

AïKI DO

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO AIKIBUDO ET AFFINITAIRES

**DES STAGES
ET DES INFOS**

**PASCAL
GIROD**
Une quête
d'harmonie



**MARCEL
DROMER**
Un sourire
fédérateur



**LE RÉALISME AÏKI
D'ARNAUD WALTZ**

LE COMBAT DE LA PAIX

À force d'entendre que l'Aïkido est une pratique se passant volontiers de discours, règlements et autres contraintes dangereuses pour la liberté de cet art que cela en devient naturel. Il est dit aussi que la diversité de la discipline, grâce à la transmission du savoir maître à élève, lui assure vitalité et avenir.

Tout cela est forcément vrai puisque c'est dit.

Mais ne nous trompons pas : l'objectif de la Fédération n'est pas d'intervenir sur l'objet de l'aïkido mais simplement de permettre à tous ceux qui le souhaitent de rencontrer la/les pratiques leur convenant, quelles que soient leurs motivations. Cela nécessite de rappeler que l'Aïkido est un bien commun que nous devons donc gérer démocratiquement, avec l'expression libre de tous, ce que seule l'organisation fédérale nous permet.

C'est pourquoi nous avons proposé au Ministère la fusion complète des deux Fédérations actuellement agréées, sachant déjà qu'elles coopèrent, dans le cadre de l'Union des Fédérations d'Aïkido, pour les passages de grades.

Nos collègues de l'autre Fédération, la FFAB, autour de Maître Tamura, se refusent à cette fusion. Mais nous espérons voir une avancée significative d'ici quelques mois grâce à la mission de conciliation confiée par le Ministère à Jean-Luc Rougé, directeur de la FFJDA

À supposer que cette fusion ne puisse intervenir que sur les seuls passages de grades, elle permettrait ainsi de supprimer les jurys paritaires au bénéfice d'un corps unique de juges dans lequel ne serait plus distinguée l'appartenance à l'une ou l'autre Fédération. Cette étape, dont les modalités sont encore en cours de discussion, devrait permettre d'aboutir ensuite en peu d'années à effacer cette anomalie historique qu'est l'existence de deux Fédérations pour une seule discipline.

Il ne s'agit pas seulement de prôner l'harmonie sur le tapis, faut-il encore la pratiquer dans l'ensemble de la vie pour que l'aïkido prenne son sens et ne soit pas simplement un assemblage de techniques.

Qu'il serait en effet triste et creux cet aïkido enfermé dans des obédiences diverses qui se livreraient à une sorte de compétition sourde qui est tout le contraire de la plénitude vers laquelle a voulu nous conduire O Sensei qui nous a tout de même prévenus des difficultés : « L'art de la paix n'est pas facile. C'est un combat sans merci, une lutte contre les désirs maléfiques et toutes les faussetés qui les accompagnent. »

(Morihei Ueshiba traduit par John Stevens et cité par Olivier Gaurin dans « Comprendre l'aïkido » - Budo Editions page 299).

Maxime Delhomme
Président de la FFAAA



INFO ASSURANCES

Selon les dispositions de l'article 38 de la loi n° 84-610 du 16/07/84, les groupements sportifs sont tenus d'informer leurs adhérents de leur intérêt à souscrire un contrat d'assurance de personne couvrant les dommages corporels auxquels peut les exposer leur pratique sportive. L'adhérent au contrat collectif peut aussi souscrire des garanties individuelles complémentaires. Tout adhérent peut également demander le remboursement de la partie assurance non obligatoire incluse dans la licence fédérale, soit 1,20 € TTC.

Encore un été riche en propositions de stages, dirigés par nos techniciens fédéraux, qui se présente à tous les pratiquants, en France et à l'étranger.

◆STAGE PRÉPARATOIRE

BEES 1er et 2e degrés
du 7 au 11 juillet 2003 à Vichy avec G. Maillot, P. Muller et G. Rettel. Rens : 0143482222.

◆STAGE ENSEIGNANTS et futurs enseignants

du 25 au 29 août 2003 à Dinard avec Franck Noel et Bernard Palmier. Rens: 0143482222

STAGES DES TECHNICIENS

◆Prague

stage dirigé par Joel Roche, 5e dan, du 28 juin au 4 juillet 2003. Renseignements au 0241487566.

◆Andernos les bains

stage dirigé par Philippe Léon, 5e dan, du 5 au 10 juillet 2003. Renseignements au 0611149091 ou : spuc-aikido.ifrance.com

◆Méze près de Sète

stage dirigé par Philippe Gouttard, 5e dan, du 5 au 12 juillet 2003. Renseignements au 477419503 ou philippe_gouttard@club-internet.fr

◆Gujan-Mestras

stage dirigé par J.M. Mérit, 5e dan DTR poitou-Charentes, du 6 au 11 juillet 2003. Renseignements au 0546963161.

◆Ile de Noirmoutier

stage dirigé par Joel Roche, 5e dan, du 12 au 17 juillet 2003. Renseignements au 0241487566.

◆Lampaul Plouarzel

stage dirigé par Jean Luc Subileau 6e dan, du 12 au 18 juillet. Renseignements au 0549096074.

◆Porto Vecchio

stage dirigé par Christian Mouza, 4e dan, du 12 au 19 juillet 2003. Dojo Ste Lucie de Porto-Vecchio. Apporter jo et ken. Renseignements au 0608162488.

◆Roquebrune / Argens

stage dirigé par Christian Tissier, 7e dan, du 12 au 25 juillet 2003. Renseignements au 0603247649 ou : www.christiantissier.com

◆Annecy

stage dirigé par Alain Guerrier 6e dan, et Philippe Grangé 4e dan, du 19 au 22 juillet. Rens : tél / fax : 0494531400 ou : 0556808658.

◆Autrans

stage dirigé par Bernard Palmier, 6e dan, du 19 au 26 juillet 2003. Venir avec Ken, Jo et Tanto. Renseignements au 0476953055.

◆St Pierre d'Oléron

stage dirigé par Franck Noel, 6e dan, du 21 juillet au 2 août. Renseignements au 0563335170 ou 0561261031.

◆Berlin

stage dirigé par Michel Erb, 4e dan, du 23 au 27 juillet 2003. Renseignements au 0389077203.

◆St Flour

stage dirigé par Gilbert Maillot, 4e dan, du 26 au 31 juillet 2003. Renseignements au 0683304922 Email: aikimaillot@free.fr ou : www.aikimaillot.fr.st

◆Crest (Drome)

stage dirigé par Alain Guerrier, 6e dan, du 26 au 29 juillet 2003. Renseignements au tél / fax : 0494531400.

◆Berck-sur-mer

stage dirigé par Bruno Zanotti, 4e dan, du 26 juillet au 2 août. Renseignements au 0608169572 et 0608215226.

◆Montrevel (Bourg en Bresse)

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6e dan, du 27 juillet au 1er août et du 3 août au 8 août à Montrevel. Renseignements au 0148086442 ou 0611401931. www.aikido-bénézi.com

◆Boulder Colorado USA

stage dirigé par Saotome Mitsugi, Ikeda Iroshi et Christian Tissier du 27 juillet au 3 août. Rens : 0603247649

◆Biscarosse

stage d'été dirigé par Alain Verdier, 5e dan, du 2 au 7 août. Dojo stade Ducom. Prévoir tanto, jo et bokken. Renseignements au 0556120794 ou 0556070737 et 0558787121.

◆Evian

stage dirigé par Gilbert Maillot, 4e dan, du 1er au 8 août 2003. Renseignements au 0615200696 Email: aikimaillot@free.fr www.aikimaillot.fr.st

◆Estavar

stage dirigé par Franck Noel, 6e dan, du 9 au 16 août. Renseignements au 0468731334.

◆Wegimont (Belgique)

stage dirigé par Christian Tissier 7e dan, du 9 au 16 août 2003. Rens : 32-2-5374762 www.aikido.be

◆Dublin

stage dirigé par Philippe Gouttard, 5e dan, du 6 au 10 août. Rens : 00353-1-8749595 www.dublnaikido.com

◆Wattens en Autriche

stage dirigé par Paul Muller, 6e dan, du 9 au 15 août 2003. Renseignements sur le site ou : paul.muller@wanadoo.fr

◆Antibes

stage dirigé par Paul Muller, 6e dan, du 18 au 24 août 2003. Renseignements sur le site ou : paul.muller@wanadoo.fr

◆Le temple-sur-Lot

stage adultes et enfants dirigé par J.M. Mérit, 5e dan, DTR Poitou-Charentes du 11 au 16 août 2003. Renseignements au 0553405050 et Fax: 0553405051.

◆Lons le Saunier

stage dirigé par Michel Erb, 4e dan DE, du 22 au 24 août 2003 au dojo de la piscine.

◆Le Vigan

stage international d'été dirigé par Saotome Mitsugi shihan, du 23 au 31 août. Apporter jo, bokken, shoto bokken, tanto. Rens: 0299688248 ou 0687428828 www.aikido-harmonie.com

▲ Lire



BUDO L'esprit des arts martiaux Michel Coquet

Ce livre est une œuvre majeure en ce qu'elle résulte de toute une vie d'expériences intenses vécues auprès des plus grands maîtres. Michel Coquet est avant tout un pratiquant de Budo traditionnel. Instruit aux sources les plus pures, il a eu le privilège de rencontres exceptionnelles et aujourd'hui son espoir est de contribuer à réanimer la flamme de la pure tradition du Budo dont le dessin ultime demeure "la réalisation de soi". 286 pages, très illustré. 28€ Guy Trédaniel Éditeur.

E N K I O S Q U E



La dernière livraison du Hors série *Aikido Aikibudo* est disponible chez votre marchand de journaux avec ses articles consacrés à la technique et aux grands maîtres du Japon et de France.

rencontre avec

Aussi discret qu'efficace, Marcel Dromer est de ces hommes sans lesquels une fédération ne pourrait véritablement fonctionner. Trésorier de la FFAAA, à 80 ans, il cumule avec une énergie sans faille cette fonction avec son rôle de professeur dans un club qu'il a créé et ses responsabilités de membre du bureau fédéral, le tout avec ce sourire malicieux dont il ne se départit jamais. Rencontre avec un fédérateur remarquable.

marcel dromer

Un sourire fédérateur



Hors ou dans le dojo, sourire et bonne humeur communicative sont toujours de mise chez Marcel Dromer

MARCEL, VOUS ÊTES À L'ORIGINE DU CLUB D'AIKIDO D'UNE VILLE SOMME TOUTE PETITE, COMMENT CELA S'EST-IL PASSÉ, ÇA N'A PAS DU ÊTRE ÉVIDENT ?

Non, dans ma petite commune il y avait un petit Dojo dont les tatamis étaient la propriété du Judo, et le professeur en place refusait tout autre art martial. Ce n'est qu'en 1993, en accord avec le conseil municipal, et à l'occasion du changement de professeur de Judo, que j'ai obtenu une plage horaire pour adultes et enfants. En 1998 j'ai arrêté les cours aux ados en prenant les adultes (+ de 14 ans).

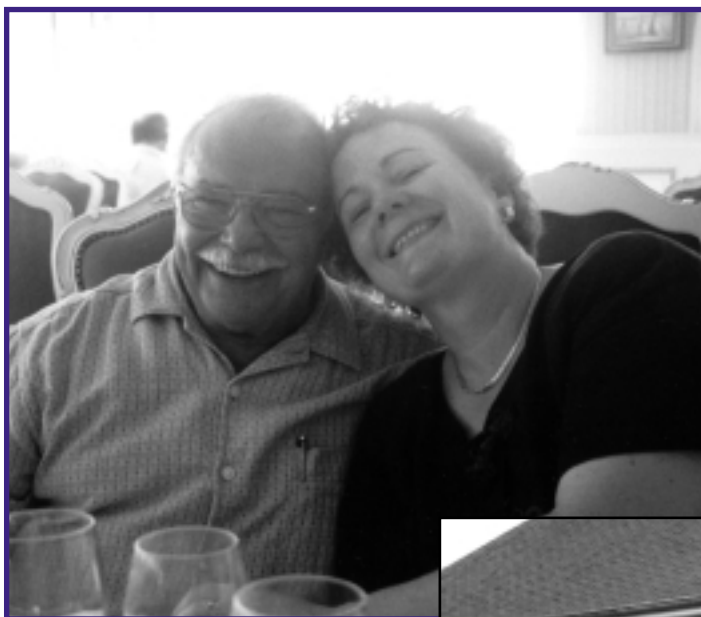
QUELLES CIRCONSTANCES VOUS ONT AMENÉ À L'AIKIDO ?

Je suis venu à l'Aikido très tard. Ma profession me laissant peu de loisirs, je ne pouvais suivre les

cours. C'est à 57 ans que mon fils Judoka me dit un jour, en parlant de ma future retraite que j'allais prendre l'année suivante après 45 années de travail, «tu devrais venir voir après mon cours de Judo, il y a un cours d'art martial qui devrait te convenir». C'est ainsi que j'ai commencé l'Aikido en suivant seulement quelques cours la première année.

PAR QUELLES ACTIVITÉS SPORTIVES AVIEZ-VOUS DÉBUTÉ ?

Comme tous les jeunes, j'ai pratiqué de nombreuses activités sportives. La première a été le cyclisme. En 1937, travaillant depuis 2 ans je me suis payé un vélo de course très perfectionné pour l'époque - cadre REYNOLS - dérailleur super champion à 3 vitesses, etc. Chaque fin de semaine je faisais les courses dites de campagne, d'environ 200 Km, jusqu'au tour de France en 1939. Après la guerre j'ai monté une équipe de Ping-Pong où nous avons été jusqu'en finale du Championnat de Paris. Entre temps, Foot-ball dans une équipe de Puteaux à Bagatelle et du Judo sans rechercher la compétition, et



j'ai fini par le Tennis loisir que je continue à pratiquer.

JE ME SUIS LAISSÉ DIRE QUE VOS QUALITÉS PHYSIQUES VOUS ONT FAIT VIVRE DES AVENTURES PEU COMMUNES, DANS DES MOMENTS DIFFICILES, COMME LA PÉRIODE PÉNIBLE DE LA GUERRE. A-T-ELLE INFLUÉ SUR VOTRE ENGAGEMENT DANS LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO ?

Non pas directement, ne connaissant pas l'Aïkido à ce moment, mais cette période m'a fait prendre conscience qu'il fallait trouver du plaisir dans ce que l'on fait. Quand je suis devenu Cadre de Banque, mon travail me plaisait et je n'éprouvais pas le besoin de chercher autre chose. C'est surtout à partir de 1980, quand j'ai perdu ma première femme. Je ne pouvais pas rester à la maison les fins de semaine, j'ai participé activement à l'Aïkido en faisant beaucoup de stages animés par différents professeurs. En dehors de Christian Tissier que je suivais régulièrement, il y a trois sensei japonais qui m'ont bien marqué : Yamaguchi sensei, Saotome sensei, et Ikéda sensei à Boulder aux États-Unis. Ils m'ont tous persuadé que la meilleure défense est l'esquive et de là les enchaînements possibles en faisant bouger son corps c'est-à-dire en prenant

conscience de la mobilité des hanches et par les déplacements, la fluidité permet de s'adapter à toutes les situations.

VOUS AVEZ TRAVAILLÉ AVEC DES GRANDS SENSEI, QUE VOUS ONT-ILS APPORTÉ ?

Mes différents séjours au Japon m'ont confirmé l'importance du respect de son partenaire et de travailler toujours en harmonie avec lui et ne jamais employer la force : à chaque fois que l'on met de la force, ce n'est plus de l'Aïkido et on ne neutralise pas son agressivité ni



Toute la descendance de Marcel Dromer réunie pour fêter les 80 ans de leur grand-père. Ci-contre Sharon la compagne complice des aventures du maître.



cours vont à l'enseignement des armes en alternant chaque mois (jo, bokken, tanto) à l'exception des mois de décembre et mai où nous révisons les techniques pour le passage des kyu. Pendant ces deux mois, nous pratiquons seulement à mains nues, (tout en faisant bien la relation avec les armes).

APPLIQUEZ-VOUS UNE MÉTHODE PARTICULIÈRE POUR LA PROGRESSION DE VOS ÉLÈVES ?

Pour la progression de mes élèves, c'est principalement la répétition des mouvements en corrigeant continuellement et en évitant des acquis erronés qui pourraient devenir un handicap si la technique n'est pas correctement exécutée.

QU'ELLE EST LA PART DES ARMES

celle de son partenaire. L'Aïkido permet de se maîtriser, d'être continuellement conscient de ce que l'on ressent et de ce que l'on donne en toute harmonie, toujours avec le respect de tout l'environnement.

TECHNIQUEMENT, SUR QUELS POINTS FAITES-VOUS PRINCIPALEMENT TRAVAILLER ?

Mes cours d'Aïkido ressemblent à ce que je fais continuellement dans la vie, apporter quelque chose aux élèves, les faire progresser par niveau (débutants, 1 an de pratique et gradés), le support principal étant les armes, : 1/3 de mes

rencontre avec



Au club d'Aïkido de Montgermont près de Rennes, qu'il a fondé, Marcel Dromer met un point d'honneur à assurer lui-même les cours à ses jeunes élèves.

...En 1937, travaillant depuis 2 ans je me suis payé un vélo de course très perfectionné pour l'époque - cadre REYNOLS - dérailleur super champion à 3 vitesses, etc. Chaque fin de semaine je faisais les courses dites de campagne, d'environ 200 Km, jusqu'au tour de France en 1939...



TRADITIONNELLES DANS VOTRE ENSEIGNEMENT ?

Comme je l'ai déjà dit, les armes sont essentielles dans mon enseignement. Elles indiquent la nécessité d'avoir des gestes cohérents, elles sont le prolongement de la main. L'étude du bokken apporte beaucoup sur la précision des

gestes, le jo donne satisfaction sur la rotation et les directions.

SUR QUELLES VALEURS FONDAMENTALES FONDEZ-VOUS VOTRE ENSEIGNEMENT ?

Ma transmission, c'est donner aux autres ce que l'on a reçu, c'est aussi de former des élèves qui pourraient nous remplacer. C'est ce que je recherche depuis plusieurs années pour mon petit club, mais à chaque fois qu'ils sont préparés, leur activité professionnelle les oblige à déménager. Enfin j'ai bon espoir pour l'année prochaine.

AUJOURD'HUI APRÈS AVOIR ÉTÉ ÉLU À LA PRÉSIDENTE DE LA LIGUE DE BRETAGNE, VOUS CONSACREZ TOUJOURS PLUS DE TEMPS À NOTRE FÉDÉRATION, QU'ELLES SONT VOS FONCTIONS ?

J'ai été élu Président de la Ligue de Bretagne en 1983. Au moment de quitter la FFJDA, les clubs de l'Aïkido de la région ont été convo-

qués par le Président de la Ligue de Bretagne de Judo afin de créer la Ligue d'Aïkido. Présenté par mon professeur Jean Paul Auffray, j'ai été élu et réélu, j'en suis à mon cinquième mandat. Cette fonction prend beaucoup de temps, il faut être retraité pour pouvoir l'assumer pleinement. À la Fédération, je suis trésorier depuis 1985. J'y ai consacré beaucoup de temps surtout dans les premières années où je devais tout faire, puis ayant une grande confiance dans notre Directrice administrative, Sylvette Douche, petit à petit j'ai délégué toutes les tâches manuelles en lui apportant toute mon aide pour sa formation dans ce domaine. Je ne suis pas comptable, mon métier c'est l'analyse financière. C'est-à-dire que je ne pinaille pas sur les écritures, je gère les finances de la Fédé en observant les orientations de l'Assemblée Générale ainsi que les décisions du Comité Directeur et du Bureau. ❁

ÉQUILIBRE ET HARMONIE

Nous vivons en permanence tiraillés par les contradictions, rêvant d'harmonie écologique, et déversant l'essentiel de notre énergie pour satisfaire les besoins que la société nous a créés. L'engrenage mécanique nous dépersonnalise, la sensibilité, lentement s'émousse, tandis que la fascination abêtit, chaque jour un peu plus. Rares sont ceux qui pourraient dire où se situe le vrai sens de

la vie. C'est un art de voir, de comprendre de mieux ressentir qu'il faut réinventer. Retrouver les harmoniques des fougues de la vie.

Pour les samouraï, cette passion à vivre était justifiée par la somptueuse allégorie de leur mort. Leur vie éphémère, comme la fleur du cerisier, éclatante de blancheur et de pureté en plein soleil de midi, jonche le sol, le matin suivant, encore toute vibrante de lumière.

"Je ne salue pas l'être, mais l'essence de l'être" dit le maître au disciple en rendant hommage à la flèche qui se sépare de l'arc. C'est à la tradition qu'il faut revenir, à la tradition délaissée, porteuse de vérité. L'homme a besoin de mystère qui le fascine, de renouveau qui le dynamise et du spectaculaire qui l'exalte. On dit, dans le Budo japonais "devant l'essence pure, il ne peut y avoir d'ombre".

Mais commençons par le commencement, si le Kyudo peut apporter certaines facultés d'équilibre, ce n'est qu'en l'apprenant par petites étapes, en d'autres termes, nul ne peut en transgresser les orientations, ni les buts. Vouloir modifier équivaldrait à effacer de la carte le mot Fuji.

La connaissance ne s'assimile pas en quelques gestes et quelques paroles dispersées. Elle implique un engagement total. Ceux qui vivent aux frontières de l'harmonie refusent la vérité, même si en apparence, ils la réclament. Ce sont, le plus souvent ceux là qui favorisent les climats de conflits.

La réalité est une spontanéité qui s'exprime à chaque instant. On peut bien sûr, en usant d'un brillant vocabulaire ésotérique maquiller le manque de connaissance, de même l'esprit de compétition est la porte ouverte sur l'envie, le doute, la jalousie et l'orgueil suivi du lot de consolation du grade.

Enfin il y a ceux qui jouent et ceux qui s'assimilent sincèrement et profondément à la discipline. Seuls les seconds sont créateurs.

La pureté des gestes techniques du Kyudo en font un art martial à l'esthétique idéalisée.



Jacques Normand

SOSM section Kyudo
14, rue sensier
75005 Paris

entretien avec

pascale girod

A la RECHERCHE de L'HARMONIE totale

Elle vit l'Aïkido comme une aventure intérieure qui doit mener au dépassement de soi, à la manière d'une course de fond, sur les tatamis, tout en se sentant également concernée par la construction de l'Aïkido en France. Esprit indépendant, elle communique sa passion avec une désinvolture apparente qui ne masque pas totalement une réelle rigueur. Entretien avec Pascale Girod, une aikidokate qui pulvérise bien des clichés en vigueur.

J'imagine que l'Aïkido a été une révélation pour vous lorsque vous l'avez rencontré, en quoi a-t-il influé sur votre vie ?

J'ai débuté l'Aïkido en 92 avec Alain Royer comme professeur. J'avais un passé sportif varié (gymnastique, escrime...), avec toujours l'envie de pratiquer un art martial.

Lequel ?

Spontanément ma nature m'aurait dirigé vers le Karaté... Puis les années passant, j'ai laissé un peu de côté les compétitions pour les études... Le hasard et la curiosité m'ont orientée vers l'Aïkido, par un article lu dans la presse régionale. J'ai donc «foncé» à Royat vers le dojo et les tatamis en question : Sitôt commencé, sitôt adopté !

En cela, je peux donc affirmer que l'Aïkido fut une révélation car jusqu'à ce moment, je trouvais toujours une «faille» ou plus exactement un «manque» dans les diverses activités sportives que je pratiquais, ainsi d'ailleurs qu'à celles que je pratique encore (course à pied, VTT, ski de fond). Révélation aussi de part le fait que l'Aïkido permet «toujours plus»...

De la répétition naît l'envie et le plaisir, qui eux, permettent de se perfectionner sans cesse ; sans toutefois être dans une vérité rigide et immuable ! En clair, «le plus beau» est éphémère, le «plus fort» aussi... Et le doute constant... Donc l'humilité présente et par voie de

conséquence l'évolution possible pour l'être humain.

Ainsi l'Aïkido a influé sur ma vie, dans le sens où jusqu'alors je pensais avoir toujours raison et avoir atteint «mes sommets», sans jamais risquer de devoir les remettre en cause.

Aussi depuis une dizaine d'années, j'essaye d'être plus souple, plus ouverte sur le monde et sur autrui ; d'être authentique, sincère avec moi-même, avec les pratiquants mais aussi au quotidien dans ma vie personnelle et professionnelle. La recherche de l'harmonie fait partie intégrante de mon rythme quotidien, mais je sens bien que le chemin est encore long...



L'Aïkido par certains aspects n'est-il pas comparable à une course de fond ?

Oui, par deux aspects au moins : la recherche de la pureté et la solitude. Je m'explique : dans les deux cas c'est un «combat» intérieur et extérieur (physique) permanent pour atteindre les sommets et pour se perfectionner sans cesse. Sommets que l'on s'est choisis à un moment donné... L'Aïkido et la course de fond sont comparables sur la forme et le fond car les deux proposent une confrontation avec soi-même, et permettent d'aller à la rencontre de soi...

Pour résumer, c'est un dépassement de soi dans un souci constant de perfectionnement et d'amélioration.

À qui profite le plus la pratique mixte en Aïkido : à lui ou à elle ?

Je pense que la pratique de l'Aïkido apporte à l'homme et à la femme une meilleure connaissance de l'autre, grâce au «toucher» dans la pratique, et donc améliore ainsi la communication entre les deux sexes, opposés et complémentaires. La mixité des tatamis permet peut-être, d'atténuer les «lieux communs» (ex : l'homme est plus fort que la femme, la femme est plus souple que l'homme etc.). En effet, il se peut que certaines femmes ne soient pas souples et que certains hommes ne soient pas forts non plus ! Je pense donc que la pratique mixte profite aussi bien à lui qu'à elle.

Toutefois, pour ma part, j'aime cette pratique mixte qui me permet de mieux connaître l'Autre dans son corps et son esprit, car, pour moi, le comportement corporel est lié au mode de penser de l'individu dans l'instant présent.

Le développement d'un style personnel d'Aïkido



nécessite-t-il pour vous de suivre un sensei plutôt qu'un autre ?

Je pratique l'Aïkido avec Alain Royer. Je suis fidèle à son enseignement car dès le début, s'est instauré un climat de confiance réciproque.

Je vais aussi voir d'autres experts, bien évidemment, Christian Tissier ainsi que Patrick Bénézi, Philippe Gouttard, Franck Noel et Bernard Palmier... entre autres. Tous ces sensei m'aident à construire mon Aïkido et me permettent d'avoir une vision élargie de la discipline. J'entends par là, qu'au-delà des techniques, je perçois ce qu'est vraiment l'Aïkido.

Toutefois malgré mon niveau de 2e dan, je reste persuadée que le style personnel est lié au fait d'être soi-même et non pas de copier tel ou tel autre sensei aussi gradé soit-il ! Cela ne serait alors qu'une pâle et piètre copie... et puis la nature intrinsèque d'un individu lui est propre ! Les techniques existent et doivent être transmises avec rigueur. Le style personnel est celui qui vient du cœur et des «tripes»...

Les pratiquantes sont-elles plus naturellement portées vers l'harmonie ?

De part la forme de notre corps, plus rond, OUI ! Au travers des comportements sur les tatamis, pas forcément... Les femmes veulent parfois prouver qu'elles sont les égales des hommes. Alors, dans notre pratique, nous en perdons la «rondeur» qui nous caractérise.

Pour ma part, je pense que le fait de «guerroyer» reste une étape, indispensable, pour vérifier techniquement et physiquement les techniques. Puis, ensuite, nous devons passer à autre chose afin d'abandonner ce combat inutile et stérile sur le long terme. Je pense aborder cette 2e étape et donc dans ma pratique, je tends à être plus détendue, plus souple, et plus «relâchée». Mon tempérament, ma spontanéité et mon dynamisme ne m'aident pas vraiment ! Mais je m'efforce de trouver le naturel et donc l'harmonie de la femme. Il faut que nous, les femmes, nous «lâchions prises»... Notre rôle n'est pas forcément de prouver... Soyons en paix avec nous-même ; arrêtons de vouloir nous mesurer et de nous confronter aux hommes, tout simplement ! Ainsi, l'harmonie se dégagera de notre corps et de nos comportements. D'ailleurs, ne dit-on pas que la femme est l'avenir de l'homme ?

Aujourd'hui, vous enseignez, comment cette décision a-t-elle été prise ? Comment distinguez-vous l'enseignante que vous êtes de la pratiquante ?

J'envisageais d'enseigner mais pas forcément aussi rapidement (pour des raisons professionnelles). Puis, l'an dernier, un ami coureur à pied, m'a mise en relation avec la mairie de Blanzat, qui souhaitait organiser une démonstration d'arts martiaux à la rentrée. J'ai alors convaincu la municipalité du bien-fondé d'ouvrir une section d'Aïkido. L'opportunité a donc pro-

Pascale Girod nous montre que le geste juste, libéré de toute contrainte comme le permet l'Aïkido produit une forme aussi efficace qu'esthétiquement parfaite

...Je profite de cet entretien pour solliciter des pratiquants de tous niveaux leur participation aux diverses activités fédérales administratives : n'hésitez pas à questionner votre professeur, votre président de ligue, faites-vous plaisir en étant actifs et impliqués dans votre passion : l'Aïkido ! Pratiquer, entendre, participer au développement de l'Aïkido, techniquement ou administrativement, vous permet d'«être» dans l'Aïkido...



voqué ma décision. Le club démarre bien, dans le sens où les pratiquants (tous débutants entre 16 et 53 ans), sont une quinzaine sur le tatami, très assidus, deux fois par semaine, et participent déjà aux divers stages organisés par la Ligue.

Des, «anciens» d'autres clubs, viennent parfois et contribuent ainsi à la bonne ambiance qui règne au Dojo. Enseigner est une grande responsabilité. Par respect envers la discipline et mes élèves, je me dois de donner le meilleur de moi-même, cela implique plus de rigueur et plus d'engagement et une remise en question de tous les instants. Mais, que j'enseigne ou que je pratique, je pense rester moi-même c'est-à-dire dynamique, spontanée, gentille et parfois... impulsive !

Il n'existe pas de compétitions en Aïkido, comme il en existe en Judo, cela vous semble-t-il un handicap

pour la progression des élèves ?

Non pas du tout. Il est important de préciser que la compétition en Judo concerne plus particulièrement les adolescents et les enfants, qui sont majoritaires dans cette discipline.

Hors, les enfants, chez nous ne représentent que 30% environ des effectifs. La majorité de nos pratiquants sont des adultes adhérents aux principes de notre discipline. Je pense au contraire que l'absence de compétition est un «plus» pour une progression vers une plus grande qualité d'échange et de coopération.

Quelle place faites-vous dans votre enseignement aux techniques avec armes ?

Les techniques avec armes sont «intimement» liées aux techniques à main nues. Il faut toujours envisager la technique à main nue avec une arme afin de mieux voir et comprendre l'attaque, sa direction et ses effets. Je pense donc que l'apprentissage des armes est indissociable de l'apprentissage de l'Aïkido à mains nues. Je préfère le jo et le tanto, car ils me semblent plus accessibles à mon niveau actuel. Le tanto pour son côté «irimi» et le Jo pour l'amplitude des mouvements. Ces armes là sont peut-être complémentaires ? Quant au bokken, son maniement demande une grande régularité dans la pratique pour acquérir une bonne maîtrise des frappes, pour développer les notions d'attitude (concentration, précision, etc.).

Peut-on concilier facilement la rigueur de la martialité et la féminité ?

Si l'on rapproche la martialité de son étymologie «art de la guerre», alors on ne peut, pour ma part, concilier martialité et féminité. En revanche, si l'on considère ce terme de martialité dans le sens d'un engagement, d'être irimi, alors oui, la féminité peut-être martiale et la martialité féminine... La féminité c'est le charme, la douceur, la délicatesse... L'engagement corporel, physique et mental dans



entretien avec

pascale girod



une voie peut-être aussi doux et délicat ! N'est-ce pas le but ultime de la pratique ?

Votre engagement dans l'Aïkido ne s'arrête pas aux portes du dojo, parlez-nous de vos activités fédérales.

Je suis présidente de la Ligue d'Auvergne depuis 6 ans maintenant, membre du Comité Directeur de la fédération. J'adore toujours cette mission qui m'est confiée, même si ma vie professionnelle ne me permet pas d'y consacrer tout le temps que je souhaiterais. Au terme de cette 6e année, j'ai encore beaucoup de fougue pour des projets concernant la promotion de notre discipline dans ma région. Je profite de cet entretien pour solliciter des pratiquants de tous niveaux leur participation aux diverses activités fédérales administratives : n'hésitez pas à questionner votre professeur, votre président de ligue afin

d'éveiller votre curiosité et ensuite, faites-vous plaisir en étant actifs et impliqués dans votre passion : l'Aïkido ! Pour conclure, pratiquer, entendre, participer au développement de l'Aïkido, techniquement ou administrativement, vous permet d'«être» dans l'Aïkido. En ces temps de changements en discussion entre la FFAAA et la FFAB, je souhaite une évolution des structures de l'Aïkido en France qui me semble-t-il doit forcément passer par une union de nos institutions fédérales.

Ne regrettez-vous pas le manque d'engagement de la part des femmes au plus haut niveau technique ?

Je n'ai que très rarement des regrets ! Toutefois pour répondre à votre question, je ne sais pas s'il s'agit d'un manque d'engagement de la part des femmes au plus haut niveau ou d'un frein de la part des hommes à cet engagement ? Je pose simplement la question. Les paroles des techniciens, je crois, prônent l'«ouverture» aux femmes ; les comportements, beaucoup moins ! Et je me fie plutôt aux comportements qu'aux paroles ! Mais, en revanche, je ne suis pas «pour la parité» pourtant si «tendance». Les femmes représentent 30% des effectifs aussi la logique veut qu'il n'y ait que peu d'élues !

C'est dans l'union du corps et de l'esprit que Pascale Girod explore tous les aspects de l'Aïkido, avec rigueur et détermination.

rencontre avec

arnaud waltz

Technicien très suivi pour les stages de haute tenue qu'il dirige partout dans l'exagone, Arnaud Waltz, 5e dan, est de cette génération d'aïkidokas nourris à la source traditionnelle, confrontés à la réalité du terrain.

DU RÉALISME DANS L'AÏKI

Où votre parcours vous fait-il situer l'Aïkido dans l'univers des arts martiaux ?

Je dirais que l'Aïkido est un art martial à part entière et aussi un art martial entièrement à part. Il contient tous les éléments d'un art martial traditionnel, l'étiquette, les techniques, les formes, etc. Enfin, tout ce qui construit un art martial. En même temps, il est entièrement à part, parce que le projet de l'Aïki en lui-même, à long terme, remet en cause tous les fantasmes des arts martiaux. L'Aïkido, c'est le plus jeune des arts martiaux et en même temps le plus moderne. À la fois ancré dans une tradition et en même temps, par des principes simples,

l'Aïkido permet d'avoir une marge de liberté énorme. On pourrait pratiquement ne faire que de la forme, sans s'ancrer dans la martialité. Il faut y faire référence, mais on peut s'en détacher sans dénaturer l'activité. On n'est pas obligé de se matraquer, de déplacer des montagnes, de faire reculer ses limites tout le temps. On n'en est pas là, on peut échapper à ça si on en a envie. Alors que dans d'autres arts martiaux, il y a une espèce d'obligation de résultats. Il faut casser des briques ou casser la figure à quelqu'un ou marquer des points ou même simplement une dimension sportive qui peut être projetée dans la pratique. En Aïki, ce n'est pas possible... et ça,

c'est vraiment intéressant. Cependant, la compétition existe toujours, elle est implicite... le combat des frères sur le tatami, il existe, mais pour moi ce n'est qu'un moment de la pratique, plus généralement chez les hommes d'ailleurs que chez les femmes. C'est un moment où on peut se tester, chercher ses limites, mais l'âge venant, la progression technique avec, on finit par trouver d'autres réponses et d'autres sources de plaisir que de

massacrer le copain. L'Aïkido est une pratique qui permet de mettre ça en place. On peut vivre l'Aïkido à différents niveaux.

Vous dirigez régulièrement des stages de haut niveau, comment vous organisez-vous.

Qu'est-ce qui distingue le maître de l'élève ?

D'abord, il y a une grande différence entre ce que j'enseigne en stage et mon cours au dojo. En



club, j'ai la responsabilité de mes élèves sur le long terme. Il faut connaître chaque élève, entretenir une progression, comprendre leur demande qui est presque une demande quotidienne, alors que le stage est plus un événementiel. Dans le stage ma priorité va à la construction avec les élèves d'une ambiance de travail, d'une convivialité, un moment où l'on peut apprendre des choses tout en se faisant plaisir. Quand j'ai débuté mes stages, je les préparais à l'avance. Maintenant, j'arrive sans plan établi, je ne sais pas ce que je vais faire, même pendant le salut. En fait c'est pendant l'échauffement que je prends l'ambiance du groupe, parfois de 200 stagiaires, et il faut démarrer quelque chose. Très souvent, je prends un uké, je démarre quelque chose avec lui et ensuite par rapport à ça je vais greffer une progression. Des progressions techniques j'en ai maintenant un bon nombre dans la tête. Je ne commence pas forcément par une progression sur le plan technique, mais quelque

chose qui permet par exemple de décoincer une attitude, de travailler l'amplitude, de travailler les atémis etc. ça dépend de ce que je vais ressentir avec le groupe. Je ne peux pas comme ça le préciser, mais à chaque fois que je suis devant des élèves ça devient évident, d'un seul coup. Pour ce qui est des cours au club, c'est différent. Le travail s'enchaîne semaine après semaine, il y a les passages de grades, les échéances. Il faut organiser une progression sur le long terme, plus rigoureuse. Lors des stages, c'est une relation nouvelle qui se crée à chaque fois avec les élèves. Je dois faire en sorte que tout le monde prenne le maximum de plaisir et de bien-être. Je mets un point d'honneur à ce qu'il n'y ait pas de blessé sur le tatami. S'il y en a qui devait se faire mal, c'est qu'il y a de ma part une erreur de gestion du groupe, c'est qu'il y a une proposition mal adaptée. Il est important de faire attention à tous ces détails. Par ailleurs, quand à mon tour je suis élève dans un stage, je

me laisse porter par celui qui dirige le cours. Je n'ai rien d'autre à faire que d'exécuter ce qu'on me demande de faire. C'est la position la plus confortable. C'est tellement dur et frustrant d'enseigner que c'est génial quand on peut être élève. J'adore ça. Ah ! si je pouvais être élève plus souvent !

L'Aïkido requiert un engagement personnel exigeant. Comment arrivez-vous à concilier à la fois l'enseignement de l'Aïkido et votre propre progression ?

Enseigner ne peut pas être un frein à la progression dès l'instant que l'on s'intéresse vraiment à ses élèves. Dès l'instant que l'on essaye de comprendre quels sont leurs blocages, leurs difficultés ; est-ce que ça vient d'eux ou de soi-même, de la manière dont les choses sont proposées ? Il y a forcément un retour sur soi-même de ce que l'on fait. Maintenant, là où ça peut être gênant pour sa propre progression, c'est lorsqu'on s'enferme dans une défini-

tion de soi et que l'on ne veut plus rien y changer. Quand on ne met pas son image au péril du regard de l'élève ou que l'on n'accepte pas d'être dérangé dans ce que l'on propose. C'est-à-dire s'enfermer dans la conviction d'être le seul maître, le seul à posséder le savoir. S'enfermer dans cette voie, fabriquer des élèves à son image, bien sûr c'est sclérosant. À partir du moment où l'on prend conscience que dans un cours hétérogène, avec des écarts de niveaux très importants, c'est-à-dire des 3e ou 4e dan au milieu de débutants, on ne peut pas leur apporter ce qu'ils attendent. Alors je propose aux plus gradés d'aller chercher ailleurs, à Vincennes par exemple, ou dans des stages ou même de voir d'autres professeurs. Qu'ils vivent leurs vies ! Ensuite, quand ils reviennent, ils m'apportent autre chose et ça devient intéressant de confronter nos points de vue. Ça va m'obliger à me questionner, à me dire que l'on peut voir les choses différemment. J'estime que c'est à ce moment que l'on s'enrichit, que l'on peut concevoir que l'enseignement participe d'une progression. Maintenant, j'en suis sûr, l'enseignement ne remplacera jamais la sueur que l'on dépense sur le tatami quand on chute... parce que l'enseignant lui, ce n'est pas son rôle de chuter. Il est clair qu'il y a nécessité pour lui de rester dans la réalité de la

L'efficacité de l'Aïkido se démontre également contre des attaques avec armes



rencontre avec



arnaud waltz

pratique. Quand on enseigne, on ne fait pas vraiment de l'Aïkido, on décortique, on fait de l'arrêt sur image. Quand on veut faire de l'Aïkido, on ne peut pas enseigner. On fait une proposition, on fait une démonstration technique, à ce moment-là on n'enseigne plus, on n'explique plus rien. Mais je pense qu'il faut passer par là, alterner les formes.

Est-ce envisageable d'utiliser les techniques d'Aïkido systématiquement

ment sur toutes les formes ?

Il y a sur certaines techniques des impossibilités bio-mécanique. Ce qui est intéressant c'est de varier au maximum ces formes. L'intérêt de la pratique ce n'est pas seulement d'apprendre et de peaufiner une technique, de ne faire que ça. L'intérêt, c'est d'avoir une espèce de disponibilité pour lever les contraintes. Si l'on n'a qu'une manière, on se limite dans l'ap-

...Transcender son ego, je ne sais pas trop ce que cela veut dire encore. Je dirais autre chose, celui qui est en mesure de trouver ses propres limites, de s'accepter tel qu'il est, celui-là est en mesure de proposer un cours d'Aïkido. Je n'ai pas expérimenté autre chose...



préhension et la représentation que l'on a des choses. Je pense donc que oui, il faut varier autant que possible, mais sans jamais se perdre bien sûr. Il faut toujours pouvoir se raccrocher à quelque chose de commun. En l'occurrence les principes qui sont dictés dans les critères d'évaluation des passages de grades, toutes les notions de centrages, de direction, etc. Ce que j'appelle la logique interne de l'activité. Autour de ça, on peut créer ce que l'on veut. D'ailleurs quand on prend les formes d'Aïki de Endo sensei, de Yamaguchi sensei ou d'autres encore, on voit bien qu'il y a une certaine liberté de prise par rapport aux formes de base. Mais il ne faut pas oublier ces formes, c'est le référent commun, c'est ce qui nous fédère, qui nous organise, mais également ce qui nous permet d'en sortir. Varier pour être créatif ou sophistiqué c'est bien, mais attention à ne pas tomber dans un délire non plus. C'est une question de mesure.

L'Aïkido est-ce vraiment

"10000 techniques, un seul esprit" ?

L'Aïkido, c'est plein, plein, plein de formes, et il y a un noyau, des principes, alors 10 000 techniques et un esprit, c'est possible. À partir du moment où on assure la continuité dans les actions en travaillant sur les principes de centrage et de direction, n'importe quel type d'exercice en se terminant par une chute peut devenir de l'Aïkido. C'est l'illustration de ces principes, la mise en forme, l'opérationnalisation de ces principes. L'Aïki, c'est la capacité de mettre en forme une philosophie, une manière d'être dans une relation conflictuelle.

Existe-t-il des techniques que vous préférez à d'autres ?

Je n'y ai jamais vraiment pensé. Je dirais Ikkyo et Irimi nage. Ikkyo parce que tous les principes de contrôle découlent de cette technique. J'ai l'impression que tout ce que l'on fait après Ikkyo, c'est pour comprendre Ikkyo. Et Irimi nage parce qu'il y



a un rapport au corps qui m'intéresse. Il y a une proximité, tout un jeu très riche qui peut déboucher sur beaucoup d'enchaînements. C'est très riche Irimi nage, très ludique. J'aime bien. ça correspond bien à ma manière de faire, de ressentir, de toucher les autres et de près. Je n'aime pas trop les Kokkyu. Kokkyu, quand ça marche on ne sent rien du tout, quand ça ne marche pas on sent vraiment qu'on est mauvais. En fait ce n'est pas la forme qui m'intéresse le plus mais ce que je vais ressentir avec le partenaire. C'est un contact qui permet de jouer sur plusieurs niveaux. C'est très agréable.

Préconisez-vous une pratique spécifique des armes ?

J'enseigne peu les armes. Il n'y a pas si longtemps, je pensais qu'il fallait absolument faire des armes... c'est indispensable, ça structure, ça organise, c'est la

martialité. Maintenant, j'ai évolué, ça aussi, ça s'est transformé. Je pratique toujours les armes, surtout le Kenjutsu, mais là aussi ce qui m'intéresse c'est de faire avec l'autre, de ne pas l'empêcher de travailler, de créer les conditions pour qu'à deux ça se passe bien. Sinon je ne pense pas que les armes soient si intéressantes que ça en Aiki. Ça fait partie du patrimoine technique, il faut le conserver. Ça peut apporter des indications au niveau de l'attitude, de la distance, du timing, c'est sûr. Maintenant, on peut très bien être un bon aikidoka sans être très bon en armes. Sans compter que les armes nécessitent beaucoup de travail et celui qui n'a pas vraiment beaucoup de temps, ne progresse jamais. Il n'y a pas que les armes pour comprendre l'Aikido. J'ai fait de la boxe thaïe par exemple, ça m'a permis de comprendre certains aspects de l'Aikido aussi.

Pour vous, l'Aikido mène réellement au respect de

son adversaire ?

J'aimerais bien. Je voudrais bien, mais je ne suis pas sûr que ça marche. Certains tendent vers ça, mais j'entends toujours des propos racistes dans les vestiaires par exemple, des choses comme ça. Je ne suis pas sûr qu'on respecte toujours les gens avec qui l'on vit, ou qui ne vous ressemblent pas. C'est terrible à dire, mais je crois qu'on peut être très bon en Aikido et être un sacré con. Je ne suis pas sûr qu'il y ait vraiment une corrélation. On ne devrait pas parler d'adversaire mais de partenaire. Certains vivent l'Aikido dans cette voie-là, d'autres ne voient que des adversaires.

Les sensei japonais reprennent souvent une affirmation de Morihei Ueshiba "seul celui qui a transcendé son ego peut transmettre l'Aikido", est-ce votre avis ?

S'il fallait attendre ça, je crois qu'on ne ferait pas beaucoup d'Aikido. Je crois que c'est celui

Produire un Aikido parfait passe par une relation privilégiée et un partage bien consenti avec son partenaire.

qui est dans la dynamique de transcender son ego, celui qui est dans cette recherche qui peut à ce moment-là proposer cette dynamique de recherche pour les autres. Transcender son ego, je ne sais pas trop ce que cela veut dire encore. Je dirais autre chose, celui qui est en mesure de trouver ses propres limites, de s'accepter tel qu'il est, celui-là est en mesure de proposer un cours d'Aikido. Je n'ai pas expérimenté autre chose.

À quoi faut-il accorder le plus d'importance ?

Être à l'écoute de l'autre. Arriver à se mettre en harmonie avec l'autre comme deux ou trois instrumentistes qui vont faire un boeuf de Jazz. Ne pas jouer plus fort que l'autre, ne pas jouer moins bien, essayer de faire en sorte que tout s'accorde. ça ne peut pas fonctionner en dehors de l'écoute de l'autre et ensuite, il faut donner le meilleur de soi. C'est ce qui me paraît le plus intéressant. 

tradition

Les rites de purification sont pratiques courantes dans tout l'Extrême-Orient, qu'ils se rapportent au corps, à l'âme ou à la nature. Ce rituel, Misogi, qui peut surprendre les Occidentaux, est suivi par de nombreux maîtres de budo. Franck Noël nous livre quelques clés de cette pratique traditionnelle.

L'ÉLEVATION DE L'ÂME

Il faudrait sans doute penser davantage à cette notion de "misogi", qui imprègne tellement la religion Shinto et ses rituels : la purification, du corps et de l'âme, la recherche de la limpidité, de la transparence. Se débarrasser des ses scories, de ses points de fixation, blocages, crispations, mais aussi de ses attentes, espoirs, envies. Toute cérémonie Shinto se pose d'abord comme "misogi", afin de permettre à chacun ainsi purifié de recevoir sans détour ni intermédiaire les forces bienveillantes et, littéralement, animatrices, des "kami", dieux, divinités, entités énergétiques, qu'elles soient cosmiques ou familières, lointaines ou de voisinage.

La pratique d'Aïkido, le "keiko", est "misogi", disait O Sensei.

Comment ? Pourquoi ? Quel sens faut-il donner à cet énoncé ? La question est loin d'être simple car on ne peut se contenter de l'équation "transpiration=purification" qui vient spontanément à l'esprit et qui est sans doute, ne le méprisons pas, un des aspects du problème.

Un rituel, une cérémonie

Contentons-nous peut-être ici d'en examiner un autre aspect :

L'idée de "misogi" implique celle de rituel, de cérémonie. C'est-à-dire d'une pratique qui se doit de fonctionner dans l'instant, dont l'objectif est, à chaque fois, de redonner aux participants l'aptitude au bonheur. Une pratique qui ne s'inscrit dans aucune progressivité mais qui, à chaque fois qu'on la répète, se doit de s'accomplir, de trouver tant sa justification que sa finalité.

Ainsi donc devons-nous peut-être, aussi, considérer notre pratique comme un rituel, comme une cérémonie. Certes, cette manière de voir ne nous est pas tout à fait étrangère puisque nous parlons habituellement "du rituel", "du cérémonial" qui encadre la pratique, faisant allusion par là aux saluts et aux quelques règles élémentaires de comportement que nous avons appris à respecter afin de tirer tout le bénéfice de la-dite pratique.

Oui mais voilà, dans cette manière de voir, notre "rituel", notre "cérémonial" encadre la pratique, il n'est pas la pratique qui, dans notre esprit, se définit, elle, comme une progression que nous nous efforçons de suivre afin d'augmenter nos capacités, afin de gravir les échelons, de nous bonifier, d'approcher la maîtrise. Un peu comme si la pratique ne se justifiait que par une projection dans l'avenir de ses résultats.

"Progresser" est bien notre maître mot, notre objectif, la raison de notre investissement.

Cela est bien légitime. Et nous n'essayons pas ici de remettre en cause cette conception par ailleurs conforme à l'idée dynamique qu'on se fait du "Do".

Mais tout de même.

Et si notre pratique était aussi une cérémonie, un rituel? Obéissant alors à un mode de fonctionnement tout différent. Visant un résultat instantané et non progressif. Se justifiant par le bain dans lequel elle trempe ses participants à chacune de ses répétitions. Et ce n'est pas par hasard que s'impose l'image du bain : car comme le bain, la cérémonie purificatrice fonctionne ou ne fonctionne pas, nettoie ou ne

nettoie pas, ou nettoie un peu, mais ne va pas, progressivement, commencer par nettoyer un peu, puis, un peu plus le lendemain, s'inscrivant dans une progression pour une toilette chaque jour un peu plus accomplie... Non, cette logique de répétition suppose un accomplissement à chacune de ses échéances qui doit se suffire à elle-même mais qui sait en même temps que rien n'est définitivement acquis, que les éléments polluants sont nombreux et qu'il faudra donc, de nouveau, régulièrement se plonger dans le bain purifiant.

Aspects communs

Vers quoi, alors, tendrait notre répétition (car "keiko" en un sens veut dire "répétition") si n'est pas que le moyen de progresser, si on la considère en chacune de ses occurrences ?

Sans doute faut-il envisager deux aspects, l'un commun à tous les arts martiaux et aussi aux sports, l'autre bien spécifique à notre discipline :

Tout d'abord, une pratique d'Aïkido fonctionne comme un exorcisme et/ou une catharsis, c'est-à-dire comme une représentation d'une de nos peurs et/ou tentations qu'il s'agit de vivre sous une forme plus ou moins domestiquée afin, de façon délibérément ambiguë et contradictoire, à la fois de la connaître et de la conjurer. C'est bien sûr de la peur/tentation de la violence et du conflit qu'il est question dans cette représentation. Et il en est de cette représentation comme d'une représentation théâtrale : la mise en scène peut varier. Elle peut chercher le réalisme comme le symbolique, le drame comme la légèreté, elle peut être allusive, héroïque, épique, tragique, comique même. Elle peut prétendre tout régler ou au contraire laisser une grande place à l'improvisation. Elle peut se vouloir résolument novatrice ou respectueuse des traditions... bref, le choix est vaste et les disciplines martiales et sportives, au travers de leurs multiples règlements, se chargent de nous donner quelques exemples de traitements possibles de cette "représentation-à-vivre" de la violence, de la rivalité et du conflit.

Mais dans tous les cas le rôle d'exutoire (de défoulement, comme on dit) est clair : on se plonge dans cette expérience et on en ressort soulagé (et fatigué), ayant vécu (un peu) ce qu'on n'osait vouloir vivre ou ayant surmonté (d'une certaine façon) ce qu'on redoutait de vivre. Consciemment parfois,



inconsciemment le plus souvent ou encore dans une semi-lucidité. Mais il est vrai que cela reste un peu abstrait et sans doute trop général pour nous aider vraiment à gérer notre pratique et d'autant plus que c'est sans doute lorsqu'elle agit "à notre corps défendant" que cette représentation porte le plus de fruits.

Créature et créateur

Beaucoup plus concret et tangible est en revanche l'autre aspect que nous nous proposons d'examiner et qui touche directement à la spécificité de notre discipline : il s'agit de la possibilité proposée à chaque participant de "vivre en Aïkido", d'en expérimenter les principes et valeurs, et ce au plan physique comme mental et relationnel. Ou, pour dire les choses du point de vue réciproque, de l'injonction qui leur est faite de "donner (leur) corps à l'Aïkido". Se laisser imprégner des valeurs (et de la valeur) de l'Aïkido et faire en sorte que l'Aïkido existe ici et maintenant. Fabriquer un moment d'Aïkido afin d'être façonné par l'Aïkido. Être à la fois créature et créateur.

Qu'est-ce à dire ? Qu'il n'est pas nécessaire d'attendre de posséder l'Aïkido pour profiter de ses bienfaits car il s'agit plutôt d'en être possédé afin de se laisser déposséder tant de ses inhibitions que de ses rêves d'omnipotence. Que, durant la séance dans le Dojo, il doit y avoir présence, évidence, apparition, épiphanie de l'Aïkido, ou du moins son évocation suffisamment affirmée, et qu'il convient donc de créer les conditions qui lui en donnent la chance.

Et tout est là : la séance fonctionnera comme une cérémonie à effet immédiat et reproductible si on ne remet pas sans cesse à plus tard la "réussite" de telle ou telle technique mais si d'emblée et totalement on s'applique à faire de l'échange un morceau d'Aïkido, authentique et représentatif de sa logique.

Alors bien sûr, pour l'enseignant, pour Uke comme pour Tori, il faut cadrer, doser la difficulté, l'intensité, rester dans les limites de ce qu'on peut faire (bien plus larges que celles de ce qu'on croit pouvoir faire) et se donner chaque fois, pour l'enseignant, pour Uke comme pour Tori, débutant ou chevronné, l'objectif de réussir à fabriquer un fragment d'Aïkido, c'est à dire par, pour, au travers et au-delà des personnes, réellement "faire de l'Aïkido".

Et cela est extrêmement concret car les valeurs et principes de l'Aïkido se manifestent concrètement et sont à vivre à tout instant: le respect, l'écoute, la disponibilité, l'unité du corps, la présence, l'intégrité, le souci du gagnant/gagnant... font référence à des comportements objectifs, définissables et non à de vagues spéculations. Comportements qu'il convient d'intégrer dès le tout début, au moins en germe, au moins comme une tentative, à sa pratique (un peu comme on enfle son keikogi : dès le début et tout au long de sa carrière) car c'est

justement en les expérimentant chaque fois, et non en considérant qu'il sera bien temps de les développer plus tard, qu'on en profitera, chaque fois, Uke comme Tori, l'un par l'autre, l'un pour l'autre.

Incarner l'Aïkido

"Ca fait du bien!..." entend-on parfois soupirer d'aise dans les vestiaires... Sentiment de plénitude physique, regard bienveillant porté sur les autres, fraternité, détachement. Le "misogi", n'en doutons pas, est là : profiter chaque fois des valeurs de l'Aïkido justement parce qu'on se fait un devoir de les incarner.

Oui mais voilà, il ne faudrait pas que cette cérémonie, cette répétition, se referme sur elle-même, chaque fois identique à elle-même, et qu'elle se convertisse en ressassement obsessionnel sans autre perspective que le choix entre la reproduire ou l'abandonner. Il ne faudrait pas que, par le confort du rituel, elle encourage les participants à s'engoncer un peu plus dans ce qu'ils sont. Et il convient donc que le "Do", la progression, le cheminement, se superpose à ce que nous venons d'évoquer. Car le risque est grand, à trop vouloir cadrer les choses, de les figer et d'enlever toute vérité à l'instant qui n'est plus que reproduction d'un déjà vécu. Les Dojos sont peuplés, aussi, de ces comportements stéréotypés, aveugles, sourds et souvent fiers de l'être qui ne se donnent que peu de chances de connaître l'émotion d'une mutation, le transport d'une progression. Malgré ces déviations trop souvent constatées, l'envie est forte de parier que c'est précisément en respectant les conditions susceptibles de réussir la séance cérémonielle telles que nous avons tenté de les préciser, qu'on se donnera les moyens d'une progression. Restant bien entendu à charge de l'enseignant, le maître de cérémonie, d'organiser sa mise en scène et ses exigences en fonction des différents stades où sont rendus les participants. Car comment une répétition risque-t-elle de tourner en rond ? Lorsqu'on croit avoir compris un geste, une forme, une technique et qu'on pense qu'il suffit de les répéter pour les posséder. On fait alors l'impasse sur le temps de la répétition pour se projeter dans le futur hypothétique de la maîtrise. Nul rituel au présent alors, il n'y a que parenthèse "en attendant"...

Le bain d'Aïkido évoqué plus haut est tout autre : il suppose que le participant s'efforce à chaque instant d'incarner les valeurs fondatrices de l'Aïkido et de les mettre en place dans le canevas proposé par la mise en scène. Ces valeurs, répétons-le, sont des valeurs de mouvement, d'ajustement à soi-même, à l'autre et à la situation, de questions-réponses instantanées, de doutes et de décisions qui supposent un ancrage dans le présent. Elles sont tout sauf des certitudes calibrées, des recettes pré-fabriquées à



appliquer de manière répétitive et mécanique sur tout ce qui se présente. Et il faut constater que nous nous trouvons alors entièrement dans la même logique que celle prônée par un autre élément de l'enseignement traditionnel : le "sho shin", c'est à dire "l'esprit (le coeur) du début (du débutant)". Car bien sûr il ne faut pas y voir la tentative (nécessairement vaine) de gommer tout son acquis, quel qu'il soit, pour retrouver son état de débutant, mais le fait de considérer le point où on est rendu comme le point de départ de l'entreprise et donc d'y appliquer toute son attention.

La logique du Do

Il est donc très probable que ces deux dimensions de la pratique, l'une instantanée, l'autre progressive, se nourrissent l'une l'autre, que le "Misogi" s'inscrit pleinement dans la logique du "Do" et réciproquement. Mais, afin de se tenir à leur intersection, il n'est sans doute pas vain de les avoir toutes deux présentes à l'esprit afin de gérer notre pratique. Car il est vrai qu'un rituel répété qui se figerait sur sa forme ne ferait que creuser toujours plus profond ses ornières circulaires mais, à l'inverse, une tension extrême sur l'idée de progression risquerait, se projetant toujours dans un avenir supposé meilleur, de négliger de jouir de l'expérience présente et d'entretenir ainsi le mal-être et la frustration.

Franck Noël

*A lire:
Fragments de
dialogues à deux inconnues.
Budo Éditions*

aïkido solidarité

UN AUTRE REGARD

“Un jour Pascal Marcias m’a parlé de sa fille Camille «autiste», nous dit Yamina Khodja, Camille n’allait plus à l’école, le seul endroit qu’elle fréquentait était un centre spécialisé. Il souhaitait qu’elle pratique une activité. Comme le dojo où j’enseigne l’Aïkido est proche de leur domicile. Nous avons convenu de faire une expérience avec Camille...”

Ainsi est née une application remarquable de la voie de l’harmonie. Entretien avec Yamina Khodja et Marie-Françoise Lipp.

J’IMAGINE QUE L’INTÉGRATION D’ENFANTS COMME ANTONIN ET CAMILLE REQUIERT UNE EXPLICATION AUX ENFANTS DU GROUPE, QUELS PROPOS LEUR AVEZ VOUS TENUS ?

Yamina Khodja : Nous avons commencé l’expérience d’abord avec Camille, puis nous avons accueilli Antonin, quelques mois plus tard.

Le choix du groupe a été important, nous avons choisi le groupe d’adolescents d’emblée, pour moi ce groupe était plus mûr pour recevoir des enfants «différents». Dans le groupe des enfants (6 - 9 ans), le contrôle aurait été permanent, car à cet âge tout est sujet à moquerie.

Tout s’est passé simplement, Marie Françoise Lipp, la maman de Camille, pratiquait déjà l’Aïkido dans mon dojo. Le premier jour, nous avons demandé aux adolescents s’ils savaient ce qu’est l’autisme ?

Certains d’entre eux ont répondu oui, d’autres non, alors nous avons expliqué ce qu’est l’autisme en tant que maladie neurologique, nous avons surtout insisté sur leur comportement imprévisible. Puis j’ai expliqué pourquoi nous voulions mettre Camille dans ce cours, j’ai demandé également s’ils étaient d’accord pour qu’on fasse cette expérience, car au début nous avons convenu que si l’expérience échouait, on arrêterait. Je souhaitais que les adolescents contrôlent leurs réactions, j’ai donc suggéré de rester neutres, de ne pas avoir des réactions de recul, car Camille peut pousser des cris, ou bouger sans prévenir et s’arrêter devant une personne. De cette manière on pouvait travailler normalement ou presque. Il était entendu que Marie-Françoise s’occuperait également de Camille pendant le cours, je pense que cela a rassuré les adolescents, et nous avons commencé le cours.

QUELLES CONSIDÉRATIONS ONT MOTIVÉ LA DÉCISION D’AMENER CAMILLE ET ANTONIN À LA PRATIQUE DE L’AIKIDO ?

Marie-Françoise Lipp : Nous étions dans une impasse. Camille était dans un centre spécialisé et nous souhaitons qu’elle garde des liens avec le monde «normal». L’intégration des enfants avec handicap en structures sportives ou culturelles ordinaires à l’initiative des parents est difficile. J’avais arrêté l’Aïkido depuis 4 ans. J’ai repris mon kimono, j’ai été voir Yamina Khodja qui enseigne

dans notre ville à Fontenay-sous-bois, je lui ai demandé si elle accepterait de faire un essai et de nous accueillir Camille et moi dans son cours pour adolescents, elle a accepté.

Notre objectif n’est pas que Camille soit la digne fille de ses parents aikidokas, ni qu’elle devienne une aikidokate à part entière. Notre objectif est qu’elle ait une pratique continue d’un art ou d’un sport, et qu’elle occupe une place dans un lieu d’enfants ordinaires. L’intégration commence par la cohabitation. Antonin est autiste mais contrairement à beaucoup de personnes avec autisme, il est coordonné, n’a pas de réticence à avoir un contact physique avec les autres. Il évite du regard la plupart du temps, ne parle presque pas et souvent hors contexte. Il possède une certaine excentricité de comportement. Mais il fait du rollers, de l’escalade, du vélo et il aime chahuter avec les autres. C’est pourquoi avec Pascal, nous avons pensé que ce serait bien qu’Antonin, par ailleurs camarade de «centre» de Camille nous rejoigne sur le tatami avec l’accompagnement de quelqu’un, Pascal en l’occurrence.

COMMENT LES PARENTS DES AUTRES ENFANTS ONT-ILS RÉAGI ?

Y.K. : Les parents nous ont étonnés, ils ont très bien réagi, nous n’avons pas eu à expliquer l’autisme mais l’expérience qu’on souhaitait faire. Du fait que Marie-Françoise participait au cours, cela rassurait les parents, je crois que les gens sont très sensibilisés aux maladies orphelines, à l’autisme etc., ils ont approuvé cette démarche dès le départ, et certains nous ont proposé leur aide.

APPLIQUEZ VOUS UN TRAVAIL SPÉCIFIQUE À ANTONIN ET CAMILLE ?

Y.K. : Le démarrage a été laborieux, demander à des enfants autistes de retenir leur attention durant un long moment entre autre. Un travail spécifique leur est adapté, mais sans que ce soit un travail restrictif, la technique est la même pour tous je ne fais pas vraiment attention, cela m’arrive de faire certaines techniques pour faire plaisir à Camille, car je sais qu’elle arrivera bien à les faire, cela la stimule en même temps.

Je privilégie les saisies aux attaques, les attaques pourraient être dangereuses pour le partenaire mais Marie-Françoise y veille. Comme pour tous les enfants, quand je demande «katate dori», je leur demande de saisir le poignet, le partenaire peut également prendre la main de Camille ou Antonin et la placer sur le poignet, et pour «shomen uchi» on va parler de frappe sur la tête, donc je ne suis pas très regardante sur les entrées pour moi j’essaye de voir s’ils sentent une résistance un non. Les explications verbales n’ont pas de sens pour eux. On insiste également sur le regard du partenaire. Pour finir la technique, ils ont compris

Réelle complicité avec Yamina Khodja et parfaite maîtrise des suwari waza pour Antonin. À droite, Camille pratiquant après avoir suivi attentivement, entre ses parents, la démonstration du professeur.



qu'il faut descendre le partenaire au sol, et bien ils emmènent le partenaire au sol, ils ont vraiment un sens inné du centrage, l'un comme l'autre sans le vouloir, ils poussent vers le bas.

Je suis très admirative et les connaisseurs en Aikido, le sont également, pour une technique comme shiho nage, une fois que la saisie est faite, ils lèvent les bras, passent en dessous, pivotent et descendent vers le sol...

L'AIKIDO DEMANDE AUX PRATIQUANTS UN SENS DE LA COMMUNICATION ÉLEVÉ. COMMENT LES ENFANTS DU GROUPE ONT-ILS REÇU CAMILLE ET ANTONIN ?

M.-F. L. : Le respect des autres enfants vis-à-vis des difficultés de Camille et Antonin est une des choses qui m'a le plus étonnée. Pas de rires et pas de retournements de têtes devant les franches excentricités de nos enfants. Notre présence sur le tatami sert de référence aux autres enfants, leur permet de comprendre comment être et agir avec eux. Finalement communication verbale ou pas, les mouvements se font. Pas de paroles inutiles pour eux. Pas de moralisation, pas d'affects. J'imprime le mouvement à Camille qui le poursuit. Certains autistes dits de haut niveau de fonctionnement ou Asperger ont appris à parler et disent qu'ils pensent en image et non pas en mots. Ils ont un autre fonctionnement.

Pratiquer avec eux, c'est d'abord de DEHAÏ, la rencontre de centre à centre. Sans DEHAÏ, il n'y a de pratique avec personne encore moins avec nos enfants. Avec les enfants autistes, il y a un problème de la fonction contenante. J'ai bâti ma propre stratégie avec Camille sur le tas, en fonction de ce qui marche et ne marche pas : je suis sa limite pour qu'elle construise sa propre limite, qu'elle devienne autonome sans moi. Je suis centrée sur elle pour qu'elle se centre à son tour, qu'elle ressente sa propre cohérence. Le problème de l'inversion du TU et du MOI a disparu. Elle est ELLE, même si elle a encore besoin de moi pour servir d'interprète ou s'initialiser dans sa pratique. Elle pratique seule avec les autres selon la technique abordée. Je

m'éloigne de plus en plus. Pour Antonin les choses sont plus faciles. Il en est à un stade où il n'a plus besoin de nous. Nous sommes juste là pour le recadrer à distance quand il commence à se disperser. Il choisit ses partenaires et pratique correctement. Du point de vue des déficiences des personnes avec autisme, TED, et celles dites «psychotiques», la pratique de l'Aikido est structurante : un dojo rectangulaire, des marques au sol, un mur auquel on fait face avec une distance (pas de collage), des règles de sociabilité simples, une mise en relation avec un salut, une pratique en face à face avec une distance, la distance de ses propres membres, organisée par rapport à la distance des autres pratiquants, le rôle de chacun et l'inversion des rôles, le face à face en miroir, l'enchaînement des mouvements avec le rythme 1 : j'attaque, 2 : je fais une technique, 3 : je chute, le rythme 2 X 2, la mémorisation de la séquence des mouvements...

J'IMAGINE QU'IL Y A POUR EUX UNE LIMITE À L'AIKIDO, QUELLE EST-ELLE ?

Y.K. : Le but n'est pas de trouver une limite à leur pratique mais de développer le sens de la relation avec les autres. Je ne réfléchis pas à la technique proprement dit, mais au plaisir qu'ils ressentent lorsqu'ils pratiquent, on travaille sur l'acquisition du sens de l'Aikido, sur le développement des sensations et voir s'ils ont de bonnes réactions. Cependant, il y a une limite, la technique est simplifiée, la limite est dans la restitution de la demande, ce ne sont que des enfants, la technique est globale. Comme l'Aikido est une discipline avec des règles, ni Camille ni Antonin n'y dérogent. Lors du salut ils sont en ligne et font le salut comme tout le monde, et lorsque je montre une technique, ils sont également en ligne à regarder et écouter ce que je montre, à la fin de la démonstration, ils se lèvent et saluent un partenaire pour travailler avec lui.

OBSERVEZ VOUS UNE ÉVOLUTION PARTICULIÈRE CHEZ LES ENFANTS DANS LEUR RELATION AVEC ANTONIN ET CAMILLE ?

Y.K. : Pour moi il y'a une évolution certaine, d'autant plus que c'est une évolution à deux sens. Au début Camille ne travaillait qu'avec sa mère ou son père, les autres enfants n'osaient pas aller vers elle, lors des jeux ils ont essayé de l'intégrer mais

elle ne répondait pas. Maintenant Camille va facilement chercher Fabrice ou Amélie, et du coup les autres enfants viennent plus facilement travailler avec elle, sous la surveillance de Marie-Françoise. Antonin est nettement plus libre, dès qu'il arrive il va voir les autres enfants pour jouer, aujourd'hui il a acquis une autonomie dans le cours, à chaque changement de technique il se place à côté de celui avec qui il va travailler. Il appelle son partenaire par son prénom. C'est très intéressant de le voir faire, il a un rituel, il commence avec Jonathan, ensuite Olivier, après Charlen, puis benoît et ainsi de suite. Les autres enfants l'aiment bien, ils ne font plus de différence, et naturellement ils vont vers lui.

CELA SE TRADUIT-IL PAR UNE AMÉLIORATION DANS LEUR COMPORTEMENT À L'EXTÉRIEUR DU DOJO ?

M.-F. L. : Nos enfants grandissent et progressent grâce à différents apports et l'Aikido en fait partie. Les réussites sur un plan ont un retentissement sur d'autres. La joie d'Antonin d'avoir des camarades le fait progresser dans sa socialisation dans un environnement non complice. Camille se structure, arrive à enchaîner des tâches, se sent bien au milieu des autres.

CAMILLE ET ANTONIN APPRÉCIENT-ILS L'AIKIDO AU POINT DE RÉCLAMER DE PRATIQUER ? ET SAIT-ON QUEL EST LEUR POINT DE VUE SUR LA PRATIQUE ?

M.-F. L. : Je ne sais pas s'ils savent ce qu'est l'Aikido. Ils savent qu'il est l'heure de mettre leur kimono, que l'on va au dojo, que l'on chute, que l'on pousse, qu'on est avec des autres qui font la même chose, qu'on rigole. C'est un moment de plaisir partagé avec eux. Quand on voit leur sourire, nous nous disons que nous avons combattu contre leurs troubles et que nous avons gagné une manche.

QUELS PROGRÈS AVEZ VOUS OBSERVÉS DEPUIS LEUR INTÉGRATION ?

Y.K. : on est parti d'une situation d'enfants handicapés dans un cours classique, et aujourd'hui on ne ressent pas de tension particulière.

Antonin évolue comme un enfant normal, il est intégré complètement, lorsque je regarde les adolescents travailler avec lui, je vois des sourires, Antonin chute très facilement, des fois il s'agrippe à son partenaire mais ses partenaires savent comment agir avec lui. Camille est plus lente, les autres adolescents ne la mettent pas de côté. Elle est un peu farouche alors certains n'osent pas aller vers elle. Lorsque je fais mes cours, je ne fais plus attention, Camille et Antonin sont des aikidokas à part entière, je régule un peu, parfois je forme les couples pour qu'ils travaillent tous ensemble, cela se fait naturellement, ce qui donne au groupe une cohésion, je sens même un sentiment d'entraide et de protection.

Pour moi c'est la preuve que l'intégration est vraiment réussie.



aikibudo

“En temps de paix, l'essence des arts martiaux c'est l'enseignement. Dans le mot ryu il y a l'idée de courant. Dô, c'est la voie, c'est quelque chose qui passe. Si on arrête d'enseigner, ce n'est plus la voie, c'est seulement une technique. La technique martiale vise uniquement à tuer, alors que le but des arts martiaux est de former la personnalité.”
(Maître Minoru MOCHIZUKI)

DE LA TRANSMISSION TRADITIONNELLE À L'ENSEIGNEMENT MODERNE HISTOIRE D'UNE PASSION (II)



Paul-Patrick Harmant 6e dan, ambiance studieuse.



Gérard Clérin 6e dan, intervention pédagogique pratique.



1er dan aikibudo, épreuve pédagogique pratique, examen devant jury.

BEES spécifique Aikibudo. Deux fois par an, les stagiaires sont réunis pour une période de quatre jours afin d'approfondir le programme spécifique technique et pédagogique du BEES : sont ainsi abordées les notions élémentaires de secourisme, l'ensemble des techniques programmées aux 1er et 2e Dan, les bases de l'anatomie et de la physiologie, la partie législation et les textes réglementaires ainsi que l'approche pédagogique. Aussi, les stagiaires ne chôment-ils pas, du matin 09h00 au soir 22h00, avec une succession de cours pratiques, théoriques, de devoirs à faire et bien sûr d'examens oraux, écrits et pratiques...

L'expérience a montré que les stagiaires se répartissent en trois groupes : un tiers d'impétrants nouveaux venus, un tiers de pratiquants souhaitant approfondir leur connaissances techniques en vue de présenter un grade supérieur, et un dernier tiers composé de professeurs diplômés (monitorats et B.E.E.S. 1er degré) participants réguliers qui renforcent ainsi leurs connaissances techniques et pédagogiques, tout en faisant bénéficier les autres de leurs précieuses expériences.

La décision d'enseigner peut être mise en parallèle avec celle de devenir parent, tant dans les causes qui peuvent les motiver que dans les conséquences qu'elle induisent. La gravité de cet engagement et les devoirs qui s'y attachent restent insoupçonnés et ne se découvrent que petit à petit. Les joies qui s'y rapportent également, de même que les ressources qui permettent une compréhension subtile de notre Art et la découverte d'une règle Ô combien importante pour les enseignants et que le bon sens commun a depuis longtemps popularisée :

«ce qui se conçoit bien s'énonce clairement».

L'axe de ces séminaires s'organisent, sur la base des programmes susmentionnés, autour de trois axes fondamentaux : Les devoirs qui s'imposent au professeur envers lui-même, envers ses élèves, et enfin ceux qui s'imposent aux élèves envers leur professeur.

L'Aikibudo, discipline cofondatrice de la F.F.A.A.A., possède une option spécialisée aux cotés de l'Aikido dans le cadre du brevet d'état d'éducateur sportif spécialisé 1er et 2e degré d'Aikido. C'est pourquoi une organisation solide a été mise en place ainsi qu'un programme spécifique afin de garantir la meilleure formation possible tant initiale que continue de ses enseignants. Cette tâche difficile et ambitieuse a été confiée aux plus hauts gradés de notre École, dans la pure tradition martiale historique.

La Commission Pédagogique du Comité fédéral Aikibudo, partie de la C.T.N. Aikibudo, est placée sous la direction de Maître Gérard Clérin (6e Dan Aikibudo et B.E.E.S. 2e degré) D.T.I.R. responsable fédéral de la commission Monitorats et BEES Aikibudo et de Maître Paul-Patrick Harmant (6e Dan Aikibudo et BEES 1er degré) D.T.I.R. chargé d'organiser et de coordonner les Séminaires de préparations au Monitorat Fédéral d'Aikibudo et au

1° / LES DEVOIRS DU PROFESSEUR ENVERS LUI-MÊME :

L'enseignement sportif peut se définir comme l'action mise en œuvre par un éducateur sportif pour aider un pratiquant à acquérir une capacité nouvelle dans le domaine du sport. Mais celui-ci commence avant le déroulement de la séance. Il comprend le choix que décide l'éducateur sportif lorsqu'il organise, planifie son enseignement et se fixe les objectifs à atteindre. Il comporte de surcroît toutes les interventions de l'éducateur sportif pendant la séance : comment faire exécuter les tâches (exercices), disposer le matériel, donner des consignes, encourager les pratiquants, évaluer les résultats obtenus, etc. Après la séance ou à l'issue d'un cycle de plusieurs séances d'initiation ou d'entraînement, l'éducateur sportif peut être amené à modifier sa démarche, son attitude, voire ses objectifs.

Pour prendre une image, on peut dire qu'enseigner, c'est faire grandir. Accepter la charge d'enseigner, c'est avoir la volonté de transmettre le savoir acquis, la quintessence du programme menant à l'obtention des grades et à une réelle compréhension profonde de la réalité de notre Art, dans le strict respect de la forme et du fond de la pratique Aikibudo. C'est apporter à une personne les moyens pour qu'elle se transforme. Ces transformations peuvent porter sur différents domaines : Qualités physiques, compétences techniques, capacités à fournir un effort prolongé, à utiliser les ressources énergétiques de l'organisme, à participer à un effort collectif, etc.

L'enseignant doit avoir la volonté que ces transformations persistent au cours des différentes situations d'apprentissage que le pratiquant va rencontrer. Il devra avoir acquis de nouvelles connaissances, de nouveaux savoir-faire, adopté de nouvelles attitudes. On parle généralement ici de développement de compétences, d'habileté motrice, de dispositions (de CAPACITES). L'enseignant se trouve alors

confronté à des devoirs qui s'imposent à lui afin qu'il conserve d'une part une crédibilité aux yeux de ses élèves, et d'autre part qu'il poursuive sa propre formation personnelle, tant technique que pédagogique. Sa démarche doit être guidée par un souci permanent d'AUTHENTICITE, seul gage de son succès en tant que modèle ! Les principes attachés au port du Hakama et aux grades, la formation tripartite sur le plan morale et spirituel (shin), sur le plan des qualités physiques (tai) et sur le plan technique (gi) restent les fondations intangibles et conjointes sur lesquelles le professeur doit construire son enseignement.

Ainsi le futur enseignant se doit d'être un modèle d'hygiène de vie, autant que faire se peut. Il devra ainsi montrer l'exemple et en expliquer lui-même l'utilité et les effets. Comment prôner autrement une alimentation équilibrée, une consommation réduite ou nulle de produits toxiques comme le tabac ou l'alcool, sans parler de produits dopants, même s'ils ne s'imposent pas tous particulièrement par un engagement physique trop important dans notre Art !

Sur le plan technique, enseigner implique de conserver du temps pour son propre entraînement afin de maintenir son niveau de connaissances et poursuivre sa propre avancée sur la Voie. Si la stagnation reste déconseillée quoique parfois compréhensible, la régression doit demeurer impossible, dans les limites et les contraintes de la vie contemporaine, pour ne pas mettre en danger la légitimité de l'enseignant, et au-delà, la transmission de notre patrimoine martial. Maître Alain Floquet a souhaité préserver l'enseignement traditionnels des Écoles Daito ryu aikijujutsu, teshin shoden katori shinto ryu et Yoseikan shinto ryu au sein du programme Aikibudo. Il en résulte une difficile adéquation entre les contraintes de la vie moderne et les rigueurs de l'étude de la synthèse ainsi réalisée qui s'impose à tous les professeurs et cadres techniques. De plus, comment demander à ses élèves la pratique conjointe



**Paul-Patrick Harmant,
techniques d'armes,
gen ryu no kata**



**Paul-Patrick Harmant,
techniques manuelles,
entrée omote.**



**Candidats au monitorat,
épreuves écrites.**

te de ces quatre composantes qui forment un tout indivisible, condition sine qua non de compréhension de l'Aikibudo, si l'on en ignore une partie. Et que dire de notre aptitude à préparer et présenter des élèves aux passages de grades si l'on provoque des impasses de fait par ignorance, paresse, ou tout autre raison fallacieuse...

Il faut être conscient que la rigueur

n'est acceptable par l'élève qu'à la seule condition que le professeur montre l'exemple. À défaut, l'élève ira voir ailleurs ou abandonnera la pratique et passera à l'écart de ses bienfaits. Plus grave encore, il calquera sa pratique sur celle de son professeur, et la perte ou la dérive d'une partie du programme contribuera à la perte irrémédiable du contenu réel de l'ART. En cela la

aikibudo



Christine Fuche, 2e dan Aikibudo, 2e dan katori, BEES 1er degré.



Franck Mancino 1er dan aikibudo, moniteur fédéral.



Bruno Isaac 2e dan Aikibudo, 2e dan katori, candidat BEES 1er degré.

responsabilité de l'enseignant est totale et la première sanction sera les résultats enregistrés aux passages de grades, au monitorat fédéral voir au BEES.

2° / LES DEVOIRS DU PROFESSEUR ENVERS SES ELEVES :

Enseigner, c'est Décider. L'enseignement sportif offre donc une multitude d'occasions où l'éducateur sportif devra décider, faire des choix, en vue d'un meilleur résultat. Confronté à la mission d'enseigner une discipline sportive à un groupe de pratiquants, l'éducateur sportif s'interroge. Quelles sont les caractéristiques de ces personnes ? Qu'attendent-ils de cet enseignement ? Comment choisir les exercices pour que chacun progresse ? Comment les présenter, les expliquer ? Que faire en cas de "Non-Réussite" de la part de chacun ? Comment organiser le groupe, l'espace, le temps ? L'enseignement sportif offre donc une multitude d'occasions où l'éducateur sportif devra décider, faire le choix, en vue d'un meilleur résultat.

Le rôle du professeur à l'instar de celui de parent sera de faire les choix stratégiques à ses yeux afin de faire « grandir » son enfant ou son élève. Cette démarche éducative passe par la recherche de transformations durables des capacités de l'enfant ou du pratiquant et l'acquisition de compétences particulières liées à la pratique Aikibudo. L'intérêt de la formation pédagogique spécifique de ces stages réside dans la mise à disposition des stagiaires des éléments fondamentaux permettant l'élaboration d'une leçon pédagogique adaptée aux différents critères rattachés à celle-ci : contenu de la leçon, public concerné, moment dans l'année, programme...

Si l'éducateur veut développer au maximum chez le pratiquant l'attrait envers l'activité qu'il lui enseigne, il doit lui-même adopter le comportement désiré : faire preuve d'intérêt, d'enthousiasme, de disponibilité. Une activité sportive devient attirante pour un prati-

quant lorsqu'il réussit, car il se sent à l'aise et confiant et que les circonstances le mènent à des expériences qui flattent son amour propre, enrichissent l'image qu'il a de lui et lui confère une grande assurance ; elle est associée à des éducateurs sympathiques, admirés et qui font preuve d'enthousiasme. Une activité est rejetée par le pratiquant lorsqu'il ne réussit pas ou ne semble pas avoir d'aptitudes pour elle et qu'elle entraîne une gêne physique ou mentale que le pratiquant, en général, essaie d'éviter. Il s'agit de tout événement susceptible de l'amener à douter de sa propre valeur, à perdre son amour propre, sa dignité, en un mot, susceptible de la rabaisser ; elle est associée à des éducateurs antipathiques. Mais il en est d'autres, moins évidentes, mais tout aussi néfastes : la douleur, la peine, l'angoisse, la frustration en font partie. Une tâche trop difficile est susceptible de provoquer des réactions affectives négatives. L'ennui naît aussi de la monotonie des tâches, de leur manque de variétés...

Il est évident que la pédagogie reste la difficulté majeure auquel se trouvent confrontés les futurs enseignants, une fois la maîtrise technique du programme Aikibudo acquise. Cette démarche volontaire de transmission de notre Art peut s'apparenter à la décision irrévocable et aux conséquences insoupçonnées de devenir parent : l'éducation d'un enfant innocent des choses de la vie impose la mise en place par ses parents de règles, de contrainte et de limites dans ses opportunités d'apprentissage. C'est pourquoi les stagiaires se confrontent quotidiennement aux difficultés théoriques d'élaboration d'une leçon par la rédaction de sujets pédagogiques corrigés individuellement et commentés par M. Paul-Patrick Harmant. Par ailleurs les futurs enseignants se heurtent aux réalités pratiques de mise en œuvre de parties de ces mêmes leçons pendant les cours. Les candidats et les futurs candidats bénéficient ici de l'expérience des professeurs diplômés présents : que ce soit sur le plan des épreuves liées à l'examen ou de celle de l'enseignement

en club. Cet échange précieux permet la confrontation des a priori théoriques des futurs diplômés avec les réalités pratiques d'enseignants aguerris. Ainsi les futurs diplômés sont-ils préparés avec plus d'acuité aux examens de Monitorat Fédéral ou du B.E.E.S. Les futurs professeurs se voient enseigner les règles de base de la pédagogie et les arcanes de la préparation d'une séance pédagogique appropriée visant à la mise en place d'un Climat Affectif positif : Un des objectifs importants que l'éducateur doit se fixer est celui qui vise à prolonger son action au-delà du cours proprement dit. Cela est surtout vrai en ce qui concerne l'attitude affective du pratiquant vis à vis de la discipline enseignée. Son but n'est pas seulement de faire apprécier l'activité qu'il enseigne pendant le cours mais aussi de s'intéresser à ce que fera le pratiquant une fois le cours terminé et surtout à ce que sera son attitude affective vis à vis du sport pratiqué (Objectif de Motivation). Ainsi le découpage spécifique d'une séance pédagogique est décortiqué en insistant sur l'importance de ces choix, la façon de les mettre en œuvre, de les justifier et les erreurs à ne pas commettre : toute séance doit commencer par une Prise en Main, pour éveiller l'attention des élèves, avant de passer à une Mise en Train, qui vise au réveil cardio-pulmonaire et neuromusculaire de l'organisme au travers d'un échauffement qui prépare le corps à l'effort physique sans le fatiguer. Vient ensuite la Partie Technique, qui vise à l'apprentissage de la technique, la correction des fautes, la recherche de l'aisance, de l'efficacité et de l'automatisme dans l'exécution. La séance se poursuit par une Application, par le biais d'une exécution globale des techniques sans réflexion, sous forme de randori. Le Retour au Calme favorise le retour général des fonctions générales du corps à un rythme normal de travail, avant la nécessaire Reprise en Main, qui permet de faire les remarques sur l'ensemble du travail effectué, etc. L'accent est plus particulièrement mis sur les qualités nécessaires aux

professeurs : la connaissance rigoureuse et précise du programme technique (revu en détails durant le stage), les différentes qualités à respecter au cours d'une séance que sont le dosage, la progressivité, la continuité et l'attrait. Le comportement de l'Éducateur est fondamental : il doit d'être dynamique, connaître son sujet, être vu par tous ses élèves lors des explications techniques, bien se placer pour les démonstrations, savoir encourager et motiver les pratiquants, etc.

La condition physique, cette capacité générale à s'adapter et à répondre favorablement à l'effort physique n'est pas oubliée. Le degré de la condition physique dépend de l'état de santé du sujet, de sa constitution et de son activité physique passée ou présente. L'entraînement physique a pour objet de maintenir les personnes intéressées dans une condition physique opérationnelle tout au long de leur vie. Les éléments qui constituent la condition physique sont : Endurance - Résistance - Vitesse - Détente - Souplesse - Puissance - Adresse.

3° / LES DEVOIRS DES ÉLÈVES ENVERS LEUR PROFESSEUR :

Comme nous l'avons vu jusqu'à présent, les devoirs du professeur sont particulièrement nombreux, mais le rôle d'élève en comporte également, vis-à-vis des autres élèves, mais surtout vis-à-vis de son professeur.

Premièrement, les élèves doivent avoir un profond respect de leur professeur, au premier jour de leur

pratique comme au dernier, quel que soit le niveau qu'ils atteignent, et encore plus s'ils parviennent à égaler, voir à dépasser leur professeur. Ils ne doivent jamais oublier que sans leur professeur (le premier comme les suivants, et le Maître avant tous), ils n'auraient certainement pas eu la chance de pratiquer l'Aïkibudo avec toutes ses composantes. Ils doivent être reconnaissants de l'investissement de l'ensemble des cadres techniques actuels comme passés, sans lesquels le patrimoine des écoles composantes de l'Aïkibudo n'aurait pu nous parvenir. Ce respect doit être étendu à l'ensemble des pratiquants d'Aïkibudo, sans lesquels ils ne pourraient pratiquer à l'occasion d'entraînements réguliers ou de stages...

Le second devoir qui s'impose aux élèves est le respect strict des consignes du professeur, et la reproduction la plus fidèle possible des techniques démontrées. Il en va d'une part de la sécurité physique des pratiquants et notamment du partenaire, et d'autre part, il en va de l'exécution technique correcte dans le cadre de l'Aïkibudo et de ses composantes historiques. Il existe de nombreuses formes de flexions de poignets dans diverses écoles traditionnelles martiales japonaises, mais il n'existe qu'une forme technique juste de faire un Kote gaeshi en Aïkibudo. Cette forme spécifique doit être préservée, conservée et transmise de générations en générations le plus fidèlement possible. C'est le rôle des professeurs de la démontrer, et c'est le devoir des élèves de tenter de l'intégrer afin de la reproduire !

Troisièmement, les élèves doivent

s'engager dans leur pratique avec la volonté de progresser dans la compréhension profonde des fondements de l'Aïkibudo. Les composantes historiques sont les bases et le fondement de notre pratique évolutive, et doivent à ce titre être enseignées et apprises par l'ensemble des pratiquants. Il en va du devenir même de notre pratique ! Il est toutefois certain que la densité du programme technique impose un engagement particulièrement important, pas toujours facile à mettre en place. Cela doit toutefois rester un idéal vers lequel chaque pratiquant doit tendre.

Quatrièmement, les élèves doivent adhérer et respecter les choix de leur professeur et du Maître. L'entraînement doit être l'occasion d'un échange entre pratiquant d'un même Art Martial, au-delà des différences de niveau, de sexe, d'origine sociale ou d'handicap. Ainsi la pratique avec Bruno Isaac (non voyant et candidat au B.E.E.S. 1er degré) est l'occasion d'un échange particulier et une chance sur le plan kinesthésique et sensitif.

4° / L'IMPORTANCE DE LA FORMATION CONTINUE :

L'organisation interne de la formation des cadres en Aïkibudo s'attache à accompagner les candidats à l'enseignement dans les étapes successives liées à ce choix courageux vital pour la survie de notre discipline. Les E.R.C.A. (Écoles Régionales des Cadres) sont un maillon essentiel de la transmission de notre Art au côté des stages purement techniques et une aide précieuse pour l'ensemble des enseignants qui les mettent en lien direct avec la démarche de Maître Alain FLOQUET et le collège des Kodansha. Ces stages facilitent la transmission verticale et horizontale des programmes techniques et des solutions par le Comité Fédéral Aïkibudo. Ils permettent d'uniformiser la technique et la pédagogie dans la transmission des différentes composantes de l'Aïkibudo en associant la rigueur des strictes composantes ancestrales ou histo-



Gérard Clérin
6e dan
aïkibudo.
Bo jutsu.

riques et la nécessaire adaptation aux réalités culturelles et psychologiques. Ils sont l'occasion de confronter les expériences, d'approfondir les connaissances et d'échanger les informations scientifiques et pédagogiques pour améliorer la formation pédagogique des enseignants.

En collaboration, Maître
Alain Floquet, Paul-
Patrick Harmant Frédéric
Fraisse et Jean-Pierre Vallé
(photographies : CERA)

Séminaire Monitorat
Fédéral et Brevet d'État
AÏKIBUDO
sous la direction de M.
Paul-Patrick HARMANT
conférencier
Réglementation M. Gérard
CLERIN
MONT SAINT-MARTIN,
1er au 4 novembre 2003,
Salle de la Fraternelle,
Rue Jeanne d'Arc, 54350
MONT SAINT-MARTIN

Inscriptions et
renseignements :
03.90.23.16.17. (pro.)
03.88.72.36.89. (dom.)



Groupe de stagiaires,
séminaire Bois-Guillaume,
novembre 2002.



FFAAA

**11, rue Jules Vallès
75011 Paris**

tél: 01 43 48 22 22

fax: 01 43 48 87 91

3615 FFAIKIDO

www.aikido.com.fr

Email: ffaaa@aikido.com.fr

