

AIKID **magazine**



ENTRETIEN
MICHEL ERB
À LA
RENCONTRE DE
L'APPRENANT

CHRISTIAN
TISSIER

*"C'est par l'étude
rigoureuse de la forme que
la construction personnelle,
physique et mentale
est possible..."*

KINOMICHI

*La spirale et
le mouvement*



L'œuvre transfrontière

Lors de Jeux mondiaux, réunion des disciplines non olympiques, à Düsseldorf, le Doshu Moriteru Ueshiba nous disait dans son allocution que l'extraordinaire développement de l'Aïkido dans le monde était dû bien sûr à l'originalité de cette invention mais aussi à la qualité des professeurs envoyés de par le monde par l'Aïkikai.

Il est vrai que sans ces *missi dominici*, il n'y aurait rien eu et leur courage à s'expatrier doit être rappelé.

D'où l'émotion des délégués de l'Aïkikai qui, à l'occasion de la réunion du Comité Directeur de la Fédération Internationale que nous avons eue le plaisir l'organiser à Paris, en mars dernier, ont pu retrouver jusque dans son dojo maître Noro, l'ami de leurs années d'apprentissage auprès de O'sensei, et qui fut le premier que celui-ci envoya en France, en 1961.

Cette réunion des fédérations nationales, dont la nôtre pour la France, montre aussi qu'après le message initial les structures sont maintenant en place pour suivre et étayer l'œuvre transfrontière de ces pionniers.

La mondialisation avec laquelle nous avons en fait commencé et qui convient si bien à un langage universel comme le nôtre trouve maintenant un ancrage solide dans presque tous les pays du monde.

Il restera alors chacun et ensemble à veiller à préserver cette originalité de la discipline dont les multiples façons d'être enseignées doivent préserver l'extraordinaire principe essentiel, d'être le seul art martial dont l'efficacité réside dans un parti pris de l'action non violente.

Quelles que soient les pédagogies, il ne peut y avoir qu'unité autour de cette aspiration, ce qui permet que la technique, elle, puisse évoluer.

Et s'il y a un précepte qui finalement, en un trait, permettrait de vous assurer que c'est bien de l'Aïkido que vous donnez aux autres, je vous dirais simplement : n'oubliez pas d'être des femmes et des hommes heureux. Et le message aura bien été transmis.



Maxime Delhomme
Président de la FFAA

STAGE FÉDÉRAL

STAGE NATIONAL ENSEIGNANTS ET FUTURS ENSEIGNANTS

du 20 au 24 août 2007 à Dinard avec Franck Noel 7^e dan et Bernard Palmier 6^e dan. DTR Ile de France. Aucune réservation par téléphone. Renseignements et inscriptions uniquement par courrier au secrétariat de la FFAAA.

STAGES DES TECHNICIENS

PRAGUE - REP. TCHÈQUE

stage dirigé par Joel Roche, 6^e dan, du 25 juin au 1^{er} juillet 2007.
Rens.: 0241487566.

VINCENNES

stage dirigé par Bruno Gonzalez 5^e dan et Pascal Guillemain 5^e dan, du 5 au 8 juillet 2007.
Rens.: 0603191268 - 0689129727.

BERLIN

stage dirigé par Michel Erb, 5^e dan, du 6 au 8 juillet 2007.
Renseignements au 0688679702.

ANDERNOS-LES-BAINS

stage dirigé par Philippe Léon, 6^e dan, du 7 au 12 juillet au Dojo Diapason.
Rens.: 0556368641 et 0611149091.

MÉZE

stage dirigé par Philippe Gouttard, 6^e dan, du 7 au 14 juillet. au Dojo Thaurus.
Rens.: 0467438274 et 0467439308.

ISLE SUR LA SORGUE

stage dirigé par Roberto Arnulfo, 6^e dan, du 7 au 14 juillet et du 18 au 25 août.
Rens. : 0490202740 - 0615858047.

HENDAYE

stage Aïkido et arts martiaux internes animé par Philippe Grangé, 5^e dan, du 8 au 14 juillet 2007.
Rens. : 0556808658.

LAGORD

stage dirigé par Jean-Luc Subileau, 6^e dan, du 9 au 15 juillet. 2007.
Rens.: 0549096074.

ILE DE NOIRMOUTIER

stage dirigé par Joel Roche, 6^e dan, du 9 au 15 juillet 2007.
Rens.: 0241487566.

LAMOURA

stage, avec Michel Erb, 5^e dan, du 11 au 15 juillet. 2007.
Rens.: 0688679702.

CREST

stage dirigé par Alain Guerrier, 7^e dan, du 14 au 17 juillet 2007.
Rens.: 0663061400.

SORLES-LE-CHATEAU

stage dirigé par Arnault Waltz, 6^e dan, du 14 au 20 juillet 2007.
Rens.: 0327621495.

GUJAN-MESTRAS

stage dirigé par J.M. Mérit, 6^e dan, du 15 au 20 juillet.
Rens.: 0546963161.

FOUESNANT

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6^e dan, du 15 au 20 juillet 2007.
Rens.: 0611401931-0618211003.

PORTO-VECCHIO

stage dirigé par Christian Mouza, 5^e dan, du 16 au 21 juillet 2007.
Rens.: 0608162488.

ST-PIERRE D'OLÉRON

stage dirigé par Franck Noel, 7^e dan, du 16 au 28 juillet 2007.
Rens.: 0561261031-0563335170.

DIEULEFIT

stage dirigé par Alain Guerrier, 7^e dan, du 19 au 22 juillet 2007.
Rens.: 0663061400.

AUTRANS

stage dirigé par Bernard Palmier, 6^e dan, du 21 au 28 juillet. 2007.

Se munir d'un Ken, Jo et Tanto.
Rens.: 0476953055.

MONTREVEL EN BRESSE

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6^e dan, du 22 au 27 juillet 2007.
Rens.: 0611401931.

BERCK-SUR-MER

stage dirigé par Bruno Zanotti, 5^e dan, du 28 juillet au 5 août 2007.
Rens.: 0608169572-0608215226.

BISCAROSSE

stage dirigé par Alain Verdier 6^e dan, et Alain Guillabert 5^e dan, du 28 juillet au 2 août 2007. Prévoir Jo et Ken.
Rens.: 0556120794 ou 0556070737.

ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

stage dirigé par Christian Tissier shihan 7^e dan, du 29 juillet au 10 août 2007.
Rens.: 0143282990 - 0603247649.

SAINT JEAN DE MONTS

stage dirigé par Catherine David et Bruno Lemaître, 5^e dan, du 30 juillet au 3 août. Prévoir Jo et Bokken.
Rens.: 0240356663.

ÉVIAN

stage dirigé par Gilbert Maillot, 5^e dan, du 4 août au 10 août 2007.
Rens.: 0615200696

ZLOTOW-POLOGNE

stage dirigé par Pascal Norbely, 6e dan, du 4 août au 11 août 2007.
Rens.: W. Drag : 0606275073 et A. Manikowski : 00 48600444088.

LE TEMPLE-SUR-LOT

stage adultes et enfants dirigé par J.M. Mérit, 6^e dan, du 6 au 11 août.
Rens.: 0553405050 et 0546963161.

SÉTÉ

stage dirigé par Gilbert Maillot, 5e dan, du 11 août au 17 août 2007.
Rens.: 0615200696

WÉGIMONT - BELGIQUE

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 11 au 18 août. 2007.
Rens.: 32-4-3772507 et 32-4-2648782.

ESTAVAR

stage dirigé par Franck Noel, 7^e dan, du 11 au 18 août 2007.
Rens. : 0561261031-0468731334.

LONS-LE-SAUNIER

stage, avec Michel Erb, 5^e dan, du 18 au 19 août 2007.
Rens.: 0688679702.

VINCENNES

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6^e dan, du 18 au 23 août 2007.
Rens.: 0611401931.

WATTENS EN AUTRICHE

stage dirigé par Paul Muller, 7^e dan, du 18 au 23 août.
Rens.: 0388840134-0686570166.

ST RAPHAEL-BOULOURIS

stage dirigé par Paul Muller, 7^e dan, du 25 au 31 août.
Rens.: 03888401340 et 0686570166.

STAGE INTERNATIONAL

LE VIGAN

stage d'été animé par Saotome Mitsugii shihan 8^e dan, du 18 au 26 août.
Rens.: 0299688248.

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

rigueur et développement

Christian Tissier shihan, 7^e dan, propose, dans une série de dvd, des thèmes de travail à partir d'attaques, en en déclinant des variations, sur des bases de techniques d'Aïkido uniquement. Il parle pour nous de ces développements en précisant : "c'est la répétition de la forme dans sa rigueur qui est la base de l'étude de l'Aïkido".



Dans un jeu de rôles parfaitement orchestré le « partenaire-adversaire » est l'alibi de la déstabilisation. En rapport avec le niveau adverse et en fonction de sa recherche du moment, il impose des contraintes de plus en plus précises. L'apprentissage de la résolution de ces contraintes simulées mais réelles doit être compris comme un système de construction personnelle permettant d'appréhender la voie de l'Aïkido dont l'un des propos majeurs est le développement sans limite des principes humains communs.

Je définis ceux-ci comme étant l'expression naturelle de notre développement passé et futur qui fait de nous ce que nous sommes : le sens de la verticalité, la relation attitude-distance-vision, le polissage de la technique procurant un meilleur résultat pour un minimum d'efforts, la moralité, le respect de sa propre intégrité et celle de ses

semblables, la communication, le besoin d'harmonie, etc.

C'est ainsi que l'un des aspects de la pratique consiste, face à une tentative de déstabilisation savamment dosée par le partenaire à résoudre le conflit ponctuel en utilisant un maximum de ces principes.

Si l'un ou l'autre de ces derniers peut suffire pour que l'action fonctionne, par exemple : « distance technique sécurité », ou encore « attitude-distance-vision-technique », c'est l'accumulation d'un maximum de ces principes dans une même action, sans jamais en supprimer un au profit d'un autre, qui fait que le mouvement tend vers la perfection.

Finalement l'un des aspects de la maîtrise est l'utilisation constante et spontanée de ces principes par rapport aux priorités de l'instant.

Attention à ne pas confondre principes naturels et qualités.

Les qualités : réflexes, agilité, force, souplesse, etc., sont bien sûr des plus, et doivent être utilisées au maximum, mais ne peuvent que décroître au fil du temps. Elles sont davantage du domaine du sport que de l'art.

Le but de la recherche

Cette recherche de « l'idéal de perfection par le geste » exclue donc maintenant la compétition qui dès lors doit être considérée comme un jeu ou encore comme la vérification ponctuelle d'un niveau, dans un cadre donné par rapport à un nombre limité d'individus, ce qui n'aurait rien à voir avec le but de la recherche. Cette spécificité propre à l'Aïkido, est d'autant plus évidente que notre apprentissage est basé sur des codes par-





Sur mawashi geri (coup de pied circulaire au visage), entrée intérieure avec contrôle visage et axe du partenaire et, toujours en glissant sur l'intérieur contrôler cou et bras gauche adverse afin de projeter en pivotant à 180° au moment où le partenaire repose la jambe avec laquelle il a attaqué.

ticuliers et souvent propres à chaque école, ceci toujours dans la perspective de réaliser sa propre construction. Ce qui nous amène à préciser que par rapport à une attaque et une réponse codée de la part de l'adversaire, la technique utilisée doit être utilisée dans l'unique but de sa propre construction et non contre l'adversaire.

C'est cette confusion entre tentative d'application et travail de construction qui fait que la technique de base de l'Aikido, utilisée comme telle n'est pas applicable et ne marche pas ; ou alors uniquement avec des gens qui réagissent suivant les mêmes codes, ce qui évidemment n'est pas la finalité de la recherche martiale.

Résumons donc : c'est par l'étude rigoureuse de la forme et grâce à des codes communs que l'apprentissage de la construction personnelle physique et mentale est possible. Cette étude de la

découverte et l'utilisation maximale des principes. C'est l'utilisation de ces derniers qui fonctionne et permet des applications contre ou avec des partenaires n'ayant pas les mêmes codes ou des adversaires de différents horizons.

La construction personnelle rigoureuse amène à la résolution systématique des priorités dans une

forme est difficilement utilisable en tant que telle car elle est faite « pour » et non « contre ». En revanche, l'acquisition de la construction ouvre sur la

action conflictuelle. La vraie maîtrise est l'aptitude à considérer, sans réflexion, spontanément donc, qu'une priorité que l'on peut résoudre systématiquement et instantanément n'en est finalement pas une, et qu'il ne faut donc pas créer artificiellement et indéfiniment la condition de la résolution. La focalisation instantanée de l'intention, la décision et l'action sur la vraie priorité est l'un des aspects de la maîtrise.

Action pure

C'est peut être seulement à ce niveau de pratique que commence l'Aiki et que toutes les applications sont réalisables.

Réalisables, en dehors de tout code pré-établi dans la mesure où la forme épurée au maximum libère les principes et s'inscrit dans une action pure et spontanée.



Exemple de technique typiquement de construction visant à intégrer les principes : katate dori soto kaiten nage.

- saisie du poignet, contrôle des angles (pas d'ouverture), relation en triangle des deux centres par le point de contact (la saisie). Attitude, distance, vision.
- sortie sur l'extérieur, donc ouverture comblée par une fermeture immédiate (atemi). Attitude, vision, contrôle de la distance, placement, etc.
- rotation autour d'un point (le poignet) dans la perspective de contrôler également l'axe de l'adversaire.
- pivot complet autour d'un axe. Sens de la verticalité en relation avec le partenaire, etc.
- recul de la jambe en respectant toujours les axes, distance, contrôle, etc.
- projection.



Même entrée que dans le mouvement précédent mais sur attaque jodan tsuki. Toujours le même contrôle en glissant sur l'intérieur pour passer en ude garami, pivot et contrôle au sol.

Attaque mawashi geri, contrôle de la jambe avec le bras gauche et la repousser sur l'intérieur avec le bras droit. Dans le même temps repartir dans l'autre sens avec saisie de l'épaule (des cheveux ou du cou) et, toujours en tournant, irimi nage.



Dans un DVD paru récemment et entièrement consacré aux applications contre « attaques pieds-poings », je me suis appliqué à présenter des techniques d'Aïkido et uniquement d'Aïkido sur des formes d'attaques qui ne sont pas pratiquées habituellement dans les dojos.

Il est vrai que si certains aikidoka ont un *mae geri* à peu près acceptable, *mawashi geri* (coup de pied circulaire) pose davantage de problème. Il serait d'ailleurs souhaitable qu'à un certain niveau les pratiquants d'Aïkido possèdent quelques bases de frappes avec les pieds. Ne serait ce que pour

▼ ... Résumons donc : c'est par l'étude rigoureuse de la forme et grâce à des codes communs que l'apprentissage de la construction personnelle physique et mentale est possible... ▲

s'accoutumer à la vision de l'attaque. Les aikidoka ont aussi un problème d'anticipation et une mauvaise appréciation de la logique d'une suite d'attaque ou d'un enchaînement pieds poings : souvent sur le reculoir et dans des esquives négatives ils ne parviennent plus qu'à se protéger, sans aucune maîtrise de la distance et du timing à adopter.

En fait nous avons les outils nécessaires pour une pratique non conventionnelle. C'est ce que j'ai essayé de démontrer très simplement dans ce DVD en développant dans un premier temps deux thèmes à partir de techniques de bases simples sur une saisie classique et évoluant, toujours avec la même forme d'entrée vers des applications « pieds-poings ».

J'ai également démontré comment avec le jeu des esquives sollicitations de contact on pouvait projeter ou immobiliser avec des techniques d'Aïkido très classiques.

Pour pratiquer ces formes lorsqu'on ne sait pas attaquer avec les pieds, on peut mimer et faire ressentir la direction de l'attaque (*mawashi-geri* par exemple), en décrivant un large cercle avec le bras et en cherchant l'impact avec le dos de la main un peu comme un *yokomen* inversé ou encore seulement avec le genou dans un mouvement circulaire, sans envoyer le pied permet également dans le blocage de la cuisse d'avoir une bonne sensation du contact et de pratiquer « comme si » avec un partenaire ne maîtrisant pas les attaques de pied. ●

Christian Tissier



La FIA à PARIS

Le Bureau de la Fédération Internationale d'Aïkido s'est réuni à Paris en mars dernier à l'invitation de la FFAAA. Beaucoup de sujets à traiter comme, notamment, la prochaine Assemblée Générale qui doit se tenir en 2008. Donc évidemment, des heures de travail, mais quand même des moments de détente et même de découverte de Paris pour ceux qui ne connaissent pas la Tour Eiffel, le Château de Versailles ou même le Paradis Latin, comme sur la photo de gauche. Promenade et dîner sur la Seine également, ci-dessus, où se sont joints Christian Tissier ainsi que Masamichi Noro. A cette occasion, ce dernier a eu le plaisir, très partagé, de retrouver certains camarades de pratique du temps où il était uchi-deshi à l'Aïkikai de Tokyo, au service du

fondateur Morihei Ueshiba, avant d'être envoyé par le grand maître en Europe pour diffuser la Voie de l'Harmonie.

La délégation de la FIA était composée des membres du Comité Directeur, Peter Goldsbury (président), Tony Smibert (vice président), Hiroshi Somemiya (secrétaire général), August Dragt (secrétaire adjoint), Makoto Nishida, Stefan Stenudd, Muhammad Haneé ainsi que de Yoshimitsu Yamada shihan, Hiroshi Isoyama shihan, membres du Conseil Supérieur.



La FÊTE des ŒUFS

En souvenir d'une histoire que sa mère lui racontait lorsqu'il était enfant, Monsieur Mike Sata, Président de



TOKIBO C^e, organise chaque année depuis 19 ans la Fête des Œufs. Dans le cadre du château de Chailly, dont il est propriétaire, il invite chaque année 250 à 300 enfants des écoles avoisinantes à peindre des œufs géants (1 mètre de haut). Sous le signe de l'amitié et des échanges entre les cultures japonaise et française, une démonstration de Kenjutsu de l'école Kashima shin ryu, dirigée par Inaba Minoru sensei, directeur du Shiseikan à Tokyo, sollicité par le Révérend Toyama, grand prêtre de Meiji Jingu, était proposée aux enfants. En soirée, une seconde démonstration a eu lieu, en présence de nombreux amis et chefs d'entreprises japonais venus pour l'occasion, ainsi que de personnalités politiques françaises et de propriétaires des vignobles les plus prestigieux de Bourgogne.

À noter qu'un séminaire Kenjutsu, dirigé par Inaba Minoru sensei, aura lieu du 4 au 11 août à Versailles. Renseignements auprès de : pascal_durchon@yahoo.fr

REMISES de MÉDAILLES à René GUILLET et Claude WALLA

Michel Hamon, Président de la Ligue Ile de France, a remis sur proposition du Comité de la FFAAA et de son Président, Maxime Delhomme, la Médaille d'or à René Guillet et de bronze à Claude Walla pour services rendus à la cause de l'Aïkido.

C'est devant ses anciens et nouveaux élèves que René a reçu cette médaille, en présence de Monsieur le Maire de Gagny et d'une centaine d'invités.

L'émotion fut d'autant plus intense que la surprise fut grande pour René, surpris de l'honneur qui lui était ainsi fait.

Promotions 6^e dan

La FFAAA compte deux haut-gradés de plus.

Philippe Bersani, Ile de France, et Robert Rouchouse, Bourgogne, ont été nommés 6^e dan.

La Ligue du Centre est une des toutes premières, emmenée par Christian Gallais, à avoir rejoint la FFAAA, lors de sa création. Aujourd'hui elle est présidée par Jean Liard, 5^e dan, qui a bien connu cette époque décisive, pour les aikidoka du Centre de la France, comme il nous le dit dans un entretien.



*Autour du président fondateur
Jean Liard, quelques uns des
nombreux licenciés du dojo lusantais.*

toutes les voies mènent au centre

De quand date votre pratique de l'Aïkido et qu'en est-il aujourd'hui ?

J'ai débuté ma vie d'aïkidoka au cours de la saison 1969-1970 à la suite d'une démonstration organisée au club de judo de Luisant, près de Chartres où je pratiquais à l'époque.

C'est Christian Gallais, aujourd'hui 6^e dan, résidant dans le Loir et Cher et Jo Cardot 6^e dan (disparu il y a 3 ans), qui sont venus "montrer" cette nouvelle discipline, assez peu connue à l'époque, dans années 70. Le club, mon club de toujours, l'Aïkido Dojo Luisantais a pris son essor à partir de 1970 – 1971. Trois pratiquants ont été nom-

més CN 1^{er} dan en juin 1974, tous formés par Jo Cardot. Pendant 4 ans il venait de Blois (110 km !) une à deux fois par semaine.

Jo Cardot, confia aux trois 1er dan l'animation des cours (Philippe Lesage, Jean Pierre Oreb et moi-même). Rapidement je pris les commandes du club et j'en suis encore le responsable pédagogique et l'enseignant principal.

C'est au moins 40 CN. qui ont été formés dans l'enceinte du club à ce jour.

J'ai toujours voulu assurer la pérenité du club et avec l'aide des responsables de l'association, nous insistons fortement sur la formation des cadres et futurs cadres. En ce moment, le club fonc-

tionne avec 1 Brevet d'Etat, moi-même, et 3 Brevets Fédéraux : Juan-Carlos Godoy (3^e dan), Jean-Pierre Bayard, 2^e dan, Président du club et Thierry Repellin, 2^e dan.

Ce club, le premier créé en Eure et Loir fut longtemps le plus important de la région et a même dépassé plusieurs fois les 100 pratiquants.

Aujourd'hui 8 clubs sont en activité dans le département. J'ai été à l'origine de 5 d'entre eux.

Vous êtes président de la Ligue mais j'ai l'impression que vous cumulez pas mal de fonctions.

À l'heure actuelle, je me consacre à diverses tâches :

- Enseignants dans deux clubs d'Eure et Loir.
- Membre actif du Comité départemental d'Eure et Loir.
- Président (depuis 1988) de la Ligue du Centre
- Trésorier adjoint de la FFAAA
- Responsable de la commission de discipline de la FFAAA. mais également :
- Vérificateur aux comptes de l'association ESSCALE à Lucé (28) 700 membres.
- Vérificateur aux comptes du CROS région Centre.
- Membre du Comité Directeur des Médaillés du Sport (DDJS 28).

Cependant mon rôle de Président de Ligue est le plus accaparant car il entraîne de multiples tâches quotidiennes :

- Être la voix, le délégué de sa région auprès de la



*De gauche à droite,
J.P. Bayart président du Club de Luisant,
Thierry Repellin et J.C. Godoy.*



FIDÈLE, FIDÈLE...

Jocelyne Vallée, 3^e dan, enseigne à Beaugency, après y avoir débuté l'Aïkido et usé pas mal de keigogi et hakama, sur le tatami auquel elle est fidèle depuis ce jour de septembre 1978 où elle a pris sa première licence. Rencontre avec une aikidoka remarquable.

VOUS AVEZ UN PARCOURS ÉTONNANT, VOUS AVEZ DÉBUTÉ DANS LA LIGUE DANS LAQUELLE VOUS ENSEIGNEZ AUJOURD'HUI. PARLEZ NOUS EN.

Après des études secondaires et un diplôme de monitrice éducatrice spécialisée, je suis entrée dans la vie active en intégrant l'institut médico-éducatif de Baule près de Beaugency où je réside toujours. J'ai découvert qu'il y avait un club d'Aïkido à Beaugency, art martial que je ne connaissais pas du tout. J'ai pris ma première licence en septembre 1978 et j'ai tout de suite apprécié l'ambiance du club et surtout la philosophie de l'Aïkido. Pas de compétition, pas de catégorie de poids ou de sexe. La compétition est avec soi-même et, paradoxe de l'Aïkido, il ne peut y avoir de progression sans l'aide des autres. La pratique de l'Aïkido m'a permis de prendre de la distance dans mon travail. Elle me permet de me ressourcer, d'évacuer les tensions générées avec le monde du handicap mental. J'avais trouvé le sport qui me correspondait, et trouvé un certain équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Depuis ma première licence, je n'ai pas cessé de pratiquer.

J'ai passé ma ceinture noire 1^{er} dan en 1983, mon 2^e dan en 85. La Ligue du Centre était présidée par Christian Gallais, et une école des cadres était déjà en place. J'ai obtenu mon monitorat fédéral en 1985. Je participe toujours actuellement à l'école des cadres de la ligue.

À mes débuts, l'Aïkido était rattaché à la fédération de Judo (FFJDA). La création d'une fédération propre à l'Aïkido (FFAAA) entraîna la constitution du Cercle Balgontien d'Aïkido, dont je suis la secrétaire depuis le 18/03/1983. Je fais partie du bureau de la Ligue du Centre, actuellement présidée par Jean Liard, et représente les licenciées féminines au sein de cette instance.



Jocelyne Vallée
à Beaugency,
dans son dojo
de toujours.

Je remercie tout particulièrement mon professeur Jean-Jacques Thevenin, qui est

le fondateur de l'Aïkido à Beaugency, et qui a su transmettre sa vitalité, ses compétences, son plaisir dans la pratique de cet art martial. Tout au long de ces années,

différents Directeurs Techniques Régionaux sont venus dans notre ligue pour encadrer les stages ou les écoles des cadres. Chacun a su apporter ses connaissances et nous faire progresser sur le chemin de l'Aïkido qui évolue sans cesse. L'Aïkido est un art martial qui n'est pas figé, et chaque pratiquant doit se remettre en question. La rencontre avec les autres permet à chacun de progresser. La découverte de nouvelles sensations, le plaisir de pratiquer sont toujours présents.

SUR QUELS POINTS INSISTEZ VOUS ? QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS FAIRE PASSER DANS VOTRE ENSEIGNEMENT ?

Après quelques années de pratique et l'obtention de mon monitorat, il me semblait logique d'aider et de retransmettre ce que l'on m'avait appris.

Je fus plus particulièrement chargée de l'enseignement des jeunes et des débutants. J'essaie de leur communiquer le plaisir de la pratique, les ressources qu'offre le corps humain dans la réalisation des différentes techniques de base. Lorsque l'on passe les portes du dojo, laisser à l'extérieur les tensions, les soucis de la journée et ne plus penser qu'à l'Aïkido. C'est ce que j'essaie de faire passer comme message.

Lors de la venue du Doshu à Paris en Février 2004, outre la fluidité et la richesse de son enseignement, j'ai été frappée par son sourire. La bonne humeur et la joie permettent de mieux faire passer le message d'harmonie que porte l'Aïkido.

LE SYSTÈME DE PROGRESSION ACTUEL EST-IL AUSSI BIEN ADAPTÉ AUX GARÇONS QU'AUX FILLES, QUAND ILS ENTRENT POUR LA PREMIÈRE FOIS DANS UN DOJO D'AÏKIDO ?

Je ne fais aucune différence dans la progression entre garçons et filles. Je m'at-

tache à la personnalité de chacun et j'essaie de trouver les mots qui feront écho chez chaque pratiquant, leurs motivations étant multiples. Que chacun et chacune soit à l'aise et ait envie de revenir à la prochaine séance, éveiller la soif de connaissance que chacun porte en soi.

SUIVEZ-VOUS L'ENSEIGNEMENT D'UN OU PLUSIEURS SENSEI EN PARTICULIER. POUR QUELLES RAISONS ?

Ma référence au sein de la FFAAA reste Christian Tissier et Bernard Palmier dont j'apprécie particulièrement les qualités techniques, esthétiques et pédagogiques, tant dans l'enseignement à mains nues que dans la pratique des armes.

Depuis que Saotome sensei vient en France, je vais régulièrement à ses stages. Son approche de l'Aïkido, son enseignement des armes, sont différents et complémentaires de ce que l'on voit habituellement. De plus, le stage du Vigan se déroulant fin Août, me permet de recommencer une nouvelle année sportive remotivée, parée pour de nouvelles heures de pratique.

QUE SOUHAITEZ-VOUS POUR VOTRE LIGUE AUJOURD'HUI ?

Malgré le dévouement et la disponibilité du Président de la Ligue, Jean Liard, ainsi que des membres du bureau et de la commission technique, le renouvellement et le rajeunissement des enseignants a du mal à s'opérer. Les motivations personnelles et l'individualisme semblent prendre le pas sur l'intérêt général de l'Aïkido.

Que chaque club encourage les plus motivés de ses licenciés pour s'engager dans l'enseignement de notre discipline et ainsi la pérenniser.

Il faut savoir donner pour recevoir... ●

L'Aïkido en région Centre

Notre discipline est née, dans la région, à Blois, au début des années 60, sous l'impulsion de Christian Gallais. À cette époque plusieurs courants se développaient en France. Cependant, tous étaient affiliés à la FFJDA à travers l'Union Nationale d'Aïkido (UNA).

Christian Gallais (6° dan à ce jour et toujours licencié à l'Union Judo Club Blésois) est toujours en activité.

La région comprend 6 départements : le Cher (18), l'Eure et Loir (28), l'Indre (36), l'Indre et Loir (37), le Loir et Cher (41), le Loiret (45).

Un technicien fût le moteur du développement de la Ligue : Joseph "Jo" Cardot, élève de Christian Gallais, devint le D.T.R. Il est à l'origine de nombreux clubs en particulier dans les départements 28, 41 et 37.

En 1982-83 la Ligue du Centre, qui comptait 1800 pratiquants, comme les autres régions, doit faire un choix de Fédération. Environ la moitié des clubs adhère à la FFAAA, issue de la FFJDA en conservant ainsi son habilitation. L'autre moitié suit maître Tamura dans la FFLAB, devenue plus tard la FFAB.

En 1985, notre DTR, Jo Cardot, décide de rejoindre la FFAB dans le grou-

pe GHAN d'André Nocquet. Ce départ constituera pour la Ligue du Centre une deuxième fracture qui réduira notre Ligue à une vingtaine de clubs pour 500 pratiquants environ.

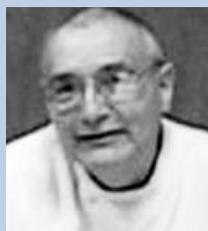
Depuis 1985, d'excellents techniciens (DTR) ont participé au fonctionnement et au développement de la Ligue. Nous citerons Alain Verdier, Jean Motte, Joël Roche, Bruno Zanotti et Marc Bachraty.

Bien entendu d'autres experts ont été régulièrement invités pour apporter leurs compétences, entre autres : Mariano Aristin, Christian Tissier, Franck Noël, Bernard Palmier, Christian Mouza.

Notre Ligue continue à grandir et compte actuellement près de 600 pratiquants.

L'encadrement, en plus du DTR, est assuré par une commission technique qui anime l'École de Perfectionnement des Enseignants et des Éducateurs (EPEE).

Plusieurs personnes doivent être cités : André Meunier BE 2° degré, 5° dan. Giobatta Guisto BF 5° dan. Chin Trinh Quoc, BE 1° degré 4° dan. José Antonio Sanchez, secrétaire, BF 3° dan. Ce groupe travaillant harmonieusement, avec moi, bien sûr.



**André Meunier
Jean Jacques Thevenin et
Gérard Angot.**

D'autres enseignants apportent depuis très longtemps leur soutien et leur expérience, en particulier Jean-Jacques Thévenin BE 2° degré, 5° dan, pratiquant depuis 1964, également vice-président de la Ligue, enseignant à Beaugency (45). Sans oublier Gérard Angot, 4° dan, dévoué trésorier de la Ligue.

Jean Liard

Fédération.

-Être vigilant sur l'éthique "comportements observables" de la vie de notre Aïkido dans la région.

-Être moteur pour créer, conserver, encourager les clubs.

-Être exigeant sur le respect des règles de fonctionnement des clubs.

-Être fédérateur dans tous les conflits, difficultés, problèmes, survenant entre pratiquants, entre clubs ou dans la hiérarchie.

-Être animateur, organisateur dans les événements tels que stages, passages de grades, école des cadres, réunions, assemblées générales, formations diverses.

-Être l'interlocuteur de la DRJS, DDJS, CDOS, CROS, municipalités hébergeant des clubs chaque fois que nécessaire.

Parlez-nous de votre pratique.

J'ai fait un rêve le jour où je suis entré dans le monde de l'Aïkido. Ce rêve était de m'élever corps et esprit tellement j'avais entendu nos maîtres sur les bienfaits de cet art de combat excluant toute compétitivité et respectant le partenaire au plus haut degré !

J'ai beaucoup lu d'ouvrages les plus divers parlant, glorifiant, portant très haut les valeurs de notre discipline. Je me suis protégé tout au long de ces années de pratique -38 ans !- en conservant ma "liberté de mouvements"

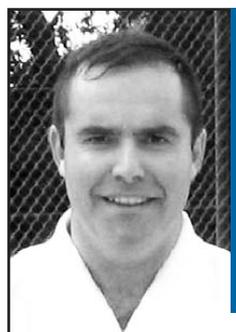
Je suis toujours allé me rendre compte par moi-même de la "qualité" de tel ou tel enseignement. Après un stage suivi auprès d'un nouveau professeur ou d'un maître que je ne connaissais pas, j'en faisais la synthèse et je résumais souvent par écrit à la fois mon ressenti, ce que cela m'avait apporté, ce en quoi cela m'avait perturbé. Mais j'avais, à chaque fois, vécu une expérience que je considérais comme positive.

J'ai pratiqué beaucoup dans mes premières années avec Joseph "Jo" Cardot qui fut mon maître (sempai) de 1970 à 1985. La pratique, le perfectionnement, l'étude se poursuivent chaque semaine depuis près de 40 ans et c'est avec mes maîtres et professeurs que je poursuis ma recherche. Je peux citer et remercier : maîtres Yamagushi, Nishio, Saotome, Tissier, Endo, Ikeda, Yasuno. Les passages en France du Doshu Kishomaru Ueshiba et plus tard de Moriteru Ueshiba, furent pour moi de grands moments d'émotions.

Quelles conclusions tirez-vous aujourd'hui ?

Comme tous les enseignants, j'ai beaucoup reçu et j'ai pour mission de redonner le meilleur. Nous devons être des veilleurs et des passeurs. Pas seulement de technique, mais de "mieux être", redécouvert à travers l'art de l'Aïkido.

L'accompagnement de ceux qui souhaitent avancer dans leur vie doit leur permettre de sentir l'extraordinaire de cet art de combat et de paix à la fois... Méfions nous des hommes et des femmes qui ont des certitudes... Cela me fait peur. Je préfère les gens qui doutent et qui ont douté... avec ceux-là, au moins, je vais pouvoir continuer à discuter, à débattre, à construire... ●



**Chih Trinh,
Giobatta
Guisto et,
Antonio "Tony"
Sanchez, le
secrétaire de
la ligue du
Centre.**



Principes et applications - Vol. 3 Pieds-poings

Par *Christian Tissier 7^e dan shihan.*

Dans ce volume 3 qui complète la collection, Christian Tissier veut proposer des thèmes de travail à partir d'une attaque et d'en décliner les variations avec le souci constant de n'utiliser que des techniques d'Aïkido. Dans ce DVD, variations sur deux thèmes particuliers puis sur *chudan tsuki, jodan tsuki, mae geri, mawashi geri*, également en bonus des démonstrations au Festival des Arts Martiaux de Bercy 2005.

BON DE COMMANDE à envoyer à : **Cercle Tissier, 108 rue de Fontenay - 94300 Vincennes**

Je désire commander le DVD Principes et applications vol.3 au prix unitaire de 40 euros.

Frais de port 5 euros. Je règle la somme de par chèque à la commande et souhaite recevoir mon DVD au nom et à l'adresse suivante :

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville..... Pays

Renseignements au 01 43 28 29 90

VOUS AVEZ DIT ÉLÈVES DIFFICILES

La conférence débat à l'occasion de la sortie du livre éponyme de Daniel Lance

Proposé en DVD cette conférence débat, avec Francis Jacques, Christian Tissier, entres autres, avait impressionné tous ceux qui avaient répondu présent à l'invitation de Daniel Lance pour la sortie de son livre. Incluant également un entretien avec exclusif avec l'académicien René Girard, les intervenants ont abordé tous les apports possibles de l'Aïkido dans l'éducation, l'autorité et le dialogue, auprès d'une catégorie de la population dite "difficile".

Édité chez l'Harmattan, le DVD et le livre sont à commander auprès de l'auteur au 0680576808 et sur <http://daniel.lance.free.fr>



EN KIOSQUE

Le nouveau Hors-série AIKIDO est en vente dans toutes les bonnes librairies et kiosques.

Vous y trouverez, entres autres, des articles de fond, une biographie du fondateur de l'Aïkido, une étude de la pratique du bokken et de la posture "seiza", etc.

À ne pas manquer pour prolonger votre saison, par la lecture, sur les plages de vos vacances.



Mon Mémento d'Aïkido *Olivier Gaurin*

Qu'est-ce qu'une pratique martiale cohérente et saine de l'Aïkido ? Peut-il exister une non-violence de la martialité ? Comment mettre en pratique l'extraordinaire particularité de l'Aïkido ? Ce deuxième livre d'Olivier Gaurin, donne ici des réponses illustrées à ces questions. Loin d'être exhaustif, ce livre traite pourtant de la

majorité des mouvements et concepts principaux de l'Aïkido pour en donner un aperçu pratique.

Présenté de façon agréable, ce livre devrait combler les pratiquants les plus exigeants comme les débutants d'Aïkido.

190 pages - 22 € chez Budo Éditions



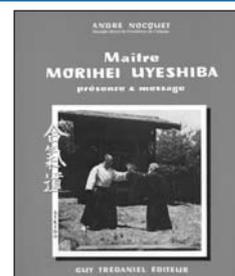
MORIHEI UESHIBA

**Présence et message
par André Nocquet**

Enfin la réédition, très attendue, d'un grand classique de la littérature de l'Aïkido écrit par le seul Occidental à avoir rencontré et travaillé avec le fondateur, Morihei Ueshiba. Ce livre est le témoignage extra-

ordinaire d'un français, disciple d'O sensei, qui a vécu des moments d'exception durant plusieurs années, auprès de celui que l'on considère comme l'un des plus grands budoka du XX^e siècle, et qui nous en a ramené l'essence de la voie.

356 pages, très illustré - 26 € chez Guy Trédaniel Éditeur



Michel Erb, 5^e dan Aïkikai de Tokyo, BE 2^e degré, vit l'Aïkido comme un extraordinaire moyen de construction et de développement personnel, qui, grâce à la culture de l'esprit de l'apprenant, développe des qualités d'observation, de réflexion et d'application.

Que représente aujourd'hui pour vous l'Aïkido ?

Je vis l'Aïkido comme un extraordinaire moyen de construction et de développement personnel. L'aspect martial, avec sa considérable panoplie de formes et son importante rigueur technique, nous permet de développer un ensemble de qualités. L'image qui me parle beaucoup est celle de la pierre brute qu'il convient, à travers un polissage régulier, de rendre de plus en plus lisse et brillante, voire vivante.

Vous avez également pratiqué le Karaté, quelles qualités pensez-vous avoir développées au contact de cet art martial ?

Peu de temps après avoir débuté l'aïkido, j'ai voulu compléter ma pratique martiale en étudiant le karaté. Bien que l'Aïkido avait une résonance plus forte en moi, j'ai tout de même pratiqué le Karaté, en parallèle, pendant environ dix ans. Je pense qu'à cette époque, j'avais besoin d'apprendre à donner et à recevoir un coup de pied ou un coup de poing. De plus, le Karaté me permettait de pratiquer en l'absence de partenaire ; ainsi, dès que j'avais un moment de libre, je pouvais m'exercer à effectuer les kata seul. Aujourd'hui, je pense que la pratique du Karaté a été pour moi une expérience martiale importante qui a aiguisé mon esprit de détermination dans l'action ainsi que ma concentration

Pouvez-vous nous parler de votre parcours d'apprenant ?

J'ai débuté l'Aïkido en 1981. Rapidement, j'ai



l'esprit de l'apprenant

ressenti le besoin d'enrichir ma pratique au contact de professeurs différents. À cette époque, je pouvais facilement réaliser plus de 1000 kilomètres par semaine (Montbéliard, Strasbourg, Nancy, etc.) pour l'apprentissage de l'Aïkido (5 cours par semaine, ainsi que les stages le week-end). Ma curiosité et mon envie de découverte m'ont poussé à me rendre au berceau de l'Aïkido. J'ai effectué mon premier voyage au Japon en 1987, suivi d'un deuxième, deux ans plus tard ; j'ai ainsi étudié environ six mois sous la direction des experts du Hombu dojo à Tokyo. Cette expérience m'a permis de prendre conscience qu'un milieu totalement inconnu, au lieu d'être angoissant, pouvait devenir un véritable stimulant de l'apprentissage, et m'a amené à aller au-delà de mes limites, à me surpasser.

Mais ce qui véritablement a marqué un tournant décisif dans mon approche de l'Aïkido, c'est ma rencontre avec Christian Tissier. À partir de cet instant, au-delà de la pratique, c'est toute une perception qui a changé. Aujourd'hui, en ma qualité de délégué technique régional et professeur de trois clubs, je me consacre pleinement à l'étude et à l'enseignement de l'Aïkido.

Parlez-nous un peu des qualités que développe pour vous la pratique de l'Aïkido.

Dans un premier temps, la perception et la gestion de son potentiel physique me semblent être les qualités les plus visibles. Cela se traduit par la prise de conscience de son potentiel articulaire, de ses postures et attitudes, mais aussi de son partenaire, qui, tel un miroir, nous renvoie notre propre image. La prise de conscience de l'espace développera ensuite la capacité à utiliser ce potentiel physique pour l'apprentissage des formes jusqu'à leur application.

Enfin, la rigueur et la persévérance dans l'étude des formes cultiveront, en parallèle, des qualités plus profondes. En effet, le courage, le goût du travail et de l'effort, le respect, la bienveillance, la gestion des peurs et des urgences sont autant de qualités que la pratique régulière de l'Aïkido nous permet de développer.

Il convient d'apprendre à cultiver le sens des priorités dans l'urgence.

Qu'entendez-vous par «gestion des urgences» ?

Une situation de conflit, sous l'effet du stress, a tendance à amoindrir, voire nous faire perdre notre capacité de réaction et notre sens des prio-

Pour Michel Erb, l'échange et le partage sont au cœur de la pratique de l'Aïkido.



rités, ceci peut entraîner des effets plus ou moins dévastateurs. Ainsi, et dans le but d'éviter souvent le pire, il convient d'apprendre à cultiver ce sens des priorités dans l'urgence. L'entraînement, avec le support de situations variées, proposées dans le cadre de l'étude de l'Aïkido, permet de réaliser cela en apprenant à tenir compte de l'ensemble des paramètres d'une problématique et en proposant rapidement et dans l'ordre, les solutions idéales. Chaque problème a sa ou ses solutions, mais il convient de disposer de la capacité à s'extraire de la problématique pour pouvoir bénéficier d'une analyse claire et sereine. L'étude de l'Aïkido nous propose cela sous forme de mises en situation dans un contexte sécurisé, indispensables à la maîtrise du stress.

Toute évolution repose sur la prise de conscience du maillon que l'on représente au sein d'une chaîne.

Vers quels axes orientez-vous votre pratique et comment considérez-vous la notion d'apprentissage ?

Pour moi, l'apprentissage est avant tout un échange. Tout d'abord échange avec son professeur, qui représente la principale source d'inspiration de l'apprenant. Le professeur sert d'exemple et de référence pour l'apprenant, par sa présentation, son discours, son attitude

et les valeurs qu'il transmet. L'image véhiculée par le professeur permettra de faire converger la forme et le fond de son enseignement. A l'inverse, l'étudiant qui reçoit cet enseignement, par sa perfectibilité, donne au professeur les moyens de trouver une partie de ce qui lui permettra de s'élever à son tour. Toute évolution repose sur la prise de conscience du maillon que l'on représente au sein d'une chaîne.

On peut également parler d'échange avec son par-





tenaire. Souvent, lors de l'apprentissage, on se trouve confronté au problème de la technique qui ne fonctionne pas et, on est tenté de considérer que cette difficulté vient du partenaire (trop raide, trop souple, pas assez disponible, etc.) et non de soi-même. Le partenaire, devenant en quelque sorte notre propre reflet, nous aide à nous élever dans notre pratique. Pour cela, j'invite mes élèves à réfléchir sur eux même et sur ce qu'ils apportent dans l'échange qu'ils désirent établir avec leur partenaire, qui doit servir de support, afin de se construire et de découvrir leurs limites.

Cela nous amène à un troisième type d'échange, que l'on peut qualifier d'introspection : l'échange avec soi-même. L'apprenant est amené à assimiler divers éléments nouveaux à chaque cours et des difficultés peuvent survenir dans sa capacité à apprendre, ayant pour effet, là encore, de lui fixer des limites. Une fois ce constat établi, il convient de les repousser et pour cela une seule méthode : le travail.

La notion de travail effectué en toute sincérité nous fait prendre conscience de nous même et de nos limites. En ce sens, on peut dire que l'apprentissage est un véritable parcours initiatique dont le fondement serait de cultiver en soi l'esprit de l'apprenant. Ainsi, on ne doit pas craindre de se mettre à nu, ni de paraître ridicule, ce qui nous permet de garder un esprit d'humilité ; mais on doit également conserver une curiosité naturelle qui exclut toute forme de stagnation et qui se traduit par l'acceptation de nouveaux stimuli, la mise en situation et l'ouverture vers les autres. La réflexion et l'observation me permettent de constater régulièrement que l'objectif, tout en restant capital, est souvent moins important que la méthode ou les moyens mis en œuvre pour l'atteindre.

Que pouvez-vous nous dire sur votre méthode de travail ?

En tant qu'enseignant, ma pédagogie repose sur la gestion du concept triangulaire suivant : objectifs, moyens employés et vérification des habiletés acquises. La réflexion et l'observation me permettent de constater régulièrement que l'objectif, tout en restant capital, est souvent moins important que la méthode ou les moyens mis en œuvre pour l'atteindre. Ainsi, l'expérience nous enseigne qu'une véritable méthode, voire une habitude de travail, doit nous permettre, non pas simplement de conserver en mémoire pendant un certain temps

des habiletés techniques acquises, mais nous donner les moyens de renouveler ces connaissances, de les vérifier, de les corriger et de les améliorer. Cela implique une véritable démarche de la part de l'apprenant.

Quelle est l'importance de la notion de partenaire sur le chemin de l'apprenant ?

Il ne faut pas perdre de vue qu'*uke* comme *tori* sont tous deux des apprenants. Ainsi, grâce aux conseils de l'enseignant, l'échange entre les deux partenaires, au travers du mouvement d'Aïkido, devient source d'inspiration et de perfectionnement. La relation entre *uke* et *tori* est basée sur une recherche de complémentarité, tout comme la relation enseignant et apprenant. En fait, l'acceptation des qualités et des modes de fonction-





Une grande sincérité et beaucoup d'humilité sont les ingrédients de la réussite d'une transmission de qualité auprès des jeunes comme des anciens aikidoka.



nement de chacun devient source d'enrichissement et stimule notre apprentissage. Cependant, le chemin de l'apprenant est souvent parsemé de peurs et de doutes. En fait, ces émotions négatives sont toujours de nature à nous ralentir dans notre progression, car elles installent en nous des barrières et des limites. C'est par le travail et surtout la volonté que l'on peut transformer ces émotions négatives en un courant positif pour notre apprentissage. Ainsi, par la volonté, on développera un sentiment de courage qui fera disparaître les peurs et les doutes deviendront des certitudes. On ne cherche pas à supprimer les émotions négatives pour aller de l'avant de manière inconsciente et naïve, mais plutôt à les transformer et cela sans se laisser parasiter par un conditionnement.

Qu'entendez-vous par conditionnement ?

Notre façon de penser est souvent gérée par notre système émotionnel. Or, cette tendance à nous identifier à nos émotions va nous bloquer dans notre progression d'apprenant. Cela découle de nos conditionnements socioculturels et même dogmatiques qui nous formatent dès notre plus jeune âge. Bien souvent, nous pensons être maître de notre vie et libre de nos choix, alors que, prison-

niers de notre formatage, nos réactions et notre mode de fonctionnement deviennent, pour un œil aguerri, parfaitement prévisibles.

D'un autre côté, si le formatage n'est pas dogmatique mais au contraire positif et laisse le libre arbitre à l'individu en lui permettant de développer sa créativité, il peut devenir un élément d'apprentissage bénéfique. En effet, tout enseignement repose sur la mise en place d'un cadre qui, même si au départ peut sembler rigide, sert à nous construire et à nous apprendre à fonctionner avec des repères clairs. Par la suite, et c'est là toute la difficulté de l'enseignant, le cadre installé doit pouvoir devenir suffisamment flexible, afin qu'en tant qu'apprenant, on n'ait pas à le subir, mais qu'on puisse le vivre consciemment. C'est ainsi que l'ap-

prenant gagnera une forme de liberté qui lui permettra d'entrevoir des applications spontanées et parfaitement efficaces.

Pour ma part, j'ai la chance de pouvoir vivre cela en ma qualité d'élève de Christian Tissier qui, à travers son enseignement, continue à me surprendre à chacune de nos rencontres. Il représente pour moi un véritable accélérateur dans ma recherche d'aikidoka.

Il suffit bien souvent de prendre conscience que, tirant notre nourriture du passé devenu un présent qui se doit d'être vécu intensément, nous avons la capacité d'entrevoir notre futur.

Comment appliquez-vous cela dans votre pratique quotidienne ?

Le véritable danger est de se figer à un moment donné de son évolution, en perdant de vue le principe de mouvement. L'Aikido nous enseigne le mouvement, le déplacement, la vigilance, la présence et la bienveillance à travers l'échange et le partage. Or, il suffit bien souvent de prendre conscience que, tirant notre nourriture du passé devenu un présent qui se doit d'être vécu intensément, nous avons la capacité d'entrevoir notre futur. Cela nous donne les moyens d'être maître de notre vie et libre de nos choix...

C'est ce que j'essaie aujourd'hui de mettre en application dans ma pratique de l'Aikido. ●

▼ ... La réflexion et l'observation me permettent de constater régulièrement que l'objectif, tout en restant capital, est souvent moins important que la méthode ou les moyens mis en œuvre pour l'atteindre... ▲



Le mouvement spiralé de l'un s'enlace dans celui du partenaire pour réaliser la fusion parfaite.

Le mouvement et la spirale

« La forme n'est qu'une vue de l'esprit, une spéculation sur l'étendue, réduite à l'intelligibilité géométrique, tant qu'elle ne vit pas dans la matière. »
H. Focillon.

Aux injonctions sans cesse répétées par maître Noro nous demandant de travailler à partir d'une organisation terre-ciel, s'ajoute le rappel permanent de la forme qui doit nous inspirer : la spirale.

Toutes les techniques du Kinomichi réalisent une ou plusieurs spirales. Que ce soit dans les initiations I ou V, dans la canne, le boken ou le sabre, le ou les deux pratiquants doivent être dans la recherche du « passage terre-ciel » et ceci dans des formes plus ou moins spiralées. Ainsi, dans la première technique de ciel, *Iten*, les deux partenaires, dès la « première manière », c'est-à-dire l'initiation I, sont, dès le départ, dans une recherche simultanée de l'expansion terre-ciel, et ceci en liaison chacun avec l'autre. Mais, également, des pieds à la main, pour l'un



et pour l'autre, s'amorce, dans une forme qui n'est pas figée, le mouvement qui va suivre. Tout est là, dans ce mouvement qui va suivre. Tout est là, dans ce mouvement, du début à la fin : l'étirement, l'expansion et le passage terre-ciel, le contact et la spirale.

Nous retrouvons ici une idée développée à propos du contact : le troisième terme ; le mouvement c'est ce qui émerge de ces deux étirements, de ces deux intentions de réaliser « ensemble » spirale et « passage d'énergie ». Les deux s'enroulent comme des troncs de glycines, sans crispation, sur le même rythme, chacun sachant que sa réalisation passe par celle de l'autre et réciproquement. Jusqu'à la fin de *Iten* où la forme que constituent les deux partenaires, spirales enlacées, s'étire, s'expande et réalise, l'espace d'un instant, une des plus belles manifestations de l'énergie organisée.

L'autre version de *Iten*, négative, exprime, dans un dynamisme différent, l'harmonie de ces deux spirales se formant, évoluant jusqu'à la position finale, sans à-coups et, surtout, détail important, permettant au partenaire qui se trouve en position haute, de ne pas se tasser, s'écraser au niveau lombaire ; c'est précisément la recherche de la liaison terre-ciel, du repoussé vers le sol combiné à la spirale, la même que nous retrouverons dans *Ichi*, *Goten*, *Santen*, qui permet cette belle expansion sans blocage et avec un soulagement total de la charnière sacro-lombaire.

Ce double enroulement de la spirale que chacun réalise, nous le retrouvons encore dans le passage *Ichi*, au moment où l'un des deux partenaires s'étant approché de l'autre, commence « l'ouverture » de l'épaule en dessinant un grand cercle vers le haut et l'arrière ; les deux sont alors dans un étirement terre-ciel et les deux corps tournent comme deux engrenages reliés, jusqu'à la position finale où le partenaire en position haute termine sa spirale en expansion.

Nous retrouvons ces spirales dans le travail dit des « formes », beaucoup plus dynamique, surtout celles se réalisant dans les *Ichi* négatifs. Quelle extraordinaire sensation tant à percevoir, si l'on exécute, qu'à voir, si l'on regarde. Dans les deux rôles, du début, où s'exprime l'expansion terre-ciel annonciatrice du départ du mouvement jusqu'au déroulement total de la série de spirales, qui s'enroulent, se déroulent, s'infléchissent et s'expansent pour venir jusqu'à la position finale où, l'un des deux par-

tenaires étant allongé sur le sol, l'autre, à genoux, mains sur le coude et le poignet du bras étiré, se continue l'ouverture.

Combien de fois ai-je proposé à mes élèves pour traduire ce que je ressens et que j'intuie de ce mouvement, le tourbillon de l'eau qui s'écoule dans un siphon. Nous pourrions décrire ici toutes les techniques et toutes les formes de rencontre que nous propose maître Noro. Toutes, à des degrés différents, s'inscrivent dans cette double exigence : la spirale et l'organisation, le passage terre-ciel

Le lecteur non habitué à ces descriptions métaphoriques de la motricité pourrait y voir un excès d'ésotérisme ou un discours plaqué sur ce qui en somme, ne relève que d'une description purement technique d'inspiration bio-mécanique.

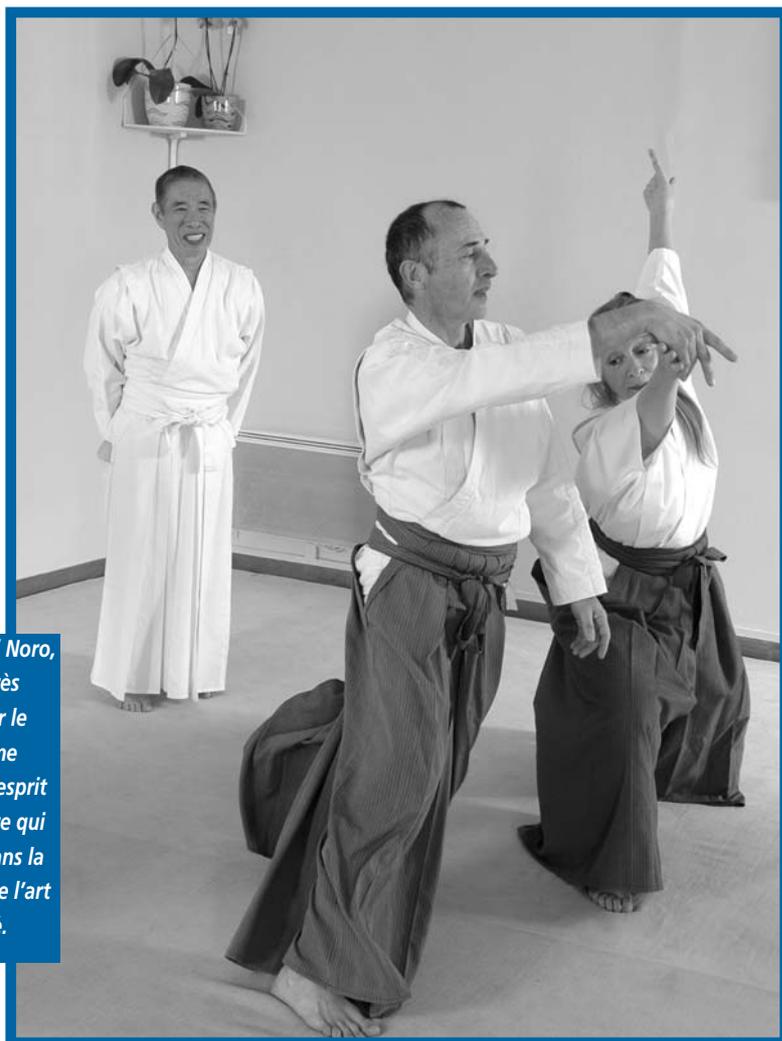
À mes yeux il n'en est rien et l'intérêt que je trouve dans le *Kinomichi* réside précisément dans ce renversement de perspective pour ne pas dire de paradigme que me permet d'effectuer la recherche de maître Noro.

La spirale est partout

Même si elles sont le résultat de phénomènes et causes dissemblables, de nombreuses structures spiralées sont présentes dans l'univers. Cela a été souligné à propos du cosmos, (qui, comme le rappelle Jill Purce, veut dire en grec : ordre). Nous retrouvons ces formes au niveau de l'animal (ammonites), coquilles (il ne saurait être trop recommandé de lire à ce propos l'admirable texte de Paul Valéry : *L'homme et la coquille*, Variété V).

Dans l'organisme lui-même la spirale est l'expression de la morphogenèse de certains organes voire de certains éléments : ainsi en est-il de la double hélice de l'ADN, échelle torsadée de laquelle dépendent les éléments constitutifs de l'être vivant, des chaînes protéiniques d'actine-myosine qui s'enroulent et donnent les fuseaux neuro-musculaires, parties contractiles de la fibre musculaire.

Dans le cerveau du nouveau-né, les cellules de Schwann tissent les gaines de myéline en s'en-



Masamichi Noro, toujours très présent sur le tatami, aime insuffler l'esprit d'ouverture qui prévaut dans la pratique de l'art qu'il a créé.



Les techniques ne peuvent se réaliser parfaitement sans déplacement et sans recherche du mouvement en spirale.

roulant dans une forme spiralee autour de la fibre nue par couches successives (une dizaine environ) ; ne reste-t-on pas émerveillé devant la superbe spirale cochléaire dans l'oreille interne sur laquelle sont les cils qui vont vibrer selon les fréquences sonores qui leur parviennent ? Certains muscles eux-mêmes s'enroulent comme une spirale autour d'un membre ; ainsi le cou-

turier autour de la cuisse. Il a été suffisamment évoqué l'hypothèse formulée par Madame Struyf-Denys à propos de l'existence d'une fonction spiroïde de certaines chaînes musculaires.

L'Homme mystique et la spirale

Les premières spirales des temps paléolithiques gravées sur les rochers témoignent de l'incessante préoccupation des hommes au sujet de la spirale et de leur propre évolution. Ainsi en est-il dans le tumulus celtique de Gawr'Inis dans le Morbihan, où nous pouvons découvrir sur les mégalithes des arcs de cercle concentriques et des spirales parfaites ; les mêmes signes se retrouvent en Irlande dans le tumulus de New-Grange, en Suède dans la grotte de Kivik. Les vases étrusques, en Italie, sont décorés de guirlandes spiralées ; en Grèce, à Carpathos, Cyprus, Mycène, Calymna, sur des fragments de poterie se devinent ces mouvements spiralants. En Inde et jusqu'au Tibet, sur les costumes et les objets usuels, les spirales toujours présentes ; les tatouages des noirs en Afrique sont nombreux à représenter la spirale.

La tradition maori raconte comment l'âme, après la mort, rencontre un horrible esprit femelle qui, en dévorant ses spirales tatouées, lui dit : « passe de Maura, terre des vivants, à Bouro, la terre des morts » en lui touchant les yeux. Si elle ne trouve pas de tatouages spiralés, elle mange les globes oculaires, et l'âme aveugle ne peut plus trouver l'immortalité.

Comment ne pas évoquer également cette production artistico-religieuse, la danse soufi que

▼ ... C'est à retrouver cette unité perdue, cette expansion unificatrice que s'emploie le Kinomichi. Chaque exercice, chaque mouvement, chaque déplacement se réalise en une infinité de spirales ... ▲

réalisent les Mevlevi ; danse qui symbolisent en même temps que la liaison terre-ciel, la spirale qui assure la permanence de l'être à travers le changement. car « la tendance de l'homme a été d'oublier, dans son enthousiasme pour le savoir objectif, qu'en fin de compte le sujet et l'objet sont un, et simplement les extrémités opposées d'un même axe. » (Jill Purce).

Le Kinomichi, la recherche de maître Noro, s'inscrit dans cette longue tradition qui a su rester à l'abri de la mécanisation effrénée, de la séparation radicale de l'être humain du reste du monde. C'est à retrouver cette unité perdue, cette expansion unificatrice que s'emploie le Kinomichi. Chaque exercice, chaque mouvement, chaque déplacement se réalise en une infinité de spirales qui, toutes, convergent vers la grande spirale de notre devenir. Cela n'est pas du superflu. Le message est clair et le Kinomichi n'est pas magique. Seuls le travail, la recherche, dans cette direction, peuvent nous permettre de réaliser, physiquement, ce que la tradition indique depuis des millénaires. ●

Raymond Murcia

À lire : *Le Kinomichi*
Du mouvement à la création,
rencontre avec Masamichi Noro.

LE GESTE CRÉATEUR D'HARMONIE MIYAMOTO MUSASHI ET L'AÏKIDO

par Philipp Chekler

Artiste hors normes, Philipp Chekler est peintre, photographe, graphiste et aikidoka enthousiaste. Il aime rappeler qu'au Japon, il existe un principe célèbre, *Bun bu ryo do*, que l'on peut traduire par « Les voies martiales et de la culture doivent être unies ». Philipp Chekler a sans aucun doute réussi cet ambitieux pari... Artiste peintre, ses peintures inspirées par l'Aïkido et l'œuvre de Miyamoto Musashi réussissent le défi de faire se rencontrer deux mondes trop souvent éloignés.

Mouvements en matière, telles sont les créations de Philipp Chekler, un langage intérieur dans un rythme inconnu et écrit avec beaucoup de subtilité. Souvent la présence d'un autre invité —ficelle, sable, etc.— est en adéquation avec sa recherche. Toute sa démarche tend vers les mouvements contrôlés ou non de notre corps, qui vivent, l'esprit calme... La passion de Philipp Chekler pour le katana est patente et très sensible dans son œuvre. Né à Paris, autodidacte, étudie Kandinsky et ses principes sur la peinture. Il utilise principalement la peinture à l'huile et travaille la matière au couteau ainsi que l'encre de chine pour les toiles sur papier d'Arche en grands formats. Philipp Chekler s'inspire notamment de l'Aïkido, qu'il pratique depuis 1981, et de l'œuvre de Miyamoto Musashi, *Le traité des 5 roues*, dont il entame une fresque de 43 thèmes : les 10 premiers ont été exposés à la Maison Culture du Japon du Quai Branly à Paris, à la galerie Art Montparnasse également à la Galerie Tsubaki, entre autres.

Art et transmission

Créateur de transferts sur support Polaroid Philipp Chekler a été responsable du laboratoire photographique parisien Dephti pendant 25 ans, il crée au sein de ce laboratoire des transferts Polaroid —des pièces uniques—, pour des expositions de photographes professionnels, sur papier d'Arches aquarelle gros grammage, papier japonais, pakistanaï, et avec différentes textures. qui seront exposés à la Toast Gallery



Quelques œuvres originales de Philipp Chekler inspirées de la gestuelle ainsi que des techniques de la voie de l'harmonie.

de Bruxelles et de Paris, ainsi qu'à la Galerie Montparnasse, etc.

Philipp Chekler 3e dan d'Aïkido, élève de Louis Clériot 7° dan, depuis 1981, puis de Christian Tissier shihan, enseigne à l'Aïkido Club Parisien, ainsi qu'aux

enfants et adolescents avec Jacqueline Lidy, 5e dan, et à l'Aïkido Champigny. Peintre reconnu, professeur et pratiquant passionné d'Aïkido. Il est un des très rares artistes à avoir su marier avec talent ses deux passions. Ses toiles traduisent en matière et en couleurs tout un monde de gestes et d'énergie. Elles ne manqueront pas d'enthousiasmer les amateurs d'art tout comme les pratiquants de voies martiales. ●

Albert Wrac'h

À voir sur : <http://www.roidexperience3.com/>



mission transmission

L'axe principal de transmission s'articule sur le transfert des principes de fonctionnement. La technique n'est là que pour illustrer les propos. Ainsi, quand on parle de prise d'angle, il est possible de trouver des situations de travail liées à l'attaque ou à la simple réalisation du mouvement lui-même. On pourrait tout aussi bien illustrer ces principes avec d'autres pratiques martiales.

Lorsque le pratiquant cherche à réaliser une technique en se débarrassant d'années en années des gestes parasites afin de tendre vers le geste idéal, l'enseignant prend en compte le parcours réalisé, évalue le diagnostic du moment pour accompagner la rectification et le cheminement. C'est donc bien le regard, la posture et le temps qui prennent le pas. L'enseignant se trouve alors dans une posture de spectateur mais aussi d'ac-

Transmettre une discipline ne se borne pas à démontrer un ensemble de techniques. Si le rôle de l'enseignant paraît simple et enviable, il est en pratique détenteur d'une complexité et d'une ambiguïté entre performance instantanée et bien-être à long terme.
Par Alain Tisman.

teur car il a la capacité d'enrichir l'expérience des pratiquants. À quel modèle d'enseignement pouvons-nous faire appel pour proposer une progression ? Le modèle Japonais d'où sortent les experts actuels semble performant. Ce qui caractérise son enseignement c'est que le pratiquant développe un apprentissage du corps à partir d'une répétition mécanique sans que la réflexion soit un frein. Cet

entraînement est quotidien. Dans ce système c'est le long terme qui est privilégié dans une société où le groupe est plus important que l'individu. La relation mimétique qui existe entre le maître et l'élève perdure comme une filiation.

Notre enseignement se présente différemment car le sens de la pratique passe par une réflexion dans la relation corps-esprit. L'élève acquiert l'enseignement de la technique avec un objectif de progression ponctué par des examens. La relation enseignant-enseigné n'est pas la même et chacun conserve ses valeurs. La transmission s'arrête à la porte du dojo.

Le modèle pédagogique auquel nous nous référons actuellement (la pédagogie par objectif) s'applique au sport. Il répond à 90% à notre discipline. Il appartient à chaque enseignant de l'acquiescer comme il est, de proposer des alternatives ou de le faire évoluer.

Rencontre fortuite

Le dojo est un lieu d'expérimentation idéal, un laboratoire où l'on peut tester en vase clos des approches différentes.

Rien n'empêche l'enseignant de présenter un double thème dans le cadre d'une séance. Par exemple, un thème technique comme *shiho nage* associé à un principe de fonctionnement comme la verticalité. À ce propos, les principes étant transversaux —c'est-à-dire, omniprésents dans chaque mouvement—, il n'est pas difficile de les appliquer à l'ensemble du répertoire technique.

Et puis, on peut aller un peu loin dans la construction d'une séance. Ne rien prévoir, ne rien imaginer comme dans une rencontre fortuite, laisser place à l'imprévu et à la rencontre pour construire la séance du jour.

Cette insécurité du moment met l'enseignant dans

une posture d'écoute où chaque détail prend de l'importance et peut être sujet au thème du moment. La réflexion laisse la place à la spontanéité, à l'éveil des sens, à l'instantané.

C'est grâce aux années de pratique et d'enseignement qu'il sera alors facile de rebondir pour passer d'un thème à l'autre et donner du sens à la transmission.

L'élève y voit un enseignement renouvelé qui sort d'une certaine monotonie et d'un travail prédictible. Pour l'enseignant, c'est comme partir d'une toile blanche, appliquer des couleurs et s'étonner du résultat.

Lorsque l'enseignant se met en danger, il repousse les limites de ses compétences. La progression technique et didactique passe par une expérimentation et une curiosité de tous les instants. Laissons les certitudes au vestiaire pour renouveler chaque fois le contenu de l'enseignement.

Il en est de même pour l'élève. L'enseignant peut s'appliquer à mettre le pratiquant dans un inconfort, dans un déséquilibre permanent jusqu'à le bousculer afin d'initier un changement d'attitude ou le débarrasser de résistances nuisibles à sa progression ; encore faut-il que ce dernier ait la capacité de discernement nécessaire.

Le pratiquant est soumis à des forces importantes de cohésion afin de maintenir l'image extérieure et l'état intérieur. L'enseignement purement technique permet de développer la densité du corps et renforce ce schéma. D'un autre côté, le pratiquant est soumis à des forces « faibles » qui tendent à le déstabiliser, à le libérer de ses peurs, de ses certitudes en l'éloignant des éléments de réf-



rence objectivables. C'est le travail du « lâcher prise ». Cette complexité permet de mieux appréhender le discours de l'enseignant dont la tendance sera de renforcer le travail de base ou de faire évoluer le pratiquant sur une autre strate.

Ce dernier est dans l'attente d'une construction technique de l'élève. Sa progression pour affirmer son identité passe par un développement interne. Le champ d'action s'élargit avec l'attitude mentale. Le calme intérieur, une stabilité émotionnelle, l'écoute du partenaire, bienveillance et humilité, etc.

Le développement des sensations kinesthésiques apporte une dimension supplémentaire au jeu des interactions.

Ainsi, on peut transposer une séance sur le thème du *ma-ai* entre *uke* et *tori* à la capacité à prendre de la distance sur les événements ; une prise d'angle à l'acceptation d'un point de vue différent ou encore la verticalité à la droiture de l'esprit et à la clairvoyance des choses.



*Chacun peut,
au contact
des différents
partenaires,
enrichir sa
perception de
la technique.*





▼ ... La relation maître-élève tendant à disparaître, notre système actuel produit des enseignants « orphelins ». Il en découle une autonomie - source de solitude - donnant alors la responsabilité à chacun de sa propre formation... ▲

Chaque technique est alors porteuse d'une capacité à développer permettant l'émergence d'une personnalité.

Il est alors un moment où l'enseignant n'a plus de mots pour transmettre la discipline, et c'est la simple connexion par le contact qui va permettre à l'élève de se mettre en résonance avec ce dernier, et réciproquement.

La transmission n'est plus alors de l'ordre de la technique mais des affects, le rite de passage se poursuit d'une manière intime et directive ; l'examen dan constituant, à titre d'exemple, un rituel bien connu.

Souplesse et perméabilité

La liberté d'exprimer sa créativité est un facteur de progression personnelle.



sont donc des caractéristiques fondamentales pour aller au-delà des apparences. Se décentrer de soi-même pour être à l'écoute de l'autre, de notre entourage, développe le côté sensitif et intuitif.

Esprit de communion

L'enseignant tend à fédérer autour de lui de plus en plus de pratiquants. Il est porté dans son enseignement par ses élèves et leurs questionnements. Sa présence doit permettre la mise en place d'un esprit de communion s'exprimant par la répétition, le partage des émotions, le plaisir à pratiquer et à transpirer ensemble afin que les individualités se relient pour former un groupe qui partagera alors des valeurs communes.

Lorsque la technique devient ennuyeuse à réaliser, lorsque les principes ont été explorés le plus loin possible, il est alors temps d'exprimer son propre cheminement, d'aller chercher les ressources à développer en soi.

La relation maître-élève tendant à disparaître, notre système actuel produit des enseignants « orphelins ». Il en découle une autonomie —source de solitude— donnant alors la responsabilité à chacun de sa propre formation dans un parcours chaotique conduisant vers une plus grande maturité ; le risque étant une dilution des compétences techniques et didactiques.

Nous avons les outils pour libérer ou contraindre les pratiquants. C'est donc bien un choix individuel et une prise de conscience qui doivent clarifier nos intentions et nul ne pourra interférer en la matière.

Quelle difficulté que de choisir son maître ! Et c'est souvent avec crédulité et confiance que l'élève aborde la relation avec l'enseignant. Mais qui

est-il ? Le grade est-il synonyme d'honnêteté, de confiance et d'évolution personnelle ? L'enseignant est-il laxiste ou « castrateur » ?

Sans être volage (!), le pratiquant peut aller à la rencontre d'autres enseignants à l'occasion de stages. Il est alors temps de porter un regard qui sorte du plaisir à pratiquer, du training qui apporte une sensation de fatigue et de plénitude, et de la démonstration et de ses qualités esthétiques. Quelles qualités humaines peut-on observer dans la prestation ? En dehors du discours et des gesticulations, quel message l'individu transmet-il ? Ce questionnement apporte des clés au pratiquant afin d'évaluer si l'enseignement qu'il reçoit lui est favorable ou pas.

Il en est du domaine de l'Aïkido comme de celui des médicaments : surdosages et excès thérapeutiques sont mauvais pour la santé...

Transformation du moi

Si tout se passe bien dans le parcours du pratiquant, ce dernier aura développé une sagesse, une compréhension des principes transférables à notre quotidien, une transformation du moi.

L'Aïkido n'existe qu'au travers de son enseignement. La théâtralité mise en jeu place l'enseignant au centre des relations entre les élèves et leurs plaisirs d'apprendre et de pratiquer et l'exigence d'une rigueur technique indispensable à une progression. La rigidité de cet apprentissage doit laisser la place à l'expression, la créativité et l'inventivité, source de l'émergence d'une identité. La liberté de pratiquer et d'enseigner s'inscrit dans un cadre évitant tout dérapage. ●

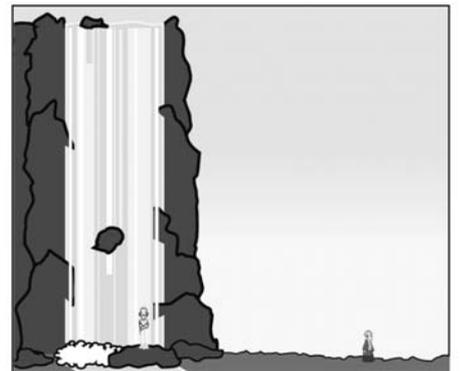
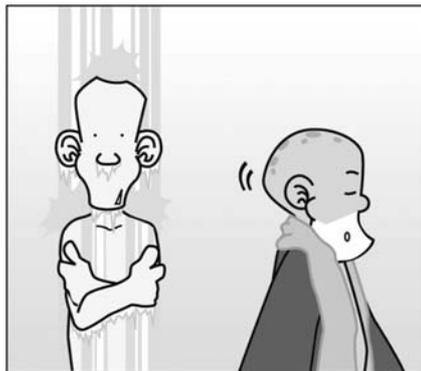
Alain Tisman
aikidovar.com

O SENSEI & FILS

AIKIBUREAU



LAVOMATIQUE JAPONAIS



"KI" EST LÀ ?



REVEIL RELIGIEUX



KAMI* = DIEU, GÉNIE AU JAPON



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