



**N°84**

**octobre 2016**



**Éditorial**

**Bonjour**

Bon ! On ne va pas se mentir. C'est le début de la saison. Vous le saviez ? Oui mais songez aux conséquences !!! Par exemple, la saison commence avec son lot de nouveaux venus à l'aïkido et plus précisément nouveaux dans notre club. Alors il convient de les informer comme il se doit et pour cela leur fournir quelques repères :

## **Comment rester branchés ?**

### **I - La lettre d'information électronique Marcq Aïkido**

*A priori*, elle vous est adressée directement dès votre inscription au club, dans votre boîte de courriel tous les 15 du mois. Édito, liste des derniers articles publiés, la photo du mois...  
**Si vous ne la recevez pas : réclamez-la !**

### **II -Site internet Marcq Aïkido : <http://www.marcqaikido.com/>**

- Les articles les plus récents sont consultables dans la rubrique " Actualités " du menu général en haut, pour les actualités plus anciennes ou ciblées par catégories :
  1. **[Réflexions sur l'Aïkido](#)** : articles de fond sur l'aïkido, son évolution
  2. **[Stages](#)** : annonces de stages jusqu'en octobre 2015, après 2015 : consulter "Calendrier"
  3. **[Vie du Club](#)** : toutes les actualités qui sous-tendent notre petite communauté
  4. **[En images et en vidéos...](#)** : des photos et des vidéos dignes d'intérêt
  5. **[Le coin des jeunes samouraïs](#)** : une rubrique dédiées aux jeunes du cours "Enfants"
  6. **[Biblio coup de cœur](#)** : les livres qui nous ont plu
  7. **[Le journal d'un débutant](#)** : une saga sur l'apprentissage de l'Aïkido par Dominique
  8. **[Les Marchands du Temple](#)** : réclames pour des produits sensés secourir les aikidokas face aux problèmes qu'ils rencontrent dans la pratique...
  9. **[Skippy Nen' Kan'](#)** : les articles signés Anthony
  10. **[Rougail d'Aïki](#)** : des (vraies !) recettes de cuisine proposées par des membres de notre club.

- Si vous aussi souhaitez voir publier un de vos textes : réflexion sur l'aïkido, point de vue, billet d'humeur, histoires autour de l'aïkido, n'hésitez pas ! **Adressez vos articles à [dominique.aliquot@wanadoo.fr](mailto:dominique.aliquot@wanadoo.fr). Nous nous ferons un plaisir de le publier !**
- Les annonces de stages figurent désormais dans l'item " Calendrier " dès la page d'accueil. Nous nous efforçons d'y inscrire tous types de stages se déroulant dans notre région (national, de Ligue, de Ligue comptant pour les passages de grade, stages privés, stages enfants, rencontres enseignants...) à l'horizon de trois mois.

**!** **IMPORTANT : Si vous souhaitez recevoir en temps réel une notification à chaque fois que paraît un article sur notre site vous devez en devenir membre en vous inscrivant via le formulaire de contact : <http://www.marcqaikido.com/contacts/>**

### **III - Page FaceBook de Marcq Aïkido**

**<https://www.facebook.com/MarcqAikido/>**

**facebook** En plus des avis de publication d'articles sur notre site, la page FaceBook recèle des trésors, inédits sur notre site, comme, par exemple, certaines vidéos éducatives. **Cette page est publique et vous n'avez pas besoin de vous inscrire sur FaceBook pour la consulter.** Cette page est aussi accessible via notre site grâce au logo FaceBook en bas à droite des pages.

### **IV – Nouveau! La chaîne Marcq Aïkido sur You Tube** **<https://www.youtube.com/channel/UC21LJD1maW7N2fri7EkDLhw>**



Vous y trouverez bientôt les vidéos que nous avons tournées, pour faire connaître notre club, démontrer des techniques, témoigner de la vie de notre club...

### **V - Aïki Ch'ti et La Ligue du Nord Pas-de-Calais d'aïkido et Aïkibudo**



Votre club adhère à la Ligue du Nord-Pas-de-Calais d'aïkido et aikibudo qui fait paraître Aïki Ch'ti, une lettre d'information électronique : actualités et comptes-rendus de stages, conseils pour la pratique, rendez-vous importants, méthode et réflexion sur la pratique... autant de points intéressants que tout bon aikidoka se doit de ne pas boudier. Pour obtenir régulièrement cette lettre, vous devez en faire la demande à l'adresse suivante : <http://aikido-nordpasdecalais.fr/contact/>

À bientôt, sur le tatami !

Dominique



**Des nouvelles publiées sur le site [Marcq Aïkido](#)  
(entre le 15 septembre et le 15 octobre 2016)**

- [La chaîne Marcq Aïkido est sur You Tube](#)
- [Léana : étonnants voyageurs](#)
- [Prochain cours du dimanche matin : 16 octobre](#)
- [Japonais et occidentaux perçoivent-ils l'Aïkidô de la même manière ?](#)
- [Marcq Aïkido : un club, une pratique, une ambiance... en 22 secondes chrono](#)
- [Aïkido pour les Jeunes samourais : ailleurs aussi !!!](#)
- [Les principes de base #1 : introduction au combat](#)
- [Marcq-en-Barœul : un stage de Ligue sur les chapeaux de roue !](#)
- [Premiers stages de Ligue : 1<sup>er</sup> et 2 octobre : deux dates à ne pas manquer !](#)
- [Stage de Bruno Zanotti \(6<sup>e</sup> Dan\) à Lille](#)
- [Stages de Laurent Huyghe \(5<sup>e</sup> Dan\) pour la saison 2016-2017](#)



## La photo du mois



***Ma ai* : intervalle idéal d'action pour se mettre hors de portée d'une frappe tout en gardant soi-même la possibilité d'agir**  
- juin 2015 – ©2015 prise de vue Bernard Monfroy

La distance entre partenaires en aikido est variable selon que l'on travaille avec ou sans armes et selon l'arme que l'on utilise : jo - bâton moyen - (mais il y a aussi le tambô -bâton court- et le bô - bâton long-), Bokken (le sabre), ou tanto (le couteau).

Le travail sur la distance joue sur le paradoxe de préserver son intégrité physique tout en restant centré et en pression sur l'adversaire.

Jeu subtil tant sur le positionnement et le déplacement que sur la posture (*Shisei*). Et cela vaut pour Tori comme pour Uke.

Ici François décoche un coup de Jo qui aurait atteint Virgile s'il n'avait eu le réflexe de se porter sur l'arrière, abandonnant du même coup sa position de garde orienté vers le partenaire pour une posture de défense.

❗ **Pour éclairer cet aspect et aller plus loin, nous vous conseillons la lecture de cet article du Blog "Paresse martiale" : [Deux ou trois choses que je perçois du jô](#) et l'article d'Anthony sur notre site : [Les principes de base #1 : introduction au combat](#)**

---



Tout savoir sur les [inscriptions et les conditions](#) sur le site [Marcq Aïkido](#) :

- [Club](#)
- [Horaires](#)
- Tarifs [Adultes](#) et [Enfants](#)
- [Inscriptions](#)

**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.

**Dépliant mis à jour pour la saison 2016-2017 :**



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>