

AIKID *magazine*

**RENCONTRE
DOMINIQUE
CHARMETTE
AIKIDO
ET PARTAGE**



PASCAL GUILLEMIN

"Je m'aperçois qu'il y a devant nous, des champs entiers à défricher, où l'Aïkido peut s'exprimer."



AIKIBUDO

**Yudansha
l'étape essentielle**

L'esprit de l'univers

L'Aïkido est une pédagogie qui serait bien vaine si ses effets se dissipaient une fois la porte du dojo refermée.

Dans les pages suivantes, certains expliqueront comment ils ont transposé dans des activités sociales d'aide aux personnes ce qu'ils ont appris sur les tatamis.

Il faut une longue réflexion pour faire cela bien.

En effet, nous avons tous ressenti que la pratique de l'Aïkido imprimait en nous d'autres comportements, devenus naturels, que ceux que nous avons instinctivement jusqu'alors.

Mais nous savons aussi tous que ce n'est pas facile à expliquer et à transmettre.

Au-delà de la curiosité vis-à-vis de ces passionnantes expériences, c'est le rappel bienvenu que notre discipline est par nature altruiste. Il ne peut s'agir de se développer seul contre les autres. C'est parce que les autres iront mieux que notre paix sera assurée et c'est le seul sens possible d'un véritable art martial.

Franck Noël, dans sa communication au séminaire technique en juin dernier, soulignait justement cette finalité sociale de l'Aïkido en rappelant la conclusion d'O sensei quant à son invention :

« Le véritable budo consiste d'abord à accepter l'esprit de l'univers, à sauvegarder la paix en ce monde, à protéger et favoriser l'épanouissement de tous les êtres ».

« D'abord », nous dit-il donc, c'est par là qu'il faut commencer, acceptons l'esprit de l'univers et le reste viendra.

Maxime Delhomme
Président de la FFAAA

P.S. : Information qui n'a rien à voir, quoique...

Lors de la réunion de la commission consultative des arts martiaux du 20 décembre au ministère, nos collègues de la FFAB ont déclaré que l'ensemble de leurs ligues se soumettrait dorénavant, sans condition, au règlement en vigueur pour les passages de grades. C'était bien la peine.



DISTINCTIONS HONORIFIQUES

Par décision du Comité Directeur National, a été créée la Commission Fédérale des Distinctions dans le but de récompenser les personnes ayant consacré bénévolement leur temps aux activités de la Fédération pendant une durée significative.

Qu'il s'agisse d'animation dans les ligues ou les départements, ou de fonctions administratives dans les associations constituées au niveau national, ligue, département ou club, votre Fédération serait heureuse de récompenser le dévouement désintéressé dont on fait preuve ces licenciés.

Il est également possible de récompenser des personnalités extérieures à la FFAAA, telles que communes ou collectivités locales qui ont facilité, d'une manière importante, l'implantation, l'entraînement et la pratique de l'Aïkido ou de l'Aïkibudo.

Les dossiers sont à retirer au siège de la Fédération.

MANIFESTATIONS ET STAGES NATIONAUX - SAISON 2006/2007

◆ JANVIER 2007

7 JANVIER : CHRISTIAN TISSIER - CALAS en Provence

20 JANVIER : CHRISTIAN TISSIER - TROYES OU CHALONS EN CHAMPAGNE

21 JANVIER : CHRISTIAN TISSIER - VESOUL OU BESANCON

21 JANVIER : ARNAUD WALTZ - BLOIS (Centre)

28 JANVIER : ARNAUD WALTZ - TOULOUSE (Midi Pyrénées)

28 JANVIER : CHRISTIAN TISSIER - NANTES (Pays de Loire)

◆ FEVRIER 2007

4 FEVRIER : FRANCK NOEL - ROYAT OU CLERMONT FERRAND

5 AU 9 FEVRIER : CHRISTIAN TISSIER - GUADELOUPE

11 FEVRIER : CHRISTIAN TISSIER - DIJON (Bourgogne)

25 FEVRIER : FRANCK NOEL - RENNES (Bretagne)

◆ MARS 2007

4 MARS : CHRISTIAN TISSIER - ST AVOLD (Lorraine)

11 MARS : FRANCK NOEL - PARIS

25 MARS : CHRISTIAN TISSIER - LAON (Picardie)

◆ AVRIL 2007

1er AVRIL : CHRISTIAN TISSIER - POITIERS (Poitou Charentes)

1er AVRIL : FRANCK NOEL - BOULOURIS (Côte d'Azur)

10 AU 14 AVRIL : PASCAL NORBELLY - CAYENNE (Guyanne)

29 AVRIL : FRANCK NOEL - PERPIGNAN (Lang.Roussillon)

◆ MAI 2007

6 MAI (à confirmer) : FRANCK NOEL - ROUEN

12 AU 13 MAI : FRANCK NOEL - STRASBOURG

20 MAI : CHRISTIAN TISSIER - CORSE (Corse)

26 MAI : FRANCK NOEL - LYON (Rhône Alpes)

◆ JUIN 2007

17 JUIN : CHRISTIAN TISSIER - CAEN (Basse Normandie)

◆ PASSAGES DE GRADES

- 3° DAN Interzones - 4 février 2007 et 10 juin 2007

- 4° DAN National - 9 juin 2007

STAGES TECHNICIENS

◆ Paul Muller 7e dan : Boulouris du 25 au 30 août 07

-WATTENS (Autriche) : du 18 au 23 août 07

Renseignements : paul.muller@orange.fr

◆ Christian Tissier 7e dan : Roquebrune-sur-Argens :

du 29 juillet au 3 août 07 et du 5 au 10 août 07

-Bosingfeld : du 14 au 21 juillet 07

-Wegimont (Belgique) : du 11 au 18 août 07

Informations : www.christiantissier.com

◆ Alain Guerrier 7e dan : Boulouris : du 17 au 20 mai 07

-Crest : 14 au 17 juillet 07 - Dieulefit : du 19 au 22 juillet 07

Informations : 04 94 53 14 00

◆ Franck Noel 7e dan : Saint Pierre d'Oléron : 16 au 28 juillet 07

-Estavar 11 au 18 août - Rens : 05 61 26 10 31 - 04 68 73 13 34

◆ J. M. Mérit 6e dan : Gujan-Mestras : du 15 au 20 juillet 07

-Temple sur Lot : du 6 au 11 août 07 - Rens : 05 53 40 50 50

◆ Bernard Palmier 6e dan : Autrans : du 21 au 28 juillet 07

Informations : 04 76 95 30 55

◆ Philippe Léon 6e dan : Andernos : du 7 au 12 juillet 07

Renseignements : 05 56 36 86 41

◆ Patrick Bénézi 6e dan : Fouesnant : du 15 au 20 juillet 07

-Montrevel : du 22 au 27 juillet 07

-Vincennes : du 18 au 23 août - Rens : 06 11 40 19 31

◆ Gilbert Maillot 5e dan : Marvejols : du 10 au 15 février 07

-Evian : du 4 au 10 août 07 - Sète : du 11 au 17 août 07

Renseignements : 06 15 20 06 96

◆ Gilbert Herb 5e dan : Lamoura du 11 au 15 juillet 07

-Lons le Saunier : du 18 et 19 août 07

Renseignements : 06 88 67 97 02

◆ Bruno Zanotti 5e dan : Beck du 28 juillet au 5 août 07

Renseignements : 06 08 16 95 72 - 06 08 21 52 26

◆ Joël Roche 5e dan : Ile de Noirmoutier : du 9 au 15

juillet 07 - Renseignements : joelroche@mageos.com

STAGES NATIONAUX FORMATION

Préparation aux 3e et 4e dan :

-27 et 28 janvier 07 avec Mariano Aristin 7e dan et

Pierre Roussel-Galle 6e dan - Région parisienne

-31 mars et 1er avril 07 avec Paul Muller 7e dan et

Alain Verdier 6e dan - Région bordelaise

Préparation BEES :

-7 et 9 avril 07 avec Paul Muller 7e dan et

Gilles Rettel 5e dan - Lieu à confirmer

Formation enseignants des sections jeunes :

-17 au 20 mai 07 avec J.M. Mérit 6e dan - Lieu à confirmer

Formation enseignants et futurs enseignants :

-20 au 24 août 07 avec Franck Noel 7e et

Bernard Palmier 6e dan - Dinard

Renseignements et inscriptions :

FFAAA : 11 rue Jules Vallès - 75011 Paris

Retrouvez toutes les
infos fédérales,
les stages, etc.,
sur le site web
de la FFAAA
www.aikido.com.fr

du soleil dans l'aïki

Dans le cadre estival de la côte d'azur Dominique Charmette, 3^e dan BEES, transmet avec chaleur et générosité un Aïkido construit auprès de senseï aussi différents que Saïto, Seki ou Nishio. Rencontre à Nice avec une aikidokate qui n'hésite pas à s'engager dans les causes les plus nobles.

Vous enseignez aux adultes et aux enfants. Lesquels sont les plus faciles à gérer, voire les plus réceptifs ?

Je ne dirais pas que les uns sont plus faciles à gérer que les autres. Mais ils posent des contraintes différentes. Les adultes par définition sont des personnes qui ont achevé leur croissance pour parvenir à maturité (sur le plan physique, sur le développement de la personnalité), ils sont autonomes, responsables, possèdent un vécu. La communication se fera sur un plan d'adulte à adulte. L'enseignant devient alors un gestionnaire de relations humaines.

Un enfant est un adulte en devenir, son développement physique est en pleine croissance, sa personnalité cherche à s'affirmer mais il a besoin d'encadrement, de limites. Dans le premier cas, le professeur d'Aïkido est un transmetteur de savoir et de savoir-faire (connaissances techniques, développement harmonieux du corps afin d'intégrer l'esprit de l'Aïkido). Cela est également vrai pour les enfants, mais le professeur d'Aïkido va devoir endosser un rôle important, supplé-

mentaire, d'éducateur. Enseigner aux enfants suppose une gestion de la discipline, proposer un cadre car les enfants n'ont pas trop de limites. Je suis très exigeante au moment du salut, c'est un temps calme, concentré et respectueux. De même sur le fait de saluer en entrant et en sortant du tatami. Cet aspect est plus facile à gérer avec les enfants car je me situe dans un rapport d'autorité, adulte-enfants. Il est plus difficile de faire respecter les règles par les adultes si l'on ne veut pas instaurer ce rapport d'autorité.

La gestion d'un cours pour enfants nécessite un minimum de connaissances de ce public. Les attentes, les capacités, les compétences des enfants de 5 à 8 ans et de ceux de 8 à 12 ans ne sont pas les mêmes. En effet, les attentes des 5 à 8 ans sont plus centrées sur le ludique, le jeu est très important. Pour les 8 à 12 ans, cela reste vrai mais ils sont plus demandeurs de technique. Les capacités diffèrent également : un enfant de 5 ans ne possède pas la même tonicité qu'un enfant de 12 ans et aura des difficultés à pousser sur sa jambe d'appui pour déclencher une chute avant. Evidemment, il existe toujours des

exceptions, l'enfant de 5 ans peut être très tonique et celui de 12 ans lymphatique, apathique. Les exigences et les critères de réussite vont varier d'une tranche d'âge à l'autre et pour chaque individu.

Les adultes comme les enfants seront réceptifs si l'on arrive à gérer ces différents paramètres.

Quelles sont les principales différences d'approche pour vous ?

J'ai plus de quinze ans de pratique avec les enfants, en effet, j'ai très rapidement assisté mon professeur dans ses cours enfants. C'est un public que je connais bien car professionnellement j'encadre des enfants de 3 à 12 ans en tant qu'animatrice. Pour les adultes, mon expérience de pratiquante m'a permis de repérer deux grandes approches d'enseignement : une démarche pédagogique, plus occidentale, qui privilégie l'analyse, l'explication et une démarche basée sur l'observation, la sensation, la pratique, la répétition qui est un peu plus asiatique. La première va permettre d'acquiescer des progrès plus rapidement, la seconde va réaliser un travail en profondeur, va mouler le corps et l'esprit pour l'adapter à l'Aïkido.

Pour enseigner l'Aïkido, les deux approches sont nécessaires. La démarche analytique correspond plus aux adultes qui sont demandeurs d'explications, ils veulent comprendre. Il faut que la technique marche, il y a un objectif de résultat. Par rapport à mon vécu, celui-ci est moins présent chez l'enfant. J'adopte plus l'observation, le mimétisme et la répétition, cela n'empêche pas quelques explications mais ce n'est pas la dominante.

L'enseignement aux adultes consiste à leur proposer un thème de travail. Ils sont en général motivés, ils vont chercher, travailler à réaliser la technique. Ils sont venus pour ça. Ce qu'il faut gérer avec les adultes débutants c'est la recherche d'efficacité, l'appréhension des chutes, pour uke apprendre à ne pas se mettre en opposition, mais au contraire suivre *tori*, se mettre en harmonie avec lui. Uke doit comprendre que se mettre en





harmonie avec tori ne signifie pas être faible, au contraire : je reste présent, je crée une contrainte pour tori tout en me protégeant. C'est un message qui n'est pas si aisé à faire passer ou du moins à mettre en pratique.

L'Aïkido est un art martial très technique donc, a priori, peu accessible aux jeunes enfants. De plus, de nombreuses techniques agissent au niveau des articulations. Etant donné que les enfants sont en pleine croissance, ils se plaignent quelquefois d'avoir mal aux jambes, aux articulations, j'exclue toutes techniques qui mobilisent les articulations pour les 5 à 12ans. Mon enseignement pour les 7 à 12 ans est fortement axé sur les techniques suivantes : *kokyu-nage* sur toutes les attaques, *ikkyo* sur *ai hammi*, *katate dori*, *shomen*, les formes *sokumen irimi nage*, etc.

Sur un cours type d'une heure pour les 6 à 8 ans, je consacre 20 minutes pour des exercices à la fois d'échauffement et de développement des capacités motrices, physiques, toujours sur un support ludique. Par exemple : une course à quatre pattes, marcher sur les mains et les pieds, permet de travailler les changements d'appui, la souplesse (intitulé ludique le cheval) au fur et à mesure de l'aisance des enfants cela devient une course. Se déplacer sur le ventre, l'enfant va devoir mobiliser son bassin, ses hanches (faire le serpent), exercices de flexion, extension, développement de capacité musculaire (sauter comme la grenouille), etc.

Ensuite de nombreux exercices à deux, pour coller à la spécificité de l'Aïkido, développer les capacités d'écoute du partenaire : s'accrocher par les bras, dos à dos, un enfant se retrouve en marche avant et l'autre en marche arrière. Si l'un va trop vite le duo tombe et il est éliminé. La course du cheval et du cavalier (l'un est à quatre pattes,

l'autre enjambe son partenaire sans s'asseoir, les mains sur la tête, le duo doit arriver premier mais ensemble). L'enfant ne peut gagner tout seul, il est obligé de se mettre en harmonie avec son partenaire pour réussir.

Les enfants acquièrent des capacités et des compétences qu'ils vont pouvoir réinvestir dans la pratique de l'Aïkido tout en s'amusant. Nos objectifs respectifs sont atteints.

Quels sont les points forts sur lesquels vous insistez pour accrocher les jeunes pratiquants débutants ?

Si, par jeunes, vous entendez les 12-18 ans, les trois-quarts ont commencé dans les cours enfants et ils ont gravi tous les échelons. D'où l'intérêt des cours enfants. Il est plus facile d'attirer le public enfant que celui des adolescents plus tenté par les sports de combat. Les enfants sont quand même amenés par des parents qui recherchent une activité pour leur enfant possédant des qualités physiques et humaines comme le respect, la confiance en soi, la concentration, la maîtrise de soi... D'autres adolescents arrivent par le bouche à oreille, par copinage, parrainage en quelque sorte.

Un enfant ou un jeune qui arrive en ne connaissant personne doit très rapidement créer des relations amicales pour continuer la pratique. Ce qui s'applique également aux adultes. Si l'Aïkido c'est la recherche de l'harmonie, il est important que l'élève, avant de la trou-

Les conditions estivales de la côte méditerranéenne n'entame en rien le sérieux dans la pratique.



ver dans sa pratique, la ressent dans l'ambiance du club. L'attitude, le comportement du professeur vont être déterminants.

Pour les enfants, deux points essentiels : l'aspect ludique et les faire bouger. Je privilégie les *kokyu-nage* pour les techniques, surtout pour les enfants de 7 à 12 ans. Ce qu'ils aiment avant tout c'est chuter, sur une heure de cours, j'ai au moins 10 minutes de chutes : arrière, avant, plaqué, latérale, tampon-buvard, chute à deux (ils sont face à face, je tape dans les mains, ils courent l'un vers l'autre, au point de rencontre l'un se met en boule l'autre chute. Les enfants travaillent sur le timing, les réflexes, avec un exercice qui est ludique pour eux.

Les enfants à partir de 12 ans peuvent intégrer le cours adulte, mais, à leur demande, je leur ai réservé un cours. Cette deuxième heure est plus détendue, plus bruyante aussi. On travaille sur des esquives de frappe telles qu'ils peuvent en rencontrer à l'école : deux enfants se font face, à une distance proche, l'un doit essayer de toucher l'autre avec la main. On peut faire le même exercice un contre deux etc. Mon objectif, c'est qu'ils développent des réflexes pour esquiver et non subir l'évènement.

Peut-on faire travailler les techniques avec armes aux enfants ?

Les armes sont un atout attrayant pour les enfants, ce serait dommage de s'en priver. La difficulté est de mettre en place un cadre de sécurité. Ils sont en général très attentifs.

▼ ... Les enfants à partir de 12 ans peuvent intégrer le cours adulte, mais, à leur demande, je leur ai réservé un cours. Cette heure est plus détendue, plus bruyante aussi. ... ▲

Vous-même, comment avez-vous été initiée à l'Aïkido ?

J'ai commencé l'Aïkido en novembre 1983, à 22 ans. Cela faisait longtemps que je voulais pratiquer un art martial. J'avais des amis qui pratiquaient le Judo au niveau régional, mais quand je les voyais cela ne m'attirait pas, idem pour le Karaté. Et puis un jour un ami m'a parlé d'un jeune club qui venait de s'ouvrir, où l'on pratiquait un art martial appelé « Aïkido » dont je n'avais jamais entendu parler. L'enseignant revenait tout juste du Japon, il s'agissait de Daniel Jean-Pierre. Je suis allée voir un cours, et ce fut le coup de foudre. J'ai su immédiatement que c'était ce que je voulais faire. J'ai été captivée à la fois par la rondeur, la fluidité et la puissance que dégage cette discipline. J'étais étudiante, je n'avais pas beaucoup d'argent, mais je me suis achetée un kimono et j'ai payé ma cotisation tout de suite. Depuis, je n'ai jamais arrêté même si l'm'est arrivée occasionnellement pour raisons professionnelles de réduire ma pratique.

Que vous ont apporté vos différents senseï ?

Mon premier senseï est Daniel Jean-Pierre. Il m'a apporté énormément. Je profite de l'occasion pour l'en remercier : en effet, c'est lui qui m'a donné de solides bases en Aïkido ainsi qu'aux

armes. Il m'a permis de développer un Aïkido puissant et surtout m'a fait découvrir cette discipline merveilleuse. Très vite, j'ai effectué des stages avec d'autres senseï et je ne me suis jamais sentie perdue. Certains, comme Saïto senseï, m'ont impressionnée au niveau de la pratique des armes, car il s'agit d'un travail d'armes qui correspond parfaitement à l'Aïkido, ou Nishio senseï au laïdo. J'ai été touchée par les qualités humaines de Nishio senseï, j'ai fait quelques stages avec lui, puis il m'a fallu choisir car son Aïkido ne correspondait pas à celui que je pratiquais, continuer à le suivre supposait ne faire que son style. Avec lui j'aurais aimé ne pratiquer que le laïdo. Auparavant, en 1990 à Paris, il y a eu ma rencontre avec l'actuel *doshu*, Moriteru Ueshiba, à l'époque waka senseï. J'ai eu la chance qu'il me fasse chuter. Je me souviens encore de la sensation qu'il m'a procurée, c'était sur *ushiro ryote dori shironage*. C'était très fluide, souple, rapide et sans aucune douleur. Ensuite j'ai rencontré et pratiqué avec de nombreux senseï français comme Christian Tissier, Micheline Tissier, Bernard Palmier, Philippe Goutard, Arnaud Waltz... qui m'ont permis de m'améliorer techniquement et de m'enrichir.

Puis j'ai rencontré Seki senseï que je suis régulièrement depuis huit ans. Il m'a littéralement rechargé, avec un Aïkido souple tel qu'on le pratique à l'Aïkikai, tourné vers l'échange, l'harmonie. Il m'a donné envie d'aller à l'Aïkikai ce que je fais tous les ans depuis trois ans. Il est intéressant de voir des styles différents. Mais c'est surtout au niveau de la sensation du corps que j'ai beaucoup progressé au Japon.

Que doit-on garder de la pratique en



Beau succès pour les élèves de Dominique Charmette lors de cette démonstration d'Aïkido pour Handicap International.

quittant le dojo ??

Sur le tatami, on apprend à communiquer, à échanger, à partager avec son corps, en dehors du dojo, il faut transposer ces capacités à communiquer. Pour pratiquer l'Aïkido, il faut savoir écouter, ressentir le partenaire pour

être vraiment dans le temps avec lui, ce qui nécessite un lâcher-prise, d'où l'importance de la confiance entre tori et uke. La plupart des difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours tournent autour de problèmes de communication, dans la vie professionnelle ou dans la sphère privée. Ce qu'il faut garder de l'Aïkido, c'est cette fluidité, l'absorption, ne pas répondre à l'agressivité par l'agressivité même si cela est tentant et plus facile.

L'harmonie développée en Aïki est-elle transposable dans nos sociétés occidentales de plus en plus violentes ?

Non seulement elle est transposable mais c'est ce qui fait toute la richesse de l'Aïkido. Les parents qui amènent leurs enfants pratiquer l'Aïkido viennent pour les qualités développées par les arts martiaux : rigueur, respect, concentration, maîtrise de soi, développement de la confiance en soi. La différence importante avec les autres arts martiaux est dans la non-violence ; ne pas développer des relations de combat mais acquérir une attitude qui va désactiver le conflit. Que se soient les enfants, les parents ou les adultes, c'est ce qu'ils recherchent. C'est la raison pour laquelle l'Aïkido a un avenir très prometteur.

J'ai eu la chance de ne pas être confrontée à la violence quand j'étais jeune, aujourd'hui, je vis dans un milieu plus ou moins protégé, mais j'ai des retours de la part des enfants et des parents. Un tel a reçu un coup de poing à l'école, des





jeunes qui jouent sur la plage et se font agresser par des bandes, rouer de coups, nécessité de faire appel à la police... C'est vrai que les parents se posent des questions, s'inquiètent pour leurs enfants. Mais on ne peut pas répondre à la violence par la violence. Il est important de développer une force intérieure, une confiance en soi qui puisse désarçonner l'adversaire. C'est triste à dire, c'est très souvent le plus faible qui se fait attaquer. J'ai une anecdote à ce sujet qui m'a été racontée : une jeune fille de 20 ans pratiquant l'Aikido se déplaçait dans la rue avec des bagages. Sur le même trottoir, à cinquante mètres environ, elle voit quatre jeunes. À leur comportement et attitudes elle sent qu'ils vont l'embêter. Premier réflexe, elle baisse la tête et se dit qu'elle va traverser. Et puis pour une raison qu'elle ignore, elle décide de lever la tête, de les regarder droit dans les yeux. Le trottoir était étroit, quand elle est arrivée à leur niveau, ils se sont écartés pour la laisser passer sans rien dire.

Cet extrait de *Budo* d'O sensei Morihei Ueshiba est explicite : « ...Mais le *budo* authentique ne se propose pas simplement de détruire l'opposition. Il est infiniment plus juste de défaire l'esprit de l'ennemi (en lui faisant comprendre la folie de ses actes) pour qu'il abandonne volontairement ses attaques, et qu'il les abandonne avec plaisir. Le vrai *budo* veut établir l'harmonie... »

Mon objectif, c'est de mettre à disposition de mes élèves un outil qui, je sais, favorisera leur épanouissement et, par répercussion, celui de leur environnement.

Vous êtes engagée dans bien des actions hors des tatamis, parlez-nous en ?

J'ai eu effectivement l'occasion de réaliser une démonstration, en 2005, pour la Journée de la Pyramide organisée par Handicap International. Certains élèves y sont allés, d'autres pas. Ils ont, ainsi, pu être sensibilisés aux conséquences de la violence et de la guerre. Je regrette que, cette année, nous n'ayons pas pu renouveler l'opération pour des problèmes d'organisation. Nous participerons l'année prochaine.

Où se trouve l'efficacité réelle de l'Aikido ?

Ma réponse sera brève : dans le développement et l'épanouissement intérieur de l'Etre. Il ne faut pas oublier qu'il y existe aussi une dimension spirituelle dans l'Aikido, mais ce n'est pas à l'enseignant d'en parler. Au Japon, j'ai essayé d'aborder ce sujet, pas de réponse, à chacun de trouver son chemin. ●

Centre Niçois d'Aikido
<http://cnaikido.free.fr>

EXAMENS DE GRADES **Le point de la situation au 7-10-2006**

Rappel : La Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents est un organe mis en place par l'Etat. Elle est composée de 12 personnes représentant les fédérations d'aikido agréées mais aussi les fédérations multisports et les syndicats d'arts martiaux. Elle est indépendante des fédérations et de l'UFA et ceci a été rappelé par le Médiateur.

Elle veille au respect du Règlement particulier des grades. Ce règlement, élaboré après 2 ans de négociations a été validé par l'Etat et publié au B.O.J.S. Il n'est pas modifiable sans l'accord des membres de la CSDGE et celui du Ministère.

Examens de début d'année :

Les examens de grades passés en janvier-février 2006 ont été perturbés en Ile de France par la Ligue FFAB. Ils se sont tenus dans 12 autres régions.

Examens de juin :

Les examens ont à nouveau été perturbés dans quelques régions, voire annulés. Ils se sont tenus dans 16 régions.

Réunions de la CSDGE :

Mars 2006 :

La CSDGE réunie le 11 mars n'a pu, à cause de la contestation de son règlement soulevée par la Ligue FFAB Ile de France, valider les grades des candidats reçus, sans procéder préalablement à une étude approfondie de la validité juridique des conditions d'examens dans l'ensemble des régions. Une validation immédiate pouvait en effet être ensuite juridiquement contestée.

La validation de ces grades a ainsi été reportée en septembre.

Septembre 2006 :

La traditionnelle réunion de début septembre permet normalement de valider les examens de juin (et devait permettre de valider ceux de janvier)

Elle n'a pas eu lieu. En effet, en Juillet, la FFAB a demandé au Ministère de relever de ses fonctions le coprésident de la Commission dont elle avait demandé la nomination en 2005.

Ainsi, la CSDGE ne pouvait plus valablement se réunir (aucun suppléant n'est prévu).

Octobre 2006 :

La FFAB a présenté le 7 octobre, à l'assemblée générale de l'UFA, le nouveau coprésident dont elle va proposer la nomination au Ministère. Cette nomination ne sera effective qu'après la parution au Journal officiel de la République Française de l'arrêté ministériel de nomination.

Ainsi donc la CSDGE n'a pas la possibilité de se réunir pour traiter l'ensemble de ces problèmes avant la publication de cette nomination pour laquelle nous avons demandé au Médiateur d'accélérer la procédure.

Paul Lagarigue

Pour Pascal Guillemain, 5e dan, la pratique de l'Aïkido doit être une aventure humaine centrée sur un partage sans retenue. Son credo, transformer l'attaque en échange, mettre de la fluidité dans la technique, au dojo comme dans la vie.

de la fluidité dans l'échange

Quand je vous dis Aïkido, que vous vient-il immédiatement à l'esprit ?

Liberté, liberté d'action, non-opposition, échange, fluidité. Un système d'éducation remarquable.

Et quand vous pensez à votre premier contact avec l'Aïkido...

J'avais 15 ans et, comme pour la plupart des jeunes qui débutent, pour moi c'était au Cercle Tisser à Vincennes, j'ai été impressionné par l'ambiance, le calme, la sérénité. Je venais d'un milieu un peu plus chahuteur. Ça m'a pas mal surpris et surtout bien intéressé. Dès le premier cours, j'ai été séduit par la subtilité de la discipline, à savoir que l'on pouvait immobiliser ou faire chuter quelqu'un très simplement en maîtrisant la mécanique du corps, ce qui n'est pas tout de suite évident. Mais surtout, dès les premiers cours, j'ai pris beaucoup de plaisir, ça a été une révélation pour moi au point que deux mois plus tard je décidais d'être un jour professionnel, sans même savoir si cela existait. J'ai tout de suite cherché à savoir si c'était possible, s'il y avait un cursus particulier. Je suis arrivé à l'Aïkido par hasard, j'étais plutôt un sportif, je faisais du foot, du tennis, j'ai même passé une sélection au PSG. J'ai été pris et renvoyé le même jour, incompatibilité d'humeur. Aujourd'hui, avec mon passé d'Aïkido je gèrerais la situation différemment. En fait, je ne me



retrouvais pas dans les disciplines collectives. Un copain qui s'était mis au Karaté m'a apporté un magazine spécialisé dans lequel il y avait un article avec une interview de Christian Tissier, il y abordait beaucoup de questions et parlait aussi de Yamaguchi senseï. Je ne suis pas sûr d'avoir tout compris à l'époque, mais je me souviens qu'il s'en dégageait quelque chose de particulier, de nouveau, d'intéressant pour moi. Le Cercle étant à moins d'un 1/4 d'heure de chez nous, je suis allé voir et là j'ai été séduit tout de suite. Un vrai concours de circonstances en somme, un pur hasard, si cela existe vraiment, mais j'avais besoin à ce moment de me recaler, d'aller vers quelque chose d'efficace pour l'ado que j'étais. Dans le foot ou le tennis, il est question de compétition, de victoire, de défaite, je me trouvais subitement dans un univers sans agressivité, où l'harmonie était la valeur de référence.

En Aïkido où se trouve la victoire à vos yeux ?

S'il y a une victoire, je l'envisage vraiment comme quelque chose de personnel, sur et par rapport à soi. À aucun moment, je ne cherche à être en compétition pour être meilleur que tel ou tel autre. Pour moi, le

défi de tous les instants est de chercher à me bonifier, à m'améliorer avec le temps, de gommer toutes les tensions physiques, les velléités. L'Aïkido me permet d'avoir pas mal de recul et de mettre de la fluidité dans la vie de tous les jours.

Cet Aïkido que vous avez vu à Vincennes correspondait-il à ce que vous imaginiez ?

Si ç'avait été différent, je ne suis pas sûr que j'aurais continué dans cette voie. Je n'imaginai pas quelque chose de particulier en allant voir de l'Aïkido, je n'imaginai pas que ce que j'ai vu et fait pouvait exister. Je dirais que le côté incisif dans la fluidité de notre pratique me convient bien. Certaines formes d'Aïkido, certains enseignements, ne me conviennent pas, même si c'est très bien qu'ils existent pour ceux que cela intéresse.

Vous pratiquez beaucoup. L'entraînement, c'est très important ?

C'est vrai que, tout de suite, je me suis mis à m'entraîner 3 à 6 heures par jour, pendant plusieurs années, en suivant Christian Tissier partout en France comme à l'étranger, avec la volonté de ne jamais lâcher. Très vite, j'ai compris que, même dans les moments les plus

durs, je ne devais pas lever le pied, non pas par rapport à mon entourage mais par rapport à moi. Je voulais me prouver certaines choses, tant physiquement que mentalement. Mental et physique sont indissociables en Aïkido. Développer des qualités mentales est primordial pour progresser. De plus, en devenant professionnel, je ne pouvais pas me permettre de m'arrêter au premier bobo, au premier coup de blues ou de fatigue. C'est vrai qu'aujourd'hui je suis dans un entraînement de type sportif de haut niveau, avec un suivi médical, une alimentation adaptée. Je n'ai jamais lâché sur le tatami malgré quelques petits problèmes dus à une pratique intense, jusqu'à 6 heures par jour. Ce n'est peut-être pas ce que je conseillerais à mes élèves, mais je m'applique cette règle. J'ai enchaîné entraînements, cours et démonstrations sans problème, c'est dans mon tempérament. J'avais besoin de ça pour être en accord avec moi-même.

L'Aïki peut-il être une forme de dopage ?

J'entends bien ce que vous voulez dire. Si c'est un dopage, c'est un bon dopage dans la mesure où il fait avancer, progresser, sainement. La discipline est saine, le message est sain, bien sûr l'entourage a son importance

dans la réalisation personnelle de chacun. J'imagine que les pratiquants viennent tous chercher un peu la même chose. L'Aïkido reste un art martial, mais la technique ne sert pas uniquement à immobiliser, c'est surtout un

La fluidité dans l'application des techniques garantit une pratique de qualité de l'Aïkido.

excellent outil pour une autre recherche, pour développer autre chose comme le bien-être, le relâchement des tensions musculaires, nerveuses ou psychologiques. Dans la pratique de l'Aïkido, la communication, l'échange avec un partenaire doit se prolonger dans la vie courante. En fonction de la qualité de cet échange, on peut presque dire si le partenaire a passé une bonne journée ou pas.

Avez-vous le sentiment d'être au cœur de votre projet en Aïkido ?

Quand j'ai débuté l'Aïkido, au bout de deux mois je voulais être pro, j'ai « lâchement » laissé de côté mes études. J'ai l'impression d'être tout de suite tombé dans un sport-étude Aïkido. Mon premier cours, je l'ai donné à 19 ans « à condition de ne pas prendre sur tes heures d'entraînement », m'avait dit Christian Tissier. J'ai véritablement commencé à enseigner plus tard bien sûr, mais aujourd'hui je crois que je me suis rapproché de ce que j'avais envie de faire en Aïkido. Maintenant, il y a encore plein d'aspects à développer, à mettre en valeur. Pour avoir, par exemple, enseigné en milieu hospitalier ou carcéral, je m'aperçois qu'il y a encore devant nous, devant moi, des champs entiers à défricher, où l'Aïkido peut s'exprimer pleinement. Je ne serai jamais totalement satisfait, mais je progresse tous les jours un peu plus vers le but fixé.

Comment définissez-vous le uke idéal, que lui demandez-vous ?

D'abord d'avoir une bonne relation avec tori. La notion de contact est primordiale pour moi. Je repense à ce propos au stage avec Endo senseï. Il faut faire en sorte que la technique ne soit pas chorégraphiée, ne pas perdre le lien, l'intention entre uke et tori. J'aime la présence de uke comme la conçoit Endo senseï. Il est important de conserver la notion martiale de fond de l'Aïkido. On parle d'attaque, et même si l'aboutissement n'est pas celui de certains autres arts martiaux, uke comme tori ne peuvent pas négliger cet aspect de notre pratique. C'est un élément de la richesse de l'Aïkido.

Quelles ont été vos rencontres



fondamentales ?

Je dirais une rencontre essentiellement, Christian Tissier. Avec Christian Tissier, j'ai vraiment appris la rigueur. Son exigence de perfection me convient parfaitement. Sa présence est toujours un enrichissement pour moi, ses qualités humaines, sur le tatami comme dans la vie lui confèrent cette facilité à gommer les problèmes et les aspérités. Je me souviens qu'à mes débuts, il y a plus de 20 ans maintenant, j'étais en seiza, on travaillait à trois avec deux partenaires, il me dit : « Ce que tu es en train d'apprendre là, ça te servira dans la vie de tous les jours », il m'a dit ça comme ça, en passant. J'avais 16 ans, j'ai compris après coup qu'il ne parlait pas de résoudre une situation par la confrontation mais qu'il parlait d'échange de respect, de reconnaissance, de partage. Christian Tissier m'a transmis des principes que j'essaie de mettre en pratique dans la vie, au dojo comme à l'intérieur d'une centrale pénitentiaire. Ne pas rester en butée, négocier les problèmes, si ça ne passe pas en omote, passer en ura.

Que vous ont apporté des senseï comme Endo ou encore Yasuno ?

Entre le dynamisme de Yasuno senseï et le relâchement d'Endo senseï, on a presque toute la gamme de l'Aïkido. Je dirais que le relâchement physique et mental chez Endo senseï, au delà de la technique, nous montre la voie mais aussi le travail qu'il nous reste à faire pour atteindre ce niveau d'expertise. Avec Endo senseï, on se rend compte que la technique est un alibi, un outil pour aller vers d'autres domaines pas très évidents, à première vue, pour certains qui peuvent penser que l'Aïkido se résumerait à une technique pour casser des bras ou immobiliser un agresseur. Endo senseï nous montre que le relâchement en Aïkido est aussi un moyen formidable pour la gestion mentale du stress. C'est là un des bienfaits sur lequel nous devrions, je crois, communiquer davantage.





À quel moment, votre pratique a-t-elle évolué vers le ken ?

Très tôt, en fait, dès ma première année de pratique j'allais au cours du matin que Christian Tissier donnait de 7h à 8h, avant de me rendre au collège. Le côté samouraï du sabre était assez fascinant pour le jeune pratiquant que j'étais. Le Ken est une discipline à part entière, très proche de la pratique à main nue, mais il apporte une dimension martiale complémentaire qui suscite des poussées d'adrénaline que l'on ne connaît pas en Aïkido. De pouvoir faire au ken une coupe à pleine vitesse et l'arrêter à quelques millimètres de son partenaire, c'est, au niveau de la maîtrise et de la beauté du geste, très exigeant et très complet. Les sensations sont très particulières.

Avec Christian Tissier, je travaille le Ken-jutsu et l'Aïki-ken. L'Aïki-ken développe des qualités spécifiques, liées aux distances de pratique et aux temps de réactions plus courts. Le travail de postures en Ken-jutsu est sans doute plus contraignant, mais les positions de pieds, les attitudes, les mouvements du ken sont très proches de ceux de l'Aïkido, ce qui explique sans doute qu'il ait plus de succès auprès des aikidoka. Je pratique indifféremment les deux pour leur complémentarité. Aujourd'hui, je ne peux plus les dissocier. La pratique du ken m'apporte une autre compréhension de l'Aïkido. Envoyer un shomen à main nue peut présenter un certain danger, quand on a un ken au bout des mains c'est autre chose, on est dans une autre dimension qui demande une plus grande concentration. Avec le ken par exemple, on ne peut pas mettre le bras pour bloquer une attaque, il faut développer d'autres solutions et d'autres qualités physiques et mentales.

Aujourd'hui j'enseigne de plus en plus le ken, de l'école Kashima d'Inaba senseï, que me transmet Christian

Tissier. L'étude approfondie des kata ouvre des perspectives à l'infini.

L'Aïkido, art martial, art de combat ou pas ?

J'ai besoin de cet aspect de la discipline. Si ce n'était qu'une chorégraphie, j'aurais fait de la danse. Le contenu martial de l'Aïkido permet de développer ses qualités intrinsèques. L'Aïkido est avant tout un art martial, sinon il perdrait de son sens, de sa cohérence, de l'efficacité qu'il offre pour la gestion du stress. Le vider de son essence martiale serait aller vers une autre activité qui porterait son nom propre. Mais le plus important c'est le système d'éducation qui en découle.

Cette gestion du stress, j'imagine qu'elle s'applique parfaitement dans le cadre d'un univers carcéral, clos, sans liberté. Comment êtes-vous venu à enseigner à des personnes incarcérées ?

Déjà, personne n'est à l'abri de passer un certain temps en prison. C'est important de le dire. Bien que ce ne soit pas souhaitable, ça peut arriver à tout le monde. Être privé de liberté, c'est terrible, il faut avoir été dans ce type d'endroit pour s'en rendre vraiment compte. Il y a longtemps que je pense que l'Aïkido peut jouer un rôle important pour ces populations en difficulté. À 20 ans, j'y pensais déjà. J'étais trop jeune pour y aller, ça aurait été une erreur à ce moment-là. Quelques années plus tard, plus mûr, plus technique aussi, j'ai senti que le moment était venu. J'ai affaire à des pratiquants très

réceptifs. Vous comprenez très vite que l'efficacité de la technique passe au second plan, qu'il existe d'autres moyens d'être gravement plus efficaces. Pour eux, il y a sur le tatami, dans la pratique, une liberté qu'ils n'ont plus dans la vie. Il leur faut dominer au quotidien le stress de l'incarcération dans un univers où règne la loi du plus fort. Laisser son corps s'exprimer librement, dans la création, voilà ce qui est primordial. C'est là que l'Aïkido peut apporter un outil pour maîtriser et même dominer ce stress. En 1999, à la demande de l'administration pénitentiaire, nous sommes allés à cinq, dont Patrick Bénézi qui avait été le contact dans la place, faire une démonstration

suivie d'un débat dans la centrale de Poissy. Ils ont été emballés, administration et détenus. C'est parti comme ça, ils étaient demandeurs de stages, j'étais disponible, j'y suis allé avec Bruno Gonzales. On a d'abord été plutôt à l'étroit dans une petite salle de boxe, une atmosphère assez spéciale, ça c'est super bien déroulé, pour eux, pour nous, quatre jours de suite. Après cela l'administration nous a demandé de prendre la relève du détenu qui assurait un cours, j'ai accepté de relever ce défi. J'ai pas mal de propositions pour d'autres établissements qui pourraient intéresser certains. Mais attention, il ne faut pas se tromper de discours, il y a des propos qu'on ne peut pas tenir, du genre : « c'est bon, on se détend, libérez-vous, etc. ». On est quand même obligé de rester concentrer pour éviter de commettre certaines erreurs, mais sans pour autant être bloqué. L'univers carcéral a ses propres règles, le contact physique y a un sens bien particulier. Le basket-ball par exemple en est banni, pour éviter les contacts rugueux qui pourraient vite dégénérer. Alors enseigner l'Aïkido, discipline particulièrement tactile, demande une adaptation. En ce qui me concerne, j'ai tout centré sur la notion d'échange. C'est une belle aventure humaine basée sur le partage. Depuis un an maintenant, j'enseigne même les armes, ce qui était inimaginable, il y a peu. Parler de travail avec armes, ça a un sens bien précis dans une prison, et pourtant maintenant on fait entrer bokken et tanto et tout va bien. Il se passe quelque chose de remarquable dans ce groupe qui se gère maintenant par lui-même, dans une confiance réciproque. Je n'ai jamais le sentiment de faire un cours à des détenus, mais tout simplement à des aikidoka, avec un parcours particulier, certes, mais qui n'empêche pas l'harmonie de s'installer.

La pratique avec armes et du Ken-jutsu ou de l'Aïki-ken développe des qualités spécifiques.

J'imagine que ce que ces élèves particuliers vous apportent en retour doit être considérable.

Ça peut paraître étrange, mais je rencontre une qualité humaine que je ne retrouve pas forcément ailleurs, dans





des contextes dits... normaux. Je me rends compte à quel point l'humain est complexe. Je n'enseigne pas pour rien, je cherche à comprendre. Beaucoup de questions restent encore sans réponse. Comment peut-on commettre des actes gravissimes vers certains et en même temps avoir les meilleures intentions avec d'autres ? Ce n'est pas simple. Personne n'est à l'abri du pire... comme du meilleur. Sur le tapis, je ne ressens aucune pression due à l'environnement. Je fais un cours d'Aïki comme partout ailleurs dans le monde. On pourrait penser qu'une certaine habitude s'est installée, et pourtant, à chaque cours, toujours la même chaleur humaine, la même écoute, le même respect, aucune lassitude ne s'installe. Des deux côtés c'est très riche d'enseignements, les a priori tombent, les complexes aussi. Dès mon premier cours, j'ai voulu montrer avec *ai hammi katate dori* que ce qui pouvait passer pour une attaque est d'abord un échange. Sur ce plan-là, je dois dire que j'ai des retours d'une qualité exceptionnelle.

Ces techniques de gestion du stress peuvent-elles s'appliquer ailleurs ?

Bien sûr, dans le milieu hospitalier par exemple, où

j'assure également des formations pour des personnels confrontés au stress des urgences, sans même aller très loin dans la technique, rien que sur les principes de fonctionnement de l'Aïki. C'est très bien reçu et bien compris, le message est très efficace. Il ne s'agit pas de faire des champions d'Aïkido en vingt séances mais de faire comprendre que ça ne sert à rien de rester sur des blocages, qu'il faut trouver des solutions pour parvenir à l'objectif fixé. J'applique là les principes universels de l'Aïkido, de même pour la préparation physique et mentale de sportifs de haut niveau.

Quelles sont vos ambitions aujourd'hui ?

D'abord, continuer à pratiquer encore et toujours, enseigner et transmettre la richesse de l'Aïkido. Par ailleurs, avec un ami kiné et neurologue, j'ai développé un concept novateur pour la préparation mentale, physique et physiologique dans laquelle l'Aïkido tient une part impor-

tante. Nous travaillons sur la neuro-physiologie en étant à l'écoute du corps. En pratiquant des exercices corporels adaptés, on a des effets immédiats sur le psychisme de l'athlète. En travaillant autrement sur le psychique avec, en autres, la méthode de relaxation progressive de Jacobson, on arrive à des effets positifs insoupçonnés sur le corps. Pour arriver à cela, je m'appuie le plus possible sur ma pratique de l'Aïkido et mon expérience sportive pour personnaliser et optimiser chaque intervention en fonction de chaque individu. Plus que du coaching, nous sommes dans l'expertise.

Je consacre également un peu de mon temps à un projet avec la P.P.J. (Protection Judiciaire de la Jeunesse), par l'intermédiaire d'un ami karateka, Alain Trouvé, cofondateur d'une O.N.G., Athlètes du Monde, dont le président est Jean Galfione. Il s'agit de re-socialiser des jeunes en difficulté, en perte de repères, par la pratique des arts martiaux. La PJJ, qui dépend du ministère de la Justice, est très sensible à cette démarche qui se met en place. On a besoin de monde dans tous les secteurs de l'activité.

Comment vous définissez-vous ?

Je suis avant tout un aikidoka, ensuite un enseignant. Si je ne devais plus pouvoir m'entraîner, je crois que j'arrêterais l'enseignement. Pour moi, c'est important d'être uke, de pratiquer les deux rôles.

J'ai 33 ans, je suis 5e dan depuis peu, ça fait jeune, je n'ai pas envie de jouer au petit prof. J'ai vraiment besoin de sentir que je suis aussi un élève pour garder mon équilibre, d'autant que j'ai encore beaucoup à apprendre. Quand je donne un cours, je veux me mettre à la hauteur de mes élèves. Ce qui m'importe, c'est de donner le meilleur de moi-même, sur le tatami comme à l'extérieur du dojo. ●

▼ ... Quand je donne un cours, je veux me mettre à la hauteur de mes élèves. Ce qui m'importe c'est de donner le meilleur de moi-même, sur le tatami comme à l'extérieur du dojo... ▲

application du principe de l'art du sabre



La voie de l'aïki et la voie du sabre sont, malgré leur apparence, intimement liées quant à leurs principes de base, mouvements ou modes d'application. Par Kishomaru Ueshiba.

La voie de l'aïki et la voie du sabre sont apparemment radicalement différentes, l'Aïkido se pratiquant à mains nues, tandis que l'art du sabre requiert l'usage d'une arme. Mais une fois le vernis ôté, de nombreux points communs apparaissent. Il est fait référence ici au kenjutsu, art du sabre de combat, et non au Kendo qui est un sport de compétition. L'Aïkido présente des similitudes avec l'art ancien plutôt qu'avec son expression moderne.

Il est communément admis que l'Aïkido se rapproche plus du Judo que de l'art du sabre. Cela est tout à fait compréhensible si l'on considère que ces deux formes d'art martial se pratiquent à mains nues, et que, si l'on se réfère un tant soit peu au passé du fondateur Morihei Ueshiba, le Jûjutsu a joué un rôle prépondérant dans la création de l'Aïkido. Le fondateur, qui a longtemps pratiqué le Jûjutsu de l'école Daitô, a adapté un certain nombre de ses principes à l'Aïkido ; et des techniques telles que les clefs aux poignets, les frappes, les projections ou les immobilisations ont été élaborées à partir du Jûjutsu traditionnel ou de sa forme moderne, le Judo. Mais les similitudes sont gommées par les différences. En Aïkido, par exemple, il n'existe pas d'équivalent à la prise de la manche ou du revers du kimono indispensable en Judo. Du fait de l'absence de corps à corps et de compétition, l'Aïkido n'intègre

pas de techniques offensives. Il n'existe pas de techniques au sol visant à immobiliser l'adversaire par des clefs ou des étranglements.

Les fondamentaux

Parmi les nombreuses similitudes entre l'Aïkido et l'art du sabre, on trouve certains fondamentaux : la position de garde, la distance ou l'espace séparant deux personnes, le regard, les déplacements de pieds, ainsi que les applications techniques, qui sont étonnamment semblables pour ne pas dire identiques. Alors qu'en judo, le kimono se porte lâche afin de faciliter le corps à corps, en Aïkido comme en Kenjutsu, la tenue standard est le hakama, la longue jupe pantalon traditionnelle des Japonais qui offre une grande liberté de mouvement lorsque deux personnes se font face. Le hakama se retrouve également en Kendo accompagné de diverses protections. En Aïkido, les débutants ne portent généralement pas de hakama. La comparaison détaillée de l'Aïkido et de l'art du sabre ne révèle que peu de différences. La prise de distance (*ma-ai*) peut en être un exemple. Dans l'art du sabre, la distance correcte entre deux personnes est donnée par les deux extrémités des sabres, se faisant face, qui doivent se

croiser légèrement afin que d'un seul pas il soit possible de porter un coup mortel à l'adversaire. En Aïkido, lorsque deux personnes se font face, en position *hanmi*, les mains symbolisant les lames des sabres, ne se touchent pas, et la distance correcte doit permettre un maximum d'efficacité dans l'entrée (*irimi*). De plus, avec un sabre, le principe de base restera le même lors de la prise de distance quelle que soit la hauteur de la lame. En Aïkido, il variera selon la technique : les deux partenaires à genoux, un partenaire à genoux l'autre debout, ou les deux partenaires debout ; un pratiquant faisant face à plusieurs adversaires ou à un adversaire armé.

À cet égard, il n'est pas possible d'établir une équivalence scrupuleuse entre l'Aïkido et l'art du sabre, mais, comme nous l'avons souligné plus tôt, les principes de base, les mouvements et les modes d'application présentent de nombreux points communs. Ces similitudes ne sont pas le fait du hasard, maître Ueshiba ayant dès le début souhaité faire bon usage des avantages

inhérents à l'art du sabre. Il consacra pour ce faire beaucoup de temps et d'énergie à les adapter pour les intégrer à l'Aïkido.

L'étude du sabre

Dès son plus jeune âge, maître Ueshiba s'intéressa à la pratique du sabre. En fait, avant d'être totalement absorbé par le Daitô jûjutsu, il employa son temps à l'étude du sabre pour en maîtriser les principes. Même après avoir placé l'Aïkido au rang de *budô*, il aimait à pratiquer le sabre et le *hokuto* (sabre de bois). Il fut un temps où le Kôbukan Dôjô abritait un cours de Kendo, et entre 1936 et 1940, plusieurs membres éminents du Yushinkan, Nakakura Kiyoshi, Haga Jun'ichi, Nakajima Gorôzô et d'autres, fréquentèrent notre dôjô. Dans ma jeunesse, le fondateur m'incita à étudier l'art du sabre de l'école Kashima shintô, ce qui démontre bien son profond attachement à cet art et le respect qu'il lui porte. L'Aïkido ne fait usage d'aucune arme, c'est fondamentalement un art martial qui se pratique à mains nues, mais la main, par exemple,

▼...*Shihô-nage* est l'exemple par excellence. Le principe de la technique est calqué sur la manipulation du sabre... ▲

n'est pas une simple extension du corps. Parler du sabre de la main (*te-gatana*) laisse suggérer que la main devient une arme en coupant comme un sabre. Et lorsque la main est utilisée comme un sabre, le mouvement suit naturellement le mouvement du sabre. Ceci est l'exemple même de la manifestation concrète d'un principe de l'art du sabre dans un mouvement d'Aikido.

Shihô-nage en est l'exemple par excellence. Le principe de la technique est calqué sur la manipulation du sabre. Debout, en garde droite ou gauche, le sabre est levé pour couper dans quatre, seize ou huit directions. À partir des techniques de base de l'Aikido, entrée et spirale, le sabre de la main projette les partenaires dans quatre, huit ou seize

directions. Cette technique peut être modulée à l'infini selon la situation ou l'urgence. Lorsque l'attaque est un coup venant de la droite ou de la gauche de l'adversaire, il est possible d'y répondre avec *shihô-nage*. Si l'attaque consiste à saisir les deux poignets par l'arrière, il est encore possible, à partir de cette position, de réaliser *shihô-nage*. Lorsque les attaquants attrapent les épaules d'un partenaire à genoux, ce dernier peut se défendre avec *shihô-nage*. Quelle que soit la situation, *shihô-nage* suit à peu près la même construction. Dans un premier temps, l'équilibre de l'adversaire est déstabilisé par l'entrée et le mouvement de rotation. Dans un deuxième temps, l'adversaire est amené à suivre le mouvement de rotation du défenseur. Pour

finir, la main gauche ou la main droite (quelquefois les deux) est utilisée comme un sabre, levée au-dessus de la tête pour redescendre rapidement afin de projeter l'adversaire.

Dans *shihô-nage*, chaque mouvement est dicté par la volonté d'utiliser la main comme un sabre. Cela signifie aussi que la main de l'adversaire est perçue comme une lame. Bien qu'aucune des parties ne soit armée, l'action est aussi intense que si deux lames nues devaient se rencontrer. *Shihô-nage* suppose que puissance et efficacité émanent de la concentration du ki et que l'écoulement du ki, issu du souffle-énergie, s'ex-prime totalement au travers de la main – la lame du sabre – dans une coupe précise et puissante. Parmi les techniques d'Aikido, *shihô-nage* est considérée comme marquant le commencement et la fin de la pratique, la perfection dans sa réali-



Morihei Ueshiba
ci-dessus avec Rinjiro Shirata et, ci-contre, pratiquant des kumi tachi avec Kishomaru Ueshiba.

sabre à l'Aikido. De plus, il nous faut reconnaître le génie du fondateur qui créa l'Aikido en s'inspirant fondamentalement de deux arts martiaux de toute évidence de nature différente : le Jûjutsu classique et l'art du sabre. Son originalité ne réside pas uniquement dans la combinaison ainsi obtenue mais également dans la mise en forme d'un nouveau budô qui sut tirer ce qu'il y avait de mieux des *budô* antérieurs.

En créant l'Aikido, le fondateur réalisait son plus ardent désir : préserver dans le monde moderne l'héritage inestimable du *budô*. Afin de parvenir à ses fins, il dépassa les querelles de forme pour appréhender l'essence de chaque art martial, souhaitant la voir revivre dans un nouveau *budô*. Il fut guidé en cela par sa profondeur de quête spirituelle, cherchant à découvrir au travers du *budô* une philosophie à même de donner la vie et de la préserver. Le cœur du *budô* fut transformé pour devenir le cœur de l'Aikido, le chemin de l'harmonie et de l'amour.

Le génie du fondateur

Ce qui précède devrait suffire à démontrer la relation étroite entre l'Aikido et l'art du sabre. Mais cela ne nous aide pas à comprendre pourquoi le fondateur intégra l'art du

Kishomaru Ueshiba

À lire : *L'Esprit de l'Aikido*
Budo Éditions

une culture de l'accueil



En quoi les techniques du Kinomichi sont-elles différentes de celles de l'Aïkido ? La voie de l'union des souffles se distingue-t-elle du Chemin de l'énergie, certainement, mais la source d'inspiration est la même, Morihei Ueshiba.

En 1973 j'ai commencé à pratiquer « l'Aïkido de Noro » comme on disait alors, pour le distinguer de celui de Tamura Nobuyoshi. J'étais fasciné autant par la puissance du mouvement que par la beauté du geste, à la fois ample et juste. Sa pratique était large et fluide : spacieuse.

En 1979, Noro sensei nous parla fièrement de la nouvelle enseigne jaune et noire qu'il venait de poser à l'entrée du dojo de la rue des Petits-Hôtels. Je ne comprenais rien à ce changement auquel il avait l'air de tenir. Pourtant une bifurcation, d'abord insensible puis grandissante, venait de s'accomplir. Le Kinomichi était né.

Y a-t-il une différence entre l'Aïkido et le Kinomichi ?

Une différence de nom ? Pour une oreille française certainement. Mais un Japonais entend la proximité des deux mots. *Do* et *michi* désignent également le chemin, la voie, aux sens propre et

figuré. D'où l'idée de méthode. *Ki*, signifiant la capacité de mobilisation, le tonus ou l'aura, se retrouve dans les deux mots. Enfin, *no* est un terme de liaison qui marque l'unité, comme *ai* désigne l'union. Même si « la voie de l'union des souffles » n'est pas tout à fait « le chemin de l'énergie », l'idée est la même : une harmonie avec l'autre en travaillant l'accueil et l'expansion en douceur. Pourquoi donc changer de nom ? Par fidélité à son maître et par respect de l'étiquette japonaise. Dans la culture nippone, garder le même nom signifie observer toutes les règles de filiation. Or, maître Noro prit l'initiative de changer certains points en intégrant dans sa formation d'Aïkido des éléments européens, comme la gymnastique Ehrenfried. Il ne pouvait donc garder le même nom. Comme Morihei Ueshiba passa du Daito-ryu à l'Aïkido en fusionnant des techniques d'origines diverses, Noro sensei passa de l'Aïkido au Kinomichi.

Une différence de technique ? Observant les gestes et déplacements du Kinomichi, un aikidoka y verra un air de famille : les *tai-sabaki* sont les mêmes, il retrouvera *irimi-nage* sous *santen*, ou *ikkyo* sous *ichi* ; *yoko-men* ressemblera à la sixième forme de contact. Le stage commun de maître Noro et Christian Tissier à Nanterre, le 8 avril 2005, a montré aux pratiquants des deux bords que les points de tangence étaient nombreux. Maître Noro répète que les techniques du Kinomichi sont celles de l'Aïkido. Tous ceux qui l'ont longuement fréquenté savent à quel point l'enseignement de Morihei Ueshiba lui tient chevillé au corps.

Où est la différence alors ? Une astuce administrative de la part de Noro sensei pour fonder sa propre fédération, comme je l'entendis dire dès 1983, ou pour fuir les critiques contre son style ? Ce serait mal le connaître, et rater une notion centrale : l'évolution. Noro sensei est un créateur de formes et un développeur d'énergies. Sa pra-

tique n'est donc pas fixée une fois pour toute. Le Kinomichi de 1979, encore proche de l'Aikido, ne ressemble pas à celui de 1991, axé sur les étirements, ni à celui de 2006, lié à une dynamique construite à deux.

Mais en quoi est-ce différent ? Maître Noro pense que la différence entre Aikido et Kinomichi ne tient pas à la technique, mais à l'orientation du *ki*, à la finalité qu'on lui donne, à la manière de la déployer. Fort de mon expérience d'« ancien », je vais tenter d'identifier une ligne de démarcation d'après la rééducation physique que j'ai dû opérer en mon corps, initialement formé par le Judo et l'Aikido, pour accomplir les gestes du Kinomichi.

a) L'abandon de toute notion martiale.

Pour comprendre cela il faut voir l'évolution physique et mentale de Noro sensei. Lui, dont tout le monde admirait la puissance, qui se croyait indestructible, s'est trouvé anéanti par un grave accident de voiture en 1966. Tout l'imaginaire guerrier du budo se trouvait rayé d'un trait. Mais en même temps Noro sensei puisa dans les gestes de l'Aikido l'énergie nécessaire pour se reconstruire. Il fallait donc dépasser une contradiction inhérente à l'Aikido : s'il était amour et union, pourquoi enseignait-on le « combat » ? Le rapport défense/attaque n'était qu'illusion et vanité. Délivré de l'esprit de rivalité, il lui fallait une technique épurée de toute trace de combat et ne garder de l'Aikido que l'accueil, le souffle fluide, la spirale formatrice, sans passage en force.

Du coup il a renoncé au principe de la frappe :
- dans les mouvements, les atémis qui arrêtaient la dynamique, qui simulaient l'hostilité d'un « adversaire », la riposte de tori, et la contre-ripos-

LE KINOMICHI ET LES ARMES

Donner un autre sens à l'énergie et effacer toute référence au combat semble exclure la pratique des armes. Pourtant maître Noro n'a jamais cessé de les enseigner. Est-ce contradictoire ? Non. Observant l'Europe, il a constaté que l'escrime y était encore un sport noble, même si plus personne ne portait l'épée ! La pratique d'une arme a donc une valeur éducatrice. Ce ne sont plus des « armes » (outils de mort), mais des « instruments » (outils de construction). Délaissant le tanto, lié à une volonté d'agression, il a adapté l'enseignement du jo, du boken, et du iaï aux gestes du Kinomichi. Ces instruments sont des révélateurs de défaut. Le iaï inculque la rigueur et la beauté du geste juste. Le boken nous permet de répéter le même geste jusqu'à la pureté. Ces deux sabres nous obligent à travailler l'expansion, des pieds aux mains. Le jo, exercé seul, permet de mesurer l'amplitude d'un mouvement, de matérialiser la spirale de notre corps, avant d'appeler un partenaire au contact. Travailler le jo à deux, c'est essayer de sentir l'influence de l'autre dans le bois même. Les « armes » concourent donc nécessairement aux progrès d'un pratiquant de Kinomichi.



te de *uke*, ont été supprimés pour laisser le mouvement couler librement, sans heurts ni arrêts, dans la confiance mutuelle des partenaires ;
- dans les *ukemi*, la frappe du sol, censée absorber le choc, a été remplacée par un travail très fin sur l'arrivée au sol, sur un arrondi du contact qui estompe tout choc. D'où un *ukemi* silencieux. Renonçant au terme de « chute », synonyme de déchéance dans l'esprit occidental, on parle simplement de « roulade ». Celle-ci n'est pas l'esquive de *uke* pour fuir une douleur, mais l'ultime

déploiement du geste de *tori*, *uke* allant au sol pour laisser passer en lui le geste de *tori*, comme une algue ondoie sous l'influence d'un courant.

b) Le contact

Comment réformer mes gestes et ma mentalité pour me délivrer du rapport de force ? Noro sensei repartit du point de départ : le moment où l'un « saisit » l'autre. La « saisie » se veut capture, contrôle, domination. Elle a donc été convertie en contact : venir l'un vers l'autre, d'un élan égal, pour



Stage réunissant, dans une parfaite harmonie, les pratiquants des deux disciplines sous la direction des sensei Noro et Tissier.





Les techniques du Kinomichi s'inspirent de celles de l'Aïkido tout en utilisant une terminologie différente.

composer une tierce trajectoire. Le premier geste du Kinomichi est donc ce « contact » : ce même allant où l'on se donne la main pour créer une voie commune. Cet accord nous permet de prendre connaissance de l'autre, de mesurer ses tensions ou son abandon, ses inhibitions ou ses pressions, sa joie ou sa tristesse. Il éduque notre finesse. Il exerce notre écoute. Il apaise notre énergie. Il affine notre tact. Les pratiquants les plus avertis arrivent par un quasi effleurement à orienter le corps du partenaire pour faire passer une énergie dynamique.

composer une tierce trajectoire. Le premier geste du Kinomichi est donc ce « contact » : ce même allant où l'on se donne la main pour créer une voie commune.

revenait à lever un tabou ! Comme tout pratiquant d'Aïkido j'avais appris à exécuter mes mouvements en fichant mes talons dans le sol. Il m'a fallu du temps pour réformer mes habitudes corporelles. Pendant des années je ne trouvais pas mon équilibre dans les nouvelles postures, talon levé, torse ouvert et de profil « à l'égyptienne ». Jusqu'au jour où je compris que l'important n'était pas de lever mécaniquement le talon, mais de pousser dans mes orteils. Cette simple poussée donne de l'amplitude à la main, et produit une diagonale qui va des pieds à la tête. Elle permet la rotation du corps qui se vrille dans une spirale qui se transmet au partenaire. Tout monte du sol au ciel, des pieds à la tête, pour y redescendre.

▼ ... Le Kinomichi est constitué par une relation entre un don et un accueil mutuel et réversible. Même si maître Noro et les anciens n'oublient jamais l'origine martiale de ces techniques, ils ne ruminent pas le passé mais créent l'avenir ... ▲

c) Le talon

Comment me donner à l'autre si je reste campé sur mes positions ?

Pour autant que je puisse en juger le Kinomichi a acquis son identité le jour où maître Noro a décidé que pour faire un bon mouvement il fallait lever le talon - ce qui

d) La parité homme-femme

Comment entrer en contact avec l'autre si je nie sa différence ?

Je me souviens du jour où Noro sensei, au dojo des Petits-Hôtels, choisit une jeune femme comme partenaire. Jusqu'alors il prenait des « costauds », capables de soutenir son énergie.

Pourtant c'était la suite de son évolution : pour faire du Kinomichi un geste d'amitié, il était nécessaire pour tout homme de composer avec une femme. L'union des énergies n'était pas une formule, mais l'embarras de pratiquants et pratiquantes qui devaient dorénavant apprendre non plus la saisie (le gripping), mais la « caresse », non plus l'attaque mais l'accueil. Il n'était pas question de maltraiter les femmes. Plus encore il fallait mesurer ses gestes pour ménager leur poitrine quand on les menait au sol ! C'est tout un imaginaire viril qui dut être réformé. Bien des hommes furent gênés au début, ne sachant plus trop quoi faire de ces corps de femmes, et non plus d'Amazones ! Les « durs » quittèrent maître Noro, cherchant un maître plus « martial ».

Le Kinomichi est constitué par une relation entre un don et un accueil mutuel et réversible. Même si maître Noro et les anciens n'oublient jamais l'origine martiale de ces techniques, ils ne ruminent pas le passé mais créent l'avenir : le développement de l'énergie l'un par l'autre. Par son souci de l'autre le Kinomichi est authentiquement un geste éthique. Par sa dissipation des blocages, il est un accomplissement de soi par l'autre. La tension agonale convertie en tendresse mutuelle. ●

LE SYSTÈME DE PROGRESSION

La « méthode Noro » existe, même si Noro sensei est le premier à rire de ces tableaux qui occupent l'esprit et inhibent le mouvement ! La progressivité du Kinomichi va du simple au complexe, de la statique à la dynamique, du petit nombre (six mouvements au cours 1) au grand nombre (111 au cours 5), de la première forme de contact à la seizième, le dernier niveau devant maîtriser les applications des neuf mouvements de base (iten, niten, santen, yonten, goten/ichi, nichu, sanchi, yonchi) sur les seize formes de contact, sans compter les variations, les kaeshi-waza, les kokyū, la technique à genoux, à plusieurs partenaires, etc.

Le cœur de cette progression n'est pas un répertoire de prises élargi, mais la maîtrise de l'équilibre dans le mouvement, de la légèreté dans la vitesse, et la capacité à travailler juste avec tous les partenaires, sans les bousculer, quelque soit leur âge, leur sexe, leur puissance, leur compétence.

Christophe Genin



AIKIDO - PRINCIPES et APPLICATIONS

par Christian Tissier

Par ce nouveau DVD, à paraître en janvier 2007, l'objectif de Christian Tissier, 7e dan shihan, est de proposer des thèmes de travail à partir d'une attaque et d'en décliner toutes les variations en n'utilisant que des techniques d'Aïkido. À partir de ces exemples le pratiquant peut créer d'autres éventualités d'applications.

DVD - 57 mn- 40€ - à commander :

sur : www.christiantissier.com et au : 01 49 52 14 00

MANGA TAROTS par Selena Lin

Découvrez cet extraordinaire tarot et entrez dans la mangamania. Si vous êtes un fan de shojo mangas, vous adorerez l'art de Selena, l'une des illustratrice de manga les plus célèbres. Les figures des arcanes majeures sont éblouissantes et sont magnifiquement complétées par les arcanes mineures ornées de coupes, épées deniers et bâtons stylisés.

24€ - Le Courier du Livre



L'Eau et le Devenir de la Terre

par Masaru Emoto

Un ouvrage majeur, en ces temps dominés par l'écologie, sur l'eau qui déroule le long périple initiatique de son passage sur terre et qui conjugue les travaux avancés de la biologie moléculaire aux secrets les plus intimes de son "amina". Chaque cristal d'eau, porteur d'une pensée d'amour et de paix devient le véhicule parfait de notre santé et de notre bonheur.

164 pages, très illustré - 22€ - Guy Trédaniel Éditeur.



DOJO

Le temple des arts martiaux

par Alexandre Amouriq
BD avec pour thème la pratique des arts martiaux sur un mode plutôt drôle avec des personnages récurrents mis en situations cocasses.

L'auteur réserve à l'Aïkido une part au niveau de sa renommée.

48 pages - 9,45€ - Bamboo Éditions

KENDO - LA VOIE DU SABRE

par Pierre Delorme

Avec ce livre le pratiquant pourra étendre et enrichir sa technique de l'escrime au sabre japonais. Pierre Delorme, figure du Kendo français, passionné et enthousiaste à transmettre son art met ici son talent de conteur aux services des principes indispensables à connaître pour se réaliser dans la voie du sabre.

166 pages, illustré - 14€ - Guy Trédaniel Éditeur.



"Déclinaisons martiales"

Jean Marc Malard, artiste plasticien et martial, commence à explorer les chemins de l'art en 1982. Autodidacte jusqu'en 1988, il intègre l'atelier de Jean-Marie Esteve où il restera deux ans. En 2004 il lance la série "Déclinaisons Martiales", créations de kamisa (portrait de maître), peintures murales et réflexions sur le thème des arts martiaux. Le peintre, au fil de sa progression, accumule les expériences, explore de nombreuses pistes, mais son œuvre n'est qu'une seule et unique grande toile.

A consulter sur : <http://jmmalard1.free.fr>



VIVRE L'AIKIDO

par Gaku Homma

Gaku Homma qui fut élève de Morihei Ueshiba est le fondateur du Nippon Kan à Denver aux États-Unis. Il veut privilégier la mise en pratique des mouvements de l'Aïkido dans la vie quotidienne plutôt qu'un enseignement technique limité aux quatre murs du dojo. Il fait découvrir aux pratiquants la culture japonaise pour qu'ils puissent mieux appréhender l'essence de l'Aïkido.

174 pages - 14€ - Budo Éditions.



POUR MIEUX COMPRENDRE LE QI

par Zhang Yu Huan et Ken Rose

Dans ce livre les auteurs donnent des explications précises qui permettent d'examiner l'ontologie du Qi, ses transformations ainsi que les forces unifiantes. Il révèle la vitalité du Qi afin d'acquérir une meilleure conscience de l'existence inséparable du Qi et de l'univers.

188 pages, illustré - 22€ - Guy Trédaniel Éditeur.



se réaliser par la pratique d'une

L'approche de l'Aïkido varie selon chaque individu, sa propre histoire et ses motivations, que l'on soit homme ou femme. De fait, il n'y a pas qu'une seule pratique possible de l'Aïkido. Me concernant, j'ai débuté l'Aïkido en 1985, avec maître Wayne Tourda, en Californie, où je résidais à l'époque. Wayne Tourda pratiquait le style Yoshinkan. Il avait étudié sous la direction de Shioda senseï, à Tokyo de 1969 à 1973. Il étudiait également le bouddhisme zen de la secte Soto. Ses cours étaient caractérisés par la ponctualité, la rigueur et le silence. Cela correspondait parfaitement à ce dont j'avais besoin à cette période de mon existence.

Après plusieurs années d'interruption de ma pratique, j'ai intégré, sept ans durant, le dojo d'Irène Lecoq, à Bordeaux. Je lui suis reconnaissante pour sa bienveillance et sa grande disponibilité. Elle m'a amenée au 1er dan et, j'en garde aujourd'hui le souvenir d'une expérience positive.

En 1993, j'ai rencontré Philippe Grangé à son retour du Japon. J'avais été subjuguée par la maîtrise de son art. Quatorze ans plus tard, j'ai toujours autant d'émoi à le voir évoluer sur le tatami. Il incarne l'Aïkido tel que je le perçois, avec aisance, puissance et efficacité, sans force externe.

S'épanouir par la pratique

L'Aïkido est peut-être avant tout une aventure humaine faite de rencontres, d'affinité et de complémentarité, une quête de connaissance de soi, au contact de l'autre. Une tentative de relier le corps et l'esprit, être et faire taire l'ego pour certains, paraître et faire briller l'ego pour d'autres. La recherche d'un maître, d'une appartenance pour quelques-uns, une recherche plus personnelle et intime pour d'autres, où l'enseignant n'est que le chef d'orchestre qui permet la tentative de jouer sa propre musique.

Un des buts évidents de la pratique de l'Aïkido est l'épanouissement de l'individu, une démarche personnelle. Cette quête nécessite-elle de se fondre dans un groupe pour y par-

L'art martial est un outil de réalisation personnelle mis à la disposition de tous, plus particulièrement l'Aïkido, comme nous le dit Claire Léger pratiquante convaincue de la voie de l'harmonie.

venir ? Pour s'épanouir il faut, me semble-t-il, être d'abord en harmonie avec soi-même, et chacun a sa part de responsabilité dans cette démarche. D'où l'importance du choix de son dojo. Que cultive le maître des lieux au-delà des techniques ? Le respect, l'ouverture, l'accomplissement, la bonté, la soumission, l'intimidation, la violence et/ou sa popularité ?

Gardons à l'esprit que fréquenter un dojo est un acte volontaire, un choix libre et conscient. Après l'entraînement, c'est un sentiment de plénitude que l'on doit ressentir avec des moments de réflexion, d'évaluation personnelle et de doutes face à sa pratique. Sans remise en question, il y a peu de progression possible. Chaque être souhaite le bonheur. Celui-ci se cultive et se partage, il ne doit pas exister au détriment

de l'autre. Il est fait de bienveillance, de connaissance, de reconnaissance et d'altruisme.

Alors, se fondre dans un groupe, oui, mais pour faire corps, dans la quête de l'harmonie, de l'équilibre, avec le souci de l'avancement de chacun, et ensemble.

Des facteurs, comme la mixité dans le groupe, peuvent également être déterminants.

La mixité sur le tatami, cette spécificité de l'Aïkido, enrichit la pratique puisqu'elle crée davantage de paramètres à intégrer dans la manière d'appréhender les forces, les déséquilibres, les réactions, les sensibilités, l'autre.

Dans certains sports de combats, il existe des catégories de sexe et de poids, parce qu'il y a confrontation et compétition. L'Aïkido, justement, vise à transcender ces aspects, l'une de ses caractéristiques étant de se préserver tout en respectant l'intégrité de l'adversaire.

De même la pratique des armes est un facteur d'évolution positive. Chaque arme ayant sa spécificité, elles nous font appréhender l'espace temps et la distance différemment. La vigilance par exemple est accrue face au tranchant potentiel d'une lame et sur certaines attaques,

l'enchaînement des techniques devient plus concret, de même que sous une frappe qui pourrait être définitive, l'esquive devient évidente.

La pratique avec armes per-

Claire Léger, pratiquante de l'union de l'énergie et de l'esthétique dans la voie de l'harmonie.



voie martiale

met de bien prendre conscience de la valeur des attaques, car trop souvent elles me semblent négligées dans l'Aïkido que je vois ici ou là. *Uke* n'est que rarement suffisamment présent, sincère et généreux dans son attaque, ou alors, parfois, les attaques sont carrément suicidaires. Il faut mettre un maximum d'attention dans l'attaque.

Une manière de se structurer est d'être présent à tous les instants, que l'on soit *tori* ou *uke*. Le chemin de la réalisation n'est fait que d'une accumulation d'instant, dans lesquels résident l'éphémère et l'éternel qui se renouvellent sans cesse, sans jamais être tout à fait les mêmes.

Tori et uke, deux aspects d'une réalisation harmonieuse

L'harmonie est une quête perpétuelle dans l'Aïkido, car même en l'ayant intellectuellement intégrée, il n'est pas toujours aisé de garder le contact, d'être centré, d'avoir les hanches bien orientées, suivre ou emmener l'autre sans le contraindre, d'accepter sans se soumettre, d'être à la fois enraciné et mobile, dans le bon timing. Être avec, mais pas contre, que l'on soit *tori* ou *uke*. Mais la recherche de l'harmonie peut aussi passer par la pratique d'une autre voie, en allant puiser dans un ailleurs très proche les éléments complémentaires.

Pour ma part j'étudie le Pakua Tai Chi Chuan, de maître He Fu-Chen (92 postures), enseigné par Philippe Grangé. Le Tai Chi peut être pratiqué seul comme à plusieurs, à l'extérieur comme à

l'intérieur, sans structure spécifique. Il nécessite un travail volontaire, indépendant et solitaire, lorsqu'il s'agit par exemple de mémoriser une forme tout en reliant l'infiniment petit, l'écoute de l'intérieur, et un travail de la conscience, notamment lors d'une pratique en extérieur, où l'on est plus sensible au son, à l'ombre et à la lumière, au vent et aux variations climatiques, différents aspects, ayant chacun un ascendant sur notre état d'esprit, de conscience et de sensibilité.

La complémentarité des deux arts est réelle, mais pour moi, c'est plus encore une question de liberté. C'est aussi un outil pour le développement de l'énergie interne qui permet d'enrichir et de nourrir sa pratique, énergie qui apporte plus de profondeur et d'autres perspectives à notre art. Le corps s'use au fil du temps et, face à cette réalité, il n'y aura que la maîtrise de l'énergie interne acquise qui maintiendra la pratique en éveil. Si la pratique se résume à un travail mécanique de l'enchaînement des techniques, à d'inlassables chutes et contraintes aux articulations, celle-ci ne servira, en finalité, qu'à contribuer à l'usure prématurée du corps.

Esthétique martiale et réalisation

De plus l'esthétique des arts chinois rejoint, dans la réalisation personnelle, celle de l'Aïkido.

Dans tous les arts martiaux, la beauté a sa place. Ce qui est beau plaît à l'œil et à l'esprit.

L'Aïkido est japonais et lorsque l'on connaît un peu le Japon, on peut constater que l'esthétique n'y est pas considérée à la légère. Elle n'a rien de superficiel, ce serait même l'inverse, plutôt une marque de respect, de dignité, d'amour propre, voire de divin.

L'emballage, même d'un produit courant, devient presque une œuvre d'art dans sa conception. N'oublions pas que l'art est un aspect constitutif de l'humain qui le différencie de l'animal. Ensuite, si l'on veut parler de l'efficacité martiale, j'ai seulement envie de dire que la beauté du geste technique n'a rien d'incompatible.

Au contact, sur le tatami, j'ai eu des partenaires efficaces avec la beauté du geste et j'ai aussi ren-

▼ ...L'harmonie est une quête perpétuelle dans l'Aïkido, car même en l'ayant intellectuellement intégrée, il n'est pas toujours aisé de garder le contact, d'être centré, d'avoir les hanches bien orientées, suivre ou emmener l'autre sans le contraindre... ▲

contré l'inverse... Mais, avec la beauté du geste, c'est tellement plus agréable !

En tout cas, il suffit de regarder Morihei Ueshiba O sensei, pour se faire sa propre idée... ●

Claire Léger



Passage décisif dans le parcours du pratiquant, le 1^{er} dan est le premier niveau d'importance à atteindre pour le budoka. Le 1^{er} dan atteste de la période au cours de laquelle le pratiquant a acquis les bases de la pratique de son art. Il devient un *yudansha* et obtient le droit de porter la ceinture noire.

yudansha, l'étape essentielle

Il est fort coutumier d'entendre parler de la ceinture noire comme d'un but ultime qui certifie l'expérience martiale d'un individu. Avoir sa ceinture noire c'est, pour le débutant, quasiment l'inaccessible, c'est le seuil d'un autre monde. Mais en réalité, le premier dan n'est certainement pas l'aboutissement ultime que l'on imagine fréquemment. Il constitue en fait ce qu'on appelle

en sociologie un « rite de passage », à savoir une épreuve qui nous change, nous transforme. Ainsi, s'il n'est pas le but ultime, le premier dan joue un rôle essentiel dans le parcours technique et spirituel d'un individu.

Le premier dan... une transformation

Le premier dan est l'aboutissement d'une période au cours de laquelle le pratiquant découvre les bases du *budo*, ici l'Aïkibudo. Pendant les trois, quatre, cinq années (parfois plus) durant lesquelles il est « *kyu* », il appréhende les principes essentiels de l'art martial et son travail est surtout axé sur les fondements de la pratique. En Aïkibudo, ces bases sont une utilisation physiologiquement cohérente de corps, de son énergie par le travail des *te hodoki*², l'apprentissage des esquives (*taï sabaki*), l'utilisation harmonieuse de la dynamique

initiée par l'attaque d'un partenaire à travers les *wa no seishin*³, et enfin l'application de ces principes fondamentaux à travers des techniques de base (*kihon*). À l'issue de cette période, le pratiquant est loin d'avoir accédé à une maîtrise parfaite de l'art, mais il a « fait ses gammes », acquis les principes fondamentaux – qu'il devra sans cesse répéter et affiner tout au long de sa future pratique – qui lui permettront de découvrir des facettes plus riches et d'affiner continuellement

la forme et le fond de sa pratique. Bien entendu, cette découverte ne se fait pas seul et par conséquent, elle nécessite du pratiquant une disponibilité physique et un état d'esprit qui lui permettent de recevoir ce futur enseignement et de progresser avec les autres. Autrement dit, l'autre qualité attendue d'une ceinture noire, c'est d'être un bon *uke*. Ce rôle est particulièrement riche puisqu'il s'agit à la fois de savoir porter des attaques réalistes, maîtriser l'art de la chute (*ukemi*) mais aussi sentir précisément l'action du partenaire.

Ainsi, devenir ceinture noire, un « *yudansha*⁴ », c'est entrer véritablement dans une école, être apte à découvrir plus largement le contenu de l'art martial. C'est une sorte d'adoubement à l'issue duquel on a le droit de porter la *hakama* (qui



L'art de l'*ukemi* : un bon pratiquant, c'est avant tout un bon *uke*.



▼ ...L'accès au grade supérieur n'est pas un but en soi : il n'est qu'une étape qui doit conduire l'élève à découvrir une nouvelle dimension dans la pratique de son Art* ...▲



Le yudansha assiste l'enseignant et constitue un véritable trait d'union entre le professeur et les débutants.

était réservé, comme les deux sabres, à l'élite guerrière dans le Japon féodal) et qui demande par conséquent un investissement technique conséquent et des qualités morales nécessaires à la poursuite du parcours :

de la fidélité, du respect envers son professeur et les autres pratiquants ; du courage, de la persévérance, de la générosité et une bonne dose d'humilité afin de pouvoir poursuivre la pratique, progresser avec les autres, et surmonter les difficultés, parfois même les doutes.

Le premier dan... une épreuve

Comme tout autre rite de passage, l'obtention de la ceinture noire est une épreuve. Dans la plupart des arts martiaux compétitifs, la réussite au premier dan est conditionnée par des victoires acquises sur des adversaires. Dans les arts martiaux traditionnels, il n'y a pas de compétition. De telles modalités d'examen sont donc impensables. Néanmoins, il apparaît nécessaire pour que cette étape ait du sens, qu'elle soit vécue comme une véritable épreuve.

Par conséquent, ce n'est pas un choix de passer sa ceinture noire : c'est le professeur qui présente son élève parce qu'il l'estime prêt à franchir le cap, et/ou qu'il considère, à un moment donné,

cette étape nécessaire à sa progression. La présentation d'un élève à un grade relève donc de la responsabilité du professeur : n'oublier personne, permettre à tous de progresser, mais également donner le temps au temps, se garantir que l'élève aura la maturité physique et technique nécessaire pour aborder l'examen – et la suite – dans les meilleures conditions.

Après son passage de grade, le jeune *yudansha* sera invité à pratiquer de façon de plus en plus intensive, à aborder des techniques plus aériennes, plus dangereuses : *kaeshi waza*⁵, *sutemi*, *kata* anciens, autant d'éléments qu'il appréhendera dans des conditions les meilleures si ses premières

années d'apprentissage lui ont permis d'acquérir des bases justes et solides. Progressivement, il devra également jouer un rôle de trait d'union au sein de son club entre le professeur et les débutants.

Tout cela justifie une fois de plus la nécessité de laisser du temps au temps et de ne pas précipiter la présentation d'un élève au passage de grade, au seul prétexte qu'il a le nombre réglementaire de timbres de licence pour se porter candidat. Par ailleurs, les candidats présentés à la ceinture noire sont amenés à donner le meilleur d'eux-mêmes : ils vont être poussés, sollicités par le jury, pour puiser dans toutes leurs ressources phy-

▼...L'évolution technique doit s'accompagner d'une fidélité sans faille aux principes fondamentaux, ancrage de sa genèse*...▲





Te hodoki : apprendre à mobiliser sa force pour se dégager d'une saisie.

siques, techniques et mentales afin de présenter la plus belle prestation qu'ils puissent donner. Autrement dit, on attend du candidat qu'il se surpasse et qu'il aille au delà de ce qu'il pouvait lui-même imaginer. Il apparaît donc nécessaire que le passage du 1er dan soit précédé d'une période intense de préparation à la fois technique et physique. Au bout du compte, il y a bien un « avant » et « après », de telle sorte que le nouveau promu a réellement le sentiment d'avoir donné tout ce qu'il pouvait et franchi une étape. Il n'est d'ailleurs pas rare de voir de jeunes yudanshas qui, dans les semaines qui suivent leur passage de grade, « décollent » littéralement dans leur pratique et progressent à grands pas.

Une première porte

Le premier dan n'est donc qu'une première porte, mais sur laquelle se construit toute la progression



future du pratiquant. Si les bases ne sont pas justes, tout le reste se construit sur des fondements erronés. Par conséquent, le candidat doit-il maîtriser un contenu pléthorique de techniques, de *kata* et être essentiellement évalué sur l'étendue de ses connaissances ? Le contenu de l'Aikibudo est extrêmement vaste, et il serait vain d'exiger un savoir encyclopédique après quelques années de pratiques. Ce sont donc les principes fondamentaux qu'un 1er dan doit avoir acquis, principes qui lui permettront d'accéder à ce contenu extrêmement riche dans les meilleures conditions.

Par ailleurs, peut-on définir, a priori et dans l'absolu, un niveau technique donné requis ? Le panel des pratiquants d'Aikibudo est très divers : certains commencent très jeunes et d'autres commencent plus tard ; certains sont des athlètes et d'autres ont des aptitudes physiques plus modestes ; certains pratiquants ont des handicaps physiques. À force de persévérance, d'effort, d'implication, chacun progresse, devient physiquement plus disponible, plus souple, et atteint un niveau tout à fait honorable. Néanmoins, peut-on avoir les mêmes exigences vis-à-vis de tous ? Le passage de la ceinture noire, qui n'est qu'une première étape, valorise l'engagement de chacun selon ses aptitudes et ses possibilités. « L'essentiel n'est pas de briller, mais de durer ».

**Christophe Gobbé, 4e dan, D.E.
professeur à Viuz en Sallaz,
Photos : Evelyne Chapeau**

▼ ... En Aikibudo, c'est la patience, l'assiduité et l'implication qui sont les seuls moteurs de la découverte que chacun fait de lui, en lui-même* ... ▲

1- kyu : les *kyu* correspondent à la classification des grades avant le passage de la ceinture noire. Ils fonctionnent eux par ordre décroissant : le tout débutant est 7e *kyu*, celui qui se prépare à la ceinture noire est 1er *kyu*.

2- te hodoki : littéralement « dénouer les mains ».

C'est un éducatif qui s'exécute sur une distance courte (*chika ma*) et qui consiste à se dégager d'une saisie ferme et de ponctuer ce dégagement par une frappe, un *atemi*.

3- wa no seshin : « le parfait esprit d'harmonie ». C'est un mouvement éducatif qui consiste à canaliser l'attaque du partenaire et à le projeter sans le resaisir.

Le wa no seishin permet l'apprentissage du sens du mouvement, du « timing ». Mais c'est en même temps le but ultime de la pratique, le mouvement parfait à la fois harmonieux, esthétique et efficace.

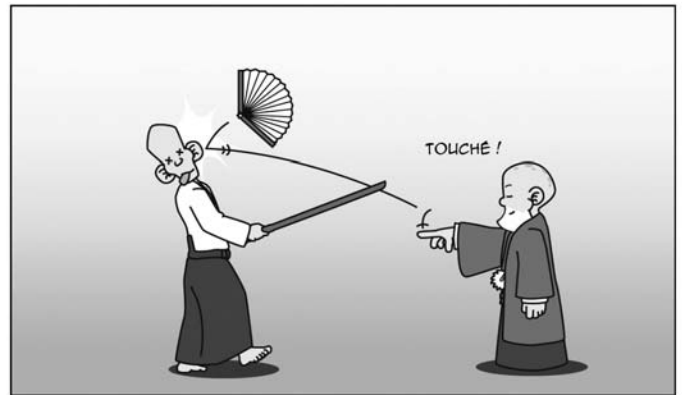
4- yudansha : le *yudansha* est un titulaire d'un grade dan, c'est-à-dire d'une ceinture noire. Les grades dan sont classés par ordre croissant : 1er dan, 2e dan, etc. Les hauts gradés d'une école sont appelés : *kodansha*.

5- kaeshi waza : C'est une riposte, un « retournement technique » qui consiste à profiter de l'opportunité offerte par l'action adverse pour la retourner contre elle, dans le mouvement et surtout sans opposition de force. Action trop souvent confondue avec "le contre" qui ne doit pas exister dans l'art de l'aiki.

* Pensées en mouvement,
Alain Floquet, Budo Éditions.

O SENSEI & FILS

O.V.N.I



L'AIKIDO EST SOUPLESE



UN POUR TOUS...



SAINTE PAROLE





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