



N°9

Décembre 2010

Éditorial

Bonjour !

En attendant le retour de Jean-Marie, parti au diable vauvert, nous pourrons nous satisfaire du ballet erratique des queues de baleines et de la démarche chaloupée des pingouins dont apparemment Jean-Marie s'est fait le plus fervent admirateur !

Plus près de nous, la visite réitérée de Michel ERB (5^e Dan Aïkikai de Tokyo, DTR) a de nouveau tenu ses promesses et convaincu, s'il en était besoin, avancés et débutants de l'importance du placement et du regard pour exécuter les techniques de la façon la plus nette et la plus efficace. Encore cette leçon ne reflète-t-elle qu'une partie infinitésimale des apports tant théoriques que pratiques de l'enseignement de ce maître, qui, deux fois l'an, vient dispenser son précieux enseignement à ceux de notre dojo comme aux extérieurs des autres clubs de la région. Mais, le plus important reste de le vivre. Alors, avis aux amateurs...

Prochain stage : Samedi 26 mars. Réservez dès à présent la date sur vos agendas !

À bientôt, sur le tatami et...

JOYEUSES FÊTES DE FIN D'ANNEE à TOUTES ET A TOUS !



La présente lettre électronique contient cette photo de haute résolution en pièce jointe. Récupérez-la !

Pour en savoir plus : [Consultez régulièrement le site Marcq Aïkido](http://www.marcqaikido.com)



Des news publiées sur le site [Marcq Aïkido](http://www.marcqaikido.com) (entre le 15 novembre et le 14 décembre 2010)

Miscellanées

- [Argentine et Tango, baleines et pingouins](#) : des nouvelles de Jean-Marie en images fixes et animées !

Journal d'un débutant - Saison 5

- [11. Faire de l'ordinaire exception.](#)
- [10. Méli-mélo de hakama.](#)

Aux Marchands du Temple

- [Aiki Échasses.](#)
- [Aiki Peluche.](#)
- [Aiki Chucho Sakette.](#)
- [Aiki Hakama Jetable.](#)



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

Pensez aussi à vous inscrire [comme membre](#) sur le site de Marcq Aïkido ;

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



La photo du mois



24 septembre 2010 Salm et Laurent ©2010 Photo Marie Duhar

Séance d'entraînement au dojo de Marcq : Tori et Uke enchaînent les irimi nage alternativement sans relâche. Aux prises l'un avec l'autre, Tori esquive Shomen Uchi et se place derrière Uke le saisissant au cou, le coude collé dans le dos du partenaire. Il l'emmène ensuite, pivotant sur son propre centre dans une spirale propre à le déséquilibrer et, lorsqu'Uke se relève enfin, avec l'espoir de reprendre le dessus, Tori le cueille de sa main libre et d'un grand pas entrant engageant sa hanche, prend sa place et ainsi le fait chuter.

Disposées à la façon de " planches contact ", les vues, série d'instantanés aux différents temps de la pratique, donnent à saisir le mouvement d'ensemble et l'ambiance studieuse de la séance que renforce la répliation de la technique multipliée à travers les autres couples de l'arrière plan à d'autres temps de la technique exécutée.

Mise en texte : Dominique Aliquot

Lettre électronique du 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.

MARCQ AÏKIDO, 7 Rue des Entrepreneurs, 59700 Marcq-en-Baroeul, site internet : <http://www.marcqaikido.com>