



N°65

avril 2015



Éditorial

Bonjour !

Je pourrais commencer ce billet en parodiant Don Rodrigue dans *Le Cid* de Corneille (Acte II, scène 2), "Ôte moi d'un doute. Connais-tu bien Don Diègue ?"... Certains parmi vous ont répondu présents à notre collecte de témoignages et nous ont donné les raisons qui les ont incités à découvrir l'aïkido et venir au club de Marcq. Le résultat est très intéressant et permet de découvrir un peu mieux nos partenaires de tatami.

Nous ne résistons pas à l'envie de vous en donner la primeur, en espérant, bien sûr, que ceux qui n'ont pas encore livré le leur le feront sans plus tarder.

Toutefois, pour pimenter un peu l'exercice nous vous donnerons à lire dans un premier temps l'ensemble des témoignages puis, en-dessous, les noms des personnes qui les ont écrits. Il ne vous restera plus qu'à attribuer les premiers aux seconds. Nous vous donnerons le résultat dans la prochaine lettre électronique.

Pour ceux d'entre vous qui le souhaitent, faites-moi parvenir vos témoignages par mail à l'adresse suivante : dominique.aliquot@wanadoo.fr, je les ferai suivre auprès du bureau du club pour le 15 mai dernier délai car cette campagne doit se préparer maintenant !

Merci par avance pour vos contributions

À bientôt, sur le tatami !
Dominique



Premiers témoignages

1. Je cherchais un moyen de me relaxer, de détendre mon corps malmené par toute cette tension que j'accumulais au travail et dans ma vie familiale. J'avais pensé au spa, un bon massage de temps en temps fait du bien, certes, mais à quel prix ! L'autre option a été de ne payer qu'une fois par an le prix d'un massage et d'aller plusieurs fois par semaine suivre des cours d'Aïkido. J'y oublie mes préoccupations, rencontre mes camarades de tatami avec qui je partage plusieurs valeurs comme la non-violence sans pour autant accepter d'être soumis. Tous ensemble, nous cultivons la bonne humeur et l'esprit d'équipe. L'Aïkido, c'est aussi prendre soin de soi et cultiver sa paix intérieure.

2. Témoignage brut de décoffrage mais sincère et spontané :

Après 30 ans de pratique du judo, ceinture noire 2^e dan, je n'avais plus le physique pour des combats durs et éprouvants face à des pratiquants de majoritairement entre 20 et 30 ans.

J'ai d'abord pratiqué le jiu jitsu mais n'y ai pas trouvé mon compte. Ma découverte de l'aïkido a alors commencé et j'ai très vite été intéressé par cet art martial sobre, beau et qui permet de bien évacuer les tensions du boulot. Cela fait 15 ans que j'en fais maintenant et j'ai toujours autant de plaisir à pratiquer et à découvrir cette discipline d'une richesse incroyable. Et je peux vous dire que c'est pas de la danse, ça peut être efficace, c'est très complet physiquement et très riche techniquement.

3. J'ai toujours été attirée par les arts martiaux mais j'étais rebutée par l'idée des compétitions qui sont le lot de beaucoup de certaines pratiques. Je n'ai pas cherché plus loin avant d'en parler autour de moi et d'entendre parler de l'aïkido.

Je suis venue par curiosité et je suis restée par intérêt : intérêt pour une pratique sportive et dynamique qui fait travailler aussi bien le corps que l'esprit (par l'apprentissage des noms des techniques en japonais), qui permet de travailler l'équilibre, la coordination des mouvements ainsi que le cardio lorsque le rythme s'accélère.

4. Je cherchais une activité en salle, non individuelle, sans trop de contraintes et surtout pas les activités à la mode " Step ", " Zumba ", "stretching ", " Zoubida " ...

Ayant pratiqué le karaté plus jeune, je me suis orienté naturellement vers un art martial mais moins traumatisant pour le corps.

Et c'est en emmenant mon garçon au club de judo que j'ai découvert le club d'aïkido, je me suis inscrit à 36 ans et ça fait maintenant 18 ans que je pratique.

Ce que j'aime dans l'aïkido est qu'il y a plusieurs dimensions et chacun peut y trouver son compte.

Certains viennent pour faire une activité physique, on peut l'assimiler à un sport sans compétition.

D'autres viennent pour une pratique plus cérébrale ou spirituelle, là ils mettront l'accent sur la compréhension des déplacements, le sens des saisies, le rapport avec le partenaire....

C'est pour cela que je trouve toujours autant de plaisir à pratiquer ! Bien sûr la très bonne ambiance au sein du club n'est pas à négliger !

5. Entre le travail et les enfants, je ne trouvais plus le temps de faire du sport et de penser un peu à moi ! Je pratiquais alors des sports individuels mais perdais vite la motivation !

J'ai toujours voulu pratiquer un art martial, mais je ne veux pas participer à des compétitions...

L'Aïkido a pour moi été une véritable découverte... J'ai enfin trouvé un équilibre serein et un club formidable!

6. J'avais fait des sports de raquettes jusque là et j'avais envie de changer. C'est un ami au lycée qui m'a montré quelques techniques que l'on pratique en Aïkido. Je suis venu voir un cours dans le Dojo sans me douter que la curiosité qui m'a amené à entrer allait finalement continuer pendant 7 ans. Cet art contraste avec tous les autres dans la mesure où l'on ne souhaite pas vaincre ou écraser son partenaire pour résoudre un conflit et c'est une philosophie que j'apprécie. Sans oublier qu'à Marcq Aïkido, une ambiance très chaleureuse y est présente.

7. Pour compenser une vie trop sédentaire, j'étais adepte de sports individuels pratiqués en solo (jogging, natation, cyclisme) mais à la longue j'ai eu envie de changer. Plusieurs amis avaient excité ma curiosité en évoquant l'aïkido, un " art martial pacifique ", formule que je ne comprenais pas. J'ai voulu en savoir plus et j'ai cherché un club près de chez moi pour voir. Mes 56 ans et moi avons poussé la porte du dojo de Marcq et nous sommes restés. Enfin, moi seul suis resté parce que mes 56 ans sont loin maintenant que je pratique depuis 8 ans, avec un plaisir sans cesse renouvelé. Outre une activité physique bénéfique et tonifiante, j'ai trouvé aussi, à ma grande surprise, une pratique collective et une ambiance fraternelle et enrichissante.

8. Plutôt cérébrale ("intello" selon certains), je passe mon temps à penser, analyser et réfléchir. J'avais besoin de me reconnecter au reste de mon corps. Mieux que la méditation, l'Aïkido me permet de mieux comprendre comment fonctionne mon corps et de l'entretenir (de l'assouplir et de le renforcer). Comme c'est un art martial, j'apprends des techniques pour me défendre, mais aussi pour attaquer, ce qui m'aide sur le tatami mais aussi dans la vie de tous les jours.

À présent mettez en accord chaque témoignage avec celui ou celle qui l'a écrit :
a - Moralès, b - Bernadette, c - Dora, d - Robinson, e - Ho, f - Kasper, g - Black Mamba.



Des nouvelles publiées sur le site [Marcq Aïkido](#) (entre le 15 mars et le 15 avril 2015)



- [Tout savoir sur les stages d'été](#)
 - [Quand la vie vous dégoûte, pourquoi pratiquer l'aïkido ?](#) une "petite histoire" de Sasaki Sensei rapportée par Olivier Gaurin.
 - [Alerte ! Prochain cours du dimanche matin : le 5 avril !!!](#)
 - [3^e journée d'étude autour de la pensée de Ueshiba Morihei](#)
15 avril, Amphi C2 Université de Lille 3.
-



La photo du mois



L'aïkido mêle les niveaux dans la pratique :

"avancés" et "débutants" ont à apprendre les uns des autres.

©2015 Bernard Monfroy - Tori : Bernadette, Uke : Jean-Marie.



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.



Nouveau dépliant :



Si comme nous vous prenez plaisir à pratiquer l'aïkido, **[téléchargez-le](#) et diffusez-le autour de vous.**



[Retrouvez le club Marcq Aïkido sur FaceBook !](#).

Page publique sans qu'il soit nécessaire de s'inscrire sur Facebook



Lettre électronique du Club Marcq Aïkido

Abonnement - Désabonnement

[Abonnez-vous !](#)

[Désabonnement](#)

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.

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