



N°12

Mars 2011

Éditorial

Bonjour !

Il n'est jamais trop tard pour bien faire, surtout quand il s'agit de féliciter ceux qui, du cinquième au 1^{er} Kyu, ont passé un grade. Ben voilà, c'est fait !

Par ailleurs, quelques petites perturbations affectent notre site ; ainsi, par exemple, certains membres ont disparu de la liste (!). mais notre administrateur veille au grain et, en ce moment même, il s'emploie à rétablir la situation. N'ayez crainte cela ne vous empêche nullement de consulter les articles ci-après. **Et, enfin, n'oubliez pas que le prochain stage de Michel ERB se déroulera le samedi 26 mars 2011 au Dojo de Marcq de 14h à 16h00 et de 16h15 à 18h15. Venez nombreux !**

À bientôt, sur le tatami et...

Pour en savoir plus : [Consultez régulièrement le site Marcq Aïkido](#)



Des news publiées sur le site [Marcq Aïkido](#) (entre le 15 février et le 15 mars 2011)

Miscellanées

- [Stages de mars](#), à Marcq et ailleurs...
- [Rosie par en Guadeloupe](#): le reportage photo de la cérémonie faite en l'honneur de l'un des membres historiques de notre club.

Journal d'un débutant - Saison 5

- [16. On tranche le lard oui mais comment ?](#) Si à La Villette dès 5 heures du matin, on tranche le lard, sur le tatami de Marcq on le découpe à 9h du soir.
- [15. Un rêve étrange et merveilleux.](#) J'ai rêvé que je volais...
- [14. Bons Baisers de Lyon.](#)

Aux Marchands du Temple

- [Aïki jo.](#)
- [Aïki charte de qualité.](#)
- [Aïki Saint-Trop'.](#)



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.



Une recette de cuisine à votre image, à votre goût ou les deux !

(Il n'est pas trop tard !)

Olivier et Christophe le Dunkerquois relancent la rubrique "Rougail d'Aïki" !

Olivier nous a régale de la recette de la galette des rois quand Christophe nous emmène à Dunkerque...

C'est le Carnaval. À Dunkerque les bandes sont de sortie. Le bal bat son plein et l'on danse et l'on chante et la tête tourne et l'on ne sait plus qui est qui ! Mais bien sûr il faut manger et il faut manger du costaud car il faut tenir. Alors après le *Beulte-kase* de Patrice, voici le *Potje Vleeje* de Christophe.

C'est fou, non ? [consultez-les sur le site !](#)

À votre tour ! À vos fourneaux !

Mieux : À vos plumes !

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



La photo du mois



3 septembre 2010 François Penin (Tori), Cédric Pichoff (Uke) ©2010 Photo Cédric Chort

Nombre de techniques d'aïkido en appellent dans leur accomplissement à la mécanique du corps humain et à la dynamique des déplacements pour entraîner le partenaire dans la chute. À gauche, le Kote gaeshi utilise la chaîne mécanique du membre supérieur depuis le poignet, l'avant-bras, le coude jusqu'à l'épaule pour inciter le corps tout entier de Uke à chuter. À droite, entraîné malgré lui dans un mouvement tournant paradoxal, Uke, brusquement sollicité par une coupe de Tori au

creux de son coude, se retrouve dans un violent déséquilibre qui lui impose de choisir entre la chute et ... la chute !

Mais ces images ont un point en commun : elles montrent l'extraordinaire souplesse dont le corps fait preuve lorsque, ses intentions contrariées, il est mis à mal. Dans les deux cas, une partie du corps d'Uke est encore sur le mouvement d'attaque quand le reste du corps est déjà dans la chute que Tori lui réserve.

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>