



Lettre d'information

N°1, 2, 3, Noël !

Décembre 2019



Éditorial

Bonjour,

C'est Noël, enfin très bientôt ! D'ailleurs le 17 décembre, au cours Enfants ce sera distribution de coquilles ! En attendant, au seuil de cette nouvelle *Trêve des confiseurs*¹, nous vous proposons un joli conte de Noël que Boris, notre Sensei Enfants, nous a rapporté. Qu'il en soit ici remercié !

L'âne au fond du puits

Un conte de Noël, rapporté par Boris



Un jour, l'âne d'un fermier tomba dans un puits. L'animal gémissait pitoyablement pendant des heures, et le fermier se demandait quoi faire... Finalement, après avoir réfléchi, il se dit que l'animal était vieux et que le puits devait disparaître de toute façon puisqu'il était tari. Récupérer l'âne pour lui ne valait donc pas le coup. Autant se passer des deux : et de l'âne et du puits.

¹ Cette tradition remonte au Moyen Âge très précisément, aux alentours de l'an 1000 : on parle alors de *trêve de Dieu*, une période décrétée par Louis IX, le futur Saint-Louis, conseillé par des ecclésiastiques qui veulent que les seigneurs cessent de faire la guerre pendant les fêtes spirituelles et les semaines qui les précèdent (Avent, Noël, Carême, Pâques...). Face aux plus récalcitrants, l'Église brandit l'arme de l'excommunication ! Cette tradition migra sur les bancs laïques de l'assemblée nationale au 19^e siècle l'ancrant définitivement dans le calendrier et le vocabulaire !

Il invita alors tous ses voisins à venir l'aider. Tous saisirent une pelle et commencèrent à enterrer l'âne dans le puits.

Au début, l'âne réalisant ce qui se produisait se mit à braire terriblement. Mais les pelletiers restaient sourds. Jusqu'à ce que, brusquement, il se tut.

Quelques pelletées plus tard, le silence durant, le fermier jeta un œil dans le fond du puits et fut bien étonné de ce qu'il vit.

À chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant : Il s'ébrouait tant et plus si bien qu'il enlevait la terre de son dos puis montait dessus. Et pendant que les voisins du fermier continuaient à pelleter sur l'animal, il se secouait encore et encore et montait toujours plus haut !

Bientôt, chacun, médusé, vit l'âne sortir du puits et, libéré, se remettre à trotter !

La vie va essayer de t'engloutir dans toutes sortes de mésaventures. Le chic pour se sortir du trou est de se secouer pour avancer. Chacun de tes ennuis est une pierre qui permet de progresser. Tu peux sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais. Il ne faut jamais abandonner ! Secoue-toi et fonce ! Rappelle-toi cinq règles simples à ne jamais oublier, surtout dans les moments les plus sombres pour être heureux / heureuse :

- 1. Libère ton cœur de la haine.*
- 2. Libère ton esprit des inquiétudes.*
- 3. Vis simplement.*
- 4. Donne plus.*
- 5. Attends moins.*

En un mot : Fais comme l'âne de ce conte !

Joyeuses fêtes de fin d'année et

À bientôt sur le tatami !

Dominique

Deux super albums photos signés Bernard MONFROY sur les cours du 3 décembre

Cours enfants animé par Boris Berton, assistant Dominique Aliquot



Cours sur les bases animé par Grégory Lamotte



Un livre de base sur l'Aïkido pour nos juniors !



Passez commander au Père Noël !!!

<http://www.budobooks.eu/store/it/aikido/10-a-scuola-di-aikido.html>



Des nouvelles publiées sur le site Marcq Aïkido

(Entre le 15 novembre et le 15 décembre 2019)

- [Sur le pont : quand Marcq Aïkido récidive...](#)
- [Entretien des Hakama, Dogi \(kimono\) & Obi \(ceintures\)](#)
- [Irimi sur le tatami, irimi dans la vie !](#)
- [Attention en traversant la Voie ! Un stage peut en cacher un autre !](#)

Affiches des prochains stages de Ligue

合気道

Michel ERB (6^e Dan)

AÏKIDO STAGE NATIONAL

• SAMEDI 18 janvier 2020 14h30 – 17h30
DOJO – Rue du 8 mai 1945 – VIEUX-CONDÉ (F)

• DIMANCHE 19 janvier 2020 9h30 – 12h
Salle P. de Coubertin – 4 Rue Gagarine –
59139 WATTIGNIES (F)

Tarifs du stage national : 20 euros
Pour tous renseignements : www.aikido.com.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

LA CONFIANCE EST EN MOI

CONCEPT & RÉALISATION : MARCQ AÏKIDO

 **AÏKIDO**
CID NORD-PAS-DE-CALAIS
aikido-nordpasdecalsais.fr

 **FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO**
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

PREPARATION 1^{er} ET 2^e DAN

SAMEDI 8 février 2020 de 14h30 à 17h30
Salle Léo Lagrange, Rue André Géo 59600 MAUBEUGE (F)



Sous la direction de Pascal RUTKOWSKI (5^e Dan) et des membres du collège technique régional

Contact : 06.81.58.13.06

Participation : 10 €
Prière d'apporter vos armes
Licence de saison obligatoire

 Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Affinitaires
www.aikido.com.fr
f3aaa@aikido.com.fr
11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél: 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

 Nord
www.aikido.com.fr
f3aaa@aikido.com.fr
11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél: 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido



 **AÏKIDO**
CID NORD-PAS-DE-CALAIS
aikido-nordpasdecalsais.fr

 **FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO**
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

PREPARATION 3^e ET 4^e DAN

SAMEDI 8 février, 9h30-12h30 et 14h-17h
DOJO Jean-Louis Borloo,
Rue du 8 mai 1945, 59690 Vieux-Condé (F)



Sous la direction de Philippe TRAMON et Bruno ZANOTTI et des membres du collège technique régional

Contact : 06.81.58.13.06

Participation : 10 €
Prière d'apporter vos armes,
Licence de saison obligatoire

 Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Affinitaires
www.aikido.com.fr
f3aaa@aikido.com.fr
11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél: 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido

 Nord
www.aikido.com.fr
f3aaa@aikido.com.fr
11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél: 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido



La photo du mois



Véronique.B.J.

Copyright : Photo Véronique Bas-Just
24 novembre 2019 – Dojo de Wasquehal : Christian Tissier à la manœuvre en pleine démonstration !



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

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

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 en adressant votre demande via le formulaire "[Contact](#)" !

Lettre électronique du Club Marcq Aïkido

[Abonnement](#) – [Désabonnement](#)

- **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>