

AIKIDO magazine

BRUNO GONZALEZ

"Un cheminement balisé par des principes, vers un idéal de communication..."



entretien
hubert thomas
président de
la kiia



aïkido et
médiation
par monique
huot-marchand



stage
yasuno
masatoshi
en france

Japon voisin

Le Japon, c'est un peu chez nous. L'Aïkido y est né, nous y avons des professeurs, des amis et, pour certains d'entre nous, de la famille très proche.

Dès la première catastrophe, nous avons bien évidemment, en votre nom à tous, adressé immédiatement tous les messages et les secours que nous pouvions.

Et maintenant que pourrions-nous faire ?

Partager leur sentiment qu'il n'y a pas de catastrophe, de violence qui ne puissent être surmontées en gardant dignité et humanité. C'est une forme de solidarité que d'être admiratif.

Celui qui doit affronter des difficultés trouve de la force dans la certitude que d'autres pensent à lui. Pour reprendre Antonio Damasio : « *La chose la plus indispensable en tant qu'être humain, que nous puissions faire chaque jour dans notre vie, est de nous rappeler et de rappeler aux autres notre complexité, notre fragilité, notre finitude et notre unicité.* »

Le monde d'aujourd'hui fait que nous sommes tous voisins. Les cultures, les traditions, les civilisations restent peut-être distinctes dans leurs réflexes propres mais nous sommes tous liés et s'il y a bien un drame qui le démontre, c'est celui dont souffrent nos amis japonais aujourd'hui.

Vous avez d'ailleurs certainement été témoins de la sollicitude de nos concitoyens qui, sachant que vous faites de l'Aïkido, vous ont interrogés sur le Japon, mais cette fois-ci sans les clichés habituels.

Vous êtes ainsi devenus des passeurs de ce lien humain que vous aviez commencé à tisser lorsque, attirés par l'esthétique ou le calme de l'Aïkido, vous avez commencé à pratiquer.

Mais cela a maintenant pris une toute autre dimension que nous avons parfaitement ressentie au moment du recueillement qui a précédé le stage, en mars dernier, de Yasuno Masatoshi senseï.

En continuant votre pratique vous penserez alors plus facilement, comme le mit en exergue à la fin de sa vie le créateur de l'Aïkido, O senseï Morihei Ueshiba, que tout affrontement doit être dépassé, en s'écartant de toute morbidité pour penser à l'amour universel de l'humanité.



Maxime Delhomme, Président de la FFAA

Annonce

Une fédération c'est beaucoup de professeurs qui se dévouent pour enseigner la discipline mais, pour permettre leur activité, il faut une structure administrative, associative, selon la loi française, ce qui nécessite au niveau de chaque club et région, puis au comité national, l'élection de bénévoles tout aussi sympathiques et dévoués que les enseignants.

Les élections ont lieu tous les quatre ans au rythme des Olympiades et donc la prochaine fois à l'automne 2012. Il serait très bien qu'à la prochaine assemblée générale de chacune de ces associations, soit un an avant les élections, ceux qui seraient susceptibles d'intégrer ces structures puissent venir se présenter et être accueillis pour être entendus par ceux qui sont déjà là et qui, pour certains, estiment qu'un renouvellement est nécessaire à la vie démocratique. MD.

STAGE FÉDÉRAL

> Stage enseignants et futurs enseignants

du 22 au 26 août 2011 à Sablé-sur-Sarthe, avec Franck Noel 7^e dan et Bernard Palmier 7^e dan, DTR Ile de France. Inscriptions par courrier à : FF AAA 11, rue Jules Vallès - 75011 Paris.

STAGES DES TECHNICIENS

> Vincennes

Stage dirigé par Bruno Gonzalez 5^e dan, du 30 juin au 3 juillet 2011. Rens.: aikido-brunogonzalez.com

> Boulouris - St Raphaël

stage dirigé par Paul Muller 7^e dan, du 27 juin au 3 juillet 2011. Rens.: aikido-paul-muller.com

> Le Bacarés

Stage dirigé par Mare Seye 5^e dan, du 2 au 4 juillet 2011. Rens.: 0679642210.

> Mèze

Stage dirigé par Philippe Gouttard 6^e dan, du 2 au 9 juillet 2011. Rens.: 0467438274 et 0680088641.

> Hendaye

Stage animé par Philippe Grangé 5^e dan, du 3 au 9 juillet 2011. Rens. : 0556808658 - 0686792611.

> Hartzviller

Stage dirigé par Michel Erb 5^e dan, 9 et 10 juillet 2011. Informations : +33 671922024

> Houlgate

Stage dirigé par Mare Seye 5^e dan, du 9 au 13 juillet 2011. Rens.: 0679642210.

> Cranves-Sales

Stage dirigé par Marc Bachraty 5^e dan, du 9 au 14 juillet 2011. Rens : www.aikido-cranvessales.fr

> Sorles-le-Chateau

Stage dirigé par Arnault Waltz 6^e dan, du 9 au 15 juillet 2011. Rens.: 0327621495 et 0687691282.

> Paulhaget

Stage dirigé par Pascal Norbelly 6^e dan, du 9 au 16 juillet 2011. Rens.: 0606275073.

> St-Just d'Ardèche

Stage dirigé par Alain Guerrerri 7^e dan, du 9 au 17 juillet 2011. Rens.: 0663061400 - 0680994023.

> Valmeinier

Stage dirigé par Luc Mathevet 6^e dan, du 10 au 15 juillet 2011. Rens.: 0479595369

> Ile de Noirmoutier

Stage dirigé par Joel Roche 6^e dan, du 13 au 16 juillet 2011. Rens.: 0241487566.

> Concarneau

Stage dirigé par Patrick Bénézi 7^e dan, du 14 au 22 juillet 2011. Rens. : 0611401931.

> Rosheim

Stage dirigé par Bruno Gonzalez 5^e dan, du 15 au 17 juillet 2011. Rens.: aikido-brunogonzalez.com

> Porto-Vecchio

Stage dirigé par Christian Mouza 5^e dan, DTR Corse, du 18 au 23 Juillet 2011. Rens.: 0608162488.

> St-Pierre d'Oléron

Stage dirigé par Franck Noel 7^e dan, du 18 au 30 juillet 2011. Rens.: 0561261031-0563335170.

> Biscarosse

Stage dirigé par Alain Verdier 6^e dan, et Alain Guillabert 5^e dan, du 23 au 28 Juillet 2011. Rens.: 0616181047 et 0556120794.

> Zlotow (Pologne)

Stage dirigé par Pascal Norbelly 6^e dan,

du 23 au 30 juillet 2011.

Rens.: 0606275073-00 48600444088.

> Roquebrune-sur-Argens

Stage dirigé par Christian Tissier 7^e dan, du 24 au 29 juillet et du 31 juillet au 5 août 2011. Rens.: 0143282990.

> Sète

Stage dirigé par Gilbert Maillot 5^e dan, du 30 juillet au 5 août 2011 Rens.: 0615200696

> Pluneret-Auray

Stage animé par Philippe Grangé 5^e dan, du 30 juillet au 5 août 2011. Rens. : 0297564009 et 0556808658.

> Autrans

Stage dirigé par Bernard Palmier 7^e dan, du 30 juillet au 6 août 2011. Venir avec armes. Rens.: 0476953055.

> Berck-sur-Mer

Stage dirigé par Bruno Zanotti 6^e dan, du 30 juillet au 6 août 2011. Rens.: 0608215226

> St-Jean-de-Monts

Stage dirigé par Irène Lecoq 6^e dan et Catherine David 5^e dan du 30 juillet au 6 août 2011. Prévoir jo et bokken Rens.: 0240356663 et 0632069486

> Saarbrücken- (Sarre-RFA)

Stage dirigé par Gilles de Chénérites 5^e dan, du 3 au 7 août 2011 Rens.: 0049681-3908062

> Évian

Stage dirigé par Gilbert Maillot 5^e dan, du 6 au 12 août 2011. Rens.: 0615200696

> Wattens

stage dirigé par Paul Muller 7^e dan, du 13 au 19 août 2011. Rens.: aikido-paul-muller.com

> Estavar

Stage dirigé par Franck Noel 7^e dan, du 13 au 20 août 2011. Rens. : 0561261031-04 68 73 13 34.

> Wégimont en Belgique

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 13 au 20 août 2011. Rens.: 32-4-3772507 et 32-4-2648782

> Berlin

Stage dirigé par Michel Erb 5^e dan, du 19 au 21 août 2011. Rens.: www.aikido-dojo-berlin.de et www.michelerb.com

> Schwindratzheim

stage dirigé par Paul Muller 7^e dan, du 20 au 25 août 2011. Rens.: 0388899102

> Die

Stage dirigé par Luc Mathevet 6^e dan, du 21 au 26 août 2011. Rens.: 0479595369.

> Vincennes

Stage dirigé par Patrick Bénézi 7^e dan, du 22 au 28 août 2011. Rens. : 0611401931.

> Prague

Stage dirigé par Joel Roche 6^e dan, du 24 au 28 août 2011. Rens.: 0241487566.

> Lons-le-Saunier

Stage, avec Michel Erb 5^e dan, 27 et 28 août 2011. Rens.: www.aikidolons.com

STAGE INTERNATIONAL

> Le Vigan

Stage d'été avec Ikeda Iroshi, 7^e dan, du 20 au 28 août 2011. Rens.: 0299688248 - 0687428828.

Retrouvez toutes les infos fédérales, les stages, etc., sur **www.aikido.com.fr**

CQP APAM

Pourquoi, pour qui, comment, combien ?

Le BEES entre dans sa dernière année d'existence. Au 1^{er} mai 2012, le DEJEPS et le DESJEPS entreront en vigueur, laissant un vide dans l'évolution de la grille des diplômes d'État.

Le CQP APAM se positionne comme l'alternative professionnelle qui comblera ce vide*.

1 - FICHE D'IDENTITE DU CQP

Le Certificat de Qualification Professionnel d'Assistant Professeur d'Arts Martiaux est un titre porté par la branche professionnelle du sport de la Commission Paritaire Nationale de l'Emploi et de la Formation (CPNEF Sport).

L'Avenant 39 de la Convention Collective Nationale du Sport (CCNS) du 22 avril 2009 annonce la création du CQP APAM, fixant ainsi son cadre d'exercice. L'Arrêté Ministériel du 13 novembre 2009 précise, quant à lui, l'enregistrement de ce titre au Registre National de Certification Professionnelle (RNCP). Enfin, la Confédération Française des Arts Martiaux (CFAM) forte de ses six fédérations constitutives (FFAAA, FFAB, FFJA, FFKDA, FFTDA, FFWaemc) regroupant près d'un million de licenciés et treize mille clubs, est l'organisme délégataire de la CPNEF Sport pour la certification du CQP APAM.

2 - LE CQP : POURQUOI ?

Avec la refonte des diplômes d'État menée par les instances ministérielles et l'arrêt programmé des BEES tels que nous les connaissons, il apparaissait opportun de mettre en œuvre une alternative professionnelle à une nouvelle grille de diplômes ne comblant pas les vides laissés par l'évolution.

Deux options envisageables :

- Le Brevet Professionnel ou BPJEPS, positionné naturellement dans la grille des diplômes universitaires au niveau IV, comme l'ancien BEES ;
- Le Certificat de Qualification Professionnel ou CQP, qui n'a pas de positionnement automatique et relève de la classification des titres professionnels.

Après une réflexion commune interfédérale sur les enjeux de chaque orientation, le choix du CQP est apparu opportun au regard des conditions d'obtention des deux titres et des caractéristiques du bassin d'emplois qu'offrent les arts martiaux.

Le BPJEPS, résolument trop contraignant d'accès, s'est révélé de lui-même totalement inadapté à nos besoins et attentes spécifiques.

En ce qui concerne l'Aïkido et l'Aïkibudo, la mise en œuvre du CQP contribue à redynamiser les Brevets

Fédéraux qui deviennent ainsi de véritables tremplins vers la professionnalisation, grâce aux dispositifs d'allègement prévus pour les candidats au CQP, détenteurs d'un BF.

Les titulaires du CQP pourront enfin sortir du contexte inconfortable mais souvent rencontré de rémunération malgré l'absence des qualifications requises par le Code du Sport (art L212.1).

3 - LE CQP : POUR QUI ?

3.1 - En quoi consiste le métier d'APAM :

- développer et maintenir les capacités physiques individuelles dans un objectif de santé et de bien être ;
- faire découvrir, initier et enseigner en toute sécurité, pour tous les publics, la mention concernée ;
- concevoir des séances, des cycles et des programmes

d'enseignement adaptés à tout public, du débutant au pratiquant préparant la ceinture noire 1^{er} dan ou équivalent ;

- conduire, évaluer et réguler les séances collectives en assurant les progrès de ses élèves et leur sécurité ;
- évaluer le niveau des élèves et délivrer des grades de ceinture blanche jusqu'au 1^{er} kyu ou équivalent ;
- accueillir, informer et orienter les différents publics ;
- participer à l'animation et au développement du club ;
- aider aux tâches administratives d'inscription, de prise de licence, de communication interne, etc.

3.2 - Conditions d'exercice du CQP :

Que nous dit l'Avenant 39 de la CCNS ? « Encadrement en autonomie jusqu'au premier niveau de compétition dans la mention considérée [...] »

En ce qui nous concerne, il faut traduire « premier niveau de compétition » par « niveau du 1^{er} dan ». Quant à l'autonomie, il s'agit de la capacité à concevoir et mettre en œuvre, avec ses connaissances propres, un cycle d'enseignement pour amener les pratiquants au niveau du grade de 1^{er} dan.

3.3 - Limites d'exercice :

- 300 heures/an maximum en face à face pédagogique ;
- structures de plus de 200 adhérents : uniquement les mercredis et samedis pendant l'année scolaire ;
- structures de moins de 200 adhérents : 4 séances par semaines pendant l'année scolaire ;
- tourisme et temps scolaire contraint sont exclus du champ d'exercice ;
- obligation de présentation du Certificat d'Aptitude à l'Exercice (CAE) en cours de validité et renouvelable tous les 5 ans.

Décryptage pratique :

Le face à face pédagogique : il s'agit du temps passé à enseigner face à un public. Toute autre activité n'est donc pas à comptabiliser dans les 300 heures maximum annuelles.

Dans le cas d'un emploi dans une structure de moins de 200 adhérents, avec 4 cours hebdomadaires de 2 heures d'Aïkido, soit 8 heures par semaine, le face

●●● Le CQP ayant un caractère professionnel, il est à noter que les candidats peuvent faire les démarches nécessaires afin d'obtenir une prise en charge des frais engagés dans le cadre du droit individuel à la formation (DIF). Un support de communication sera spécialement édité et reprendra tous les éléments de renseignement liés au lancement prochain de la première période de formation au CQP ●●●

Les 3 UC et leurs compétences associées :

UC1 : Concevoir un projet d'enseignement (activité transversale à chaque mention)	UC2 : Mettre en œuvre un projet d'enseignement dans sa mention	UC3 : Participer au fonctionnement associatif de la structure
<p>1.1 : Anatomie, biomécanique, physiologie dans la mention ;</p> <p>1.2 : Connaissances spécifiques de la mention (programme, histoire, etc.) ;</p> <p>1.3 : Connaissances pédagogiques en vue d'une action d'enseignement ;</p> <p>1.4 : Conception d'une action d'enseignement dans la mention.</p>	<p>2.1 : Encadrement d'un groupe dans une action d'enseignement ;</p> <p>2.2 Préparation d'un ou plusieurs pratiquants à un examen de grades ;</p> <p>2.3 Maîtrise technique et pédagogique nécessaire à la transmission.</p>	<p>3.1 : Fonctionnement associatif de la structure employeur ;</p> <p>3.2 Relations entre la structure et les différents partenaires ;</p> <p>3.3 Promotion et développement d'une association.</p>

à face pédagogique autorise 37 semaines d'activité annuelle, hors vacances scolaires. Cette disposition est donc à même de couvrir très largement la grande majorité des situations actuelles d'exercice.

Tourisme et temps scolaire contraint exclus : exit la possibilité d'intervenir dans les clubs de vacances (Club Med, Belambra, Touristra, etc.) et dans l'enseignement du sport scolaire et périscolaire, à moins de le faire bénévolement en tant que titulaire d'un BF...

Certificat d'Aptitude à l'Exercice : le caractère renouvelable du CQP oblige le titulaire à se former en continu et à justifier de 14 heures minimum de formation au terme des 5 années suivant l'obtention du CQP ou de son renouvellement. Un rapport d'activité incluant un récapitulatif horaire validé par l'employeur accompagnera la demande de CAE.

Afin d'aider le jeune certifié, un référent agréé par la commission interfédérale, titulaire d'un diplôme de niveau IV ou supérieur (BEES 1, DEJEPS, BEES 2° ou DESJEPS) aura en charge de le suivre et le conseiller pendant les trois premières années de son exercice.

3.4 - Sont donc concernés par le CQP :

- les titulaires d'un BF ;
 - les pratiquants ayant une expérience technique leur permettant d'assurer un rôle d'assistance auprès du professeur du club dans lequel ils évoluent ;
 - les pratiquants souhaitant ouvrir ou reprendre une section (Aïkido ou Aïkibudo) dans un club omnisports.
- En outre, le CQP offre une alternative pour tous ceux mis de côté par la perspective du futur DE, qui entrera en vigueur à compter du 1^{er} mai 2012. Car les modalités d'obtention de ce Diplôme d'État n'ont plus rien à voir avec le Brevet d'État qui vit ses derniers mois d'existence. Ainsi, les deux voies possibles d'accès seront la formation continue dont le coût oscillera entre 6000 € et 9000 € pour un volume horaire de 1200 heures (en formation initiale) et la

Validation des Acquis de l'Expérience (VAE).

4 - LE CQP : COMMENT ?

Ou les modalités de certification.

L'objectif de la certification est de valider trois compétences dés réparties en trois UC (Unités Capitalisables) cf : tableau « Les 3 UC et leurs compétences associées ».

Exigences préalables à l'entrée en formation :

- Etre âgé d'au moins 18 ans le jour de l'entrée en formation ;
- Attester d'une formation aux premiers secours (AFPS, PSC1, BNS, BNPS) ;
- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et l'enseignement de la mention choisie, datant de moins de trois mois ;
- Pour l'Aïkido et l'Aïkibudo, être titulaire du 2^e dan minimum délivré par la CSDGE.

L'accès à la certification peut se faire par voie unique ou multiples cumulées.

- 1 - Formation continue (sous forme d'UC) en 165 heures, avec possibilité d'allègements vers une formation ramenée à 50 heures ;
- 2 - Candidature individuelle (sous forme d'examen sec) ;
- 3 - Validation des Acquis de l'Expérience.

4.1 - Le positionnement :

Cette phase est commune à toutes les voies et permet aux responsables de formation de rencontrer les candidats. C'est au cours de cet entretien qu'est mis en corrélation le niveau de compétences et d'expériences de chaque candidat avec le parcours de formation le mieux adapté.

4.2 - La formation continue en 165 heures :

Répartie en trois UC dispensées en centre de formation pour un volume horaire de 110 à 120 heures et

un stage pédagogique en club d'une durée de 40 à 50 heures.

Au cours de cette formation, des phases formatives et évaluatives se succéderont afin d'amener les candidats vers la certification.

4.3 - Les allègements de formation :

Les titulaires d'un BF sans expérience attestée peuvent bénéficier d'un allègement total du stage pédagogique et de l'UC2, ainsi qu'un allègement partiel des UC1 et UC3. Les titulaires d'un BF avec expérience attestée de 3 ans peuvent bénéficier d'un allègement total mais ne les dispensent pas des épreuves évaluatives.

4.4 - La candidature individuelle :

Elle concerne principalement les candidats bénéficiant d'un allègement total de formation.

4.5 - La VAE :

Cette démarche concerne les candidats pouvant justifier d'au moins 3 ans et 2400 heures d'expérience en lien avec la mention concernée sur les 5 dernières années.

5 - LE CQP : COMBIEN ?

Le CQP ayant un caractère professionnel, il est à noter que les candidats peuvent faire les démarches nécessaires afin d'obtenir une prise en charge des frais engagés dans le cadre du droit individuel à la formation (DIF). Un support de communication sera spécialement édité et reprendra tous les éléments de renseignement liés au lancement prochain de la première période de formation au CQP. ●

**Emmanuel Clérin, membre de
la Commission Enseignement Fédérale**

*www.aikido.com.fr/cqp



la force de l'intention

Quand vous entendez le mot Aïkido, que vous vient-il instantanément à l'esprit ?

Le mot art : liberté à l'intérieur d'une structure. L'aïkidoka, tel l'artiste, est un artisan en recherche, cheminant, qui tente sans cesse de conscientiser sa pratique pour une meilleure compréhension des principes qui la régissent et, cela, pour se rapprocher d'un idéal de communication : l'attitude juste au moment juste.

Vous référez-vous à des senseï en particulier ?

Christian Tissier pour l'idée évoquée précédemment. Bertold Brecht disait : « *Qui n'est pas disposé à étudier ne devrait pas enseigner, qui enseigne doit enseigner l'étude* ». Autrement dit, c'est ce que nous cherchons que nous enseignons le mieux : Christian Tissier est un chercheur.

Il est convenu que le dojo est le

Expert très suivi pour la qualité des stages qu'il dirige, Bruno Gonzalez, 5^e dan, membre du Collège Technique de la FFAAA, évoque pour nous le fond de son enseignement, tel qu'il l'a reçu de son senseï Christian Tissier.

lieu privilégié de l'Aïkido, que doit y apporter le pratiquant ?

Tout dépend de la démarche de chacun bien évidemment. Pour ce qui concerne la vision que j'ai de la formation, il m'apparaît clairement que le dojo est un lieu d'exigences. Ainsi engagement, persévérance me semblent être les premières qualités que le pratiquant doit apporter. La qualité d'écoute, la confiance en son professeur (que l'on a choisi comme guide) sont primordiales car il peut arriver que l'on ne comprenne pas l'enseignement, d'ailleurs, le comprend-t-on réellement tant que l'on n'en a pas fait une expérience sensible, un savoir-faire ?

Enfin l'élève a une responsabilité immense dans son parcours à long terme, il s'y doit d'y rester actif c'est-à-dire : faire en sorte, à travers ses expérimentations, ses questionnements, de redécouvrir l'enseignement qu'il a suivi : à son tour devenir chercheur.

Autrement dit, réfléchir sa pratique pour s'approprier cet enseignement. A énoncer c'est d'une évidence

confondante, à mettre en pratique ça l'est beaucoup moins.

Il peut arriver parfois que l'on ait la sensation de découvrir (mettre en lumière) une technique, un principe... pour la première fois, bien que son professeur l'ait déjà démontré et ce, depuis dix ans.

Un célèbre acteur du Kabuki disait : « *Je peux vous enseigner le code gestuel signifiant "regarder la lune", je peux vous enseigner ce mouvement jusqu'au bout de votre doigt pointé vers le ciel. mais du bout du doigt à la lune, c'est votre responsabilité* ».

Quelles références au fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba, doit-on maintenir ?

« *Une écoute de la tradition qui ne soit pas à la remorque du passé mais qui médite le présent* ». Heidegger.

La notion de respect est très forte en Aïkido, comment faut-il la com-



prendre ? Comment se traduit-elle dans la pratique ?

Le respect est une attitude d'ouverture, une qualité d'écoute, souvent d'ailleurs entravée par nos propres craintes, nos propres certitudes.

L'enjeu de notre travail est de supprimer ces craintes... de gagner en liberté.

Concrètement, c'est tenter, à travers la pratique, de communiquer afin de s'éduquer mutuellement.

En ce sens, la pratique devrait nous rendre de plus en plus respectueux.

Pourquoi cette absence de compétition revendiquée en Aïkido ?

Par compétition on entend généralement dualité, résultat avec son lot d'effets vicieux mais n'oublions pas ses effets vertueux.

Tout d'abord dans une pratique intensive existent des phases d'apprentissage au cours desquelles on a besoin de développer son corps, sa détermination, sa confiance... tant pour *uke* que pour *tori* (notre future potentialité martiale, la crédibilité, l'expérience...)

Nous savons tous que des rapports de dualité existent entre pratiquants dans ces périodes. On essaye en effet, plus ou moins, d'imposer sa pratique avec l'idée, donc, d'un certain résultat. Ils sont inévitables car notre étude s'appuie sur des situations de conflits.

A un certain niveau, normalement, on en voit assez vite les limites tant sur le plan physique que sur le plan même de la mise en perspective de la pratique (celle-ci étant régie entre autres par ce principe anthropologique : le principe d'économie, de simplification qui tend l'homme à optimiser ses actions avec un minimum d'effort). Nous avons aussi des passages de grades

La réussite de la technique passe par l'élimination du superflu, de l'inutile.

qui sanctionnent un parcours avec à la clé un résultat : l'obtention ou non du grade. C'est une échance qui motive une préparation, souvent féconde, car elle sort l'élève de son attitude à tendance mimétique, trop souvent de mise lors du suivi d'un cours. C'est d'ailleurs là, à mon sens, son intérêt premier. (Les passages de grades répondant aussi, bien évidemment, à une nécessité organisationnelle d'un système fédéral...)

En résumé, les notions de dualité, de résultat existent dans la pratique. Le tout est d'en avoir une réelle conscience, de savoir quoi en faire pour en éviter les effets pervers (problématique d'ego...) qui dénaturaient notre démarche.

Il me semble, par exemple, que la pratique de l'Aïkido est, avant tout, un processus où la notion de résultat est à la fois subjective et relative. L'important c'est le processus, le cheminement et la responsabilité que nous avons d'y rester actif (grade ou pas grade).

Je ne vois pas à l'heure actuelle quelle modalité de compétition en Aïkido pourrait, outre la réalité de la pratique que nous connaissons déjà, servir nos ambitions.

Néanmoins, s'initier à une pratique compétitive (boxe, etc.) peut participer à enrichir notre parcours d'aïkido, tout dépend ce que nous en faisons.

De quelles manières le combat au sabre est-il présent dans votre pratique de l'Aïkido ?

La pratique du sabre, c'est l'esprit de décision, la détermination, le contrôle : l'intention, l'action à l'état pur. Etudier le *ken* c'est développer en outre ces qualités. C'est, à mon sens, ce qui donne à la pratique de l'Aïkido une grande partie de sa potentialité martiale et de communication (la sanction potentielle et par la même la clémence : le contrôle).

Soit on en finit avec l'action, soit cette crédibilité devient un facteur de communication, en ce sens où elle



contient la nature de la réponse que devrait adopter le partenaire. *Uke* a alors le choix d'accepter plus ou moins consciemment l'issue proposée.

Le travail étant de développer systématiquement une construction technique (la forme), remplie d'intentions (le fond), qui fonctionne quel que soit le niveau de perception d'*uke* et au-delà des codes .

Dans l'étude, plus le mouvement s'étire dans le temps, plus il nécessite de communiquer.

La difficulté d'une bonne communication est d'envoyer une intention claire (perceptible), crédible et d'être suffisamment disponible pour la percevoir.

L'Aïkido est un ensemble infini de techniques. Quelles sont, selon vous, les plus fondamentales ? Celles que doit pratiquer inlassablement le pratiquant ?

Tout est relatif, on peut considérer qu'une technique, du moins son approche, est fondamentale à partir du moment où elle est pertinente à l'instant T pour sa progression, et cela, quel que soit son niveau.

Dans un premier temps, par exemple, le travail de construction est fondamental, il l'est peut-être moins une fois « acquis » ? Avec l'expérience et la disparition de certaines craintes, les priorités d'une action changent quantitativement et qualitativement, libérant ainsi l'esprit qui ne se cristallise plus sur celles-ci.

Cependant, tout étant perfectible, mouvements d'études, constructions ou applications, d'une certain



ne manière c'est ce que nous faisons de la technique (notre relation à la technique) qui est fondamental. Il est vrai qu'au début de l'apprentissage nous avons à notre disposition un éventail très large de techniques offrant un grand champ d'expérimentations et beaucoup de contraintes différentes à résoudre...

Cependant, on peut considérer qu'à un certain niveau cet éventail se resserre car nous avons de moins en moins de priorités à gérer dans l'action. Ainsi les réponses se simplifient pour finalement se rapprocher les unes des autres.

Par exemple, on peut imaginer gérer l'attaque *yokomen uchi*, *shomen uchi*, ou un crochet, de la même

façon pour certaines actions (*ikkyo*, etc.).

En résumé, ce qui va faire qu'une technique sera à un certain niveau « plus fondamentale » qu'une autre, c'est le nombre de principes que l'on va développer, réunir, pour l'exécuter.

Le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba, plaçait le ki, l'énergie, au cœur de l'Aïkido. Comment faut-il le comprendre ?

À l'heure actuelle, j'en ai une compréhension modestement « scientifique ». Brièvement, l'énergie est le résultat de forces qui s'opposent. On parle de qualité d'énergie, suivant l'intensité des forces, des résistances, des obstacles mis en jeu.

Ce qui met une force en mouvement dans notre pratique, c'est l'intention, une action de la pensée, exemple : je veux lever mon bras, etc. De façon simplifiée et opérationnelle, on peut parler d'intention pour énergie.

Il existe des phases d'apprentissage dans lesquelles on doit développer de l'énergie.

Le *body builder*, s'il veut que son corps se transforme, doit développer plus d'énergie, donc d'intention pour soulever des masses de plus en plus lourdes, etc. C'est la voie positive (fabrication d'expérience, accumulation de techniques, de puissance, donc d'énergie, etc.).

Plus ou moins parallèlement, existe la voie négative (processus d'élimination, de simplification), le principe d'économie qui nous fait tendre à utiliser une énergie minimale pour un résultat optimum.





La technique doit être conduite en absorbant l'énergie du partenaire.



●●● La pratique du sabre, c'est l'esprit de décision, la détermination, le contrôle : l'intention, l'action à l'état pur. C'est, à mon sens, ce qui donne à la pratique de l'Aïkido une grande partie de sa potentialité martiale ●●●

L'idée est de faire en sorte que les conflits, les priorités d'une action diminuent, que la situation que l'on propose à uke soit acceptée, afin de ne pas faire écho ni amplifier ces mêmes conflits, voire même pour les désamorcer avant qu'ils se soient plus ou moins concrétisés.

C'est là où me semble t-il la « dimension philosophique » du ki, de l'énergie, prend en partie sens.

On entend souvent parler d'harmonisation des énergies... Concrètement c'est développer, entre autres, des capacités d'adaptation pour faire en sorte de créer une situation où les intentions de uke et tori vont s'opposer le moins possible, voire pas du tout.

Communément on parle d'utiliser la force du partenaire (son énergie, donc son intention) pour exécuter son mouvement afin de développer soi-même un minimum d'énergie, d'où le principe de « non »-action, de non-opposition.

En résumé : attitude juste au moment juste pourrait se traduire finalement par, énergie juste au moment juste. Mise en garde : il peut être tentant dans l'enseignement de combler parfois, consciemment ou inconsciemment, un manque de savoir-faire avec un discours abstrait, pseudo-« magique » : je conseille de s'abstenir et de se plonger dans son « artisanat ».

L'abstraction reste une notion relative dépendant du niveau de conscience des uns et des autres. Néanmoins, d'un point de vue théorique et pédagogique il faut tenter de rendre ces notions concrètes, opérationnelles et simples à transmettre. Le meilleur moyen est justement notre pratique artisanale.

Au fond, l'Aïkido est-ce un budo ou un bujutsu, un sport de combat ?

C'est un cheminement balisé par des principes vers un idéal de communication. Qui dit cheminement, dit erreurs, questionnements, expérimentations, etc. Finalement l'Aïkido est ce que nous en faisons au présent.

En quoi l'Aïkido façonne-t'il l'être humain ?

Dans un premier temps, il prépare un matériau de qualité, puis, tel le sculpteur, il enlève le superflu. E. Decroux et P. Claudel disaient : « *Les arts se ressemblent dans leurs principes mais pas dans leurs œuvres* », « *Le principe du grand art est d'éviter sévèrement ce qui est inutile* ».

Vous enseignez en France et à l'étranger. Quel message tenez-vous à faire passer ?

L'importance d'une rigueur technique : une conscien-

ce précise de sa technique et ceci quelles que soient les formes. Comment pouvons-nous nous corriger si nous ne sommes pas en grande partie conscients de ce que nous faisons ?

Cette conscience favorise entre autre le développement de la vision.

Les variations, les subtilités que le professeur montre peuvent nous apparaître ainsi plus clairement. Nos propres expérimentations (variations) prennent alors plus de sens, car elles deviennent conscientes donc « actives » et non pas le fruit du hasard, du « en général ».

Ensuite, j'évoque souvent cette notion de communication dont j'ai parlé précédemment (intention et disponibilité), afin de sortir l'élève d'une pratique parfois un peu « mécanisée » et, ou, fortement codée, dans laquelle une certaine forme de passivité s'installe facilement.

Le code ne doit pas se substituer ou appauvrir la communication, il doit au contraire lui donner un cadre lui permettant de se développer, de s'enrichir au présent. La situation martiale est loin d'être une situation anodine, il me semble important de ne pas la banaliser.

Bien entendu, je suis le premier à qui j'adresse ces messages. ●

Propos recueillis par Albert Wrac'h

yasuno masatoshi shihan, en france

Pour son 15^e stage en Europe, à l'invitation de Bruno Zanotti, Yasuno Masatoshi shihan, 7^e dan, a confirmé tout le succès qu'il rencontre pour son énergie, l'originalité de sa pratique et sa pédagogie.



Paris, Bruxelles, Lille, une minute de silence... C'est ainsi, qu'à chaque fois, Yasuno senseï a commencé le *keiko*... une minute de silence en hommage aux victimes du tremblement de terre, du *tsunami*, de l'accident nucléaire, en hommage au Japon qui vit depuis le 11 mars un véritable drame qu'on ne saurait qualifier.

« Si l'on devait faire de l'Aïkido, c'est aujourd'hui, en ce moment, avec encore plus de force que la pratique prendrait tout son sens... » Yasuno senseï a répété plusieurs fois cette phrase durant les stages, signifiant par là que, mal-

gré les événements, par ces événements, la pratique, les raisons de pratiquer devaient s'enraciner dans le quotidien, qu'il ne fallait pas s'arrêter, que malgré ce terrible drame, la vie continue, que, comme en Aïkido, « malgré cette chute, il faut se relever ».

Une énergie incroyable

La minute se termine au *kiai* de Yasuno senseï, suivi d'un échauffement, puis la magie s'opère. Pour la quinzième année, Yasuno senseï nous a fait part de sa technique, de son énergie incroyable, de ses pensées, de ses

réflexions, de son Aïkido, avec précision, clarté, puissance et simplicité...

Tel un leitmotiv, il a commencé à chaque fois la pratique avec les mêmes mots, demandant aux pratiquants d'y faire attention, de pratiquer en se concentrant dessus... ces mots reflètent de principes : « Ayez un axe vertical clair, pratiquez avec de l'amplitude dans vos mouvements, dans vos sensations, calmez vos émotions, votre esprit », et de nous démontrer physiquement ce qu'il pensait... Petit, grand, homme, femme, léger, lourd, etc., les mouvements sont fluides et souples quel que

soit le partenaire, le morpho-type du pratiquant. Yasuno senseï se déplace, se place, s'unifie à l'autre tel le vent qui souffle, léger et puissant, vide et plein.

Le point d'équilibre

À Paris, à Bruxelles où plus de 300 personnes sont venues pratiquer, voir et écouter les conseils du maître, Yasuno senseï enchaîne les techniques et les explications en insistant toujours sur les principes dont il aura parlé et qui restent les mêmes.

À Lille, il nous parle du centre de gravité et de l'importance d'unifier le haut

À mains nues ou avec armes, Yasuno Masatoshi shihan a, une fois encore, captivé l'attention de ses stagiaires.



stage formation enseignants jeunes

La commission Jeunes FFAAA a organisé une formation enseignants jeunes au Judo club de la Loire à Saint-Etienne, du 23 au 25 avril 2011, animée de main de maître par Christian Mouza dont le professionnalisme et les compétences didactiques en matière d'enseignement aux jeunes n'est plus à démontrer.

Ce stage a été largement apprécié par nombre de participants, qui, pour certains, sont venus de très loin : région parisienne, Vichy, Normandie, Carcassonne, Toulouse, Font-Romeu.

Les stagiaires ont pu trouver des réponses à de nombreuses questions qu'ils se posaient, notamment sur la manière d'attirer l'attention des enfants par le jeu, tout en restant basé sur les principes de l'Aïkido.

L'échange avec d'autres participants ayant de l'expérience avec les enfants et qui ont proposé des exercices et des jeux très intéressants, a également été

fructueux, surtout pour ceux qui venaient acquérir les connaissances nécessaires pour cet enseignement spécifique.

Nous avons abordé, au cours de la deuxième journée, le *Chanbara* qui est une technique japonaise s'approchant du Kendo, bien appropriée aux enfants, avec des *kodachi* (sabres courts). Ces armes sont souples et gainées, sans aucun danger et permettent de toucher sa cible sans risque de blessure.

Les techniques d'approche et de préparation du *Chanbara* que nous avons vues et travaillées amènent, par la suite, à pratiquer des combats libres, fondés sur le jeu et toujours basés sur l'esprit de l'Aïkido.

Les groupes de travail mis en place ont permis de partager nos connaissances et nos idées sur les thèmes proposés afin de varier les exercices suivant l'âge des enfants ainsi que sur le rituel : salut, debout, assis, alignement.

Christian Mouza et les divers intervenants ont rappelé les règles fondamentales à transmettre aux enfants et surtout le respect du partenaire.

L'enseignement théorique et technique est toujours resté sur les principes originaux de l'Aïkido.

Ce stage, apprécié par tous, s'est déroulé dans une ambiance sympathique et décontractée.

Encore merci à tous les participants, au Président de la Ligue Rhône-Alpes, Daniel Coneggo, pour sa participation et sa disponibilité.



Dans ce contexte, il apparaît important à notre commission jeunes de bien positionner l'enseignement de l'Aïkido pour les jeunes au sein de notre fédération. Nous avons répertorié pour cette saison plus de 8000 pratiquants de moins de 14 ans dans 460 clubs enfants. Actuellement, ce qui fait défaut est un manque de document de formation qui permette de développer et perfectionner l'enseignement jeunes. Diverses demandes nous reviennent, réclamant des outils pédagogiques. Le travail de fond que la commission jeunes souhaite mettre en place en coordination avec Christian Mouza, référant de l'enseignement jeunes, s'oriente vers la construction d'un enseignement didactique. Le stage national enseignement jeunes qui vient de se dérouler nous l'a, à nouveau, démontré. La demande des enseignants est importante pour ceux qui désirent créer leurs sections jeunes, la mise à niveau et le perfectionnement des enseignants actuels nous paraît être notre première mission.

La commission jeunes de la FFAAA

Dany Socirat, 4^e dan et Serge Socirat 3^e dan.



et le bas du corps... « les personnes aux jambes longues ont en général deux points d'équilibre différents qu'ils doivent unifier lorsqu'ils pratiquent, contrairement aux personnes aux jambes courtes qui, en général, ont un seul point d'équilibre, ce qui en fait un avantage au départ. Sans unifier ces deux points, un bon équilibre est impossible ».

Yasuno senseï illustre ses propos par la peinture de Léonard de Vinci *L'homme de Vitruve*. Les axes du corps y sont représentés. On comprend alors d'autant mieux ses propos.

Il y a eu beaucoup de sueur, de sourires et beaucoup d'émotions pour cette édition 2011, qui a été chargée d'une ambiance particulière, écho des événements de mars dont le Japon sortira certainement différent...

On ne peut que remercier Yasuno senseï qui, malgré les circonstances, aura maintenu sa visite en France. Après une semaine de stage mémorable, il est reparti au Japon en nous laissant de nombreuses sensations et pistes de travail, jusqu'à l'année prochaine... ●

Laurent Huyghe

Créé en 1976 par Noro Masamichi sensei, le Kinomichi a rapidement pris, d'année en année, une dimension internationale. La KIIA, structure composée d'instructeurs et d'enseignants, a été créée pour accompagner ce développement. Rencontre avec Hubert Thomas, son président.

universelle harmonie



Hubert Thomas, vous êtes président de la KIIA.

Pouvez-vous nous la présenter ?

La Kinomichi International Instructors Association, désignée sous le sigle KIIA, a été créée en 2001. La KIIA est composée d'instructeurs et d'enseignants. J'ai l'honneur d'être président de la KIIA. Depuis sa création, des instructeurs, femmes et hommes, dévoués et sincères, me sont associés pour conduire cette structure hiérarchisée. La KIIA contribue au développement international de l'art, tant qualitativement que quantitativement par sa fonction première qui est la diffusion du Kinomichi. Elle organise, contrôle et développe le Kinomichi aux fins de permettre l'épanouissement physique et moral de la personne humaine. Elle anime, coordonne et surveille la pratique et l'enseignement. Elle veille, par l'organisation de stages de formation et des évaluations, au respect des règles techniques et préceptes moraux du Kinomichi.

Cette institution délègue des capacités au niveau national. Le Kinomichi est présent dans de nombreux pays et sur quatre continents. L'enseignant ou l'instructeur, certifié par maître Noro Masamichi, doit être membre de la KIIA. Via les instructeurs et les enseignants, la KIIA participe également à la gestion de l'ensemble des *hakama* et futurs *hakama* de Kinomichi.

Le hakama est un vêtement traditionnel japonais, quelle signification particulière a-t-il pour le Kinomichi ?

Le *hakama* est lourd de symboles et traduit une longue tradition de samouraï. L'élève porteur d'un *hakama* a réussi à développer un équilibre. Il devient un pilier sur lequel on peut s'appuyer. Six plis externes et cinq plis internes correspondent aux onze organes et sont associés respectivement aux premiers mouvements de ciel (*nagewaza*) et de terre (*katamewaza*). La ceinture du

hakama et son nœud symbolisent le centre, l'harmonie, l'équilibre, l'unité.

Le *hakama* ne représente donc pas qu'un simple niveau technique. Cependant, la connaissance minimale des 111 mouvements de base du Kinomichi est normalement nécessaire pour porter un *hakama*. Ainsi, plusieurs catégories de pratiquants *hakama* existent. Ils ont en commun un processus de progression continue qui s'appuie sur une cohésion de groupe. Le pratiquant *hakama* est tenu au développement du Kinomichi. Il devient un exemple.

Vous avez d'abord pratiqué l'Aïkido, comment êtes-vous passé au Kinomichi ?

Le passage de l'un à l'autre s'est effectué de façon naturelle et continue. Je n'ai pas la sensation sur le fond d'avoir arrêté l'Aïkido en pratiquant le Kinomichi. Maître Noro Masamichi, lui-même, souligne ne pas

avoir arrêté la pratique de l'art enseigné par son maître Ueshiba Morihei.

Do et *michi* désignent tous deux le chemin, la voie. *Ki* est commun aux deux mots. *Ai* désigne l'union qui est implicitement intégrée dans le mot *ki* pour le Kinomichi. En effet, *ki*, union et harmonie font un dans le Kinomichi.

Par son aspect créatif et par le mouvement, maître Noro Masamichi permet d'accéder à une pratique d'expression différente. Ceci concerne notamment l'utilisation physiologique des mouvements corporels. Mais la fidélité à son maître Ueshiba Morihei demeure.

Etant à son étroit contact, en quel sens la personnalité de Noro Masamichi senseï a-t-elle été déterminante pour vous ?

Je ne désire pas aborder l'aspect privé de nos relations. En 1961, maître Noro Masamichi est arrivé dans le sud de la France. Il a été envoyé par maître Ueshiba Morihei comme délégué officiel de l'Aïkido pour l'Europe et l'Afrique. Mes professeurs d'Aïkido, durant mon adolescence, ont été parmi les premiers élèves de maître Noro Masamichi, gradés par lui. Mon instruction a été effectuée sur les bases de cet enseignement. Tout naturellement, dans ma jeunesse, j'ai effectué des stages

et des démonstrations sous sa direction. Ainsi, son influence était déjà primordiale pour ma formation en Aïkido et plus largement du *budo*. J'ai intégré le Kinomichi après le début de sa mise en place. Le mouvement corporel est devenu différent. Toute agressivité est exclue. Une subtilité de la relation entre deux partenaires est recherchée par l'étude du contact qui mène vers l'union, le « *ai* ». Une recherche permanente de maître Noro Masamichi en fait un art évolutif. Le caractère traditionnel dans son mode de formation est conservé et la transmission se fait sur les bases d'un enseignement global. Maître Noro Masamichi tente de nous transmettre ses sensations, ses idées, ses découvertes et, donc, un certain aspect de sa personnalité.

●●● Le *hakama* est lourd de symboles et traduit une longue tradition de samourai. L'élève porteur d'un *hakama* a réussi à développer un équilibre. Il devient un pilier sur lequel on peut s'appuyer ●●●

Quelles différences fondamentales faites-vous entre ces deux arts, esthétique, philosophique, autres peut-être ?

Le Kinomichi est un *budo*. C'est un art qui se veut complet et indépendant. Il est lié, par ailleurs, à la fois à son créateur concernant son aspect évolutif et à d'autres arts dans ses principes et méthodes d'application. Ainsi, les techniques du Kinomichi, bien qu'exprimées différemment, sont aussi celles de l'Aïkido. La technique est un outil partagé parfois avec d'autres arts. Le Kinomichi exprime sa particularité au travers de l'expression visuelle de la technique exécutée, de la pédagogie, de la manifestation du *ki* et de l'intention qu'on lui donne. La recherche de l'esthétique, signe objectif visuel d'harmonie, est également très importante. Elle est en rapport avec la participation intense du partenaire.

La pratique du Kinomichi n'est pas figée. Elle comporte une progression en 7 niveaux d'initiation. Bien que chaque niveau se suffise à lui-même pour conférer une pleine réalisation personnelle, l'apprentissage des 7 est nécessaire pour accéder à une certaine connaissance globale. Cette pratique peut se faire à deux, à plusieurs, seul, avec ou sans armes.

Les premières initiations sont caractérisées par l'abandon de toute notion martiale et de domination, par



Hubert Thomas nous montre que les liens entre Aïkido et Kinomichi sont très forts, comme ceux qui unissent Noro Masamichi à son maître Morihei Ueshiba.





Les notions de spirale, de plaisir, comme le sourire et le contact, sont fondamentales dans la réalisation du Kinomichi.



un travail subtil du contact. Ainsi, l'acquisition d'un geste juste et réaliste guide le pratiquant dans la recherche d'une relation apaisée. L'intégration corporelle de mouvements se fait avec la notion de spirale. L'écoute de l'autre est développée. Les notions plaisir et sourire contribuent à la relation avec le meilleur de l'autre. La physiologie des mouvements corporels, souci permanent dans la pratique, est respectée. Elle permet de pratiquer à tout âge. Maître Noro Masamichi compare notre corps à un instrument de musique qu'il faut savoir accorder et préserver pour pouvoir jouer juste et toute sa vie.

Les initiations élevées comportent les applications avec les notions de *ki*, de *shin* et de *do*. Le *do* nous rappelle à la dimension spirituelle de la voie. L'art martial, au sens noble du terme, est présent. Le réalisme de l'action sous-tend celui de la vraie relation. Toute action se voulant antagoniste est automatiquement transformée en contact de non-violence et d'harmonie. La manifestation technique est précise. Le geste est pur. Les bases acquises lors des premières initiations doivent être présentes. L'art s'ouvre aux applications et à l'infini des techniques et de la relation.

Ainsi, la recherche d'un *budo* d'harmonie, d'amour et



de paix unit les pratiquants de Kinomichi et d'Aikido par des chemins pouvant apparaître différents. Les débutants de Kinomichi sont très éloignés de ceux de l'Aikido par leur apprentissage, au point qu'ils peuvent même sans problème s'ignorer. Mais l'expérience des initiations élevées contribue à l'acquisition d'une pratique proche et convergente. Nous faisons l'ascension

de la même montagne par des faces différentes. Nous nous rapprochons de plus en plus en progressant vers un sommet. L'objectif est la recherche vers l'art idéal. « Il faut connaître la technique car une technique juste est un trésor que l'on partage avec l'élève. Le débutant est d'une grande sensibilité. Il faut lui montrer des mouvements avancés car il goûte la merveille qu'on

lui dévoile comme j'ai moi-même goûté au premier jour les techniques de mon maître Ueshiba Morihei. » maître Noro Masamichi.

Noro Masamichi sensei rejoint-il Ueshiba O sensei quand il parle d'harmonie ciel-terre, corps-esprit ?

Seul maître Noro Masamichi pourrait vous répondre. Mais à mon sens, je perçois dans son enseignement une même recherche.

« *Si je pouvais expliquer mon art, je n'aurais plus besoin de l'étudier.* » maître Noro Masamichi.

Parlez-nous de la pratique du Kinomichi avec armes. Quelle en est l'utilité ?

En fait, tout objet peut être « arme ». En pratique, nous n'utilisons pas des armes... mais des outils de construction aidant à la progression. L'utilisation d'une arme a un sens éducatif et sa pratique non violente, bien que réaliste, symbolise particulièrement la transformation de l'être.

La nomenclature technique du Kinomichi établie par maître Noro Masamichi comporte l'utilisation seule ou combinée, avec ou sans partenaire, du *jo*, *bokken*, *tanken* (*tanto*), *iaito* ou *katana*, *tessen*. Certaines armes ne sont abordées que dans les initiations élevées du Kinomichi. Chaque outil possède ses propres caractéristiques. Les armes sont donc complémentaires dans leur apprentissage et rectifient la pratique. Par exemple, dans les premières initiations, le *jo* donne une autre dimension à l'espace et le *bokken* induit une certaine rigueur.

Les armes aident donc nécessairement aux progrès d'un pratiquant de Kinomichi.

« *Le sabre est d'une beauté parfaite. Il est le miroir de l'âme. Il faut le tenir fermement pour qu'il ne tombe pas des mains mais en même temps, il faut sentir toute la lame et au-delà.* » maître Noro Masamichi

Quelle est l'importance du ki, de l'énergie ? Où se trouve le point de rencontre fondamental des deux partenaires dans leur pratique, physiquement et psychologiquement ?

Les deux partenaires, en étant à l'écoute l'un de l'autre, créent un mouvement. Cette dynamique physique et mentale crée cette recherche du « souffle ». Maître Noro Masamichi a adapté une pédagogie d'utilisation du *ki* à la pensée occidentale. Il s'agit d'établir une circulation de forces, d'énergie, du bas vers le haut, de la terre vers le ciel. L'appui au sol vers le partenaire est

essentiel. Le centre devient autant passage que génération. Un équilibre s'établit entre les forces ascendantes et descendantes gravitationnelles. L'expression corporelle par le mouvement engendre donc le *ki*, une force, une énergie. Le juste équilibre est le support du *ki*. La technique permet sa conduite. Le *ki* soutient le geste. La vision, le son, les formes du corps et notamment du visage, de la main, des doigts... sont ainsi modelés.

La progression du pratiquant permet à maître Noro Masamichi de le sensibiliser au *shin*. La notion de cœur et de mental permet de ressentir profondément l'autre dans le mouvement. L'effet de la technique vaut pour les deux partenaires. L'intention produit l'ouverture. Elle est liée au mental et à la relation de

« cœur à cœur ». Le *shin* module le rythme ce qui permet aux deux partenaires de tendre vers l'harmonie et la fusion dans le mouvement. L'unicité du mental dans l'instant crée cette intention d'ouverture qui englobe et qui entraîne paradoxalement l'attraction.

Pour maître Noro Masamichi, avec le *do*, l'association *ki* et *shin* est capitale.

« *Ma technique est amour.* » maître Ueshiba Morihei.

Le Kinomichi semble devoir être pratiqué dans une sorte d'apesanteur, qu'en est-il ?

L'éducation dans le Kinomichi se fait physiquement et mentalement par l'attitude. L'ouverture par le mouvement associé à cette force, à cette énergie, se fait de bas en haut, de la terre vers le ciel ; pour maître Noro Masamichi c'est une action « d'antivieillesse ». La recherche d'une harmonie et d'un équilibre avec le partenaire est créatrice d'énergie.

Le contact des premières initiations se fait dans la douceur et l'extrême légèreté. Plus tard, cette dynamique intégrée, le pratiquant doit travailler son enracinement avec souplesse. L'arbre construit doit être solidement implanté physiquement et mentalement tout en gardant une légèreté distale. Ainsi, un équilibre du bas vers le haut et du haut vers le bas s'établit. Les mouvements avec le ou les partenaires sont effectués avec un contact qui manifeste une profondeur de la relation gommant toute forme d'illusion.

Que deviendrait un grand arbre aux larges branches, sans racine s'adaptant à un vent violent ?



Noro sensei instille de l'humour, voire de la dérision dans sa pratique du Kinomichi, est-ce une dimension caractéristique de son art ?

Pour ce qui est de l'humour, maître Noro Masamichi l'utilise avec beaucoup de pédagogie et de pertinence. Quant à la dérision, si elle apparaît de temps en temps sur le tatami, c'est à l'égard de lui-même, comme un message adressé à quelques pratiquants.

Comment le Kinomichi peut-il contribuer à la construction de la personnalité ?

Le dojo est le lieu d'apprentissage du Kinomichi. L'expression du Kinomichi se veut au delà des portes du dojo. Au-delà de la parité femmes-hommes, le juste équilibre des éléments est recherché en permanence : juste vitesse de déplacement par rapport au partenaire, juste place, justes déplacements dans le dojo, juste relation, juste distance, juste sensation réalisant ainsi l'harmonie tant recherchée du corps et de l'esprit... Ainsi l'action est désintéressée. L'attitude corporelle et mentale modèle le pratiquant. Le mouvement doit être effectué avec douceur, volonté, concentration et vigilance. Chaque technique doit être réalisée avec un souci de réalisme, de force, de fluidité et de beauté. Chacun y trouvera le moyen de façonner son évolution personnelle à travers une démarche collective. ●

**Propos recueillis par
Céline Rigodon**

entre rupture et médiation



Venue tardivement à la pratique de l'Aïkido, Monique Huot-Marchand, 2^e dan, y a découvert ce qu'elle nomme "le paradoxe de l'Aïkido", c'est-à-dire la rencontre de deux acteurs fondée sur une attaque, voire une agression et sa proposition d'harmonie fondée sur une technique et non pas sur la force, comme pouvoir médiateur.

C'est en septembre 1979, dès la création du club d'Eragny-sur-Oise, que j'ai rencontré l'Aïkido. À 32 ans, mère de trois enfants, je m'inscrivais pour la première fois de ma vie à une activité sportive. Mon mari, alors karatéka, m'avait conseillé l'Aïkido, en tant qu'art martial où les femmes peuvent trouver une véritable place, sans être confrontées au hiatus homme-femme inhérent à bon nombre de sports. L'entraînement intensif de mon premier professeur Jean-Claude Joannes, affilié à la FFAB, dans la mouvance de Tamura senseï, répondait à mon besoin de dépense physique. Soutenue par la présence de quelques anciens élèves, sa grande disponibilité face aux débutants que nous étions tous, m'a d'emblée convaincue que l'Aïkido soulevait le paradoxe d'une rencontre fondée sur une attaque, où le gradé est à l'écoute du débutant. Serge Marquilly nous permit ensuite de construire un premier référentiel technique. Puis ce fut, avec Dominique Souchet, le plaisir du mouvement fluidifié par une familiarité croissante, et une incitation au rêve d'une pratique cherchant à s'adapter instantanément à l'action et la stature d'un *uke* ou d'un *tori* rencontré de façon aléatoire, dans une salle ingénument obscurcie.

Une « petite » femme peut-elle s'épanouir dans ce paradoxe ?

Curieusement, à propos de stature, je n'ai pas ressenti de difficulté en tant que femme dans ce parcours de plus de trente années d'Aïkido. S'il m'est arrivé d'être

confrontée à la pratique un peu rude d'un homme, il m'a toujours semblé que cela relevait plutôt de sa personnalité propre. Au cours de stages, en revanche, j'ai été impressionnée par des pratiquants de haut niveau capables de partager un échange harmonieux, grâce à une fluide adaptabilité à tout partenaire, qu'il soit *uke* ou *tori*. Et dans la plupart des cas, si l'incitation d'un aikidoka est très éloignée de « l'attitude juste au moment juste », selon la formule de Christian Tissier, il n'est pas plus difficile pour une femme de montrer que l'incitation reste sans effet, voire d'enchaîner une autre technique, mieux adaptée à la situation. Ces expériences m'ont confortée dans l'idée que la teneur de l'Aïkido résidait dans une recherche d'harmonie mutuelle fondée sur une technicité dynamique, non sur la force.

Mais comment harmoniser une confrontation entre deux personnalités, deux niveaux de compétences et deux statures disparates ? Sur le plan pédagogique, juridique ou politique, réconcilier deux antagonistes est le principe de la médiation.

Quelle médiation entre confrontation et harmonie ?

Cette problématique de l'Aïkido a pris pour moi toute sa dimension quand, en 1986, le club passa à la FFAAA avec l'arrivée de Pascal Durchon, formé chez Christian Tissier, dont il nous a fait partager la vision de l'Aïkido et son expertise. Pendant plusieurs années en effet,

Christian Tissier est venu animer des stages au dojo d'Eragny. Au cours de ces stages et de ceux que j'ai effectués au cercle Tissier à Vincennes, j'ai pu percevoir comment celui-ci a fait évoluer ce principe de rencontre que lui a transmis l'Aïkikai de Tokyo, du pont qu'il a été capable de construire entre deux cultures. À la façon du « pédagogue » qui, chez les Grecs anciens, désignait non pas l'enseignant qui dispense le savoir, mais la personne qui accompagne l'enfant à l'école, médium entre l'enfant spontané et l'enfant réfléchi. Cette nouvelle approche de l'Aïkido m'incita à évoluer vers une pratique plus attentive à l'attente de l'autre : intérioriser l'action d'*uke* dans un déplacement élargi pour une réponse mieux appropriée, concentrer son énergie sur le relâchement plutôt que de rester en tension tout au long de la technique, mettant mieux à profit la dynamique inspiration-expiration à laquelle m'avait initiée Nakazano senseï, lors d'un stage qui m'avait particulièrement impressionnée. Alors débutante, j'y avais entrevu que, dans ce temps inspiration-expiration, les impulsions d'*uke* et *tori* pouvaient associer leurs énergies vers un même objectif, un lien que j'ai essayé de tisser tout au long de ma pratique. Ainsi se forgeaient les premières clés de médiation entre protagonistes d'un combat, propres à l'Aïkido. Ces réapprentissages m'apprenaient l'humilité du *shoshin*, l'esprit du débutant, cher à Yamaguchi senseï, qu'il nous faut réactiver à chaque séance d'Aïkido, pour qu'une interaction soit possible en situation

diation

déstabilisante. Au fil du temps, j'ai compris que toute rencontre est confrontation de divergences et d'agressivité, à entendre tant chez soi que chez l'autre, pour en chercher le point convergent, fût-il infime, et les transcender en synergie commune. À travers l'accompagnement réflexif de Pascal Durchon, nous prenons conscience peu à peu que cette confrontation-rencontre est sans cesse à cultiver, inlassable travail de « jardinier », selon lui. Mais la résolution de ce défi confrontation-rencontre ne peut se relever sans une médiation capable de régénérer un lien rompu.

De fait, travailleur social de formation, de pédagogue de l'Aïkido Pascal devient médiateur, d'abord — selon la formule du sociologue René Barbier — par son « écoute sensible » qui invite à tisser un entre-deux entre professeur et élève, mais aussi entre élèves, et entre soi et soi. Le travail de recherche de Pascal dans le cadre de l'Aïkido, son expertise dans la rencontre d'autres expertises, de leur complémentarité, de leurs confrontations, nous placent, en tant que pratiquants, au cœur de cet entre-deux, lien entre rupture et médiation. À travers ses propositions et réflexions sur la pratique, Pascal Durchon nous accompagne vers une prise de conscience — fondement de l'engagement de chacun dans une médiation — des enjeux humains de chaque attitude en Aïkido, comme dans la vie :

- le temps nécessaire à une rencontre fructueuse entre deux personnalités ;
- la sollicitation qui se doit d'être appropriée tant au corps qu'à l'état d'esprit de l'interlocuteur dans un tempo synchronisé ;
- le déplacement souple du corps centré sur son axe, en écho à une souplesse d'esprit qui anticipe l'axe du collaborateur ;
- le lien confiant maintenu dans le regard de l'autre,

une « *sensibilité à la distance physique et mentale* », selon Inaba sensei, associant respect et sollicitation, indispensable entre médiateur et apprenant. Cela est d'autant plus marquant dans le Ken-jutsu, que Christian Tissier a pratiqué dès son premier séjour au Japon auprès d'Inaba sensei. L'attaque sur trois pas invite les combattants à synchroniser distance et tempo. Sous l'effet d'un *ken* menaçant ou s'éloignant de son objectif, la rupture annoncée ne peut se sublimer en rencontre que dans le respect mutuel des composantes : distance, timing, ajustement sur la ligne sagittale et engagement mutuel. Par la pratique du Ken-jutsu, Pascal Durchon nous incite à mesurer la complémentarité avec le travail à mains nues, et la mise en exergue de l'entre-deux que l'on est capable de mettre en œuvre. Ainsi le médiateur nous apprend à construire nous-mêmes la médiation qui transformera la rupture en un vécu partagé.

Cet accompagnement réflexif de Pascal m'a permis de mettre en résonance mes recherches sur le plan professionnel et en Aïkido.

Médiation entre Aïkido et recherche professionnelle

Après avoir enseigné les lettres classiques dans le secondaire, j'ai choisi d'être formatrice pour jeunes et adultes illettrés en milieu carcéral et ouvert, puis formatrice de formateurs. Dans notre société de l'écrit et de la réussite sociale, ne pas avoir appris à lire lors de son passage à l'école est ressenti comme une forme d'exclu-

sion de sa propre communauté qui, de fait, s'avère hostile. Vygotski* disait que « *l'écrit est l'algèbre de la langue* », là où se véhicule la pensée abstraite, au-delà du temps et de l'espace, contrairement à l'immanence du dialogue oral, qui se joue « ici et maintenant ». Le dialogue avec l'écrit s'appuie sur une profonde complicité culturelle. Or, une situation d'illettrisme est souvent due à des ruptures du lien social proche, familial, éducatif ou environnemental, entraînant une double rupture avec ce lien social plus universel qu'est la communication écrite. Faute de passerelles socio-affectives et culturelles, la personne se trouve comme parachutée dans une communauté inconnue dont elle n'a pas les clés pour partager les évidences implicites. Nous avons tous vécu cette dissonance lors de l'arrivée dans un groupe constitué. En tant que lecteurs, nous avons été confrontés à des écrits qui nous touchent, d'autres qui nous résistent.

En Aïkido, une technique peut se dérouler sans qu'aucun des adversaires n'entende le message émis par l'autre. Ignorant l'échange, on n'apprend rien de soi ni de l'autre. De même une personne illettrée est parfois capable d'oraliser un texte, sans pouvoir en faire un message intelligible émis par l'auteur. La technique de décodage est là, mais le lien humain ne se tisse pas. Le travail du médiateur commencera alors, comme en Aïkido, par une « écoute sensible » de la personne, pour l'accompagner vers l'interrogation d'un écrit « complice », qui puisse faire écho à sa sensibilité, au-delà de sa rupture. Il arrive de voir un ex-illettré se frayer

Pour Monique Huot-Marchand, la technique doit créer un lien de confiance.





entre protagonistes est trop forte et ne peut être modulée par un médiateur. Mais à chacun son histoire, ses raisons obscures de rupture. Et au médiateur d'accompagner l'individu vers l'émergence de sa propre intégrité, parfois « enfouie », comme le souligne Franck Noël* : « *Le sensei comme un sourcier... tout entier dévolu à son rôle de médium... Le sourcier n'a rien créé... il n'a fait que désigner ce qui était profondément enfoui, inaccessible* ». Vygotski* recommande d'accompagner l'apprenant dans sa « zone proximale de développement », la zone légèrement au-dessus de celle où il a l'habitude d'évoluer, qu'il pourra ensuite investir par lui-même. Le *shoshin* aide à accueillir avec humilité de nouvelles personnalités aux ruptures inédites, dont il faut chercher la clé qui ouvrira l'entre-deux où ils apprendront à évoluer par eux-mêmes. Là réside le point fort de la médiation, tant en Aïkido que dans tout apprentissage ou confrontation accompagnée. Cela rejoint l'objectif de Pascal Durchon, quand il souhaite que « *chaque pratiquant se sente acteur et devienne auteur de sa formation* ». Autant de notions

●●● Étonnante est l'ouverture de cet art martial, où chacun trouve sa place, sans distinction de sexe, de gabarit, d'âge, ou de niveau, voire de certains handicaps ●●●

rapidement un passage vers la lecture, à partir du moment où il perçoit un lien, si ténu soit-il, avec un texte et son auteur, parce qu'une rencontre authentique prend forme et ne demande qu'à se prolonger. Un jeune homme m'a dit un jour : « *J'ai compris : il faut lire avec le cœur*. » Cela confirme que la rencontre ne se situe pas au niveau d'un code, mais, au-delà du code, dans la complicité de deux sensibilités. Sibony* parle de « *l'entre-deux* » que le médiateur invite ces personnes à retisser avec elles-mêmes, par la prise de conscience du possible entre rupture et potentiel d'évolution, indispensable pour retrouver l'entre-deux avec autrui : « *l'entre-deux concerne l'articulation à l'autre* », dit Sibony. J'ai participé à plusieurs actions-recherches sur la médiation pédagogique, auxquelles s'est parfois associé mon mari qui, après avoir enseigné dans une classe préparatoire parisienne, a choisi d'officier en banlieue, pour y accompagner des élèves issus de milieux peu favorisés. J'ai toujours relié pratique de l'Aïkido et réflexion sur la médiation à mettre en place auprès de personnes en rupture avec la communication sociale. En Aïkido, comme en lecture ou dans la vie, la confrontation entre deux individus reste à l'état de rupture, ou de non-rencontre, quand la dissension

à la fois garantes de la densité de l'Aïkido et de l'efficacité en médiation.

Mais cela nécessite disponibilité et patience chez le médiateur, ce que nous démontre Pascal, au fil des entraînements, et qui fait que, comme il aime à le dire : « *l'impossible devient possible* ». Ainsi l'Aïkido m'a permis d'intérioriser réflexion et pratique de la médiation tant par l'exemple du médiateur qu'était pour moi mon professeur, ce dont je le remercie, que par les effets que produisaient en moi cette médiation, dans mes propres difficultés et résistances à ré-explore constamment par ma pratique. Cela ouvrirait mon champ d'investigation comme un laboratoire où je pouvais expérimenter sur moi-même ma démarche professionnelle. Mon statut d'experte en pédagogie de la médiation est le fruit de cette double expérience.

L'Aïkido, un art de la médiation

Une double opération des hanches m'a fait récemment interrompre ma pratique pendant 18 mois. Mais un retour sur le tatami me fait d'autant plus apprécier la souplesse de l'Aïkido qui permet, en cas de problème, de pratiquer sans chuter. De ce fait, actuellement, je me consacre essentiellement à la pratique du Ken-

jutsu, d'autant plus que, même lors de séances à mains nues, certains membres du club acceptent de le travailler avec moi. Là encore, nous mesurons l'adaptabilité permanente de notre dojo à tout pratiquant, y compris à une pratique heureuse pour séniers. En raison de mon problème de hanches, j'ai ainsi pu pratiquer longtemps sans travailler à genoux. Actuellement, sur les techniques à mains nues, mes camarades conçoivent que je puisse, pour le moment, ne pas chuter, et en profitent volontiers pour approfondir un autre aspect de leur recherche. Étonnante est l'ouverture de cet art martial, où chacun trouve sa place, sans distinction de sexe, de gabarit, d'âge ou de niveau, voire de certains handicaps. Pascal Durchon nous invite à tisser du lien social en transcendant les handicaps, à évoluer sur le tatami avec un aikidoka non-voyant, un jeune trisomique, des jeunes en rupture sociale, des ados, et accueille toujours les enfants avec joie, comme l'un de mes petit-fils qui vient nous regarder en rêvant de devenir lui-même aikidoka, quand il aura l'âge. L'art de la médiation se concrétise aussi dans la qualité intergénérationnelle de l'Aïkido, qui permet aux jeunes de découvrir l'impact de la maturité chez les séniers, et aux séniers de redécouvrir la fougue de la jeunesse, tout en l'accompagnant parfois vers une efficace modération. Ce type d'activité plurielle quant à la diversité des pratiquants donne toute leur force aux dernières paroles d'O sensei Morihei Ueshiba : « *L'Aïkido appartient à tout le monde* ».

À l'occasion de ses 25 ans d'enseignement, Pascal Durchon nous propose un futur voyage au Japon, aux sources de cet art de la médiation, qui m'a accompagnée avec bonheur tout au long de ma vie d'adulte, tant dans ses chaos que dans ses réussites. Art de la médiation en effet, car la médiation intervient habituellement pour résoudre un problème tangible. Or par sa médiation, l'Aïkido accompagne ses adeptes à sonder et traiter les problèmes existentiels et relationnels qui couvent en chacun de nous, ce qui permet de sublimer une attaque en rencontre harmonieuse. Ainsi se met en musique le paradoxe de notre art, comme le note Vermersch* explicitant un acte de médiation : « *Je ne vois pas de meilleure métaphore pour représenter ce mélange de délicatesse et de rigueur que la pratique de l'Aïki-do* ». ●

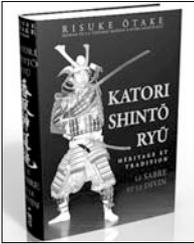
Monique Huot-Marchand, 2^e dan

*Daniel Sibony, philosophe, mathématicien, psychanalyste, L'Entre-deux.

*Lev Vygotski, psychologue russe, Pensée et langage.

*Franck Noël, Fragments de dialogue à deux inconnues.

*Pierre Vermersch, chargé de recherche en psychologie au CNRS, L'entretien d'explicitation.



KATORI SHINTO RYU

Héritage et tradition
Risuke Otake

L'intégralité du savoir de l'école dans les domaines

aussi divers que l'art de dégainer ou le combat au sabre, à la lance ou à la hallebarde, ainsi qu'au bâton.

59,00€ - Budo Éditions

VERTUS MARTIALES

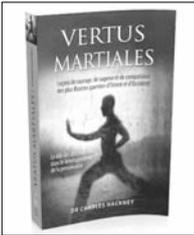
Courage et sagesse des plus illustres guerriers d'Occident et d'Orient

Charles Hackney

Ce livre explore la place qu'occupent les arts martiaux dans le développement et la formation des

personnalités. Des Grecs anciens à Bruce Lee, en passant par les samourais et Confucius, l'auteur met en valeur les vertus de courage, sagesse et justice.

15,00 € - Budo Éditions



EN KIOSQUE

Le nouveau *hors-série AïKIDO*

est en vente dans les bonnes librairies et en kiosque. Des articles de fond, des infos, des entretiens avec de grands senseï (Yasuno Masatoshi, Okamoto Yoko, etc.), ainsi que des techniques développées par les plus grands experts.

À ne pas manquer pour prolonger votre pratique dans le cadre de vos vacances.

www.karatebushido.fr



MYO-ÉNERGÉTIQUE

Hiroshi Iwaoka

La myo-énergétique vise à décontracter les tensions musculaires du corps pour faciliter le fonctionnement harmonieux du système nerveux, tout en améliorant la circulation du sang et de la lymphe, pour préserver et rétablir l'équilibre corporel.

L'auteur, Hiroshi Iwaoka, acupuncteur diplômé au Japon, enseignant de la fédération de shiatsu traditionnel.

222 pages, 22€ - Guy Trédaniel éditeur

Le Shiatsu essentiel

Yuichi Kawada et Stephen Karcher

Le shiatsu est une thérapie corporelle et énergétique. En favorisant la libre circulation du *ki*, de l'énergie, il aide à rétablir l'équilibre naturel entre corps et esprit pour prévenir et guérir les maladies.

L'auteur, Yuichi Kawada, est maître en shiatsu, héritier d'une tradition ancestrale. Il enseigne et pratique dans le monde entier depuis de nombreuses années.

246 pages, 17€ - Guy Trédaniel éditeur



ÊTRE ZEN, 365 petits moments de sérénité

par Laurent Alexander

Offrez-vous chaque jour, des petits moments de sérénité. Ce guide pratique vous donne 365 conseils pour chasser le stress et l'anxiété, pour accéder à l'harmonie et la paix intérieure, et ce à toute heure de la journée, même avec un emploi du temps chargé.

Grâce à ce livre votre vie sera ponctuée d'îlots de sérénité.

394 pages, 11,90€ - Éditions Contre-Dires



LES ROUTES DU BUSHIDO

Reportages au Japon

Trois ans de suite, Cyril Guenet a parcouru tout le Japon afin de vous faire vivre une épopée unique : ce qui subsiste du *Bushido* dans des temples et lieux

mythiques à travers les arts martiaux, les traditions et les rituels.

Découvrez le Yabusame, le plus ancien art samouraï créé il y a plus de 1500 ans.

Vivez l'art du tir à l'arc japonais au mythique temple des arts martiaux : le Butokuden.

Partez sur les traces de Me Funakoshi au temple de Engaku-ji, où il pratiquait *zazen*, et où l'histoire du Karaté a été changée à jamais. Assistez au "Master Tournament", le plus important tournoi des grands maîtres du Japon !

Un film unique, des images rares qui vont vous faire vivre le temps pas si lointain du Japon des traditions. 100% filmé au Japon.

DVD 1h25min. - code 8198 - prix : 25€ l'unité

Commander par tél. : 01 49 52 14 10,

par fax : 01 49 52 14 44,

par internet : www.karatebushido.com

Dès le début de la saison, vos professeurs vous parlent de stages, vous invitant à y participer. Alors, pourquoi y aller ? Qu'est-ce qu'on y apprend ? Est-ce que ça vaut vraiment le coup ?



Beaucoup de monde sur le tatami lors du stage organisé, en 2009, pour le jubilé des 50 années de pratique de maître Floquet.

Les stages, à quoi bon y aller ?

Il suffit de demander à quelqu'un de vous raconter un stage qui l'a marqué pour qu'une lumière s'allume dans ses yeux et qu'il se remémore des moments qui l'ont manifestement marqué.

Certains, ceux qui ont eu la chance de débiter très jeunes, évoqueront des souvenirs d'enfance ; d'autres vous raconteront leur rencontre avec un grand maître ; d'autres encore vous raconteront des moments émouvants, des moments d'entraînement extrêmement intenses, des aléas dont on rigole après coup (un orage violent qui inonde la tente de camping lors d'un stage d'été) ou encore l'histoire d'une longue amitié née lors d'un stage.

Si tous ces souvenirs, ces événements, ces rencontres n'avaient pas eu lieu, beaucoup d'entre nous auraient peut-être cessé de pratiquer, beaucoup de belles histoires humaines qui nous unissent n'auraient jamais vu le jour et dans nos kiosques à souvenirs, le rayon des moments riches en émotions serait peut-être un peu moins fourni.

Alors pourquoi faire des stages ? Pourquoi y aller ?



André Tellier, 6^e dan, 45 années de stage à son actif

Nous sommes à Temple-sur-Lot, dans le dojo du Centre de Lembrun, le vendredi 23 juillet 2010, vers 18 h 30. C'est le dernier cours qui clôt la première semaine de stage et Christophe, 41 ans, me saute dessus... comme s'il voulait dévorer tout cru son vieux maître, 69 ans. Et c'est parti pour un quart d'heure de *randori*, de chahut, de jeu et de grand plaisir. Les jeunes (et moins jeunes) me regardent parfois d'un œil interrogateur et se demandent ce qui me pousse encore à fouler le tatami lors des stages d'été après tant d'années. J'ai un peu répondu en préambule et un retour sur mon parcours sur la voie des arts martiaux permettra de mieux le comprendre et l'expliquer.



André Tellier, 6^e dan.

Il y a 50 ans, la notion d'arts martiaux était encore exotique et pouvait relever du fantasme dans ma région natale, la Normandie. Avec mon premier tout petit salaire, je me suis inscrit à un cours de Ju Jutsu... par correspondance ! Ce ne fut pas aussi inutile qu'on pourrait le croire (et en ricaner...) mais ce fut certainement bien insuffisant même si la méditation et la visualisation sont susceptibles d'éveiller des sensations !

Ce n'est qu'à la rentrée de septembre 1964 que je pus enfin ouvrir la porte d'un dojo et prendre ma licence de Judo, puis celle d'Aïkido Yoseikan un mois plus tard, quand mon professeur reçut l'homologation de son 1^{er} dan.

Je m'entraînais tous les jours, je progressais très vite et, en 1966, mon professeur me conseilla de participer au premier stage de Royan qui se tenait du 15 juillet au 15 août.

Avec 4 heures de Judo et 4 heures d'Aïkido par jour, je découvris la somme de connaissances que je pouvais emmagasiner pendant une courte période d'entraînement intensif et aussi l'étendue de ce qui me restait à apprendre. J'y retournai les années suivantes. Je passai le 1^{er} dan le 23 mars 1969 et, l'été suivant, je m'entraînai de nouveau à Royan sous la houlette d'Hiroo Mochizuki qui entreprit de m'amener au niveau du 2^e dan. Quand je revins en Normandie, j'étais en mesure d'ouvrir mon premier club à Malaunay, dans la banlieue ouest de Rouen.

L'année suivante fut décisive pour mon orientation et ma progression. La ligue de Normandie FFJDA nous offrit un stage de 3 jours au CREPS d'Houlgate et j'avais souhaité qu'il soit dirigé par un jeune 5^e dan, Alain Floquet, que j'avais remarqué au dernier *shodan*.

Le jeune maître me fit passer le 2^e dan et m'invita à lui rendre visite à son club, l'ASPP. En 1971, je fus le premier inscrit à son stage de Beauvallon, du 4 au 18 juillet. Il entreprit de m'amener au niveau du 3^e dan !

Je fus très vite chargé de diriger mon propre stage d'été, à Dieppe, en juillet 1972, une semaine en avant-propos de celle dirigée par Alain Floquet. Puis les stages s'enchaînèrent, en tant qu'élève ou en tant que directeur technique : Dieppe en 1973, Saint-Raphaël en 1974 et, en 1975, Tarbes en 1977 et le premier stage à Temple-sur-Lot en 1979, au domaine de Lembrun. L'endroit devint un lieu de retrouvailles annuelles quasi obligé avec la venue de maîtres exceptionnels grâce à Alain Floquet. J'y conviais mes élèves et chaque séjour nous enrichissait d'une masse de connaissances à démêler et exploiter durant la saison suivante, elle-même ponctuée de stages de perfectionnement, écoles des cadres et autres stages de formation.

Les années ont passé et même si, parfois, le corps accuse les coups du temps, l'esprit n'a pas d'âge et tant que mes pieds me porteront, j'accompagnerai celui que j'appelle affectueusement « mon bon maître », il faut bien que les guerriers de la première heure soient avec lui dans les grandes occasions !

Le stage d'été à Temple-sur-Lot permet en outre un contact unique avec les jeunes générations. Cette courte période de vie intense en communauté est l'occasion inespérée d'ouvrir des contacts privilégiés que ce soit pendant les cours, à l'occasion d'un échange physique (les jeunes pratiquants sont très gentils et ménagent les vieux *kodansha* !) ou après l'entraînement, au bar, devant une bière.

Le soir, la véranda, où je passe beaucoup de temps devant mon ordinateur pour mettre en ligne le compte-rendu de la journée, devient le lieu où se posent les questions concernant notre histoire, où s'expriment les incertitudes, où s'exposent les petits problèmes personnels. Je me sens parfois comme un grand-père recueillant des confidences...

C'est tout ça et plus encore que m'apportent les stages. Même si je me complais à évoquer des anecdotes de notre épopée, il n'y a aucune nostalgie dans mes propos. J'ai trop de projets pour me pencher sur mon passé !

Myrtille, 19 ans, fraîchement promue 1^{er} dan

Pour moi, les stages sont indispensables pour évoluer dans sa pratique. Déjà, on voit les techniques exécutées par son fondateur ou ceux qui ont contribué à construire l'Aïkibudo, c'est « l'essence » de l'art en quelque sorte. Et puis (surtout) on se confronte à d'autres pratiquants et donc d'autres physionomies, d'autres manières de pratiquer qui, si elles nous déstabilisent parfois, ne peuvent qu'être enrichissantes. C'est donc un vrai retour sur soi car on est poussé à chercher, à sentir différemment la technique pour se défaire des habitudes qu'on finit par prendre avec les élèves du club où l'on pratique. Bien sûr, la durée des stages est aussi un avantage sur les cours, on peut s'attarder plus longuement sur une technique et en voir des nouvelles. Maintenant que je suis 1^{er} dan, je pense que les stages vont m'apparaître encore plus comme des mines d'or ! Enfin, au delà de l'aspect technique, les stages sont le moyen de tisser des liens, de passer de bons moments (c'est vrai ! On mange au resto, on boit un coup ensemble et on rigole bien !) et, pour les grand(e)s timides comme moi, ça permet de surmonter cette timidité justement, mais ça c'est valable pour l'Aïkibudo en général.



Nadine et Myrtille.

À quoi bon prendre son baluchon pour faire 200, 300 kilomètres (parfois plus) pour aller suer pendant quelques heures ?

Des moments intenses qui permettent vraiment de progresser

Ça semble être une évidence : si on veut vraiment progresser dans la pratique, les stages sont l'occasion d'une formation accélérée. D'abord on y côtoie des techniciens de haut niveau mais aussi des enseignants qui ont leur personnalité, une façon parfois un peu différente de présenter les choses, de les expliquer. Ensuite, on y apprend des choses nouvelles, on y travaille ce qu'on n'a pas toujours l'occasion de travailler en club (des *kata*, des techniques différentes), mais aussi les bases. On s'attend à étudier des techniques rarissimes, de haut vol, LE « secret » que les autres n'ont pas et surprise !... *te hodoki*, éducatifs, *wa no seishin*. Le responsable du stage va nous titiller là où ça fait vraiment mal : déséquilibre, mauvais placement, mouvement incohérent, on découvre que l'éducatif qu'on pensait si bien posséder est bien plus complexe que ce que l'on croyait. Finalement, on prend le temps, trois heures, un week-end, parfois plus, pour travailler les choses en profondeur. C'est ce temps qui nous permet d'avoir une formation « accélérée » lors des stages car ces nouvelles sensations, on va pouvoir les mettre en œuvre, les généraliser, dans les cours de notre club.

Faire un stage, c'est aussi se mettre en danger

À l'issue du stage, il reste donc tout à faire : reprendre et appliquer ce qu'on a appris, comme si, à chaque stage, on franchissait une nouvelle étape dans notre évolution et dans notre pratique. Enfin, pour apprendre, progresser, il faut se mettre en danger. Pour cela, il faut se confronter à de nouvelles personnes et de nouveaux contextes. Au sein du club, parfois, notre pratique prend un caractère routinier. Les



À Temple-sur-Lot avec Hatakayama senseï, à l'ASPP avec Sugino senseï ou avec maître Floquet, les stages sont toujours riches d'enseignements.





Beaucoup de monde sur le tatami pour un stage international, en Egypte, sous la direction de maître Floquet.

Nadine, 2^e kyu, pratiquante depuis quatre ans

Mon premier stage, c'était à Lausanne, avec maître Floquet. J'avais une grande appréhension : j'allais rencontrer le « grand maître » ! À quelle sauce allais-je être mangée ? D'autant que mes chutes n'étaient pas mirobolantes et que l'on m'avait dit qu'il fallait que je me relève vite pour ne pas prendre quelqu'un sur la tête ! Lors du voyage, mes compagnons s'inquiétaient de mon mutisme, moi qui suis d'habitude si volubile et bavarde ! J'avais tout simplement la TROUILLE ! Le cours a défilé à une allure incroyable ! J'ai très vite mis mes appréhensions dans un placard pour me concentrer sur les démonstrations de maître Floquet et, même si je ne comprenais pas tous les termes japonais qu'il employait, son corps et sa mise en mouvement me donnaient les explications nécessaires. Ce stage fut une première inoubliable pour moi. D'abord, on reste entre nous, frères et sœurs de dojo, puis on est sollicité par d'autres *kyu* plus expérimentés et de suite, on comprend mieux le besoin de travailler avec d'autres partenaires. J'ai surtout le souvenir d'un partenaire un peu costaud et le *gotai* qui ne venait pas ! Enfin, le retour au dojo et... la frustration ! J'avais l'impression d'avoir beaucoup appris et j'étais gonflée à bloc, avec l'envie de vite remonter sur le tatami. Mais une fois sur le tapis, j'ai connu une sévère déception parce que je ne me souvenais que de quelques mouvements et l'exécution des techniques était très aléatoire alors que, lors du stage, je pensais les avoir presque maîtrisées. Avec du recul, je suis persuadée que cette frustration est nécessaire et qu'elle m'a beaucoup apportée.

Depuis cette première expérience marquante, je suis retournée en stage avec une grande envie de revivre les sensations de Lausanne (l'appréhension et le mutisme en moins !). Progressivement, je me sens plus à l'aise avec les saisies, les déplacements et certaines techniques, et surtout avec la connaissance de leurs noms ! Je sens parfois l'appréhension des débutants qui assistent à leur premier stage et leur désir de rester entre eux et, à présent, c'est moi qui les invite à pratiquer ! Je m'efforce de travailler avec le plus de personnes possible. On rencontre parfois des gens qui surmontent des difficultés incroyables (je pense par exemple à Patricia, une pratiquante non-voyante qui m'a donnée une grande leçon d'humilité). Puis ça fait du bien d'entendre de la part du maître ou du responsable de stage « c'est pas mal ça ! », « c'est bien ! »... ou encore de les voir martyriser, dans la bonne humeur, ceux qui portent le *hakama* et nous semblent si forts ! On ressort vraiment boostés de ces stages avec une envie d'aller plus loin ! Pour moi, ces stages me permettent de reconstituer un puzzle. Mon professeur joue un rôle essentiel. Il m'accompagne, m'aide à construire ma progression, à affiner mes sensations. En complément, à chaque stage, quelques pièces se rajoutent et il est là pour m'aider à les mettre à la bonne place. Cet été, c'est décidé, je vais mettre en place une très grosse pièce de mon puzzle en allant en stage à Temple-sur-Lot !

pratiquants se connaissent, ont leurs habitudes et parfois même, une certaine forme de complaisance les uns vis-à-vis des autres. Les stages n'ont aucun caractère compétitif mais la confrontation à des personnes nouvelles nous oblige à affiner notre technique : le *kote gae-shi*, que l'on passait sans problème sur son partenaire favori trois jours auparavant dans son club, ne passe plus face à un pratiquant qui vient de l'autre bout de la France. Mais lui non plus n'y arrive pas ! Il faut donc chercher, trouver la solution, comprendre pourquoi. Plus qu'une confrontation, il s'agit en fait d'un partage qui va permettre à l'un et à l'autre de progresser.

Pas de bon stage sans...

Sans un moment convivial ! Car un stage, c'est aussi – et peut-être d'abord ? – un moment de rencontre, de partage avec son professeur (ou ses élèves), une occasion de côtoyer de nouvelles personnes. Quel plaisir que d'aller en « convoi » à Paris (pour certains jeunes, c'est leur première occasion d'aller dans la capitale), à l'étranger ou en stage d'été. Les stages sont le ciment de liens qui deviennent indélébiles. Après l'effort, le réconfort : un buffet canadien, un repas au restaurant, un apéro (avec une consommation modérée), une soirée dansante, peu importe ! On parle de son club, de sa pratique, de ses expériences... On se rend compte qu'on est souvent confrontés aux mêmes problèmes. Tout y passe : la technique, le nombre d'adhérents, la pub que l'on a faite, la dernière démonstration du club jusqu'au moment où... on échange ses coordonnées pour se donner rendez-vous au prochain stage ! ●

Christophe Gobbé,
4^e dan, BEES 2^e degré, DTR Rhône-Alpes

Les prochains stages dirigés par maître Floquet :

- du 18 au 22 juillet et du 25 au 29 juillet à Temple-sur-Lot,

- du 1^{er} au 5 août à Lagord.

Pour tous renseignements : www.aikibudo.com



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