



N°7

[Ligue du Nord...](#)

Octobre 2010

[...Testez
le nouveau site !](#)

Éditorial

Bonjour !

A bientôt, sur le tatami !
Pour en savoir plus : [Consultez régulièrement le site Marcq Aikido](#)



Des news publiées sur le site [Marcq Aikido](#):

(entre le 15 septembre et le 14 octobre 2010)

Miscellanées

- [Nouvelles dates de stage Bruno ZANOTTI](#) :
 - **Wasquehal** : **Samedi 16 Octobre 2010**, Dojo régional rue du molinel, de 14H à 16H et de 16H30 à 18H
 - **Liévin** : **Dimanche 17 Octobre 2010**, Halle des sports Vezilier rue Descartes, de 9h30 à 11h30
- [Renaissance sur le web](#) : Le site de la Ligue du Nord d'Aikido fait peau neuve, visitez-le et faites part de vos remarques.
- <http://fudoshinkan.over-blog.com/> Signalé par Laurent : Un blog intéressant porté par Yvan (?) qui se décrit lui-même comme Masseur shiatsu, professeur de budo, avec de nombreux articles intéressants sur les Arts martiaux, l'Aikido, le laido, le Budo, l'étiquette, le Kenjutsu, le Bujutsu, le Fudoshinkan, l'histoire du Japon, l'école japonaise et la réflexion martiale
- [Le Livre de notre été...](#) publié par Salm.

Journal d'un débutant

- Journal d'un débutant - Saison 5 : [4. Du genou.](#)
- Journal d'un débutant - Saison 5 : [3. L'animal !](#)
- Journal du débutant - saison 5 : [2. Flash back 22 juin 2010 : un bleu à l'âme, un espoir naît ...](#)

Aux Marchands du Temple

- [Aux Marchands du Temple : Aiki Tanto pour les huitres.](#)
- [Aux Marchands du Temple : Aiki main.](#)
- [Aux Marchands du Temple : Aiki mur.](#)
- [Aux Marchands du Temple : Aiki-coiffe pour vous Mesdames.](#)



Tout savoir sur les [inscriptions](#) et leurs [conditions](#) ;

Pensez aussi à vous inscrire comme membre sur le site de Marcq Aikido ;

ainsi qu'à [la lettre d'information électronique](#) pour être les premiers informés des actualités de votre club.



La photo du mois



3 septembre 2010 François PENIN (Tori) et Marie DUHAR (Uke) ©2010 Photo Cédric Chort

La douceur qui émane de cette photo rappelle la délicatesse de personnages peints par Mantegna ou Raphaël. Si cela se peut dire d'une photographie, une certaine suavité nimbe cette image arrêtée et Uke semble absorbé par la leçon que donne le maître comme attentif à former les lettres d'une écriture qu'il tâche d'arrondir sans dépassement ni faute mais aussi sans crainte de faillir à l'exercice.

Une leçon qui n'est pourtant pas sans violence : Uke vient de porter un coup de couteau à Tori.

L'attaque au tanto est directe et sans détour. C'est pourquoi, plus encore que pour tout le reste, la première protection pour Tori consiste à sortir de la ligne d'attaque sous peine d'être touché. Marie a attaqué droit vers nous et François s'est aussitôt dégagé de cette ligne dangereuse.

Il lui appartient de neutraliser le bras qui porte le couteau ensuite par une coupe au creux du coude d'Uke vers son centre et l'entraîner en déséquilibre en baissant ses appuis jusqu'à le faire chuter. Le tout en restant vigilant sur les attaques possibles d'autres partenaires.

Au point où nous en sommes ici de la technique, Tori doit encore désarmer Uke pour être réellement à l'abri même si ce dernier est déjà en mauvaise posture. La frappe au creux du coude aura pu tétaniser le bras d'Uke paralysant momentanément son attaque mais d'autres solutions sont possibles permettant à Tori de se saisir vraiment du couteau, Kote gaeshi par exemple.

Mise en texte : Dominique Aliquot



Rappel : Une recette de cuisine à votre image, à votre goût ou les deux ! (Il n'est pas trop tard !)

Nous accusons réception d'une petite dizaine de recettes et en félicitons d'ores et déjà les heureux rédacteurs.

Certaines sont déjà publiées dans la rubrique "Aiki-recettes" ou "Rougail d'Aiki" et vous pouvez [les consulter sur le site](#).

Toutefois, c'est encore insuffisant pour ouvrir la nouvelle rubrique du site consacrée à cet effet.

Nous attendons donc vos contributions. Nous savons que certains d'entre vous les ont déjà en tête. Alors : pourquoi attendre ?

À vos fourneaux ! **Mieux : A vos plumes !**

[Cliquer ici](#) écrire et envoyer votre recette au club Marcq Aikido !

Dernières aiki-recettes publiées

- par Patrice Vervoort : [Les cuisses de grenouilles.](#)
- par Christophe Charlet : [Le welsh rarebit.](#)
- par Marion (12 ans) : [La recette des crêpes Marion.](#)
- par Lucas (8 ans) : [Le gâteau au yaourt.](#)

Lettre électronique de Club Marcq Aïkido

Mode d'emploi

- **Diffusez cette lettre** à vos connaissances, amis ou amours, en transférant ce message. Vous contribuerez ainsi à faire connaître l'Aïkido, le club et son site. Il n'est pas nécessaire d'être membre du club pour recevoir régulièrement cette lettre. Une seule obligation pour cela : s'inscrire volontairement en suivant la procédure d'abonnement.
- **Participez à sa réalisation** en proposant textes, billets, avis, points de vue ou photos. Sa vocation est de servir de tribune ouverte à l'attention des membres du club. Il suffit pour cela d'adresser votre texte ou vos photos à [la rédaction en chef](#) qui se chargera de l'intégrer à la prochaine lettre. cette lettre est modérée *a priori* : votre contribution n'apparaîtra qu'après avoir été validée par un membre de la rédaction.



Abonnement - Désabonnement

- **Abonnement :**
Vous n'êtes pas encore inscrit à notre lettre électronique ? Qu'à cela ne tienne !
[Cliquer ici](#) pour nous adresser votre demande !
- **Désabonnement :**
Vous souhaitez vous désinscrire de notre lettre électronique
[Cliquer ici](#) pour nous adresser votre demande ; elle sera prise en compte dès la prochaine lettre.