

A i k i D O

m a g a z i n e

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO AIKIBUDO ET AFFINITAIRES

**DES INFOS
ET TOUS
LES STAGES
DE L'ÉTÉ**

**DANY
SOCIRAT**
*Partage et
transmission*



**UN ÉVÉNEMENT
HISTORIQUE
MORITERU UESHIBA
À PARIS**



PHILIPPE BERSANI
*Une passion
pour le ken jutsu*

LE SENS DE LA FÊTE

Ce fut une vraie fête de famille autour du Doshu pour le vingtième anniversaire de notre Fédération. Du jamais vu, autant d'aïkidoka sur un tapis, évidemment un peu étroit, mais au moins il n'y avait pas de dispersion.

Mais surtout une vraie fête ne se suffit pas d'un rassemblement commémoratif. Il faut y ressentir une impulsion tournée vers l'avenir.

Et c'est ce qui s'est passé, chacun ayant pu avoir la sensation qu'une étape importante était franchie, dans le processus d'unification de l'Aïkido français devenu, ces deux jours là, une vraie réalité, mais aussi, au-delà du soutien indéfectible de ces pratiquants d'une quinzaine de pays au représentant de l'Aïkikaiï, dans la reconnaissance de l'homme lui-même qui marque une génération en ne figeant pas un passé qu'il assume sereinement.

Et le Doshu exprima si bien qu'il était sensible à ce message et aux promesses qu'il contient qu'il a, dans un souriant dialogue avec tous, montré une parfaite maîtrise à réunir toutes les énergies qui lui étaient données pour faire ressentir et partager en retour l'inaltérable jeunesse de cette merveilleuse invention qu'il a reçue en héritage.

Réalisation concrète à ce moment là d'une parfaite expression de l'Aïkido qui fusionne les énergies individuelles pour leur faire atteindre un ensemble commun qui ne laisse personne de côté.

Il faut des moments comme ceux-ci pour faire valoir que chacun, dans cet art martial, n'aspire au fond qu'à partager une pratique légère et joyeuse qui n'a d'autre objectif qu'un monde en paix une fois confirmé par l'épreuve physique que les conflits doivent être abandonnés.

C'est là l'effectivité imparable de la morale de notre Budo.

Je peux enfin vous dire que le Doshu a été profondément touché que chacun ressente ce moment comme il avait lui-même souhaité nous l'apporter.

Et puis à voir cette simplicité de cœur d'autant d'aïkidoka parlant d'une même émotion, il est reparti avec en lui la confirmation que ce à quoi il consacre sa vie n'est pas vain.

Il peut en être fier, et nous, nous pouvons nous dire que cela valait la peine de faire une Fédération qui puisse le permettre.

Et aujourd'hui nous pouvons nous dire que nous devons assurément aller encore plus avant dans la démarche qui est la nôtre pour que ces moments de pur plaisir deviennent sans lassitude une habitude dans l'avenir.

Maxime Delhomme
Président de la FFAAA

Beaucoup d'entre vous qui se sont dévoués anonymement pour que cette rencontre puisse avoir lieu doivent ici être remerciés mais je souhaite aussi, en votre nom à tous, remercier plus particulièrement Sylvette Douche, Danielle Leyval et ceux qui travaillent avec elles à la Fédération, ainsi que Patrick Bénézi qui fut de ceux qui eurent l'idée de cette rencontre et qui en assuma en grande partie la réalisation.



À VOS STAGES

◆STAGE PRÉPARATOIRE BEES 1^{er} et 2^e degrés.

du 5 au 9 juillet 2004 à Thonon les Bains avec G. Maillot, P. Muller et G. Rettel. Inscriptions uniquement par courrier au secrétariat de la FFAA.

◆STAGE ENSEIGNANTS et futurs enseignants

du 23 au 27 août 2004 à Dinard avec Franck Noel et Bernard Palmier. Renseignements et inscriptions uniquement par courrier au secrétariat de la FFAA.

STAGES DES TECHNICIENS

◆Prague

stage dirigé par Joel Roche, 5e dan, du 26 juin au 2 juillet
Renseignements au 0241487566.

◆Andernos les Bains

stage dirigé par Philippe Léon, 5e dan, du 3 au 8 juillet. Dojo Diapason.
Renseignements au 0611149091.

◆Méze

dirigé par Philippe Gouttard 5e dan, du 3 au 10 juillet 2004.
Renseignements au 0477419503.
e-mail : philippe_gouttard@club-internet.fr

◆Lampaul Plouarzel

stage dirigé par Jean Luc Subileau 6e dan, du 10 au 16 juillet.
Renseignements au 0549096074.

◆Isle sur la Sorgue

stage dirigé par Roberto Arnulfo, 6e dan, du 10 au 14 juillet et du 7 au 14 août. Rens. au : 0490202740-0615858047.

◆Hendaye

stage Aïkido et arts martiaux internes animé par Philippe Grangé, 4e dan, du 11 au 17 juillet.
Rens : au 0556808658-0668444140
D. Socirat : 0561749761.

◆Gujan-Mestras

stage dirigé par J.M. Mérit, 5e dan DTR poitou-Charentes,

du 11 au 16 juillet.

Renseignements au 0546963161.

◆La Plaine Tonigue

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6e dan, du 11 au 16 juillet et du 18 au 23 juillet.

Rens. au 0148086442. 0611401931
Email: patrick.benezi@noos.fr

◆Ile de Noirmoutier

stage dirigé par Joel Roche, 5e dan, du 12 au 18 juillet.
Renseignements au 0241487566.

◆Berlin

stage dirigé par Michel Erb, 4e dan, du 16 au 19 juillet 2004.
Renseignements au 0389077203.

◆St Pierre d'Oléron

stage dirigé par Franck Noel, 6e dan, du 19 au 31 juillet.
Rens.: au 0561261031-0563335170.

◆Temple sur Lot

Aikibudo et Katori Shinto Ryu du 19 au 24 juillet avec Alain Floquet, Paul-Patrick Harmant.
Du 26 au 31 juillet avec Goro Hatakeyama 9e dan de Katori shinto ryu, Alain Floquet, Daniel Dubreuil.
Rens.: tél: 05 53 40 50 50 -
fax : (33) 05 53 40 50 51

◆Crest (Drome)

stage dirigé par Alain Guerrier, 6e dan, et Philippe Grangé 4e dan du 19 au 25 juillet.
Rens. au: tél / fax : 0494531400.

◆Roquebrune sur Argens

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 25 au 30 juillet au 1er au 6 août. Rens. au 0143282990 et 0603247649.

◆Autrans

stage dirigé par Bernard Palmier, 6e dan, du 24 au 31 juillet.
Venir avec Ken, Jo et Tanto.
Renseignements au 0476953055.

◆Biscarosse

stage d'été dirigé par Alain Verdier, 5e dan, du 31 juillet au 5 août.
Dojo stade Ducom.

Prévoir tanto, jo et bokken.

Renseignements au 0556120794 ou 0556070737 et 0558787121.

◆Le temple-sur-Lot

stage adultes et enfants dirigé par J.M. Mérit, 5e dan, du 9 au 14 août.
Renseignements au 0553405050 et Fax: 0553405051.

◆Estavar

stage dirigé par Franck Noel, 6e dan, du 7 au 14 août.
Rens. : au 0468731334.

◆Wégimont - Belgique

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 14 au 21 août.
Rens. au 32-2-5374762
Email: afa.secretariat@belgacom.be

◆Lons-le-Saunier

stage dirigé par Michel Erb, 4e dan, du 20 au 22 août.
Renseignements au 0389077203.

◆St Raphael-Boulouris

stage dirigé par Paul Muller, 6e dan, du 14 au 20 août.
Rens.: 0388840134-0686570166.

◆Boulouris

stage sous la direction de Shoji Seki shihan 7e dan, du 21 au 28 août.
Rens. au tél/fax : 0493988313.

◆Wattens en Autriche

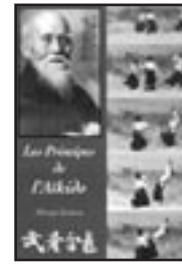
stage dirigé par Paul Muller, 6e dan, du 23 au 29 août.
Rens.: paul.muller@wanadoo.fr

◆Le Vigan

stage d'été animé par Saotome Mitsugi shihan du 21 au 29 août.
Rens.: 0299688248-0687428828.

LES PRINCIPES DE L'AÏKIDO

Mitsugi Saotome



Enfin édité en langue française, ce livre très attendu concentre une somme unique de techniques décrites par l'un des principaux

disciples de Morihei Ueshiba, actuellement professeur à l'Aïkikai de Washington. Le lecteur y trouvera les indications nécessaires pour développer les attitudes physique, mentale et spirituelle avec lesquelles il pourra aborder la pratique et qui lui permettront de mettre en application la sagesse de l'Aïkido dans sa vie quotidienne.

226 pages, très illustré.

38€ - Éditions Allo Sport.

AIKIDO Origine et Transmission

Dans ce film, Alain Guerrier a inclus des prises de vue réalisées par lui-même lorsqu'il résidait au Japon, concernant les maîtres :



Kishomaru Ueshiba, Yamaguchi, Osawa, mais aussi, pour la transmission en France : Tadashi Abe, Mutsuro Nakazono, Masamichi Noro. Après l'historique en image, nous verrons O'Sensei Morihei Ueshiba dans l'ancien Aïkikai démontrant son art, puis les cours d'aujourd'hui dans les dojos de Tanabe, Shirataki, Shingu, Iwama, l'Aïkikai.

DVD : 39€ - VHS : 35€.

Tél/Fax : A. Guerrier 0494531400

À VOS KIOSQUES



Retrouvez dans le dernier numéro du Hors série **Aïkido** des articles consacrés à la technique et aux grands maîtres du Japon et de France ainsi qu'aux arts et traditions du Japon.

S'il est vrai que la fluidité dans la pratique de l'Aïkido, ça a un sens, il fallait être bayonnais, originaire du pays des spots de surf pour imaginer que le fluide marin puisse devenir un lieu pour pratiquer l'Aïkido. Et pourtant, à bien y regarder, ce n'est pas si absurde qu'il y paraît...



Quand aïkido rime avec aïkid'eau (surf)...

Pratiquant l'aïkido et le surf depuis plus de vingt cinq ans, je me suis rendu compte que les deux disciplines possédaient des similitudes étonnantes que je voudrais développer ici brièvement.

La première, en signe de clin d'œil... la chute. Sur le tatami ou dans l'eau, c'est la hantise du débutant. Combien de temps pour les apprivoiser et finir par en jouir ? La progression, lente et difficile dans les deux cas, avec un partenaire qui change souvent d'humeur. La solitude dans l'action. La convivialité, certes toujours bienvenue pour remonter le moral et rêver à des horizons lointains. Tiens ! l'équipement est différent, mais chacun a ses armes... Un plaisir éphémère comme la durée d'une vague ou d'un mouvement. Le mutisme. Dans les deux situa-

tions le pratiquant est muet. Je n'ai jamais vu un surfeur discuter en descendant une vague... Par contre un cri ou un ki, oui, l'expression de l'émotion et de l'énergie.

INSTANT UNIQUE

Passons à des évidences plus sérieuses. Le mot vient d'être lancé : énergie. C'est le dénominateur commun le plus important. Elle est présente partout dans la nature. Elle est latente. Dans le cas qui nous intéresse elle existe avant la naissance du mouvement, elle se concentre précédant l'intention d'agir et se déclenche permettant l'action. Elle peut être musculaire ou interne (KI), ou bien naturelle comme la houle. Pour le surf c'est le vent et les dépressions qui créaient la houle. Celle-ci remonte le plateau continental et se transforme en vague

déferlante. L'énergie atteint son paroxysme dans le tube lorsque l'air emprisonné est catapulté comme un bouchon de champagne. Le surfeur est alors au centre de son partenaire. Il est à ce moment précis et incertain saturé d'énergie, il en sent même le souffle, l'air sous pression le pousse vers la sortie. Il est en communion totale avec l'autre. Il ne le domine surtout pas, il partage un instant unique et ô combien éphémère.

Les deux activités nécessitent l'énergie d'un complice...la vague pour l'un, et un attaquant volontaire, que l'on nommera uke, pour l'autre. Dans les deux cas on est allé la chercher cette énergie, on la provoque et on attend le moment où cette puissance accumulée va ressortir sous forme « d'agression », la déferlante

pour l'un et une frappe ou une saisie pour l'autre. Le timing et la distance sont primordiales, un brin trop tôt ou trop tard et c'est l'échec. Cette énergie on va la prendre au passage. Le surfeur va ramer pour se jeter dans la pente abrupte avant que la vague ne déferle, et l'aïkidoka que, l'on appellera tori, va se placer, s'effacer pour la guider, ou l'amplifier. Tous les deux s'adapteront à la taille, à la force de leurs partenaires pour choisir la réponse la plus efficace en respectant des techniques et des trajectoires maintes fois étudiées. Dans le meilleur des cas, les deux courants énergétiques ne deviendront plus qu'un et émaneront du centre de toutes les énergies, le hara. Lorsque le départ est réussi, le surfeur va prendre de la vitesse puis réaliser des figures acrobatiques défiant tout équilibre en utilisant

au maximum l'énergie de la vague, en trouvant les concentrations de puissance et de force près de l'écume et sur la crête qu'il vient heurter pour mieux rebondir. Il prendra même le risque parfois, de flotter sur la mousse, ou même de perdre un court instant la relation directe pour décoller et mieux revenir au contact.

La symbiose totale, puissance et fragilité.

DEVENIR LE CENTRE

En aikido la construction de l'action est comparable. Il y a d'abord une présence physique réelle de deux entités décidées à en « découdre ». Lorsque l'uke débute son geste d'action volontaire, tori va lui aussi utiliser l'énergie. La sienne d'abord, et presque simultanément celle du partenaire. Cette puissance il va la canaliser, la faire sienne, puis il décidera qu'elle option choisir. La retourner contre l'agresseur par une projection par exemple, ou créer une spirale et diminuer ainsi l'intensité de l'attaque pour la faire disparaître, la... liquéfier ! Pour opérer, tori, comme le surfeur, doit devenir le centre, l'axe autour duquel le partenaire viendra tourner pour perdre peu à peu son énergie, comme la vague qui, aussi énorme soit-elle, finira toujours par mourir sur le sable, dans un soupir harmonieux et profond comme le souffle de uke immobile.

L'ancrage et l'équilibre sont d'une importance capitale pour les deux protagonistes. Tori peut à tout moment être déséquilibré par uke. Si ses placements ou déplacements manquent de précision, la sanction est immédiate, perte d'énergie et du centre et possibilité pour l'uke de se transformer en tori.

Inversement des rôles.

Pour le surfeur, et par la nature même de son partenaire, le risque est plus grand de rompre l'harmonie, l'ancrage doit être ferme et léger, aérien parfois.

Pour le réussir, il faut anticiper. C'est en fonction de l'ouverture que nous propose le partenaire qu'il va falloir se jeter dans la pente

ou se plaquer le long du mur d'eau pour tenter le tube. L'anticipation de la frappe ou de la saisie est nécessaire pour la réussite du mouvement.

Pour que l'entente soit parfaite, il est indispensable d'allier une présence active de tori et un engagement total d'uke. L'hésitation n'est pas de mise. Il faut du courage pour se lancer dans le vide. Il en faut aussi pour accepter le chomen d'un gars de 100 kilos. On est à ce moment précis seul à décider.

Le contact ou l'esquive. Un choix difficile et instantané. La chorégraphie du mouvement sera immédiate. Avant d'arriver en bas de la vague le surfeur a déjà visualisé son évolution. Si la vague change ou l'uke résiste, tori s'adaptera et modifiera dans l'instant sa technique ou ses arabesques.

Le mouvement, encore une particularité spécifique des deux activités. C'est paradoxalement celui-ci qui crée l'équilibre. Encore plus curieux, il faut être ancré et stable dans l'action. Ajouter à cela la vitesse et vous obtenez le centre.

Etre au centre, c'est être dans le tube, là où il n'y a plus que l'énergie tourbillonnante de particules d'eau ou d'air qui nous maintient dans une spirale à la fois titanesque et fragile.

L a

position devient instinctive. On s'y trouve avant même d'avoir pensé y être... On est au centre parce que la vague nous fait le cadeau d'y être, parce que l'assaut de l'uke est total, mais aussi parce que nous avons été capable de déchiffrer en un millième de seconde toutes les informations susceptibles de créer le meilleur placement, la meilleure symbiose.

UMILITÉ FACE AU PARTENAIRE

Il ne s'agit pas de vaincre, de terrasser, d'humilier, mais plutôt de dialoguer, de communiquer en remplaçant le verbe par des sensations. De communier, peut-être... Mais surtout d'être humble face à un partenaire dont le tour viendra inéluctablement...

Il faut savoir s'adapter à ses différents partenaires, cela fait partie du dialogue. Pourquoi s'obstiner à réaliser une technique imposée si l'autre nous donne l'occasion d'aller vers autre chose ? Pourquoi vouloir surfer une vague à droite si elle ouvre à gauche ? Notre capacité de réaction et d'adaptation doit devenir instinctive. Les meilleurs surfeurs sont ceux capables de surfer tous types de vagues, il en va de même pour les aikidokas. La taille de l'uke, sa force, son expérience ne devraient pas nous gêner pour réaliser le mouvement choisi, ou un autre. L'adaptation est primordiale,

et la décision doit être prise en une fraction de seconde.

Dans le surf, comme dans l'aikido, nous utilisons tous les mêmes techniques de bases et pourtant chaque pratiquant à sa manière, son style, sa griffe.

DÉPASSER L'EGO PAR L'AÏKID'EAU

C'est en cela que les échanges sont positifs. Allez surfer les meilleurs spots, suivez les stages de maîtres différents, accumulez les expériences et faites votre chemin...

Enfin pour conclure, ce sont les mots passion, origine, respect, qui me viennent à l'esprit. Si l'on revient aux sources de ces deux arts, c'est bien la quête d'un certain absolu qui motivait les fondateurs, que ce soit O Sensei Morihei Ueshiba ou Duke Kahanamoku. Vivre en harmonie avec la nature et avec autrui, dépasser l'ego par l'aikido, ou l'aikid'eau...

Vaste programme...

À tous, bonne pratique.

*Olivier Rousselon
aikid'eauka à
Bayonne*



Engagée avec passion dans sa pratique, Dany Socirat, 3^e dan, trouve le temps de partager et transmettre son art dans des sphères où on n'attend pas forcément une femme. Rencontre avec une pratiquante hors normes.

PARTAGE et TRANSMISSION

QUELLES MOTIVATIONS VOUS ONT DÉCIDÉ À PRATIQUER UN ART MARTIAL ?

Les motivations qui m'ont amenée à pratiquer un art martial sont le fruit du hasard. À l'époque, j'avais 19 ans, c'était en juillet 80. J'habitais Sète et la plupart des clubs de sport étaient fermés pendant la période estivale. Un petit encart publicitaire dans le journal local a éveillé ma curiosité : « stage d'Aïkido de quinze jours, débutants acceptés ». Avec une amie, nous avons poussé la porte du dojo et nous avons demandé à assister au cours. Une trentaine de pratiquants évoluaient gracieusement sur le tatami. Le professeur qui dirigeait le stage venait de Toulouse. Il s'agissait de Camille Guiral, précurseur de l'enseignement et de la diffusion de l'Aïkido dans la région Midi-Pyrénées. Il nous a longuement parlé de son art, de ses principes et des bienfaits de la pratique. Face à notre regard dubitatif, il nous a invitées à faire un cours d'essai. Au début du stage, habituée à me battre pour gagner comme dans tous les sports compétitifs, j'étais à la fois déstabilisée et

séduite par la facilité avec laquelle les pratiquants déviaient mes attaques. Quand c'était à mon tour de me défendre, j'avais beaucoup de mal à maîtriser mon partenaire. Peu à peu, j'ai découvert une dimension nouvelle, une manière harmonieuse d'évoluer dans laquelle la notion de compétition est remplacée par l'envie d'échanger, de coopérer avec l'autre dans un cadre convivial et chaleureux.

UNE TELLE DÉMARCHE A-T-ELLE ENTRAÎNÉ UN CHANGEMENT D'ATTITUDE DANS VOTRE QUOTIDIEN ?

Cette période correspond à un changement radical dans ma manière de vivre et d'appréhender le quotidien. En fin de stage, il m'apparaissait évident de continuer à pratiquer. Fin août, je décidais de suivre le stage à Temple-sur-Lot sous la direction de Christian Tissier. Cette rencontre fut inoubliable et déterminante dans le cheminement de ma pratique. Ce stage réunissait plus d'une centaine de stagiaires venus de tous les coins de France du simple débutant à l'élève plus confirmé. Maître Christian Tissier dans un élan de générosité et de

simplicité naturelle transmettait son savoir à chacun de nous avec la même intensité quel que soit notre niveau de pratique. J'étais subjuguée par l'élégance de son style. Il dégagait un charisme inégalable et une rigueur technique alliant aisance corporelle et pureté du geste. En septembre, après deux mois d'implication assidue dans la pratique, j'étais convaincue de la nécessité de m'inscrire dans un club. Je pris la décision de quitter ma ville natale et de poursuivre mes études universitaires à Toulouse. Dans le même temps, je me suis inscrite à l'École Toulousaine d'Arts Martiaux où enseignait maître Camille Guiral.

Aujourd'hui, l'Aïkido fait partie intégrante de ma vie. Avec des périodes d'interruption à la naissance de ma fille aînée en 88, puis de mes jumelles en 91, l'Aïkido est devenu le moteur de mon équilibre personnel, le fruit de mon épanouissement physique, moral et relationnel.

Mais je dois dire que l'Aïkido est fait de rencontres et d'opportunités, et je voudrais remercier mon mari Serge que j'ai eu le bonheur de rencontrer, il y a 20 ans, sur le tatami. Il a su guider mes premiers pas de débutante et a largement contribué à ma progression et mes engagements dans ma pratique. Il me communique au quotidien son enthousiasme et son énergie. Son soutien et sa confiance sans faille me permettent en toute sécurité de conjuguer mon métier d'enseignante d'Aïkido et ma recherche personnelle.

AUJOURD'HUI, VOUS ENSEIGNEZ, COMMENT ABORDEZ-VOUS L'ENSEIGNEMENT DES ARMES ?

Je pense que le travail des armes doit apporter au pratiquant une complémentarité dans sa pratique à mains nues. Dans la manière d'aborder mon enseignement, je mets l'accent sur les qualités et le plaisir que procurent leur apprentissage. Outils amplificateurs du geste technique, ils constituent un moyen intéressant pour éclairer certains principes. L'intérêt majeur du travail des armes est la



prise en compte de la réduction des différences physiques entre les partenaires. Faibles gabarits, forts et musclés se retrouvent sur un pied d'égalité. Cette conjoncture va conduire le pratiquant à développer des capacités rigoureusement techniques pour renforcer et structurer son attitude corporelle. La notion de centrage amplifiée par le poids des armes va obliger le pratiquant à relâcher ses tensions de manière à intégrer cet outil harmonieusement dans sa gestuelle corporelle et à en utiliser pleinement son efficacité. La vitesse d'exécution, les qualités d'observation, la vigilance liée à la peur d'être touché sont autant d'éléments clefs de la pratique des armes. Mais pour que l'étude des formes soit efficace, comme l'écrit Philippe Grangé : « Il faudrait y consacrer énormément plus de temps que l'on en possède généralement ». Pour moi, le travail des armes doit être éducatif afin de permettre au pratiquant une meilleure compréhension de certains principes d'Aïkido facilement transposables dans un travail à mains nues.

DANS UNE PRATIQUE MIXTE, LA VIGILANCE ET LE CONTRÔLE DE SOI DOIVENT-ILS ÊTRE PLUS RENFORCÉS ?

Notre pratique présente l'avantage de réunir des hommes et des femmes sans distinction de gabarit, d'âge ou de niveau, dans un dojo d'entraînement. Cette particularité représente une richesse dans le sens où la différence de sexe est balayée par la faculté d'adapter sa pratique à son partenaire sans tenir compte de sa force physique. La mixité en Aïkido se vit au quotidien. La vigilance et le contrôle de soi sont des éléments essentiels à la construction de la technique, l'entraînement et la répétition du geste vont naturellement renforcer ces qualités. De plus, la femme, ne disposant pas des mêmes

capacités physiques que l'homme, va privilégier la voie de la souplesse et de l'harmonie, mettant ainsi en avant sa finesse et sa douceur au profit de sa féminité. Cette manière d'appréhender la différence va l'aider à développer stratégies d'anticipation, capacité d'analyse et esprit de synthèse. Ceci lui permettant une évaluation rapide de la situation où la recherche permanente d'un mouvement fluide est au centre de la pratique.

QUELLES TECHNIQUES PRIVILÉGIEZ-VOUS POUR UNE BONNE PROGRESSION DE VOS DÉBUTANTS ?

Il ne s'agit pas de privilégier des techniques particulières, mais de permettre au débutant de se construire, en étudiant des principes structurants appelés dans notre jargon d'aïkidoka des kihon waza. Ces techniques de bases sont incontournables pour permettre une bonne progression des débutants. Elles doivent être étudiées uniformément sans en privilégier une en particulier. Toutefois, l'enseignant peut proposer une progression pour faciliter l'intégration de ses principes régissant les techniques. Pour ma part, le choix d'un kihon waza va découler de la particularité qu'il va développer à un moment précis. Je choisirai l'étude d'Ikkyo pour favoriser une situation de travail dans laquelle les notions de centrage, de placement, de respect d'intégrité du partenaire seront mis en évidence dans le but d'amener le débutant à se sentir plus à l'aise, plus confiant, plus libre de ses mouvements. Les formes de Shiho nage vont plutôt être abor-



dées pour travailler les changements de direction, comprendre le sens des coupes, sensibiliser le débutant au mouvement circulaire permettant d'éviter la collision et de dévier harmonieusement l'attaque. La notion d'Iriminage va permettre d'insister sur la capacité de tori à s'engager dans l'attaque, sur sa détermination à s'impliquer au cœur du conflit sans en subir les traumatismes. De ces exemples, nous comprenons plus particulièrement que les techniques de bases ne peuvent être étudiées en les compartimentant puisque leur construction reste assez semblable et répond à des critères similaires. De plus, les kihon waza vont être non seulement l'essence et les racines, mais également le point de départ de la progression d'un débutant, le référant de tout pratiquant soucieux de revenir sans cesse au principe de base, au fondement, pour puiser sa source, son



Pratique en famille pour Dany Socirat, avec Serge son mari et sa fille Chloé.





dany socirat



énergie, sa force d'enracinement, comme un arbre qui s'élève vers le ciel.

L'ENSEIGNEMENT FAVORISE-T-IL VOTRE PROGRESSION PERSONNELLE ?

La transmission d'un savoir favorise la progression personnelle, car l'enseignement est un moyen privilégié de réalisation intérieure. Il permet de

le besoin perpétuel de se former, de se perfectionner. Cette implication intense me permet d'insuffler à mes élèves un apport extérieur intéressant. L'Aïkido est un art évolutif, avec des principes et des concepts fondamentaux immuables. Seules les formes évoluent et s'adaptent aux exigences de notre société moderne et, c'est dans ce contexte là que nous nous devons de suivre cette évolution.

prendre du recul par rapport à son propre apprentissage et d'accomplir un travail d'acquisition, d'appropriation et de synthèse des connaissances. Ainsi on construit son propre Aïkido. Cependant cette progression personnelle passe inévitablement par l'entraînement, l'investissement dans les stages et

PARLEZ-NOUS DE VOTRE ENGAGEMENT DANS DES CAUSES SOCIALES. L'AÏKIDO PEUT-IL TRANSFORMER L'INDIVIDU, HUMAINEMENT ET SOCIALEMENT ?

Travaillant dans divers milieux associatifs (clubs sportifs, missions sociales), Universités et Entreprises, les pôles d'intérêts qui motivent mes engagements professionnels sont multiples et variés. Enseignante depuis 95, j'ai tout naturellement œuvré au développement et à la diffusion de l'Aïkido dans les clubs sportifs et universitaires. Un jour, un grand-père est venu au club me parler de son petit-fils, autiste, grand brûlé à l'âge de 3 ans, ayant passé toute son enfance dans un centre pour handicapé moteur grave. En tant que tuteur légal du jeune garçon âgé alors de 13 ans il souhaitait que je l'intègre en cours d'année au groupe d'adolescents du club. J'ai accepté de tenter l'aventure, en consacrant des heures de soutien individuel à Jonathan, de façon à ce qu'il se sente en confiance avec les autres. Cette expérience m'a permis d'utiliser l'Aïkido comme une thérapie du comportement social, en rapprochant les principes de la pratique de l'Aïkido à l'éducation qu'il n'avait pas reçue de par son isolement. En collaboration étroite avec une cellule éducative réunissant une orthophoniste, une psychologue et un instituteur, nous avons pu constater les progrès de Jonathan dans son ensemble. Ainsi à pu être mené cette magnifique aventure et même si aujourd'hui Jonathan a dû retourner dans un hôpital de jour, et a été contraint d'arrêter l'Aïkido, j'ai le sentiment d'avoir participé à son éveil et à son épanouissement personnel. Cette expérience innovante a transformé sa vie. Elle lui a permis de sortir de son mutisme, de ses frustrations et de s'ouvrir aux autres, au monde et à la vie.

Depuis quelques temps d'autres projets ont vu le jour. J'interviens auprès d'agents de prévention de la SEMVAT (Société d'Économie Mixte des Voyageurs de l'Agglomération Toulousaine des Transports Publics). L'équipe exclusivement mascu-

...Les arts martiaux sont un moyen privilégié d'éducation, d'insertion sociale, de « rééquilibrage » personnel. Ils reposent sur le développement corporel, mais aussi sur le contrôle de soi, la formation de la personnalité, le sens de l'équipe, la loyauté, l'apprentissage de la vie en collectivité...





Savoir adapter son enseignement aux enfants comme à des agents de sécurité ne pose pas de problèmes insurmontables pour une pratiquante engagée comme Dany Socirat.

line est composée de sportifs de tout milieu. Leur travail consiste à intervenir rapidement sur des lieux conflictuels afin d'éviter toute dégradation. Si le climat est agressif, ils doivent impérativement ramener le calme en toute discrétion, avec le souci de préserver l'intégrité de l'agresseur. Mon rôle en tant que formatrice se situe dans l'acquisition, l'appropriation et le perfectionnement des techniques d'immobilisation propre à la self-défense pour leur permettre un contrôle, une maîtrise, une efficacité rapide face à l'urgence de la situation. Cette expérience particulière est innovante dans la mesure où mon investissement et mes choix pédagogiques s'adaptent sans cesse aux besoins et cas réels des agents de prévention. Le côté pragmatique de cette formation liée aux contraintes de terrains (lieux d'intervention, bus et métro) va se nourrir des situations conflictuelles présentes et tenter de trouver des solutions répondant au mieux à leurs exigences professionnelles. À l'heure actuelle, il est encore trop tôt pour affirmer que cette action est concluante, mais après quatre mois de formation, le bilan est globalement positif. Amélioration de la gestion du stress et du contrôle des tensions, meilleure évaluation du danger et de la capacité à anticiper la prise de risque. D'autre part, il est intéressant de penser que l'Aïkido, art martial non violent, suscite l'intérêt des entreprises en quête d'harmonie et de résolution pacifique des conflits. Je travaille également dans un centre social qui vient en aide aux communautés minoritaires en dif-

ficultés. La pratique de l'Aïkido dans cette structure s'adresse à une population exclusivement féminine, issue des quartiers défavorisés, et majoritairement maghrébine. Je peux assurer que mon investissement dans certaines causes sociales enrichissent mon expérience personnelle et me permettent de penser qu'une pratique assidue de l'Aïkido peut transformer l'individu tant sur le plan des relations humaines que sur celui de son intégration au sein de la société. La philosophie de l'Aïkido, voie des harmonies de l'énergie, apporte au système éducatif une méthode unique de participation et d'engagement, une méthode qui permet à l'homme de s'adapter au groupe social dans lequel il vit. Les arts martiaux sont un moyen privilégié d'éducation, d'insertion sociale, de « rééquilibrage » personnel. Ils reposent sur le développement corporel, mais aussi sur le contrôle de soi, la formation de la personnalité, le sens de l'équipe, la loyauté, l'apprentissage de la vie en collectivité.

L'ABSENCE DE COMPÉTITION EN AÏKIDO NUIT-ELLE À VOTRE DÉMARCHE ?

Bien au contraire. L'absence de compétition représente un atout non négligeable dans le sens où l'individu est confronté en permanence à une compétition dans son quotidien : à l'école, à l'université, dans le milieu professionnel, chez les sportifs. L'optimisation de la performance est au cœur des préoccupations de notre époque. De par son propos, l'Aïkido va permettre au pratiquant d'évoluer

harmonieusement sans se préoccuper de résultats, de classements, de catégories ou de performances sportives. Sa recherche personnelle va l'orienter vers le dépassement de soi, le perfectionnement du mouvement basé sur le principe d'une répétition du geste, le transfert d'attitude d'une activité d'opposition vers une pratique de création, d'expression et de communication avec autrui.

UNE PRATIQUE ASSIDUE DE L'AÏKIDO PEUT AVOIR DES EFFETS SALUTAIRES SUR LA SANTÉ ?

Ce qui est intéressant en Aïkido, c'est que même après l'affaiblissement physique, il est possible de progresser dans la voie et d'approfondir ses connaissances. Le pratiquant va pouvoir adapter son travail à ses capacités physiques et à son potentiel de santé. Ainsi, une pratique assidue va favoriser un équilibre harmonieux du corps et réveiller chaque cellule afin de laisser libre cours à l'énergie, libérer les tensions, sources de blocage et de mal-être propre à l'incapacité à gérer le stress. Du point de vue physique, la pratique va favoriser une aisance corporelle et une amélioration intéressante de la coordination motrice générale. Le pratiquant apprendra en toute occasion favorable, à utiliser ses ressources et à gérer ses efforts. De plus, l'efficacité dans les comportements, la sécurité dans la pratique, le contrôle de soi le conduiront à préserver son capital santé, très précieux en ce sens où il ne se renouvelle pas éternellement. ❁

aïkido - 20^e anniversaire de la ffaaa



UN RENDEZ-VOUS

Ces journées des 6 et 7 février 2004 resteront, à plus d'un titre, dans l'histoire de l'Aïkido en France. En effet, le Doshu Moriteru Ueshiba a honoré de sa présence le 20^e anniversaire de notre fédération, marquant ainsi l'intérêt particulier qu'il porte au travail accompli par la FFAAA. De plus, le stage qu'il dirigea à cette occasion a atteint des sommets de participation, plus de 3000 aikidoka venus de toute l'Europe avaient répondu présent... du jamais vu. Cet événement marque une date, en mettant en évidence la vitalité de l'Aïkido en France.





HISTORIQUE



Le maître de la « voie », le Doshu, est censé être le garant et le « maître-étalon » de la technique. À l'abri confortable d'un dojo familial, entouré de fidèles, la charge bien que pesante sur le plan de la politique internationale, est assez rassurante quant à la pratique. À l'extérieur, en représentation, et a fortiori devant 3 200 aikidokas il en va autrement. On se sait observé, jugé peut-être. Des 6^e, 7^e et 8^e dan sont présents. Quelle attitude ? Quelle technique présenter ? Les plus simples ? Celles dans lesquelles on se sent le plus à

l'aise ? Les plus déstabilisantes pour montrer son savoir ? Difficile ! Moriteru Ueshiba est tombé juste. Non par calcul mais parce qu'il est honnête. La simplicité est une de ses qualités et il l'a transmise avec le cœur et la technique. Des formes simples, classiques, fondamentales. De la simplicité du cœur à la pureté de la technique, il y a une relation qui fonctionne dans les deux sens, l'une retentissant sur l'autre et vice versa. Une belle leçon.

Christian Tissier Shihan



aïkido - 20^e anniversaire de La fédération



J'ai eu beaucoup de plaisir à participer à ce stage pour plusieurs raisons. En effet, ce fût un réel bonheur de constater qu'autant de participants de pays et de continents, de niveaux techniques et de sensibilités aussi différents aient eu envie de se rassembler autour du Doshu pour fêter les 20 ans de notre fédération ; un immense plaisir de pratiquer sous sa direction et redécouvrir que son enseignement est vraiment accessible à tous. Sa facilité d'adaptation aux conditions particulières de ce stage (nombre de participants bien trop élevé par rapport à la surface de tapis mise à notre disposition), nous a aidées à oublier le sentiment de frustration pour le remplacer par un sentiment de complicité qui a fait de cette rencontre un grand moment d'échange. Ce grand rassemblement nous a empli d'énergie, d'encouragement, de bonheur et d'espoir pour l'Aïkido. La présence des maîtres comme Noro, Tamura, et Christian Tissier n'ont fait que renforcer ce sentiment d'unité. *Jean-Michel Mérit*

Waka sensei, manifestement très heureux, découvre la chaleur des aikidoka de France. Ci-dessus, Jean-Michel Mérit a eu l'occasion de servir comme uké de Moriteru Ueshiba.



C'était un moment très convivial, et c'est comme cela qu'il fallait le prendre car certains pratiquants se plaignaient qu'il n'y avait pas de place pour bouger. Dans l'esprit de la discipline, un grand moment d'échanges et de sensations plus que l'accomplissement "scolaire" des techniques. Pour ma part je m'en suis mis plein les yeux pour pouvoir le restituer après, dans mon club.

Le Doshu a expliqué des principes fondamentaux à travailler, ensuite, chacun selon sa compréhension et/ou sa perception. Bien qu'il y eut la traduction de ses propos, la langue n'était pas une barrière vu sa façon limpide de pratiquer. Dans la technique que j'ai pu travailler avec lui (Sokumen irimi nage sur saisie Ushiro ryote dori), j'ai pu "sentir" fluidité et efficacité ; pour alimenter ce que je disais sur la barrière linguistique, il m'a rectifié certaines attitudes sans que je parle japonais, juste par un sourire, des indications (sensations) et de la simplicité, ce qui traduit sa personnalité. La présence de hauts gradés sur le tapis a permis une restitution immédiate plus accessible pour les moins gradés qui travaillaient avec eux et qui n'avaient peut-être pas compris certaines notions exposées par le Doshu. *Philippe Mattei*



Beaucoup de chaleur dans les apartés entre le Doshu et les pratiquants, comme ici avec Franck Noel et Francine Rambaud. Ci-dessus, Tamura sensei, très présent parmi les stagiaires. À gauche, bonne ambiance entre le Doshu et Philippe Mattei, Président de la Ligue de Corse.



Grand jour de retrouvailles pour Masamichi Noro et Moriteru Ueshiba, qui montra même quelques techniques à Waka sensei.



Traduction en simultané des techniques par Christian Tissier shihan. Micheline Tissier a eu le privilège de pouvoir apprécier les qualités techniques du Doshu.

Comment rendre l'atmosphère de ces deux jours intenses et quelque peu irréels, peut-être en évoquant le Doshu lui-même. Cet homme chaleureux et simple nous a fait oublier l'extrême promiscuité pour nous entraîner dans une immense fête de famille. La famille semble d'ailleurs être au cœur de la démarche du Doshu, il suffit pour s'en convaincre de se rappeler la complicité entre le père et le fils lors des démonstrations techniques. Perdue au milieu d'une multitude consensuelle, leur relation semblait être

faite de respect et de sérieux mais aussi de beaucoup de connivence. Je garde en mémoire les échanges de sourires, les conseils donnés à mi-voix, le regard protecteur. Malgré l'énorme pression d'une salle bondée, ils nous ont fait apprécier la fluidité d'un Aïkido maîtrisé dans lequel les principes fondamentaux de la relation aïki semblaient étayés par la relation entre le père et le fils. Merci au Doshu pour ce grand moment d'humanité.
Josette Nickels

aïkido - 20^e anniversaire de la FFAAA



Christian Tissier au nom de la FFAAA a offert au Doshu un grand vin millésime 1951, année de sa naissance, puis tous les participants de la fête se sont retrouvés pour un cocktail d'au revoir autour de Maxime Delhomme le Président, de Patrick Bénézi, de Masamichi et Odile Noro.

Quand nous avons commencé l'organisation pour la venue du Doshu à Paris au mois de Juillet 2003 je ne pensais pas rencontrer autant de difficultés, particulièrement pour l'obtention d'une salle pouvant contenir de 1000 à 1500 personnes, car avec moins de monde j'aurais considéré que c'était un échec, pas personnel, mais pour notre fédération et pour l'aïkido en général.



Quelques jours avant, grâce à une mobilisation de tous les enseignants et de leurs élèves en France et dans plus de trente pays, nous avons atteint le nombre de 1500 personnes ; c'est à partir de ce moment qu'un gros problème se posait : la salle était trop petite et nous n'avions pas assez de tatamis. Alors que faire ? Stopper les inscriptions et priver les pratiquants de ce formidable événement, priver notre fédération d'un record mondial, fabuleux cadeau d'anniversaire pour ses vingt ans d'existence ; nous ne pouvions pas prendre une telle décision car l'Aïkido c'est la résolution des conflits, des problèmes et nous nous devons de résoudre ce dernier. Nous



Maxime Delhomme remettant un cadeau à Waka sensei.



Pour cette occasion exceptionnelle, un livre d'or a été spécialement conçu et offert par Maxime Delhomme et Christian Tissier à Louis Clériot, grand artisan fondateur de la FFAAA.

l'avons résolu et nous rencontrâmes l'immense succès avec 3000 pratiquants qui se sont comportés de manière exemplaire et que je tiens à remercier du fond du coeur d'avoir participé à cette grande fête de l'Aïkido. Pour fêter son anniversaire la fédération avait invité au stage maître Tamura (FFAB), maître Noro (KI NO MICHI), maître Floquet (AIKI BUDO). Nous avons profité de cette soirée pour souhaiter un bon anniversaire à notre ami Christian Tissier qui n'est pas étranger ainsi que notre président Maxime Delhomme à cette extraordinaire réussite.

Patrick Bénézi

UN STAGE EXCEPTIONNEL !

Invité par la FFAAA Moriteru Ueshiba (petit-fils du Fondateur) et actuel Doshu a animé, les 7 et 8 février, un stage "exceptionnel" au stade Charléty à Paris.

Exceptionnel par le nombre des pratiquants : plus de 3000, c'est le plus important stage qui n'ait jamais été organisé au monde.

Exceptionnel par l'origine des pratiquants : toutes les tendances françaises mais aussi tous les pays d'Europe (les 25 et au-delà puisque des Roumains étaient là) et même quelques pratiquants d'outre-Atlantique (USA, Vénézuéla, ...)

Exceptionnel par la qualité des participants : trois Shihan, étaient présents sur le tatami, les maîtres Noro, Tamura très entouré par les « siens » et Tissier, mais aussi un nombre impressionnant de très hauts gradés.

Exceptionnel par la prestation du Doshu, toujours souriant et disponible et qui a permis à tous, même les plus débutants, et malgré le nombre, de pratiquer dans une harmonie parfaite.

Exceptionnel enfin par sa couverture médiatique, TF1 (au journal de 20 heures le soir), FR 3, Canal + sports et même le journal Le Monde sur une pleine page.

Après le stage de 2000 qui avait réuni à Paris 1 300 pratiquants autour de ses plus hauts techniciens, la FFAAA a fait la démonstration éclatante de sa capacité à rassembler tous les Aïkidokas et de sa volonté d'union.

Paul Lagarrigue - Vice Président de la FFAAA.



Beaucoup de travail pour les permanents de la FFAAA, Sylvette, Paul, Daneille, Catherine et les autres...

TRADITION DE L'ARC



C'est dans la tradition que se trouve certainement l'essence propre au Kyudo. À l'heure où les horizons sont sombres, la force pure de la tradition semble être le refuge contre les agressions modernisées de la compétition et de la course au sommet, jamais réellement atteint. Sans en avoir de notions bien précises, certains se réclament malgré tout d'avoir l'esprit traditionnel.

La sévérité naturelle propre à cette tradition ne voit cependant que peu d'élus ayant véritablement la foi et surtout la patience, non la curiosité, pour devenir un disciple à part entière.

Il peut paraître étonnant que le tissu philosophique du Kyudo ait un rapport avec le mouvement. Mais qui n'a jamais dit que la dynamique était un principe antinomique de la philosophie ?

Dans le Budo, la philosophie qui sous-tend ces disciplines n'est pas seulement un phénomène issu du mental. En Kyudo, le geste s'accompagne d'une sym-

bolique engendrée par l'arc. À ceci vient se greffer le REI, souvent mal compris et considéré comme le salut. C'est avant tout l'expression naturelle du cœur, un comportement dans l'action comme dans la pensée, le respect de la discipline et des autres, une prise de conscience de tous les

moments. À partir de cela le gestuel se stabilise, acquiert un ressenti et devient harmonieux.

Dans ce cas on peut dire que l'arc est un raccourci de la représentation fidèle de l'univers. Mais attention à ne jamais se laisser prendre au piège chatoyant de l'imagination ou tomber dans un travers narcissique, le corps est avant tout un outil, un véhicule qui favorise l'évolution et qu'il faut entretenir correctement.

Comme la flèche se sépare de l'arc, un jour, ce corps se séparera de nous, là est le vrai Hanaré. Alors, que chaque tentative soit une expérience nouvelle, de même que chaque flèche tirée est une nouvelle flèche.

Chaque jour, nous faisons un nombre limité de gestes, pour la plupart, désordonnés voire asynchrones. Et si nous entamions notre propre révolution corporelle en commençant par imposer à notre corps des gestes simples, coordonnés les uns aux autres, et qui respec-

tent l'harmonie de la position. Les mouvements, rattachés à la symbolique de l'arc, coordonnent tout à la fois, les gestes au mental. Un corps stable diffuse une pensée qui lui ressemble. La puissance accumulée dans un corps humain est insoupçonnable. Alors faut-il en le sachant accepter de vivre en semi-léthargie ?

Celui qui par la tradition entre dans la voie s'engage sur un sentier abrupt, mais qui n'a jamais dit que pour celui dont la patience est grande, au bout du sentier il trouvera l'harmonie véritable.

« Peu de philosophie mène à mépriser l'érudition, beaucoup de philosophie mène à l'estimer. »

Chamfort

Jacques Normand

SOSM section Kyudo
14, rue sensier
75005 Paris
01 69 40 91 41



Chronique d'une passion le Ken jutsu de Kashira

De rencontres décisives en rencontres déterminantes, ainsi va la vie de tout budoka. Philippe Bersani, 5e dan d'Aïkido, nous le confirme, lui qui a rencontré une complémentarité de pratique dans le Kenjutsu qu'il partage depuis toujours avec Francine Rambaud 4e dan.

Tout à commencé lorsque Christian Tissier, c'était en 1976, nous a montré une première fois Kesa giri. Le ken tournoie au-dessus de la tête, prend de la vitesse et coupe en oblique vers la droite, il remonte sur la même oblique, de nouveau le cercle, de nouveau l'accélération et cette fois-ci il a coupé vers la gauche. Une forme de calligraphie à trois dimensions dans l'espace. C'était clair, lumineux, évident, et nous avons cru, j'ai cru, que c'était simple. Et nous voilà une poignée d'inconscients, deux fois par semaine aux petites aubes sur le tapis du dojo de Vincennes.

Notre maître a beaucoup souffert, il lui a fallu véritablement la foi du missionnaire pour persévérer dans cet enseignement.

Quelques éléments très peu, étaient doués, mais pour la plupart dont je faisais partie, notre pratique s'apparentait plus au bûcheronnage (et je

pense que même un vrai bûcheron se serait moqué de nous) qu'au noble art du Ken jutsu.

Et pendant des semaines, des mois, Christian nous a, patiemment construits :

les deux pieds sur la même ligne, écartés de la longueur approximative du ken, le pied avant bien ouvert, le pied arrière pas trop, sinon les hanches ne seront pas de face, attitude de fente vers l'avant, le genou de la jambe avant devant être, à l'aplomb du gros orteil, la jambe arrière solide avec un bon appui au sol et non pas le talon levé, les hanches de face, je l'ai déjà dit, les épaules basses, relâchées sur une même horizontale, le regard droit devant. Ceci pour l'attitude du départ de l'action, dite Mugamae.

Ensuite, il faut arriver à couper puisque avec un ken en mains nous sommes là pour cela, Ce qui était déjà difficile à l'arrêt devenait presque insurmontable pour les

apprentis que nous étions :

- on ne remonte pas les hanches lors du changement d'appui ;

- la hanche ne part pas avec la coupe ;

- on reste constamment sur l'avant ; tendu avec le corps et le regard vers l'objectif (la tête de l'adversaire qu'on doit trancher) ;

- la ligne de coupe à respecter épaule/hanche ;

- le ken qui doit remonter sur cette même ligne ;

- les mains qui ne doivent pas descendre trop tôt au départ de la coupe sinon la ligne épaule/hanche devient hanche/genou ;

- la pointe du ken qui doit s'arrêter, relâchée mais maîtrisée à la hauteur du pied avant ;

- chaque coupe est dans l'instant unique.

DE LENTS PROGRÈS

En préambule, je disais des jours, des semaines, en fait ce sont quelques années qu'il m'a fallu pour maîtriser

Kesa giri, d'abord sur place, ensuite en avançant, en reculant, sur un pivot à 90° à droite ou à gauche, en se retournant à 180° ou en courant en bout d'une course sur la longueur du tapis.

Les miroirs du dojo renvoyaient nos images peu flatteuses qui avaient souvent le mérite de faire rire le Sensei mais qui quelquefois le désespéraient un peu tant les progrès étaient lents, et je ne parle pas des Kiaï que nous pou-

sions et qui furent un autre motif d'hilarité pour Christian.

Lorsque l'on pratique régulièrement et correctement, on s'aperçoit que cette technique est génératrice d'énergie. Nous exécutions couramment de trois à cinq cents Kesa giri au cours d'une séance d'entraînement. Il y eut même le pari un peu fou qui a consisté à l'occasion d'un stage d'été à La Tremblade à enchaîner trois mille Kesa.

Parallèlement, il y avait à étudier Shomen. Coupe du haut vers le bas, bien en ligne, les pieds moins écartés et moins ouverts que sur Kesa, le ken qui doit s'arrêter en Seigan pointe légèrement relevée, veiller à ce que les mains soient bien placées sur la garde : main gauche complètement au bout de la garde, main droite contre la tsuba, poignets légèrement tournés l'un vers l'autre pour éviter d'écarter les coudes lors du shomen (mais également du Kesa) les deux mains ne font pas en même temps la même action, pour monter le sabre, la main droite va tirer sur la garde, la main gauche elle, repousse, pour descendre ce sera l'inverse main droite qui pousse donnant la direction, main gauche qui tire avec le coup de poignet qui provoquera l'accélération nécessaire à la coupe.

Le shomen se pratique également en Kirikaichi, le sabre au lieu de monter verticalement partira par la droite, la pointe décrivant un demi cercle pour arriver sur la ligne du shomen et ensuite couper, il partira ensuite sur la gauche et de nouveau shomen.

Par l'étude et la pratique de ces coupes nos attaques s'amélioraient en Aïkido et nous avons commencé à réaliser que les deux pratiques bien



on partagée : ma Shinryu

qu'ayant des finalités apparemment différentes :

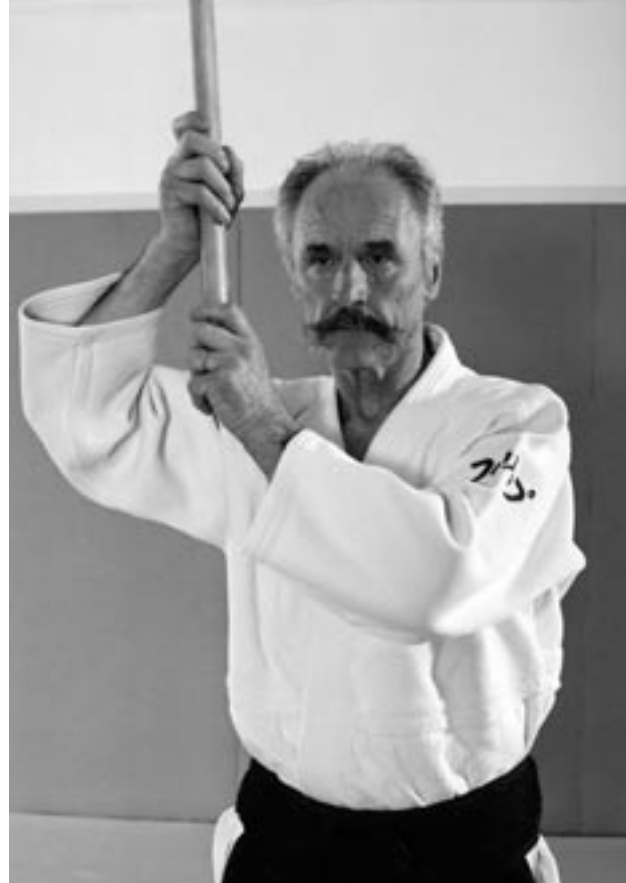
Ken jutsu : sabre réalité, sabre combat ; Aïkido : recherche de l'harmonie des énergies, utilisaient le corps de la même façon.

Par exemple, nous retrouvons les acquis de Kesa pour améliorer l'Irimi nécessaire à la réussite de nombreuses techniques d'Aïkido. Cela devenait une autre motivation pour poursuivre le Ken jutsu. Avec le temps nous avons fini par devenir moins mauvais et Christian a pu

commencer l'enseignement du premier kata de Kashima comportant 5 figures : Kihon tachi ou les principes du sabre.

ESTIMER SON PARTENAIRE

Nouvelle découverte, motivation renouvelée, s'il en était besoin, et nouvelles galères pour le maître. Elles paraissaient pourtant si claires ces cinq figures lorsqu'il les montrait et pourtant de nouveau des semaines, des mois pour maîtriser la prise de garde des 2 partenaires. Les deux ken



Beaucoup de patience pour Philippe Bersani et des années de pratique pour maîtriser Kesa giri, à commencer par l'attente à l'arrêt de bus à Tokyo en 1982 avec Christian Tissier pour se rendre au dojo du sensei.



se croisant légèrement par la pointe, talons joints, pointes de pieds écartées, le corps bien vertical, l'un des partenaires celui qui fera l'action victorieuse avançant la jambe droite, l'autre, réputé attaquant reculant la jambe gauche de la valeur d'un pas et demi, chacun se retrouvant en miroir dans la position de départ d'un Kesa giri décrite plus haut, garde du ken devant le nombril les mains légèrement en avant du corps, le ken vers la droite, tranchant vers

l'avant, pointe vers le sol arrêté à la hauteur du pied avant, sans oublier le kiai particulier qui ponctue ce moment. Chacune des cinq figures commencera par cette prise de garde où les deux combattants se jaugent et « s'estiment » le terme pris dans ses deux sens : on essaie de deviner la valeur de son adversaire mais également quelque part on a de l'estime pour lui puisque chacun des deux adversaires à juger l'autre digne de se mesurer à lui. À ce stade lors d'un





Une motivation plus forte encore quand la passion pour son art de prédilection est partagée, comme pour Philippe Bersani et Francine Rambaud.

philippe bersani

duel il était admis que sans dérocher un des deux adversaires pouvait saluer l'autre et donc « estimer » que ce dernier lui était supérieur.

Il faut travailler souvent et avec beaucoup de concentration cette prise de garde où les deux partenaires doivent d'entrée trouver un rythme commun à leurs actions respectives.

J'ai eu à plusieurs reprises à prendre cette garde devant Christian Tissier. La force de son attitude est telle que les quelques secondes de cette action suffisaient à me mettre en nage et effectivement j'étais battu avant de combattre.

Viennent ensuite les 5 figures :

- Kesa giri où Tori teste sa coupe.
- Ashibarai Okebune – répertoire très important des attitudes sur lesquelles nous avons et continuons à beaucoup souffrir et transpirer.
- Les 3 figures suivants Kiriwari – Warizuki – Kurai-tachi sont des actions de contre où l'on pratique pourrait-on dire en miroir chacun des 2 adversaires accomplissant pratiquement le même geste mais avec une détermination et un engagement

tel chez Tori qu'il chassera le sabre de Uke.

Toujours la notion d'Irimi que j'évoquais tout à l'heure et la relation avec notre recherche en Aikido. « Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage », s'il est une maxime qui peut s'appliquer en Ken jutsu mais aussi à l'Aikido c'est bien celle-là et Christian a pu commencer l'étude du kata suivant. La progression dans l'étude de Kashima Shinryu ne se mesure pas en Dan. C'est la maîtrise correcte du 1er kata qui permet de passer au 2ème et ainsi de suite.

LE DOJO D'INABA SENSEI

1982, nouveau temps fort dans notre pratique de l'Aikido et du Ken jutsu. Nous accompagnons, Francine



c'était Shiho nage avec une coupe finale qui était vraiment la direction du Kesa giri, puis il nous équipa de gros bokken avec la tsuba en bois, spécifique à l'école de Kashima. Il nous entraîna dans un autre dojo, il fit venir deux de ses élèves qui firent Kihon-tachi. Le maître nous demanda alors, par l'intermédiaire de Christian, notre avis !!!! Que pouvions-nous dire ? Nous avons l'impression d'être dans un autre monde dans cet immense dojo, perdus tous les trois assis en seiza, avec Inaba sensei et deux de ses élèves, pour nous c'était bien..., mais pour le Maître cet entraînement manquait de « ki » et à son tour, il prit non pas un Iaito mais un véritable Katana et effectua le kata avec un autre élève et nous, nous avons le sentiment d'être si petits... Quand nous sommes sortis de ce cours, sans avoir vraiment travaillé, nous étions vidés, tellement l'impression avait été forte. Autant que sa prestation, que nous n'étions pas véritablement en mesure d'apprécier à sa valeur, c'est la déférence de Christian Tissier envers Inaba sensei qui nous a fait comprendre que nous venions de vivre un moment privilégié.

Le temps a passé. Nous avons continué notre route suivant Christian Tissier, notre maître, pendant toutes ces années qui essayait avec une infinie patience de nous inculquer toutes ces notions de Budo.



Rambaud et votre serviteur, Christian Tissier à Tokyo. J'ai dit en titre passion partagée donc cette petite chronique sera à deux voix et je laisse le stylo, ou plutôt, le clavier, à Francine. Connaissez-vous Meiji Jingu Gaien ? C'est un grand parc situé à l'extérieur de Meiji Jingu, magnifique jardin célèbre pour ses variétés d'iris, au cœur de Tokyo. Dans cet endroit, il y a des installations sportives et un dojo... C'est là que Inaba sensei enseigne le ken jutsu de l'École Kashima.

C'était au mois de mars, le soir tombait quand nous pénétrâmes dans le jardin où de gros corbeaux très impressionnants voletaient sans doute pour y passer la nuit. Il fallait traverser ce parc, pour arriver au dojo. Déjà il y avait des élèves qui s'entraînaient librement, c'était surprenant si loin de Paris et réconfortant à la fois de voir ces jeunes qui répétaient ces katas qui nous étaient un peu familiers. Nous avons eu de la chance, le Maître était là, et dans cet immense et superbe dojo Inaba Sensei souriant nous reçut. Nous fîmes quelques mouvements d'Aikido, si je me souviens bien

La pratique de Kashima est une école où les actions sont très positives et cette étude est difficile, rigoureuse et très précise, chercher la pureté du geste, que ce soit dans l'exécution des katas ou le travail de Batto jutsu qui fait partie également de l'école de Kashima et que nous travaillons aussi avec des Iaito. C'est un art martial à part entière et certainement que l'on pourrait s'y consacrer complètement au même titre que nous avons fait le choix de l'Aïkido.

Le but final serait d'essayer d'arriver à une pratique plus calme dans le sens de plus de pureté dans le mouvement, et pour que ce comportement par la suite puisse déborder dans la vie de tous les jours. Dans les rapports humains ou professionnels, il y a toujours un moment où des situations de conflits apparaissent, plus ou moins graves bien sûr ; c'est là qu'il faut essayer de mettre en pratique ce que nos maîtres nous enseignent sur le tatami.

Plus on avancera dans l'étude de Kashima, plus on trouvera de rapport entre certaines figures des katas et des techniques d'Aïkido. Philippe l'a indiqué plus haut pour le premier kata Kihon tachi mais c'est peut être encore plus évident dans la deuxième série Ura tachi, où l'on va retrouver Ikkyo pour la 1ère et 4e figures, la 3e figure nous apprendra à couper correctement sur le bras du partenaire lorsqu'il viendra saisir Katadori. Avec la 6ème figure, on comprendra mieux l'absorption et le contrôle sur les Tsuki. Christian Tissier nous a dit que O Sensei avait pratiqué Kashima et qu'il y avait fait des emprunts lorsqu'il a créé l'Aïkido.

Pour nous aikidokas, l'étude du Ken jutsu nous apporte un plus et doit enrichir la pratique de l'Aïkido. En Ken jutsu, on va toujours sur l'attaque. C'est une manière de casser la distance que s'était donné l'adversaire. On ne recule jamais sur l'action.

LE PLUS ANCIEN ATTAQUE

En Aïkido, faire un Yokomen ou un Shomen à mains nues ne donne pas toujours une bonne perception de l'adversaire comme cible surtout lorsque l'on débute, et il est vrai que lorsque l'attaque est portée avec un bokken, on a une perception plus nette du danger. À partir de là, on est

plus attentif ou du moins on devrait l'être. Ce qui n'est pas toujours le cas et par conséquent l'on prend sur les doigts !

Et puis il y a le travail des katas dans l'école de Kashima comme dans toutes les écoles de sabre. En Ken jutsu, c'est toujours l'attaquant qui, a le rôle le plus difficile. C'est pour cette raison que c'est le plus ancien dans la pratique qui attaque contrairement à l'Aïkido où c'est le moins gradé qui porte l'attaque. L'attaque est difficile. Il faut qu'elle soit crédible sans être « suicidaire ».

Il y a donc un certain nombre de positions, de coups, de ripostes qui

sont vraiment codifiés et qui peuvent ainsi se transmettre de générations en générations et de maîtres à élèves, sans qu'il y ait ni déformation, ni déviation. Les katas sont une sorte de conservatoire.

Je voudrais avant de laisser à, Philippe le soin de conclure cette chronique citer une nouvelle fois Christian Tissier qui a écrit à propos de l'étude du sabre et plus particulièrement de Kashima : « Aïkido, Kendo et Iaido sont des Budo. Ils sont avant tout des systèmes d'éducation ».

Je laisserais volontiers par cette citation le dernier mot à notre maître mais il faut prendre ses responsabi-

tés. Aujourd'hui bien modestement nous essayons de faire partager la passion qu'il nous a transmise à de plus jeunes que nous au sein de la section Aïkido du Racing Club de France. Une question revient assez souvent lorsque qu'ils commencent : nous pratiquons l'Aïkido, pourquoi le Ken-jutsu ?

APPRIVOISER LA VIOLENCE

Le Ken-Jutsu c'est un enseignement très riche mais c'est un enseignement du passé. Effectivement s'il est certainement émouvant de penser que nous répétons des gestes mis au point il y a trois ou quatre siècles, ces techniques n'ont plus aujourd'hui de valeur intrinsèque puisque les sabres ne sont plus (devons-nous le regretter ?) les armes du moment.

Par contre si nous nous servons des acquis du Ken-jutsu pour améliorer notre pratique de cet Art Martial du présent qui tente d'apprivoiser la violence nous pourrions répondre à la question :

Pourquoi le Ken-jutsu ? : parce que l'Aïkido, et quelque part Passé et Présent se rejoindront dans la même recherche puisque déjà à l'époque on savait que : le meilleur sabre était celui qui restait au fourreau...

Philippe Bersani

Racing Club de France
5, rue Éblé - 75007 Paris
Tél : 01 45 67 55 86

Illustration Corinne Hennequin



KAMISA ET KAKEMONO
Corinne Hennequin, artiste peintre, décoratrice diplômée d'État et pratiquante d'Aïkido propose des créations originales et uniques de kamisa de toutes dimensions, et même de poche qui se plient en deux ou trois selon la longueur. Ils sont fabriqués en carton gainé de papier peint, avec différents thèmes : portrait, ikebana, hakama, zori, etc. Les kakemono, qui reprennent les mêmes thèmes, peuvent faire 40cm x 100cm, sont réalisés en peinture acrylique sur toile tendue sur tige de bambou ou de bois, très facilement transportables quand ils sont roulés.
Corinne Hennequin :
01 64 94 46 23-06 20 98 12 85
www.tvdv.net
(cliquer sur -images-).

aikibudo

Maître Alain Floquet définit l'Aikibudo comme " un art martial traditionnel, sophistiqué et pragmatique, particulièrement adapté vers la défense, qui ne saurait être ce qu'il est, s'il n'était étudié en réponse à des attaques précises, sincères, réelles et variées, issues des arts martiaux anciens et modernes ".

LES BASES DE

L'AIKIBUDO (I)

LES NOTIONS

DE TE HODOKI ET

CHIKA MA

Nous commençons ici une série d'articles relatifs aux bases de l'Aikibudo. Ces éléments fondamentaux qui participent à la spécificité de notre art martial, et qui se retrouvent dans l'ensemble des composantes du programme, doivent être vérifiés et présentés lors des passages de grades. Sans ces bases constitutives, il ne saurait exister d'Aikibudo, même si une partie d'entre eux se retrouvent sous une forme différentes dans d'autres arts martiaux. Dans le cadre de notre art martial, ils se présentent sous une forme spécifique qui permettent à coup sûr de parler d'Aikibudo !

La notion de TE HODOKI correspond d'une part à l'aptitude au dégagement de toutes attaques sur saisies et à la défense directe et immédiate, et à l'harmonisation des énergies psychophysiques des deux partenaires. Elle peut être opposée à celle de WA NO SEISHIN, qui correspond à l'harmonisation physique et spirituelle des deux partenaires, dans la recherche de l'expansion de l'énergie potentielle du corps.

1°/ LA NOTION DE « TE HODOKI » :

La notion de TE HODOKI, ou dégagement de saisie, apparaît comme fondamentale dans le programme Aikibudo. Elle s'organise autour des diverses saisies de références avant ou arrière, et permet aux pratiquants de découvrir un ensemble de notions fondamentales à la pratique Aikibudo : la mise en place et l'importance des gardes (kamae), la gestion de la distance (ma-ai), l'utilisation des déplacements (tai sabaki) devant un adversaire qui vous attaque sur des saisies à une main (katate kogeki waza) ou à deux mains (ryote kogeki waza), la vigilance dans le travail (zanshin) et l'esprit de décision (kime), l'utilisation efficace des atémis et des kiaï, la difficile maîtrise de la coordination motrice dans la mise en place stratégique du TSUKURI et du KUZUSHI afin, par la suite de permettre la réalisation de la technique choisie que ce soit une projection (nage), un contrôle articulaire (kansetsu waza ou hikitate waza), un

contrôle au sol (osae waza). Toutes ces notions fondamentales se

retrouvent dans le travail formateur du TE HODOKI.

Par ailleurs, il s'agit d'un exercice à l'importance stratégique particulière, puisqu'il s'organise autour d'une saisie de sémé, donc il pré-suppose que uké, pour des raisons diverses, a laissé ou permis à Seme de l'approcher suffisamment pour organiser une saisie, qui sera le prétexte au travail de uké. Il n'en demeure pas moins que uké se trouve en situation dangereuse, puisqu'il a laissé sémé franchir la distance de sécurité naturelle qui existe autour de chacun de nous. Dans le te hodoki, uké choisi de laisser sémé s'approcher, et organiser une saisie ferme et définitive, nécessitant de uké une réactivité authentique. Ce travail se retrouve dans les différentes distances (chika ma - ma) et impose une réactivité ou un temps de réaction différents,

Le travail en CHIKA MA, ou distance courte s'organise autour de la possibilité pour sémé de porter directement une attaque contre uké, de part la proximité immédiate des deux partenaires. Ce travail implique une vigilance (zanshin)



Té hodoki sur Jyun té dori, par Alain Floquet (uké) sur saisie d'Alain Roinel (sémé) à Passy-Buzenval en 1969.

Le caméraman passant en arrière plan est notre ami Claude JALBERT, Président fondateur du CERA et Président co-fondateur de la FFAAA.

accrue de uké, et une maîtrise parfaite de la notion de TE HODOKI, ou l'art de se dégager efficacement voir de dissuader l'attaque de sémé. Par ailleurs, il s'agira pour uké de pouvoir, quelle que soit l'attaque, de canaliser l'énergie développée, et d'amener le partenaire dans une situation défavorable, tout en se mettant soi-même en situation favorable pour porter la technique choisie : le recours à une préparation correcte (TSUKURI) et à une mise en déséquilibre (KUZUSHI) sera alors impérative, comme dans chacune des techniques du programme Aïkibudo. Le tsukuri consistera à placer sémé dans la position la plus appropriée à l'exécution d'une technique sans possibilités de ripostes, tout en offrant une position la plus favorable et efficace : ces déplacements devront être simultanés, et coordonnés. C'est à ce prix que la genèse d'un déséquilibre cohérent pourra être initiée et permettre une projection (nage) de sémé.

Le travail de base des TE HODOKI peut être étudié selon deux axes distincts, en fonction de l'origine de l'attaque se fera de face ou de dos. La forme de travail restera cependant strictement similaire dans les deux cas.

L'étude des TE HODOKI arrière (ushiro) fait référence à des attaques hors du champ visuel de uké. Précisons ici qu'en Aïkibudo cette situation qui normalement ne doit pas arriver, puisque le pratiquant au fur et à mesure des années d'entraînements doit posséder une vigilance naturelle (zanshin) suffisamment développée pour ne pas permettre de s'exposer à une attaque non pressentie. Le réalisme inhérent à notre Art nous oblige toutefois à envisager ces cas et à appliquer les principes du TE HODOKI dans ces situations imprévues. uké se présentera donc face à son partenaire, puis se tournera volontairement afin de lui permettre de porter une attaque arrière de son choix. Il restera le maître de la situation, et le déclencheur du travail. En aucun cas, sémé ne pourra prendre l'initiative d'une attaque arrière.

L'étude des TE HODOKI avant

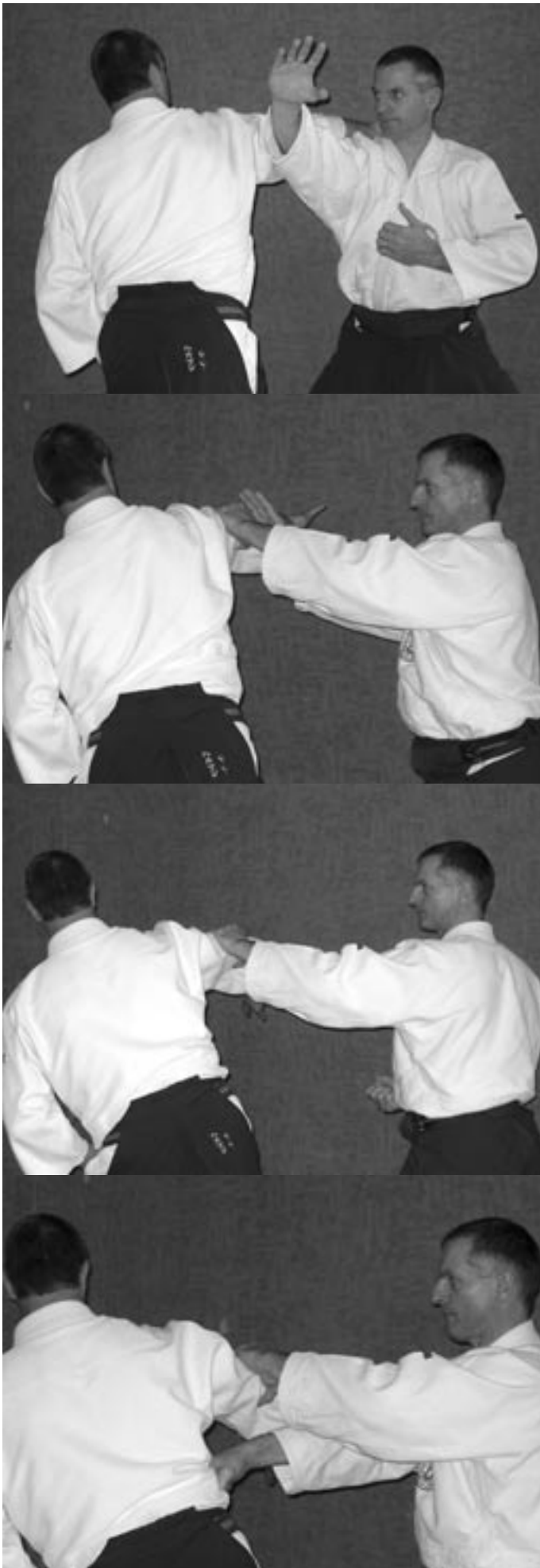
(mae) fait référence à des attaques dans le champ visuel de uké. Il permettra au pratiquant de comprendre l'importance de la distance de travail et de celle de sécurité. Sa réaction dépendra du temps d'attaque et de réaction dans lequel il souhaitera travailler, qui correspondra à son niveau de maîtrise et à l'évolution de sa pratique.

Premièrement, nous envisagerons la saisie ferme et définitive de sémé, et la réaction tardive de uké, qui se sera laissé surprendre par l'attaque. Cette situation mettra en évidence une faille dans la vigilance et la gestion de la distance de sécurité de uké et lui imposera un travail en réaction à posteriori de la saisie soit en GO no SEN. Particulièrement dangereux, ce travail nécessitera la mise en œuvre d'une énergie considérable pour d'une part se dégager efficacement, et mettre l'adversaire - partenaire en mouvement. La dynamique du mouvement sera presque essentiellement donnée par uké qui devra prendre en charge la quasi-totalité du TSUKURI et du KUZUSHI. Il s'agit ici du stade élémentaire du travail AÏKI, dans lequel le retard dans la réaction impose une dépense personnelle d'énergie importante. Le recours et l'utilisation de l'énergie du partenaire n'est plus possible, de part le retard. De plus, cette situation imposera de mettre en place des atémis pour détourner l'attention de l'adversaire, afin de causer un faiblesse de sa résistance et profiter de ce laps de temps pour provoquer le dégagement qui conduira ensuite à la technique choisie (atémi direct ou technique). Nous sommes encore ici dans la sphère "Jujutsu" de l'"Aïkibudo", forme primitive de la défense indispensable à l'acquisition des bases concernant l'appréhension de la force adverse de sa canalisation.

Deuxièmement, nous envisagerons la saisie en cours de réalisation, avant qu'elle ne devienne ferme et définitive, et la réaction simultanée de uké, qui ne se sera pas laissé surprendre par l'attaque. Cette situation mettra en évidence une vigilance et une gestion accrues de la distance de sécurité de uké et lui



**Technique à mains nues
par Paul-Patrick Harmant**



Technique d'atemi par Paul-Patrick Harmant.

imposera un travail en réaction concomitante de la saisie soit en TAÏ no SEN. Ce travail nécessitera la mise en œuvre d'une moindre énergie tant pour se dégager efficacement que pour mettre l'adversaire - partenaire en mouvement. La dynamique de l'action sera donnée conjointement par uké qui devra prendre en charge le TSUKURI et le KUZUSHI en canalisant efficacement l'action offensive de Seme pour produire un déséquilibre extérieur et l'amener en situation défavorable.. Il s'agit ici d'un stade avancé du travail AÏKI, dans lequel la concomitance dans la réaction apporte une facilité certaine et une baisse considérable de dépense d'énergie. Cette notion demande plusieurs années de travail. La distance privilégiée de ce type de travail sera le MA.

Troisièmement, nous envisagerons la saisie au moment même où elle va se produire, avant qu'elle ne se soit réalisée, et la réaction anticipée de uké, qui se sera laissé surprendre par l'attaque. Cette situation mettra en évidence la maîtrise dans la vigilance et la gestion de la distance de sécurité de uké et lui imposera un travail en réaction immédiate sur la saisie soit en SEN no SEN. Particulièrement difficile, ce travail nécessitera une aptitude exacerbée à « sentir » et anticiper la saisie. Il permet la mise en œuvre d'une énergie parcimonieuse pour canaliser sobrement mais efficacement l'action de Seme et le mettre en mouvement. La dynamique de l'action sera presque essentiellement donnée par Seme qui apportera la quasi-totalité de l'énergie nécessaire au TSUKURI et au KUZUSHI. Il s'agit ici du stade ultime du travail AÏKI, dans lequel l'anticipation dans la réaction permet une dépense personnelle d'énergie limitée. C'est la quintessence du travail AÏKI, l'art de ressentir les choses avant leur déclenchement et de pouvoir soit faire cesser l'agression en lui faisant comprendre, par la parole ou par l'attitude. Seul le « timing » permet cette évolution qui ne s'acquière qu'avec un entraînement régulier sur de nombreuses années ! Il s'agit ici d'un travail couvrant le

CHIKA MA et le MA dans les temps de réaction TAÏ no SEN et SEN no SEN.

2° / LA PLACE DE L'ATEMI :

L'Aikibudo se définit comme un art martial sophistiqué et pragmatique, particulièrement adapté vers la défense, qui ne saurait être ce qu'il est, s'il n'était étudié en réponse à des attaques précises, sincères, réelles et variées, issues d'arts martiaux anciens. C'est pourquoi le programme Aikibudo comporte l'apprentissage des différents atemi, ou techniques destinées à percuter volontairement telle ou telle partie du corps, afin de permettre de se libérer. L'étude fondamentale des différents atemi permet aux pratiquants d'Aikibudo de maîtriser ces techniques d'attaques de points vitaux, afin d'une part de connaître parfaitement ces formes d'attaques et d'autre part de pouvoir, par leurs connaissances même s'en défendre efficacement; seule la maîtrise d'une technique peut permettre de s'en prémunir stratégiquement. Il s'agit d'une part pour le débutant d'apprendre un moyen élémentaire de défense dans le TE HODOKI, et d'autre part d'initier la proprioception des modes usuels d'attaque (mains nues et avec armes) pour pouvoir s'en défendre. Dans le travail des TE HODOKI, la place de l'ATEMI WAZA dépendra essentiellement de la maîtrise technique du pratiquant et de son avancée sur la voie : Dans le travail en GO no SEN, le retard pris dans la réaction imposera un recours systématique à l'atemi afin de permettre le blocage de l'attaque, et la mise en place efficace de la réaction de uké.

Dans le travail en TAÏ no SEN, la simultanéité de la réponse et de l'attaque permettra un recours limité à l'atemi, sans nuire à l'efficacité de la technique ; seul les années de pratique apporteront la maîtrise technique suffisante pour permettre une canalisation précise, efficace et parfaitement simultanée.

Dans le travail en SEN no SEN, la maîtrise technique supérieure don-



l'ensemble des composantes de notre art. Il reste particulièrement important de conserver à l'esprit le caractère profondément utilitaire de cet art martial héritier des pratiques guerrières japonaises en vigueur sur les champs de batailles, pour ne pas risquer de tomber dans une pratique dénaturée, sans réalisme.

3° / L'ÉVOLUTION DANS LE TRAVAIL DU TE-HODOKI :

Il reste particulièrement important de conserver à l'esprit le caractère profondément utilitaire de cet art martial héritier des pratiques guerrières japonaises en vigueur sur les champs de batailles, pour ne pas risquer de tomber dans une pratique dénaturée, sans réalisme. Dans le travail spécifique du TE HODOKI, l'évolution naturelle se fera avec ce même souci de réalisme.

Dans le rôle de sémé, les saisies avant de références se doubleront progressivement d'un atémi, lorsque cela sera possible, pour permettre à uké, au-delà du simple danger de parfaire à la fois la sortie d'axe du corps et la canalisation des deux attaques conjointes. Dans le rôle de uké le travail sera essentiellement axé sur la notion de distance (ma-ai) et de vigilance (zanshin) qui permettront, ensembles, de progresser dans la sensation et de développer petit à petit un travail en CHIKA MA puis en MA. La notion de temps d'action et de réaction sera alors centrale, et nous retrouverons alors les temps de réactions: soit en retard sur l'attaque (go no sen ou matchi no sen), soit en parallèle de l'attaque (taï no sen) soit en devant l'attaque (sen no sen). Cette progression traditionnelle renvoie à l'évolution personnelle dans la maîtrise technique, qui seule permet d'anticiper la saisie ou l'attaque. C'est la quintessence du travail Aikibudo, l'art de ressentir les choses avant leur déclenchement et de pouvoir soit faire cesser l'agression en faisant com-

nera une aptitude particulière susceptible de permettre de décoder avec anticipation la volonté d'attaque, qui pourra alors être annihilée à sa naissance. Le recours à l'atémi sera alors inutile puisque la seule détermination de uké suffira à dissuader sémé de passer à l'attaque ; nous retrouvons ici une notion chère aux maîtres de sabres qui prônent tous la supériorité du combat en KI ZEME. Enfin, dans chacun des cas d'emploi d'un TE HODOKI, UKE doit veiller à terminer son action de maîtrise complète et totale de sémé (déséquilibre, en situation de faiblesse...) par un atémi dit d'expression martiale, qui marquera la fin martiale du mouvement et non la destruction définitive de l'agresseur ; le respect fondamental d'autrui doit transparaître ici, au même titre que dans

prendre et en faisant remarquer à l'adversaire, par votre attitude et sans une action physique de votre part, vous pouvez le déstabiliser, car il comprend que vous avez perçu son attention, son action.

Dans deux rôles de uké et sémé, le recours au travail, parfois effectué dans le dojo de maître Alain Floquet, les yeux bandés permettra un travail commun axé sur le développement de sensations plus directement kinesthésiques : il s'agira ici, de ressentir dans son corps, le placement exact des centres de gravités de chacun des protagonistes, et la mise en mouvement précise et contrôlée de ceux-ci dans le TSUKURI et le KUZUSHI. Ce type de travail nous permet également de mieux comprendre les enseignements de Bruno Isaac (photographies ci-contre) professeur B.E.E.S. 1^{er} degré et kinésithérapeute, qui a dû développer ce type de travail afin de pallier sa cécité. Bruno est titulaire du 2^e dan en Aikibudo, mais aussi en TENSIN SHODEN KATORI SHINTO RYU. Cet exercice possède des vertus pédagogiques particulièrement intéressantes tant au plan physique et corporel (travail sur soi-même) que sur celui de l'esprit. Il déroutait pourtant les pratiquants alors même qu'il procède d'une façon supplémentaire de « trancher son ego ». Il peut évidemment être utilisé dans l'ensemble des parties du programme, que ce soit dans la pratique manuelle ou aux armes.

À partir du 3^e dan, l'évolution du travail des TE HODOKI s'oriente dans deux directions complémentaires : la recherche de l'efficacité dans l'action et des possibilités de combinaisons techniques (renzo-ku waza) ou de contre prises (kaeshi waza), ainsi que dans le travail contre plusieurs adversaires sur des saisies multiples.

*En collaboration,
Paul-Patrick Harmant et
Jean-Pierre Vallé*

*Photographies:
Frédéric Fraisse*

*Stages de
perfectionnement
de longues durées
au Village Sportif de
Lembrun, 47110*

Le Temple-sur-Lot.

AÏKIBUDO

du 19 au 24 juillet 2004

et du 26 au 31 juillet,

du 19 au 24 juillet 2004.

Aikibudo applications

self-défense et bâtons de

défense (tonfa, tambo...)

du 26 au 31 juillet 2004.

KATORI SHINTO RYU

avec la participation de

sensei Hatakeyama Goro

(9e dan).

Inscription et

renseignements :

www.aikibudo.com

Stages de

perfectionnement

de longues durées

à Lagord, 17 000 Lagord.

AÏKIBUDO

du 02 au 07 août et

du 09 au 14 août 2004.

KATORI SHINTO RYU

avec la participation de

sensei Hatakeyama

Goro (9e dan).

Inscriptions et

renseignements :

M. F. Azzopardi

Tel : 05 46 37 37 94

Port : 06 80 71 88 78



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