



**N°18**

**Août 2011**

### **Éditorial**

#### **Debout !**

Après ces "ouacances" bien méritées et cette bève IVP (Interruption Volontaire Pédagogique)...

1. Les **cours reprennent, les mardis et les vendredis, dès le mardi 23 août.**
2. **Rendez-vous est pris pour le premier samedi de septembre (le jour où commence la Braderie de Lille)** au Salon des Sports et du Bien-être de Marcq-en-Barœul où nous serons amenés à réaliser des démonstrations. Nous donnerons des informations complémentaires en temps utiles mais **réservez dès à présent cette date car nous comptons, débutants comme avancés, pour tenir le stand, expliquer aux gens l'aïkido, participer aux démonstrations.**

A bientôt, sur le tatami et...

Pour en savoir plus : Consultez régulièrement le site Marcq Aïkido



**Tout savoir** sur les inscriptions et les 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.



**Des news publiées sur le site Marcq Aïkido (entre le 7 juillet et le 15 août 2011)**

#### **Miscellanées**

- L'Interruption Volontaire Pédagogique (l'IVP) s'invite à Marcq Aïkido , par Anthony PLOMION.
- Aïkido : Le Journal d'un d'un débutant, Saisons 1 à 5 , par Dominique ALIQUOT.
- Une bonne adresse de restau pas cher ? , par Julien MATHIEU.
- 17 juillet : c'était le Grand Soir, le même soir à la télé deux événements à ne pas manquer : la victoire de l'équipe de football du Japon au Championnat du monde et le film de James Bond "On ne vit que deux fois", par Anthony PLOMION.
- Aïkidéco, ou comment décorer votre tanière de zolis Kanji et autres motifs en provenance du Japon, par Anthony PLOMION.



**La photo du mois**



09, Tori Jean-Marie DUPREZ, Uke Aurélien SERGHERAERT ©2009 Photo Guillaume BRABANT

Aussi vrai que A est la première lettre de l'alphabet, Ikkyo est le premier principe, la première immobilisation. Le " A " majuscule formé par les bras deTori, debout sur ses appuis, que barre le bras de Uke. Une barre -notez le- qui s'incline du côté de l'épaule de Uke maintenue ainsi plus basse que son poignet.

Tori quant à lui reste droit, bien dressé, dans une position telle qu'il peut voir d'autres assaillants éventuels. Il fait levier sur le bras d'Uke et a, dès cet instant, l'ascendant sur Uke à condition de maintenir une position juste.

La pression sur Uke s'exerce main gauche au-dessus du coude qui presse vers le bas et main droite saisissant Uke, la main droite à cheval sur la main et le poignet. Faute de quoi Uke peut revenir à son tour. Une mauvaise position et c'est Uke qui se dégageant de la prise, saisira à son tour le bras droit de Tori pour lui infliger un Ikkyo.

Tant il est vrai que rien n'est jamais " gagné ".

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 !*  
[Cliquez ici](#) pour nous adresser votre demande !
- **Désabonnement :**  
*Vous souhaitez vous désinscrire de notre lettre électronique*  
[Cliquez ici](#) pour nous adresser votre demande ; elle sera prise en compte dès la prochaine lettre.