</i>	<i>De face</i>	_____
_____	<i>Négatif</i>	<i>Positif</i>	_____
_____	<i>Niveau bas</i>	<i>Niveau haut</i>	_____

*Gedan - Hidari - Jodan - Mae - Migi - Omote -
Shomen - Soto - Uchi - Ura - Ushiro - Yoko*

[Solution](#)



Le jeu des 7 clins d'œil : *Le château dans le ciel*



Le château dans le ciel

L'histoire :

Retenue prisonnière par des pirates dans un dirigeable, la jeune Sheeta saute dans le vide en tentant de leur échapper. Elle est sauvée in extremis par Pazu, un jeune pilote d'avion travaillant dans une cité minière. Les pirates leur donnent la chasse.

Au terme d'une course-poursuite effrénée, Sheeta se confie à Pazu, lui avouant qu'elle est la descendante des souverains de Laputa, la cité mythique située dans les airs. Elle est par conséquent la seule détentrice du secret de Laputa que le chef des armées, le cruel Muska, cherche à percer.

- Création 1986 - sorti en 2003 en France
- 2h 04 min
- Animation, Fantasy, Aventure
- De Hayao Miyazaki

Pour en savoir plus sur le résumé :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Ch%C3%A2teau_dans_le_ciel

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





Petits Mots



Aux petits mots les grands remèdes ! les définitions devraient t'aider : tente de retrouver les mots d'aïkido qui se cache d'un ligne à l'autre !

<p>— — — M I</p>	Coup
<p>— — — M I</p>	Position asymétrique un côté en avant
<p>— — — M I</p>	Déplacement en pas de marche normale
<p>— — — M I</p>	Action d'entrer droit sur l'adversaire
<p>— — — M I</p>	Chute

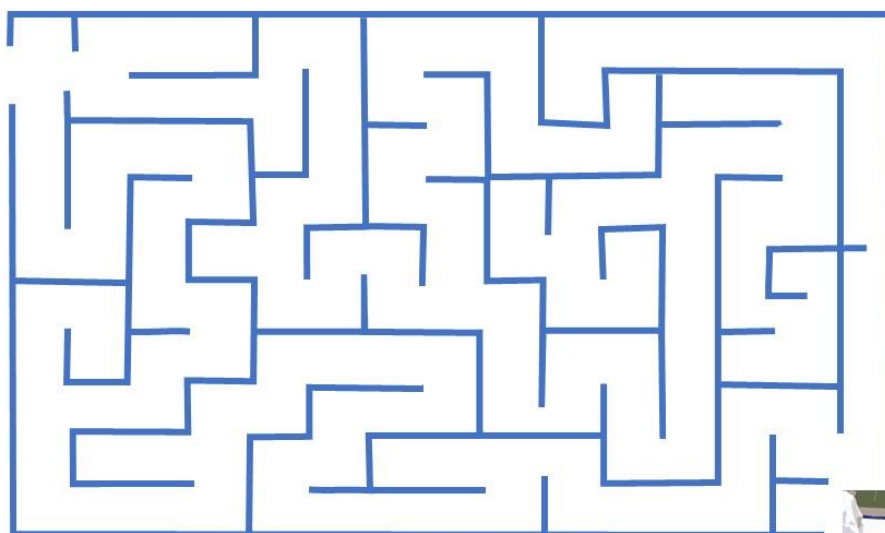
[Solution](#)



Labyrinthe



Aide la petite fille Samourai à retrouver le chemin du Dojo !



[Solution](#)

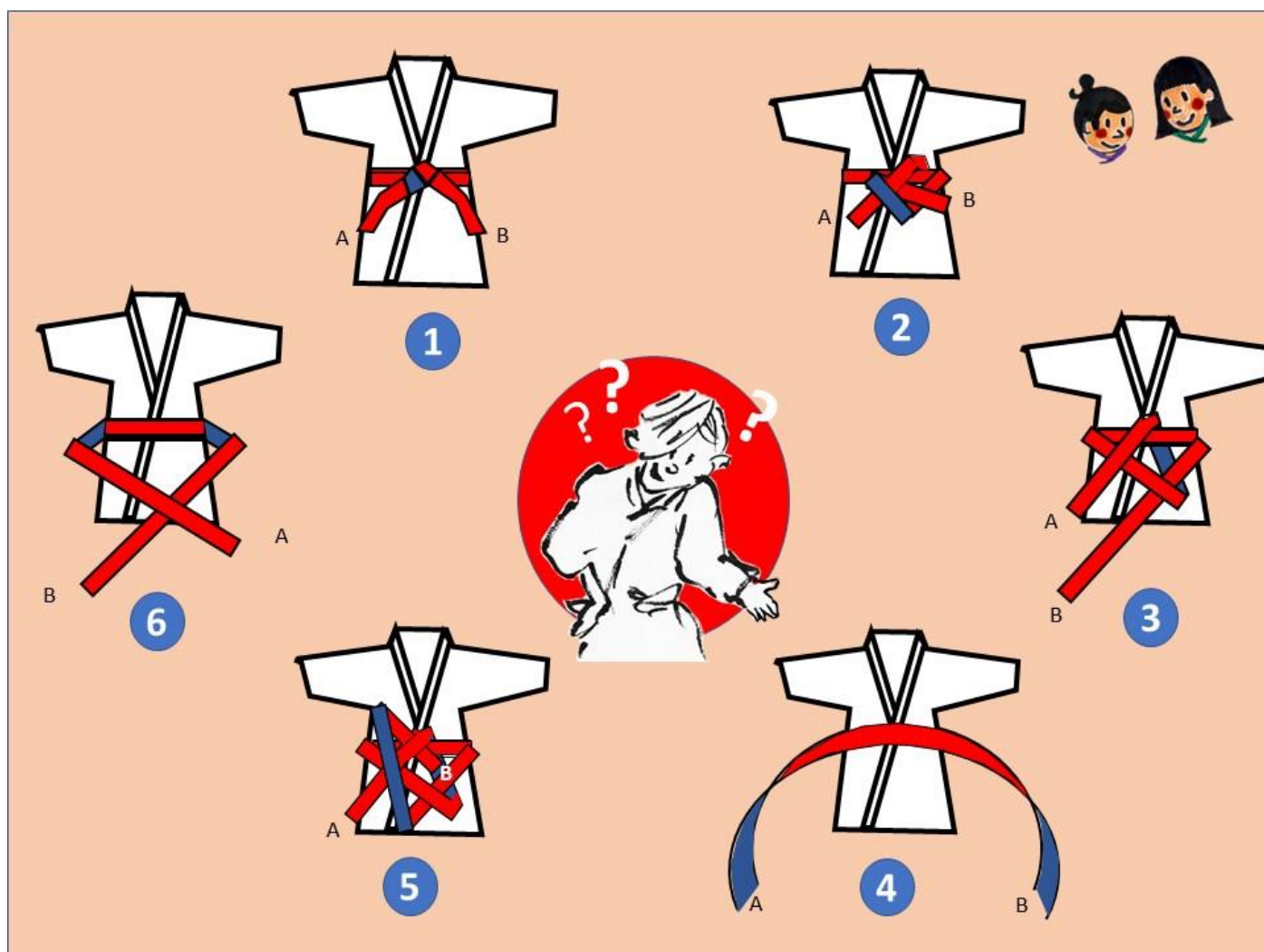


Nouer son Obi



Alfred est bien embêté ! La séance d'Aïkido va commencer et il ne sais plus comment nouer sa ceinture (son obi).

Sachant que la couleur rouge signale la face extérieure de la ceinture et la couleur bleue l'autre face, pourras-tu l'aider à retrouver l'ordre dans lequel il faut s'y prendre pour nouer son obi ?



[Solution](#)















Les noms de couleurs en japonais



(Sur une idée de Sensei Gérard)

Tu trouveras ci-après un tableau indiquant les noms de couleurs en japonais. Il est extrait du site du « Guide du japonais' » à la page suivante : <https://guidedujaponais.fr/vocabulaire/couleurs-en-japonais/>

Couleurs principales

	Nom (couleur)			Adjectif (couleur-i)		
	Kuro / Burakku	黒くろ	ブラック	Kuroi	くろい	黒い
	Aka / Reddo	赤あか	レッド	Akai	あかい	赤い
	Midori / Guriin	緑色 みどり	グリーン	-		
	Kiirou / ierou	黄色 きいろ	イエロー	Kiirou	きいろい	黄色い
	Ao / Buruu	青あお	ブルー	Aoi	あおい	青い
	Haiiro / Gurei	灰色 はいいろ	グレー	-		
	Shiro / Howaito	白しろ	ホワイト	Shiroi	しろい	白い
	Murasaki / Pa-puru	紫 むらさき	パープル	-		
	Chairo / Buraun	茶色 ちゃいろ	ラウン	Chairoi	ちゃいろい	茶色い
	Momoiro / Pinku	桃色 ももいろ	ピンク	-		
	Daidaiiro/Orenji	橙色 だいだいろ	オレンジ	-		
	Beeju	ページュ	-	-		

Tu pourras consulter ce site pour en savoir plus. Mais en attendant, nous te proposons de colorier ces deux dessins pour te familiariser avec quelques-uns de ces noms.



Midori



Kiïro



Murasaki



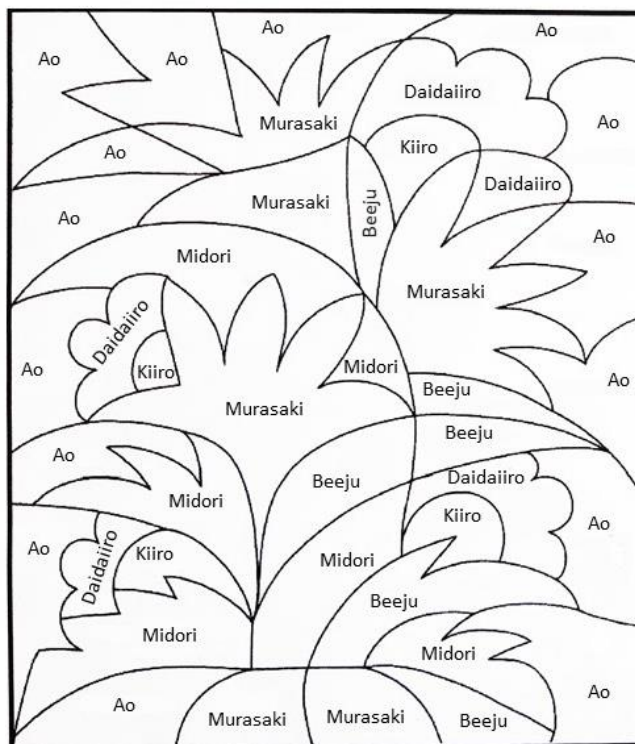
Ao



Beeju



Daidaiïro



Midori



Ako



Chairo



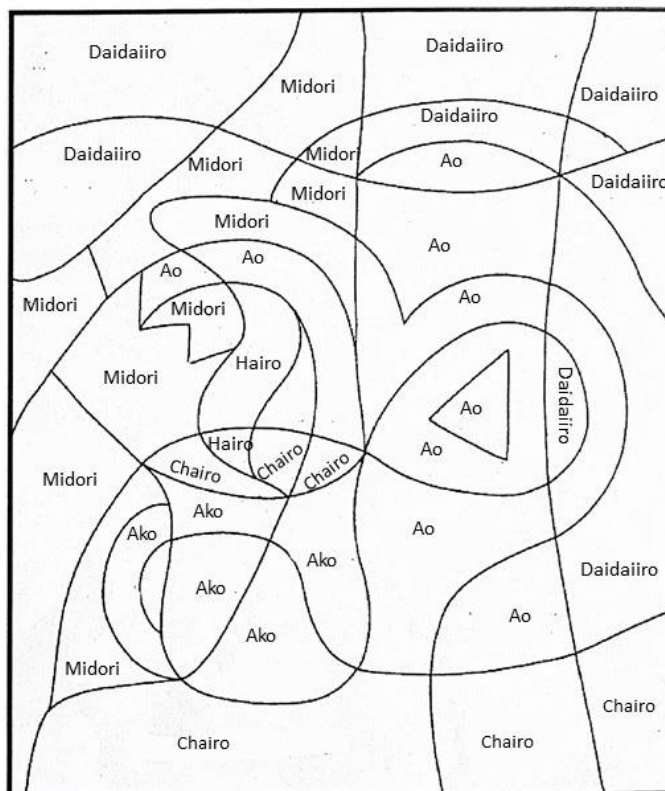
Ao



Hairo



Daidaiïro





Écris ton prénom en japonais

(Proposé par GÉRARD Sensei)



À l’origine, le japonais était une langue uniquement orale. Quand les japonais ont voulu se souvenir de ce qu’ils disaient (contes, histoires, messages), il a bien fallu trouver une solution pour laisser une trace : **une écriture** ! Ils ont choisi de prendre l’écriture chinoise faite d’idéogrammes (Signes qui représentent le sens d’un mot et non un son) qu’ils ont baptisés *kanji*.

Par exemple aïkido s’écrit avec 3 kanji :

Aï	今	(la concordance l’harmonie)
ki	気	(l’énergie)
do	道	(le chemin, la voie)

Mais apprendre tous les kanji était très difficile. Pour lire un journal, il faut connaître 1 700 kanji ! Les écoliers japonais les apprennent en 6 années. On ne peut pas laisser des enfants incapables de lire et d’écrire pendant 6 ans !

Aussi, parallèlement, ils ont inventé deux autres systèmes d’écriture basée sur les sons (pour nous les syllabes) : **les hiragana et les katakana**. Il y a 46 syllabes dans ces 2 syllabaires. Enfin un peu plus pour nous puisque certaines syllabes françaises n’existent pas en japonais.

Les **hiragana** servent à écrire **les mots japonais**, les **katakana**, quant à eux, sont utilisés pour écrire **les mots étrangers**. Tu trouveras le syllabaire des katakana, pour écrire ton prénom, après les exemples.

	En romaji et prononciation	En kanji	En hiragana	En katakana
Aïkido	Aïkido	今気道	あいきど	
Garçon	otonoko	音のこと	おとの子	
Fille	onanoko	女の子	おんあの子	
Papa	papa			パパ
Maman	maman			ママン
Sœur aînée	oneesan	お姉さん	おねいさん	
Frère aîné	onisan	お兄さん	おにさん	
Jupe (les japonais utilisent le mot anglais skirt))	sukato			スカト
Pantalons (les japonais utilisent le mot jupon)	zupon			スポン

As-tu remarqué que les syllabes japonaises ne sont pas les mêmes que les syllabes occidentales :

- **il n’existe pas deux consonnes qui se suivent comme « sk » dans skirt.**

Le ‘sk’ devient «su», on introduit un « u » entre les deux consonnes. Le « irt » n’existe pas il se transforme en « a ». *Christian* deviendrait « **kurisuchi a n’** » ou « **kurisuchiru** ».

[Retour sommaire](#)

- **De même il n’y a pas de consonne finale muette :**
on transforme en «ru ». par exemple **Daniel** devient « **Danieru** ». Pour le « e » muet, on allonge la dernière lettre **Marie** devient « **Mari—** »
- **Si tu places le katagana « u »(ウ) avant i, e et u, tu obtiens** ウイwi, ウエwe, ウオwo. :
○ Exemple **Wilfrid** -> « **Wirufuriru** » (La lettre L n’existe pas, on la remplace par le R qui en japonais se prononce entre le R et le L) s’écrit en katakana ウィルフリル
- **Pour faire les syllabes avec la lettre ‘V’ tu places le katakana «u » (ウ) avec 2 apostrophes devant les a, e i,o et u :** ウ''uvu, ウ''ava, ウイvi, ウオvo

Tu as maintenant toutes les informations pour écrire ton prénom et ceux de toute ta famille !
Tu as compris que parfois il te faudra le transformer un peu pour l’adapter aux syllabes japonaises existantes.

Ah non ! Il vous manque le principal : le syllabaire. Le voici :

a	ka	sa	ta	na	ha	ma	ya	ra	wa		ga	za	da	ba	pa
ア	カ	サ	タ	ナ	ハ	マ	ヤ	ラ	ワ		ガ	ザ	ダ	バ	パ
i	ki	shi	chi	ni	hi	mi		ri			gi	ji	dji	bi	pi
イ	キ	シ	チ	ニ	ヒ	ミ		リ			ギ	ジ	ヂ	ビ	ピ
u	ku	su	tsu	nu	fu	mu	yu	ru			gu	zu	dzu	bu	pu
ウ	ク	ス	ツ	ヌ	フ	ム	ユ	ル			グ	ズ	ヅ	ブ	プ
e	ke	se	te	ne	he	me		re			ge	ze	de	be	pe
エ	ケ	セ	テ	ネ	ヘ	メ		レ			ゲ	ゼ	デ	ベ	ペ
o	ko	so	to	no	ho	mo	yo	ro		-n	go	zo	do	bo	po
オ	コ	ソ	ト	ノ	ホ	モ	ヨ	ロ		ン	ゴ	ゾ	ド	ボ	ポ

kya	sha	cha	nya	hya	mya	rya	gya	ja	bya	pya
キャ	シャ	チャ	ニャ	ヒャ	ミャ	リャ	ギャ	ジャ	ビャ	ピャ
kyu	shu	chu	nyu	hyu	myu	ryu	gyu	ju	byu	pyu
キュ	シュ	チュ	ニユ	ヒユ	ミユ	リュ	ギユ	ジュ	ビユ	ピユ
kyo	sho	cho	nyo	hyo	myo	ryo	gyo	jo	byo	pyo
キョ	ショ	チョ	ニョ	ヒョ	ミョ	リョ	ギョ	ジョ	ビョ	ピョ

Pour écrire les katakana, il te suffit de les centrer dans des carrés de même taille.

Sauras-tu- deviner mon prénom ?

ミ	シ	エ	ル	Je peux l’écrire aussi :	ミ	チ	エ	ル
---	---	---	---	--------------------------	---	---	---	---

Sers-toi de la grille ci-dessous pour écrire en katakana !



Tracé magique



Pour découvrir le dessin caché, le dessinateur te propose un tracé magique composé de chiffres. En reliant chaque chiffre au suivant tu découvriras le personnage qui s'y cache !



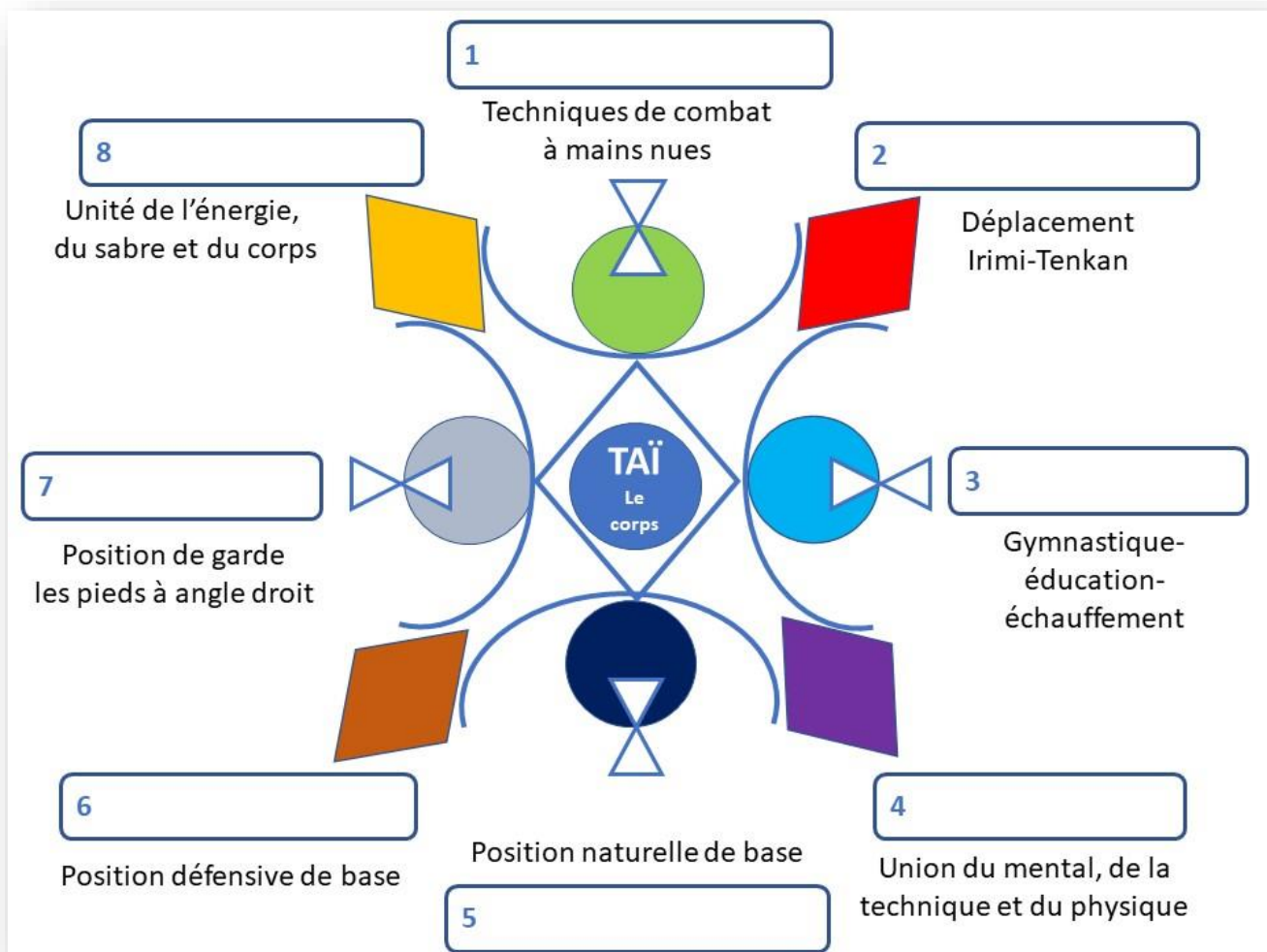


TAÏ : le corps



Poursuivons l'exploration des mots japonais utilisés en Aïkido. « TAÏ » est un mot qui revient très souvent. Utilisé seul il désigne le corps. Mais il est souvent associé à d'autres mots pour désigner d'autres choses en rapport avec le corps.

Essaie de retrouver les mots entendus sur le tatami associés au mot « Tai ». Si tu ne les retrouves pas tous, ce n'est pas grave. La solution t'en donnera les clés !



[Solution](#)



YAKAZU



Tout le monde connaît les Sudoku, mais connaissez-vous le Yakazu ? Si ce jeu n’est pas d’origine japonaise sachez que les Japonais adorent tous les jeux de chiffres.

Yakuza ? non pas la mafia japonaise ! Ya-Ka-Zu ! Au cas où vous ne le sauriez pas c’est un jeu amusant, créé en 2015 par Patrick Tirone, portant sur les séries de chiffres. Une grille de 9 cases par 9, assortie de quelques cases noires et quelques chiffres semés dans la grille.

À vous 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 : pour une série de 2 cases, les chiffres seront : 1, 2 ou 2, 1, en fonction des croisements occasionnés entre lignes et colonnes à renseigner.

À vous de jouer !

	2	1	4					4
							2	
				1	3			1
1			2	3	1			5
		1						
		2						
							2	
					4	2		
		1	3					

[Solution](#)



Recette japonaise facile :



Cookies matcha chocolat blanc

À réaliser avec l'aide d'une grande personne



INGREDIENTS

- 150g de beurre demi sel tempéré à sortir bien à l'avance
- 150g de sucre blanc
- 260g de farine
- 2g de levure
- 1 oeuf
- 140g de chocolat blanc concassé en gros morceaux
- 1 cuillère à soupe de matcha (thé vert en poudre)

RECETTE

- Travailler le beurre mou avec le sucre à la Maryse ou au robot
- Ajouter l'œuf
- Incorporer la farine à la maryse sans trop insister
- Ajouter les morceaux de chocolat blanc (Dans ceux que vous voyez sur la photos j'ai carrément insérer un carré entier!)
- Ensuite il suffit de former les boules à la main ou avec une cuillère à glace. Avec cette quantité vous devriez faire une quinzaine de beaux cookies.

Avant la cuisson, je vous recommande de mettre vos boules au frigo, ou encore mieux au congélateur si vous avez de la place, pendant 1 heure (2 si vous avez le temps).

LA CUISSON

Faites préchauffer le four à 150°C.

Puis, sortez les cookies du frigo et mettez les sur une grille avec une exopate (ou une feuille de papier sulfurisé). Enfin, faites cuire pendant 14-15min.

Les cookies n'auront pas forcément l'air cuits en sortant du four, et c'est voulu pour obtenir la texture recherchée. Une fois refroidis, les cookies doivent être un peu croustillants à l'extérieur et très fondants à l'intérieur.

Il faudra attendre une petite heure au moins pour qu'ils refroidissent et aient la parfaite texture.

C'est une recette simple et rapide à faire, et qui met très bien en valeur le thé macha, donc la douce amertume s'accorde très bien avec la richesse du chocolat blanc.

Pour le thé vert macha, on commence à en trouver dans de nombreux magasins.

Source et plus de recettes : <http://www.umamiam.fr/category/recettes/>



Le tatami de toutes les couleurs



Tu trouveras ci-dessous la maquette d’un nouveau kaléïdocycle.

Il s’agit d’un « tétraèdre ».

Comme son nom l’indique, c’est volume à quatre triangles : trois triangles de côté et un triangle pour la base.

Une fois monté, il forme une sorte de pyramide.

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.
- 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 (Tétraèdre)

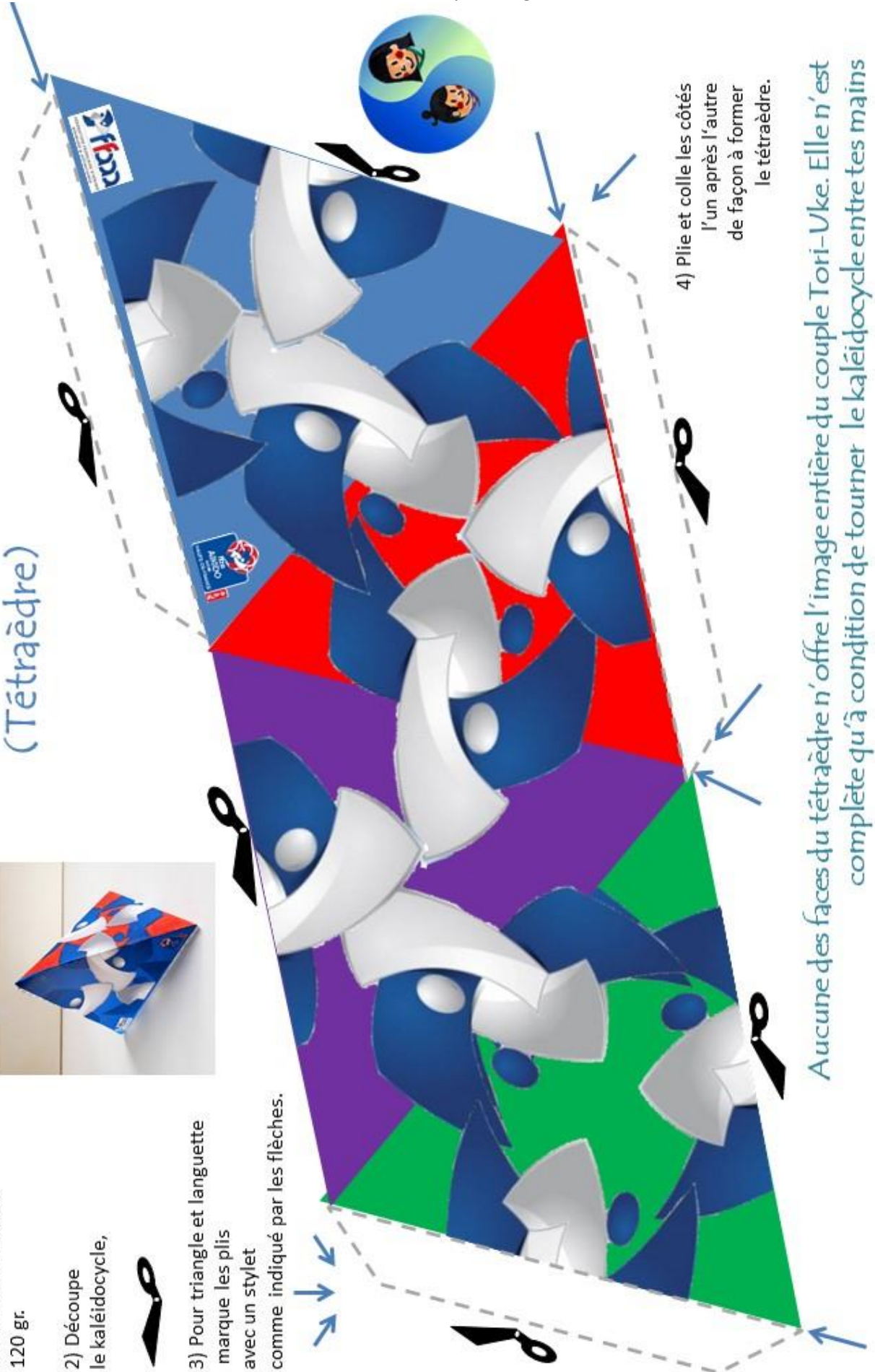


1) Imprime de préférence sur une feuille A4 de 100 ou 120 gr.

2) Découpe le kaléïdocycle,



3) Pour triangle et languette marque les plis avec un stylet comme indiqué par les flèches.



4) Plie et colle les côtés l'un après l'autre de façon à former le tétraèdre.

Aucune des faces du tétraèdre n'offre l'image entière du couple Tori-Uke. Elle n'est complète qu'à condition de tourner le kaléïdocycle entre tes mains



L'origami samourai

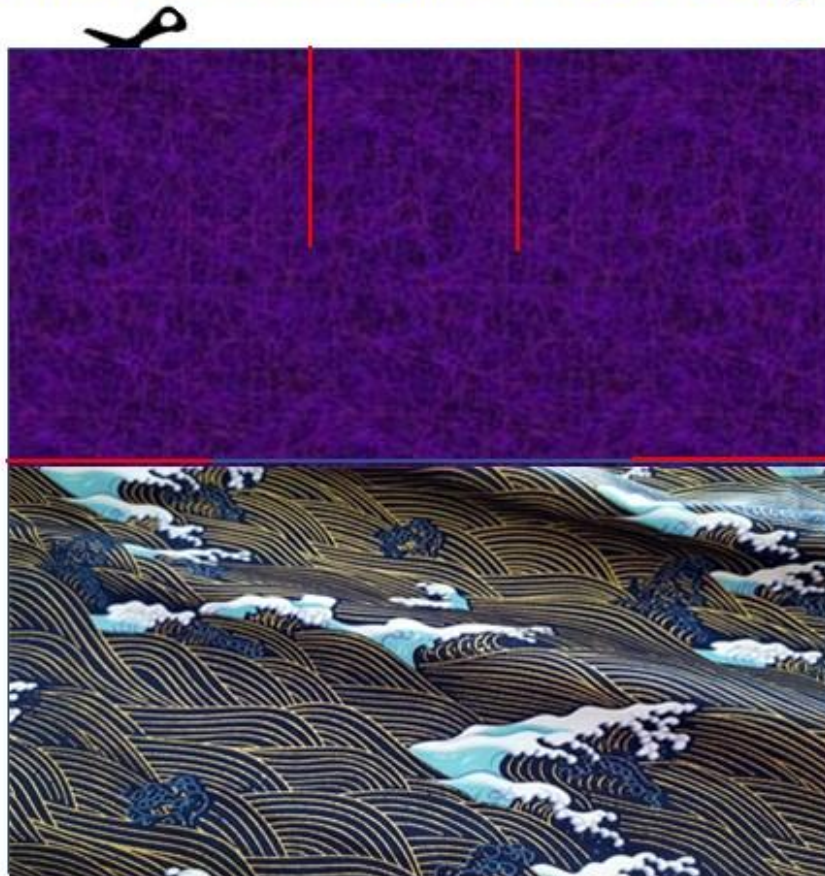


Ce modèle d'origami a été conçu rien que pour toi. Disons plutôt que ce sera un compromis entre un origami et une maquette car la technique de l'origami interdit tout ce qui n'est pas strictement les pliages. Or, pour réaliser notre samourai, tu devras donner quatre petits coups de ciseaux.

Étape 1 :

Dès le départ, deux solutions :

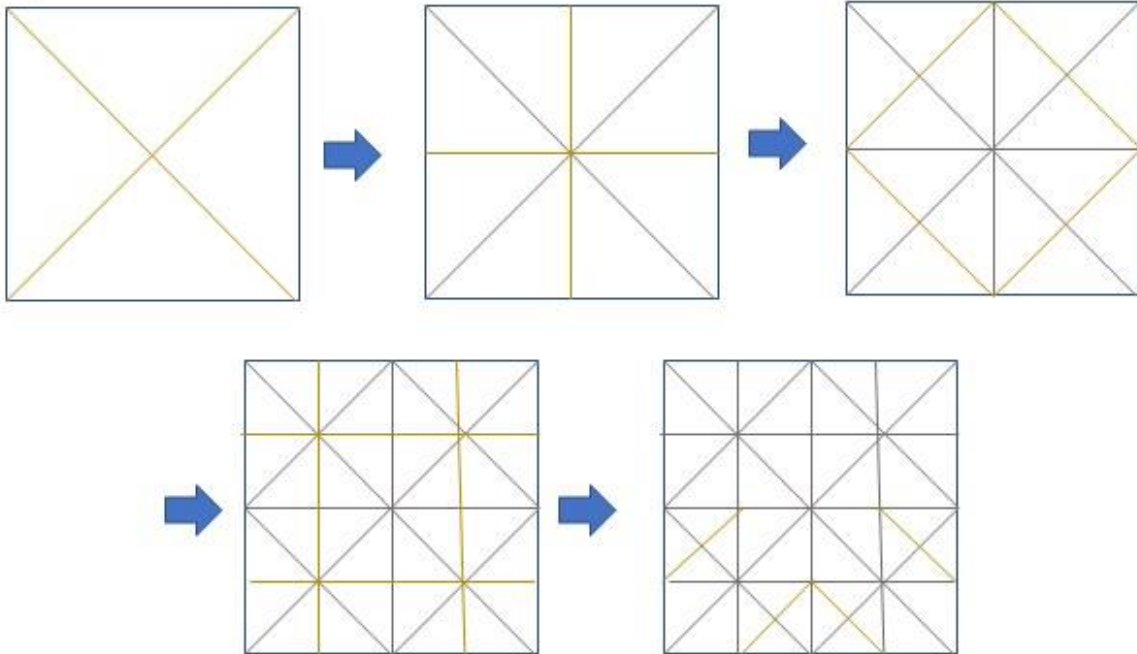
- soit tu imprimes sur une feuille le motif ci-dessous d'un côté puis de l'autre (les traits rouges représentent les endroits où il sera nécessaire de couper) ;
- Soit tu te procures une feuille blanche carrée de 15 cm de côté que tu pourras éventuellement colorier en cours de façonnage.





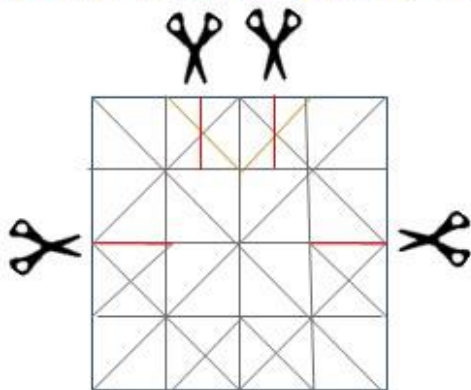
Étape 2 :

Trace dans le papier les plis à l'aide d'une règle et d'une pointe (ou d'un stylet) dans l'ordre suivant - dans ce schéma le bas du samouraï est en bas - :



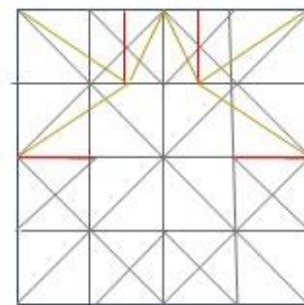
Étape 3 :

Repère le milieu des deux petites diagonales et trace deux traits verticaux de coupe pour la tête



Étape 4 :

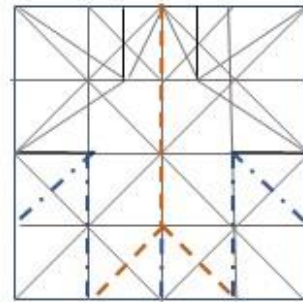
Finis de tracer dans le papier les rainures qui faciliteront les pliages



À cette étape, si tu as choisi une feuille blanche, tu peux colorier le hakama qui correspond à la moitié basse de la feuille. Tu peux aussi le faire à la fin. Il te faut redéplier le hakama et le colorier des deux côtés.



Étape 5 les pliages : le Hakama, (partie à motif du modèle à imprimer)



1 - Plie la feuille en accordéon comme ci-dessus

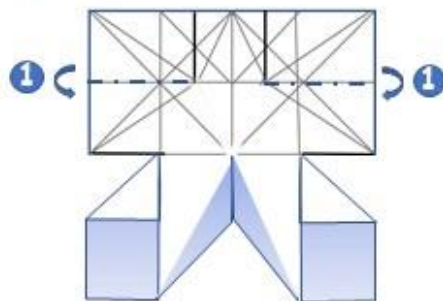


2 – Replie à l’arrière le triangle du bas comme ci-dessus

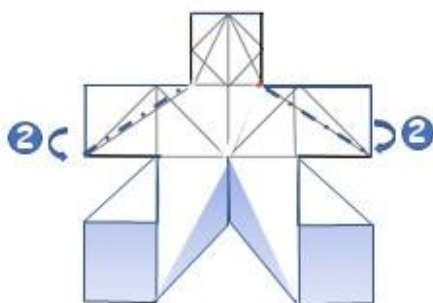


3 et 4 – coupe les deux traits horizontaux si ce n’est déjà fait et replie comme ci-dessus

Étape 6 les pliages suite : le buste et les bras



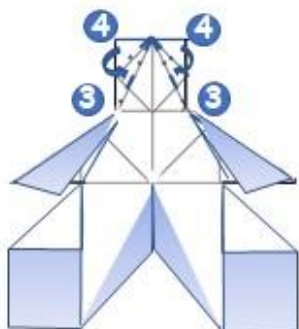
1 – rabat les manches selon le plis parallèles



2 – rabat à nouveau les manches vers l’avant selon le pli en diagonale



Étape 7 les pliages suite et fin : la gorge et la tête



3 – replie les côtés de la gorge et la tête
puis (4) replie les coins symétriquement

L'origami samourai





AïKIDO
合気道



Un Kamiza ...



... Pour le cours Juniors!

Maquette

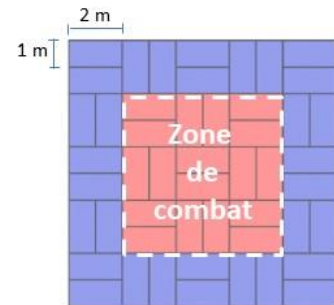
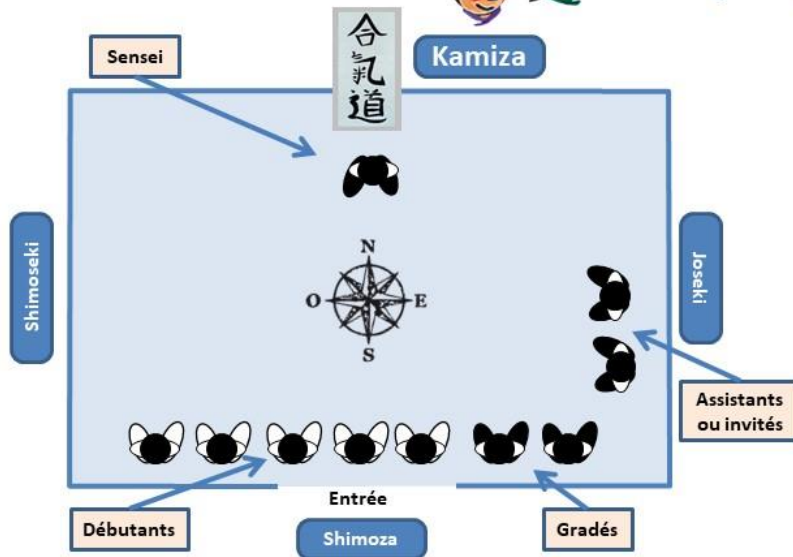
Conception-montage, dessins, réalisation : Dominique Aliquot

Copyright : Dominique Aliquot - CID Nord-Pas-de-Calais - Ligue Hauts-de-France – Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires, 2021

Mais d'abord, un peu de culture



Plan de Dojo



Disposition des tatamis

- ❖ Face à l'entrée, au milieu du **Shomen** (le mur d'honneur) se trouve le **Kamiza** (sorte d'autel, chez nous c'est plus souvent l'emplacement du portrait de M. UESHIBA.)
- ❖ À gauche du Shomen, le **Joseki (côté supérieur)** où s'installent les assistants du professeur, les invités d'honneur ou les élèves les plus gradés.
- ❖ Face au Kamiza, **Le Shimoza (mur inférieur)** sur lequel se placent les élèves par ordre de grade et d'ancienneté.
- ❖ Le dernier côté se nomme **Shimoseki (côté inférieur)**, c'est là qu'en cas de besoin s'installent les élèves les moins avancés.



Aï KI DO
合 氣 道



Un Kamiza pour le cours Junior !

A bientôt
sur le
tatami !



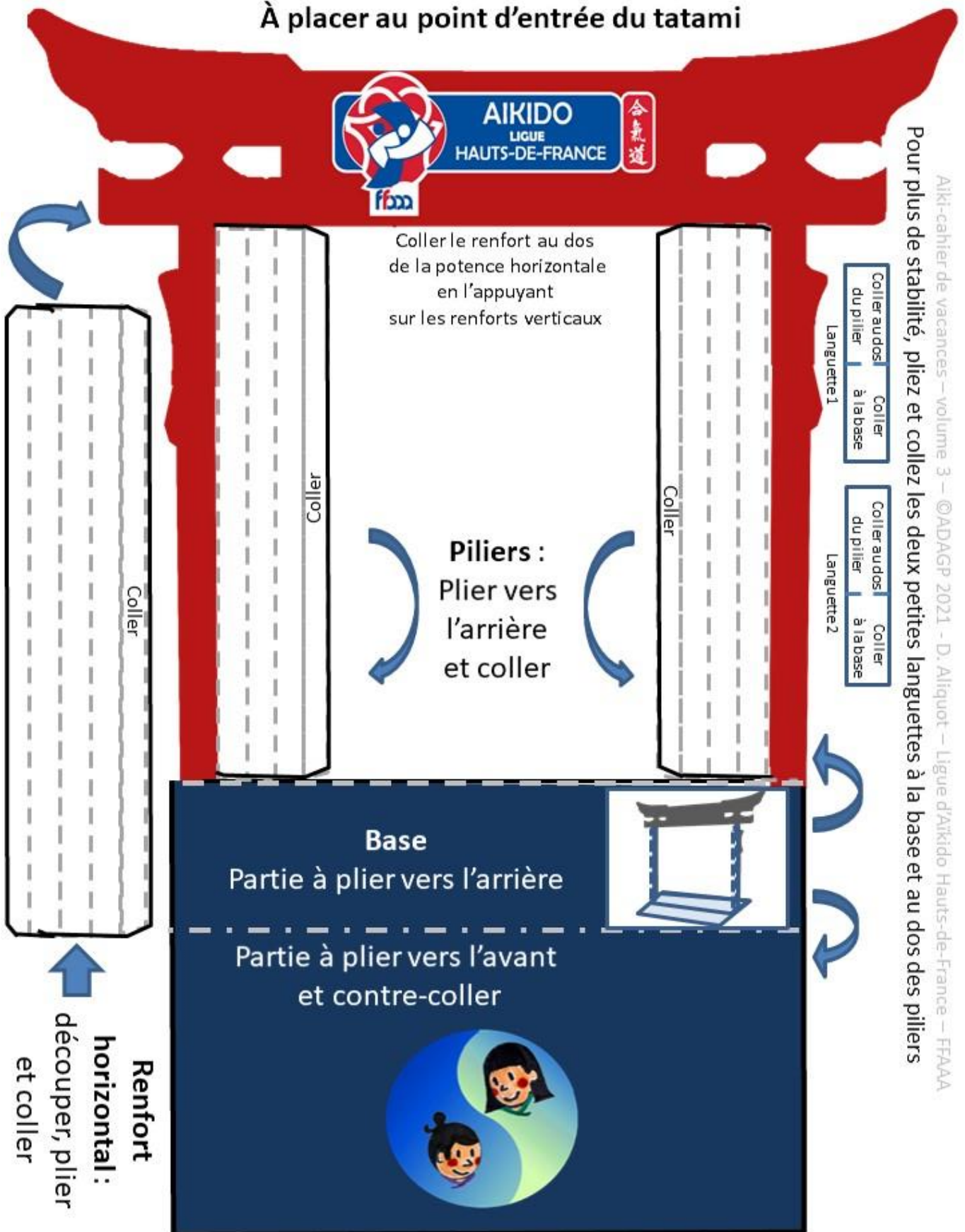
Préparation et montage



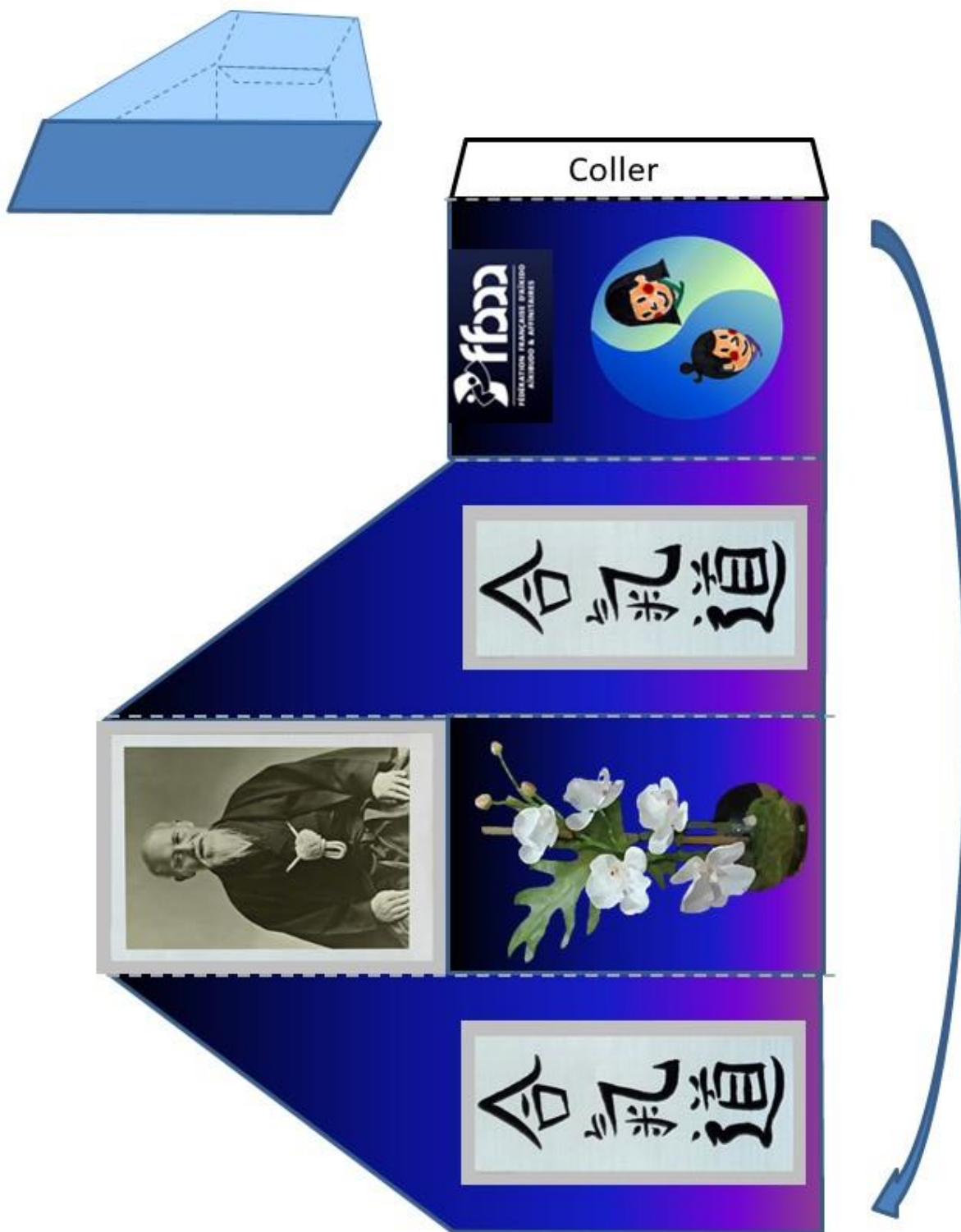
1. Imprime les pages 4 à 7 sur des feuilles de papier de 160gr.
2. À l’aide d’un stylet ou d’une pointe non coupante, marque les plis des différentes planches.
3. Découpe les éléments présents sur les planches (portique, portrait d’O Sensei, sabres, flammes AïKIDo) en suivant le trait noir. Ciseaux ou cutter feront l’affaire.
4. Plie les éléments en suivant la forme des traits :
 - Les tirets _ _ _ _ _ indiquent un pli montagne : \wedge
 - les tirets _ . _ . _ . _ . _ un pli vallée : \vee
5. Colle les différents éléments avec une colle gel à prise rapide.

Ton Kamiza est prêt. Il ne te reste plus qu’à le disposer harmonieusement sur une surface faisant office de tatami !

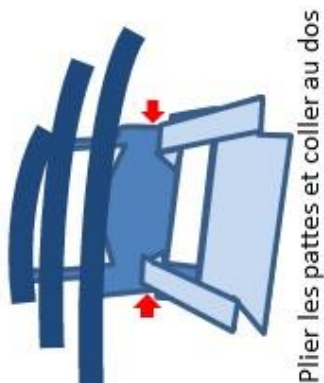
Le portique : À placer au point d'entrée du tatami



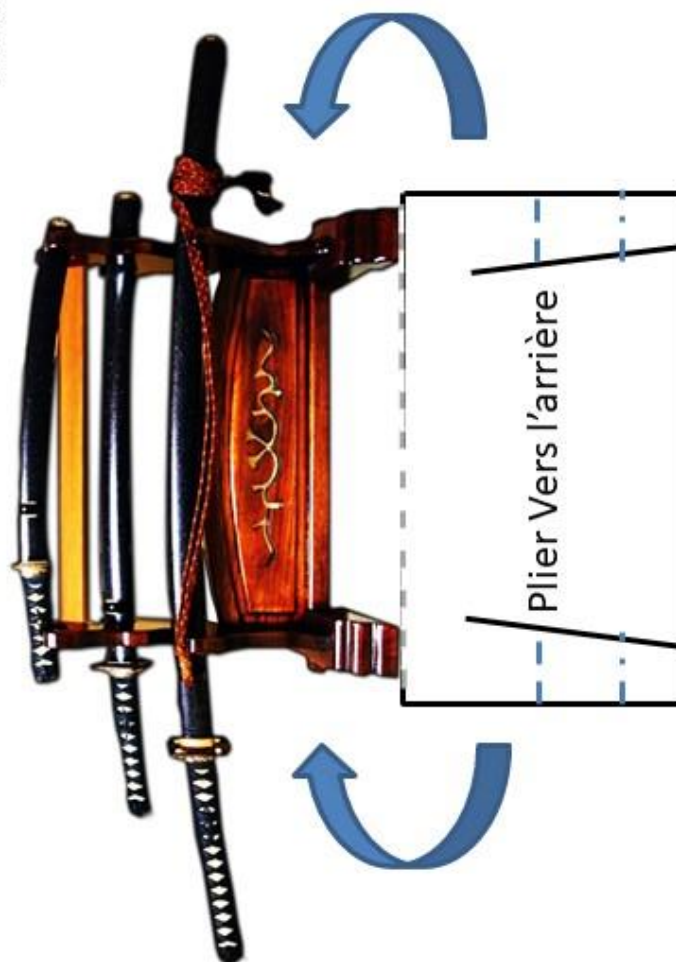
Aiki-cahier de vacances – volume 3 – ©ADAGP 2021 - D. Aliquot – Ligue d'Aïkido Hauts-de-France – FFAAA



Le Kamiza : autel à la mémoire de Morihei Ueshiba, fondateur de l’Aïkido

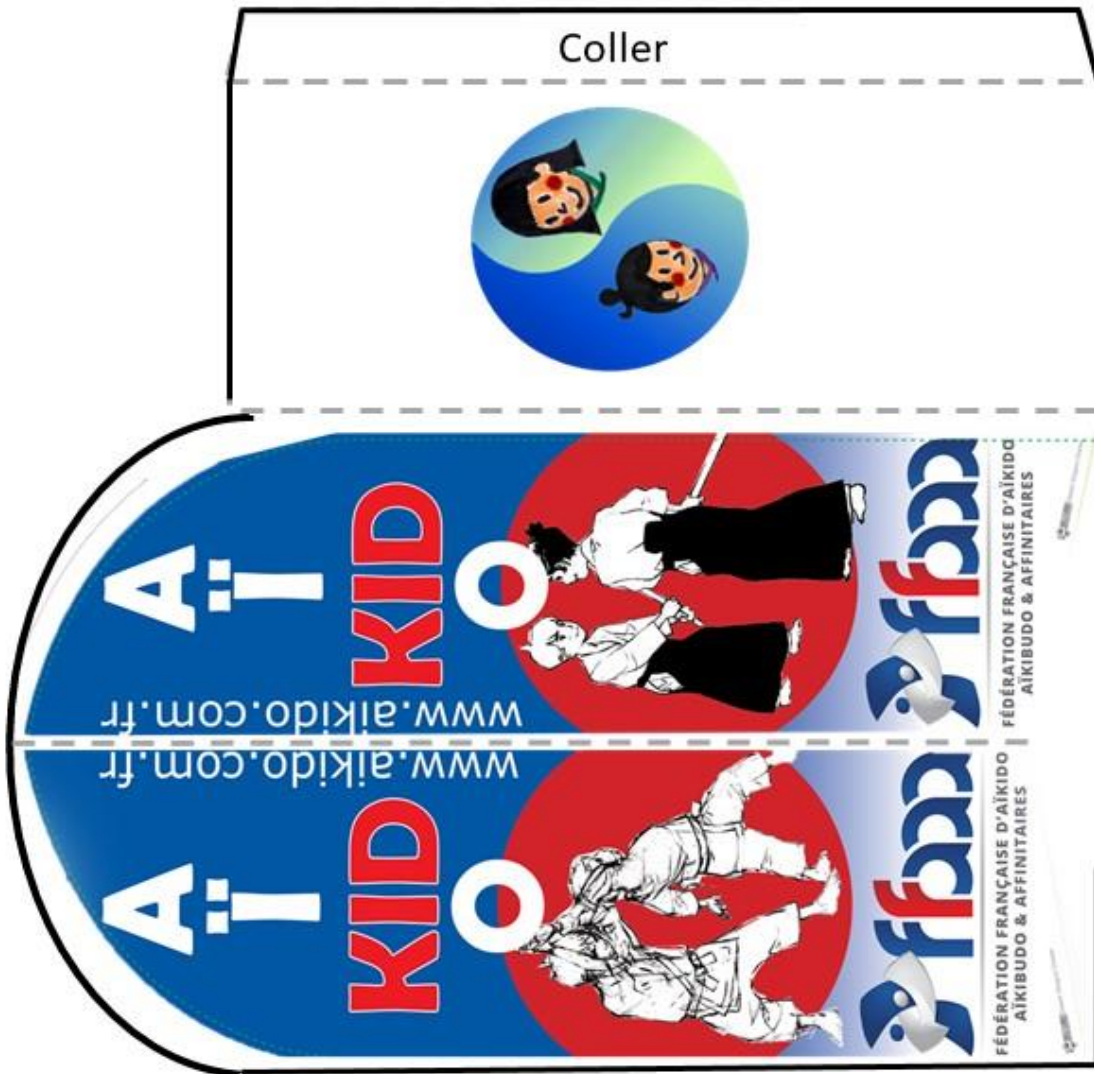


Plier les pattes et coller au dos



Plier Vers l'arrière

Les sabres



L'oriflamme
destiné aux stages Enfants
(dessins de Grégory Charlet)



Aïki cahier de vacances Volume 3 Solutions



Couples

<i>SOTO</i>	<i>Extérieur</i>	<i>Intérieur</i>	<i>UCHI</i>
<i>HIDARI</i>	<i>Gauche</i>	<i>Droite</i>	<i>MIGI</i>
<i>USHIRO</i>	<i>Arrière</i>	<i>Devant</i>	<i>MAE</i>
<i>YOKO</i>	<i>De côté</i>	<i>De face</i>	<i>SHOMEN</i>
<i>URA</i>	<i>Négatif</i>	<i>Positif</i>	<i>OMOTE</i>
<i>GEDAN</i>	<i>Niveau bas</i>	<i>Niveau haut</i>	<i>JODAN</i>

Les Sept clins d'œil

1. Une tresse est plus courte
2. Les chaussures sont devenues rouge
3. La casquette est devenue violette
4. Les nuées vertes derrière le petit garçon se sont étendues
5. Le tissu blanc a changé de hanche
6. Il manque un rayo à la grande roue
7. Il manque un barreau à l'échelle de fer

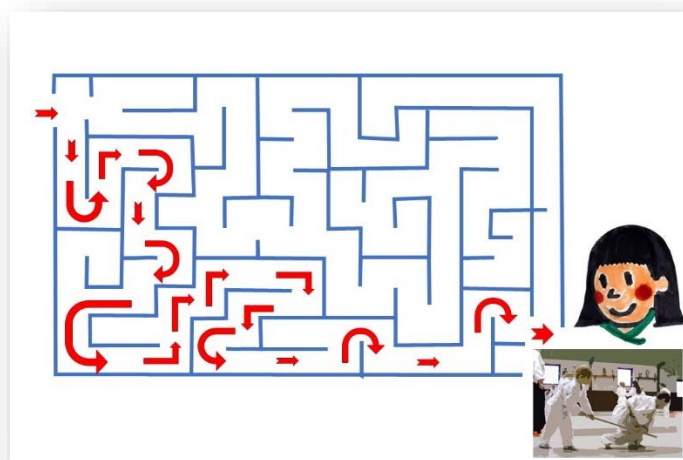


Petits mots

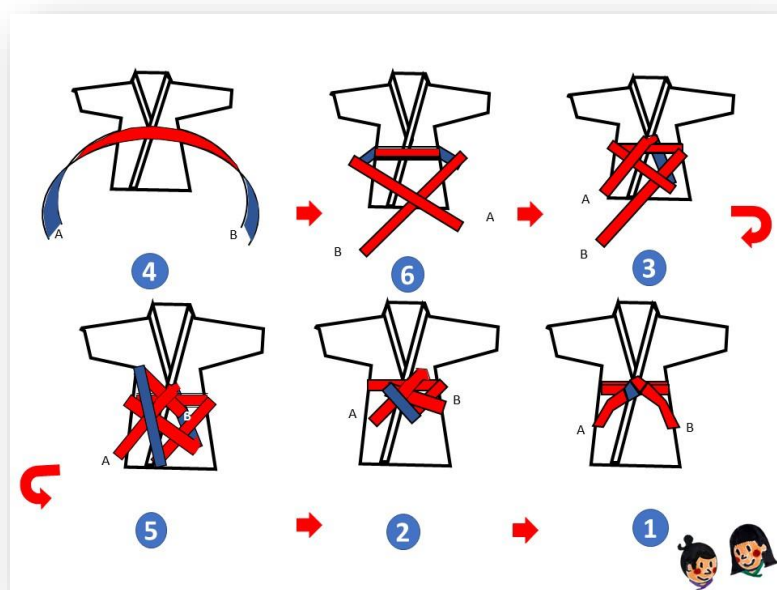
Aux petits mots les grands remèdes ! les définitions devraient t’aider : tente de retrouver les mots d’aïkido qui se cache d’un ligne à l’autre !

ATEMI	Coup
HANMI	Position asymétrique un côté en avant
AYUMI	Déplacement en pas de marche normale
IRIMI	Action d’entrer droit sur l’adversaire
UKEMI	Chute

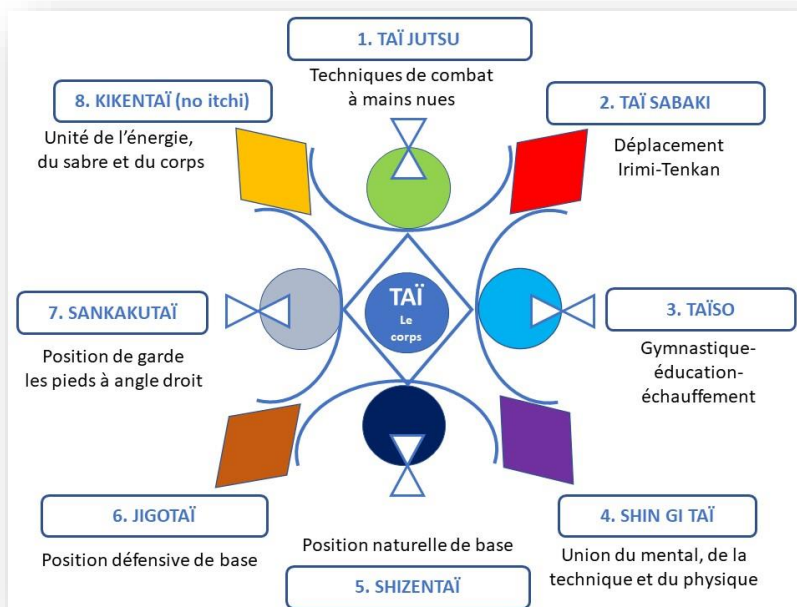
Labyrinthe



Nouer son Obi



TAÏ : le corps



Yakazu

5	1	4	2	3		1	2	3
	2	1		2	1		3	
5		2	1	5	3	6	4	7
1	5	3	6	4	2		1	2
2	1		2	1				5
4	2	1	3				2	1
3	4	2	5	1		2	1	3
	3		4	2	1	3		4
					2	1		6