

# A I K I D O

m a g a z i n e

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO AIKIBUDO ET AFFINITAIRES

**SYLVIA NOLL**  
Une énergie à  
toutes épreuves

LES  
BASES DE  
L'AIKIBUDO  
La notion  
d'ukemi



**ROBERT HANNS**  
Transmission  
et respect

## L'ALLURE

L'Assemblée Générale de la Fédération Internationale à Tokyo en septembre, puis en novembre celle de notre Fédération qui a élu un nouveau Comité Directeur, furent les instants de réflexion et de décision qui ont fixé ce qui sera l'allure de l'olympiade à venir puisque notre monde a lui aussi réglé son pas sur cette périodicité sportive.

Allure en terme de rythme autant que d'attitude.

Ainsi, pour notre Comité Directeur, la période sera celle de l'accomplissement de la fusion de tout l'Aïkido français probablement au sein de l'union existante (UFA) dans laquelle le rapprochement a été progressivement noué durant ces dix dernières années.

Il n'y a plus qu'à supprimer la distinction entre les groupes, maintenant reconnue factice, puisque quelles que soient les approches, l'unicité de la discipline a pu être actée dans la première étape de la médiation que conduit avec talent Jean-Luc Rougé pour le compte du Ministère.

Il fallait certes y aller doucement -et l'Aïkido a prouvé là être aussi une science de la lenteur- mais aussi y arriver et c'est maintenant.

Déjà, les jurys des passages de grades, toujours point crucial et moteur des avancées, ne seront plus paritaires dans un proche avenir.

Bien sûr l'Aïkido ne se réduit pas à ce qu'il faut savoir montrer mais aussi à ce que l'on est capable de transmettre, objet de la graduation. Le plaisir de la pratique et sa diversité ne s'y retrouveraient pas totalement ; les grades doivent être des points de repère communs à tous.

La fière allure que nous allons aussi avoir sera celle de la réception dans deux ans du Comité Directeur de la Fédération Internationale puisque notre pays a été, à notre demande, préféré au Japon pour la tenue de cet évènement.

Notre accueil du Doshu, qui a beaucoup marqué tant pas son ampleur que par sa sincérité, et dont il m'a demandé à nouveau de vous remercier tous, a placé haut notre réputation en la matière.

Mais en y mettant autant de cœur nous pourrons, j'en suis sûr, après quelques indispensables frayeurs, faire de cette réunion des représentants de l'Aïkido mondial un évènement qui aura du sens : celui du sentiment de fraternité entre nous tous bien sûr, car sans, il n'y a rien.

Mais aussi le plaisir de pouvoir faire que cette discipline, qui est une des seules à ne pas être structurée par la compétition, arrive à garder une cohérence et une direction.

### **Maxime Delhomme Président de la FFAAA**



Ce numéro me donne l'occasion de remercier personnellement tous ceux qui ont collaboré bénévolement au Comité Directeur Fédéral pendant des années et qui n'ont pas souhaité ou pu continuer ; tout spécialement Irène Lecoq pour la densité et la qualité du travail effectué, Daniel Bourguignon (Commission Promotion et Communication), Louis Clériot (Commission Distinctions), Alain Tisman (Commission Jeunes) et Serge Socirat.

## CALENDRIER DES STAGES NATIONAUX SAISON 2004/2005

### ALSACE

2 et 3 avril 2005 - Mulhouse - Franck Noël

### AUVERGNE

9 avril 2005 - Clermont-Ferrand - Christian Tissier

### BOURGOGNE

6 février 2005 - Dijon - Christian Tissier

### BRETAGNE

22 mai 2005 - Rennes - Christian Tissier

### CENTRE

21 novembre 2004 - Orléans - Christian Tissier

### CORSE

21 mai 2005 - Corte - Christian Tissier

### COTE D'AZUR

13 mars 2005 - Boulouris - Bernard Palmier

### FRANCHE COMTE

9 avril 2005 - Lons-le-Saunier - Philippe Gouttard

### ILE DE FRANCE

20 mars 2005 - Paris - Franck Noël

### LORRAINE

26 et 27 février 2005 - Pont-à-Mousson - Bernard Palmier

### MIDI PYRENEES

10 avril 2005 - Toulouse - Franck Noël

### BASSE NORMANDIE

10 avril 2005 - Caen - Christian Tissier

### PICARDIE

17 avril 2005 - Laon - Christian Tissier

### POITOU CHARENTES

3 avril 2005 - Poitiers - Christian Tissier

### PROVENCE

26 février 2005 - Simiane ou Calas - Christian Tissier

### STAGE PREPARATION AU BREVET D'ETAT 1° & 2°

du 12 au 16 mai 2005 - Narbonne

### STAGE ENSEIGNANTS & FUTURS ENSEIGNANTS

du 23 au 29 août 2005 - Dinard

### STAGES ENSEIGNANTS ENFANTS

5 et 6 mars 2005 - Arnaud Waltz - Pays de Loire

5 au 8 mai 2005 - Jean-Michel Merit - Centre

## CERTIFICAT MEDICAL DU SPORTIF

Compte tenu de l'évolution de la législation et de la pression des pouvoirs publics, un certificat de non contre-indication à la pratique de l'AIKIDO ou de l'AIKIBUDO doit être obligatoirement remis à son club d'appartenance dès l'inscription afin notamment de pouvoir obtenir une licence auprès de la Fédération. Contrairement à certaines idées reçues, l'obligation de fournir un certificat médical ne concerne plus seulement la compétition mais « toute pratique ou épreuve sportive ainsi que les séances d'entraînements organisés par le club ou la structure fédérale ».

## LE COMITÉ DIRECTEUR

Le nouveau Comité Directeur de la FFAAA a été élu le 26 novembre 2004.

### Bureau Fédéral :

Maxime Delhomme, Président, Paul Lagarrigue, Vice Président, Pascale Girod, Secrétaire générale, Robert Hanns, Secrétaire général adjoint, Marcel Dromer, Trésorier, Jean Liard, Trésorier adjoint.

### Comité Directeur :

Composé des membres du Bureau Fédéral et de Claude Jalbert, Président d'Honneur (non élu), ainsi que de : Jean Marc Aubry, Fernand Azzopardi, René Carpentier, Gérard Clérin, Daniel Coneggo, Michel Coulon, Michel Desmot, Gilles Etienne, Michel Hamon, Annie Jarry, Catherine Lagarrigue, Jean Robert Lefevre, Philippe Mattéi, Azzouz Mebarek, Gérard Méresse, Silva Tscharner-Piétri, Louis Vizzino, mais également du Président de l'Aikibudo Didier Ferrier et du secrétaire général Etienne Bouley qui sont élus par l'AG de la co-discipline.

## STAGES

### -Wasquehal

Stage dirigé par Yasuno sensei 7e dan le 27 février 05. Rens : 0608169572.

### -Paris

Stage dirigé par Yasuno sensei 7e dan le 26 février 05. Rens : 0611401931.

### -Lyon

Stage dirigé par Yasuno sensei 7e dan les 5 et 6 mars 05. Rens : 0478854247.

### -Vincennes

Stage de Pâques dirigé par Christian Tissier 7e dan du 26 au 30 avril 05. Rens : 0603247649.

### -Valloire

Stage dirigé par Christian Mouza 5e dan, du 13 au 19 mars 2005. Rens : 06 08 16 24 88.

### -Roquebrune / Argens

stage dirigé par Christian Tissier 7e dan, du 24 au 29 juillet et du 31 juillet au 5 août 05. Rens : 0603247649.

### -Boulouris

Stage dirigé par Alain Guerrier 6e dan et Phillipe Grangé 5e dan, du 14 au 16 mai 2005. Rens : 0663061400.

### -Wattens

Stage dirigé par Paul Muller 7e dan du 22 au 28 août. Rens : 0388840134.

### -Crest

Stage dirigé par Alain Guerrier 6e dan du 17 au 20 juillet 2004. Rens : 0663061400.

### -Niort

Stage dirigé par J.L. Subileau 6e dan du 11 au 17 juillet 2005. Rens : 0549096074.

### - Ile de Noirmoutier

Stage dirigé par Joel Roche 5e dan, du 14 au 16 mai et du 11 au 17 juillet 2004. Rens : 0241487566.

### -Lons le Saunier

Stage dirigé par Michel Erb 4e dan du 19 au 21 août 2005. Rens : 0688679702.

### -Boulouris

Stage dirigé par Paul Muller 7e dan, du 11 au 17 avril et 4 au 10 juillet 2005. Rens : 0388840134.

### -Porto-Vecchio

Stage dirigé par Christian Mouza 5e dan, du 18 au 23 juillet 2005. Rens : 06 08 16 24 88.

### -Wégimont

stage dirigé par Christian Tissier 7e dan, 13 au 20 août 05. Rens : 32-2-5374762.

## UNE SOIRÉE TRÈS DISTINGUÉE

Les dernières élections fédérales qui ont nommé un nouveau Comité Directeur et élu Maxime Delhomme pour un nouveau mandat de Président, ont également été l'occasion de remettre quelques distinctions et diplômes aux promus présents lors d'une soirée particulièrement chaleureuse.



Beaucoup de monde présents pour cette remise de distinctions. Parmi les promus au grade de 7e dan Mariano Aristin, Paul Muller, Louis Clériot ont reçu leurs diplômes des mains du Président Maxime Delhomme.



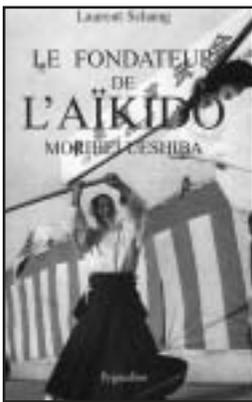
Trois Présidents de Ligues ayant cumulé 5 mandats de Président : Henri Byrde Côte d'Azur, Jean Liard Centre, Gérard Meresse Bourgogne ont été distingués de la médaille d'or fédérale. Également présents pour recevoir sa distinction Marcel Dromer, trésorier de la fédération, ainsi qu'Alain Verdier pour son diplôme de 6e dan et Daniel Coneggio qui a reçu son diplôme de 5e dan.



# Lire-voir-écouter

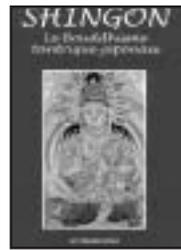


**Ô TSURUGI  
L'ÉPÉE REINE**  
*Goto Muraki et  
Olivier Gaurin*  
Sous forme d'un conte roman-  
cé ce livre retrace l'histoire  
épique d'un sabre exceptionnel  
et les aventures étonnantes de  
ses différents protagonistes du  
Japon du XVIe siècle jusqu'à  
aujourd'hui.  
Les deux auteurs, de culture  
japonaise et française ont su  
insuffler à cette épopée une  
âme humaniste qui ne laissera  
aucun lecteur indifférent.  
*698 pages.*  
*22 € - Éditions de l'Éveil*



**LE FONDATEUR  
DE L'AIKIDO**  
*MORIHEI UESHIBA*  
Laurent Schang  
L'auteur nous raconte l'his-  
toire prodigieuse d'un  
homme d'exception, Morihei  
Ueshiba, le fondateur de  
l'Aïkido qui connut à travers  
sa longue existence toutes  
les métamorphoses majeures  
de son pays.  
*200 pages.*  
*19,80€ - Pygmalion*

**SHINGON**  
Le bouddhisme  
tantrique japonais  
Michel Coquet



L'école  
Shingon du  
maître  
Kūkai est  
une voie  
particulière-  
ment sen-  
sible à la  
récitation des mantras. Selon  
Kūkai, parvenir à l'état de  
Bouddha ne requiert point  
plusieurs vies mais peut être  
réalisé dans cette existence  
même (sokushin jōbutsu). On  
y parvient par la pratique des  
trois mystères à savoir : la  
juste pensée (contemplation  
des mandalas), la juste paro-  
le (récitation des mantras) et  
la juste action (exécution des  
mudrâs).

*336 pages, très illustré.*  
*29€ - Guy Trédaniel éditeur*

**SHIATSU**  
Manuel du praticien  
Saul Goodman



Le Shiatsu  
est une  
thérapie  
naturelle  
utilisée  
depuis des  
millénaires  
pour main-  
tenir santé  
et longévité. Par sa faculté à  
soulager les symptômes phy-  
siques et psychiques, le Shiatsu  
apparaît comme un outil pré-  
cieux pour augmenter la  
conscience de notre corps aussi  
bien que pour  
stimuler la communication  
effective à travers le toucher.  
Ce manuel du praticien du  
Shiatsu s'appuie sur plus de 300  
photos et illustrations. Il com-  
prend entre autres :  
-des indications claires et  
détaillées ;  
-les points de pression pour  
soulager des maux spécifiques ;  
-des exercices pour développer  
sensibilité et toucher.  
*260 pages.*  
*21€ - Guy Trédaniel Éditeur*

**BON DE COMMANDE  
COFFRET 2DVD**  
Christian Tissier 7e dan  
Shihan Aïkikaiï de Tokyo



**PRINCIPES  
ET APPLICATIONS  
IMMOBILISATIONS  
ET PROJECTIONS**

Dans ce coffret  
2 dvd Christian  
Tissier, l'incon-  
tournable référé-  
nce de l'Aïkido  
authentique en

Europe propose, sous une  
forme simple et précise, la découverte des  
principes fondamentaux de l'Aïkido à  
travers toutes les techniques d'immobili-  
sations et de projections sur les diverses  
formes d'attaques classiques. En bonus,  
vous pourrez revivre la saga des 3 Doshu  
de l'Aïkikaiï ainsi que les démonstrations  
de Christian Tissier à Bercy. Durée 2h 50.

Je désire commander..... Coffret 2DVD  
au prix unitaire de 65 € soit .....€  
Frais de port : 1 DVD : 5 €

**Je règle la somme de ..... €**  
 par chèque à la commande

**ADRESSE DE LIVRAISON :**

Club: .....  
Nom: .....  
Prénom: .....  
Adresse: .....  
.....  
Code postal: .....  
Ville: .....  
Pays: .....

**À ENVOYER À : CERCLE TISSIER**  
par courrier : Cercle Tissier  
108 rue de Fontenay - 94300 Vincennes  
Pour tous renseignements : 06 03 24 76 49

## point de vue

# Le principe d'unification de l'esprit et du corps

**QUI SUIS-JE POUR DÉFINIR LE « KI » ?**

Cette question d'un ancien élève de O Sensei Ueshiba, lors d'un stage, est la cause d'une réflexion personnelle sur la nécessité ou non de définir l'Aïkido.

Qu'est ce que définir ? Cataloguer, fixer pour l'éternité ? Est-ce bien raisonnable de définir l'Aïkido un art martial de l'époque des samouraï qui, en un siècle, est passé d'un art de la guerre à un art de paix ?... Mais essayons quand même.

Traduire ce mot d'origine japonaise choisi par O Sensei pour baptiser son art ? Pourquoi pas ? Aï : union ou harmonie, Ki : énergie, Do : chemin ou voie. « Le chemin de l'union des énergies ». Imaginons que la traduction soit, disons... correcte. Encore faut-il en expliquer les termes.

Chemin ou voie : en général un sentier tortueux bourré d'ornières, de certitudes et de doutes. D'ailleurs le mot chemin me gêne, il suppose un début et une fin, plutôt un cheminement vers...

Union : fusion, symbiose mais aussi camaraderie, amitié, entente... harmonie. Remplacer parfois, il faut le dire par : indifférence, mécontente, antagonisme sans parler des cas plutôt rares de superbe, arrogance et autre fierté mal placée.

Énergie : Les choses se compliquent. L'union physique, disons mécanique, entre tori et uke n'est déjà pas facile... Alors comment unir quelque chose qui ne se voit pas ?

Expliquer ? on peut essayer.

**Le mystère du Ki n'a de cesse de susciter bien des interrogations chez les aikidoka et même plus largement dans l'univers de toute pratique martiale. Comment l'expliquer, comment le définir, quelle est son origine etc. ? Olivier Rousselon nous livre sa réflexion sur cette mystérieuse énergie à l'origine de l'Aïki.**

À première vue, cette traduction depuis le tatami, « le chemin de l'union des énergies », ne représente qu'un instant infime puisque très vite tori capte l'énergie d'uke pour la retourner contre lui. Expliquer c'est

détailler pour aider à comprendre, c'est donner un sens. C'est aussi développer dans le détail une technique en la décomposant et revenir si besoin est à la source, notamment au maniement des armes. Expliquer l'Aïkido c'est montrer l'exemple avec enthousiasme pour effectuer des milliers de chutes, des heures d'entraînement et stages en tout genre. C'est une progression permanente, une école d'humilité, un art martial de défense et d'intégration, une quête de bien être, d'équilibre, une envie d'échanger de partager, de vivre en harmonie... d'être à l'écoute.

Il y a le Ki de l'instant, c'est-à-dire la captation, l'union, et ce que j'appellerai « l'aïki attitude », c'est à dire généraliser cet instant d'union à un comportement global positif en harmonie avec tout ce qui nous entoure... L'aïki deviendrait alors beaucoup plus qu'un cheminement, une voie, une option de vie, spirituelle, voir métaphysique... une aventure humaine en dehors des sentiers battus, alors, de là à le définir.

Mais soyons aussi honnêtes. Pendant combien d'années de pratique plus ou moins assidues, l'Aïkido n'a-t-il été, pour la majeure partie d'entre nous qu'un sport de combat, qu'une manière de mettre en relief notre ego ? Pendant combien d'années le muscle a-t-il primé sur l'énergie ? Sans doute la définition qui suit correspondait à cette époque...

Définir ? Pour quoi faire ? Franchement si c'est pour ratifier la définition du Petit Robert

Aïkido : « Art martial japonais, sport de combat à mains nues utilisant principalement les clés aux articulations », très peu pour moi. Voilà une définition approximative qui peut servir pour tous les arts martiaux d'origine nippone.

Un délégué de l'Aïkikai pour un pays européen se questionnait pendant un stage sur le besoin et la nécessité de définir le « Ki ». Pourquoi enfermer le « Ki » dans le dogmatisme des mots ? Laissons le vivre pleinement, s'épanouir... Chercher à le localiser ou à le définir c'est l'enfermer dans le carcan sectaire d'un recueil de mot, coincé entre aiguïser et ail... Le définir, c'est penser qu'il n'y a qu'une seule vérité. Qui peu, mieux que le fondateur O'sensei, définir le « Ki ». L'a-t-il fait ? Je ne sais pas... Mais, en tout cas il a montré l'exemple, ce qui est beaucoup plus subtil. Pour nous pratiquants, refuser de le définir c'est déjà percevoir ce qu'est le vrai Aïkido, puisque c'est éviter une source de conflit avec ceux qui pensent différemment...

**Comment alors définir ce qui est imperceptible ?**

D'ailleurs le Ki ne s'apprend pas, pas plus qu'il ne s'achète... Une dure soirée m'attend, mettez-moi un kilo de Ki !... Il ne se transmet pas non plus génétiquement ni verbalement, il fait simplement partie de la nature humaine. Il faut donc le découvrir, ou plutôt le ressentir. Mais on ne part pas à la recherche de son ki comme on part à la

recherche du dernier spécimen d'une espèce en voie de disparition pour le fixer une fois pour toute sur la pellicule de notre savoir. Cela serait beaucoup trop simple. Ce n'est pas la quête du Saint-Graal, mais presque. D'ailleurs nous appartient-il vraiment ? Ne faut-il pas, pour le deviner, être en communion avec autrui, la nature ou l'univers ? Pourquoi ne serait-il pas tapi au fond de moi en attendant le déclic qui l'activera. Quand ? Vaste question. Sans doute au moment où on s'y attend le moins, après des années de pratique, dans un moment de relâchement total du corps et de l'esprit. Le définir c'est le privé de la liberté de grandir, de s'ébruiter, de se contagier peut être... C'est en même temps de la part du maître qui fut élève pendant plusieurs années d'O'sensei un témoignage d'humilité, de sagesse, et de maturité. Qu'importe la localisation ou la définition qu'en on observe dans l'action cette captation et union totale entre tori et uke. Reconnaître ses doutes n'est-ce pas un premier pas vers la connaissance ? L'union des énergies n'est pas quelque chose de nouveau en

soit. Des hommes et des peuples entiers ont mobilisé leurs énergies à certaines époques, que ce soit le Stakhanovisme russe ou les Grands Travaux aux USA, ou, malheureusement certaines grandes guerres. Mais personne n'a utilisé un art martial de combat pour en faire un art de la paix universelle comme O'sensei.

### La recherche de l'Harmonie

Car le principe de l'union des énergies AÏKI, peut s'utiliser dans des quantités de circonstances, en dehors du tatami. Ce dernier ne sert qu'à amortir les chutes. Ce n'est pas un mini territoire avec ces frontières bien marquées, réservé à quelques initiés qui viendraient confronter la puissance de leur Ki, puis qui rentreraient chez eux satisfaits. Pour moi le territoire de l'Aïkido, c'est celui que nous cotoyons tous les jours, c'est la recherche de l'harmonie, plus quelques heures d'entraînement aux techniques de bases pour aller plus loin dans la voie. Ma dernière réunion de formation à la vente s'intitulait AÏKI. Surprise de l'assistance ! Le marketing relationnel est deve-

nu de plus en plus important pour se démarquer de la concurrence et consiste à créer l'harmonie. En bref, l'harmonie avec soi même, puis avec ses collègues pour qu'il y ait une cohésion de groupe. Harmonie entre le personnel et la direction, être à l'écoute. L'harmonie entre le personnel et le lieu de travail. Bien évidemment l'AÏKI, l'harmonie, avec la clientèle et tout ce que cela suppose, savoir gérer les conflits par exemple.

En fait dans l'Aïkido, comme dans cette formation, on fait l'union avec l'autre... pas au détriment de l'autre. Réussir provoque une profonde satisfaction et une grande sérénité. Si on extrapole aux relations normales de chacun, cette recherche d'harmonie est finalement universelle...

Qui suis-je moi pour définir ce qu'est l'Aïki ? Ne vaut-il pas mieux comprendre ce qui caractérise et distingue l'Aïkido des autres disciplines d'arts martiaux ? Aucun des arts traditionnels, ni modernes d'ailleurs, comme le Judo ou le Karaté, qui furent sans doute des sources d'inspiration pour l'Aïkido, n'utilisent le principe aïki -harmoniser, unifier les « Ki » (énergie mentale et physique)-. Kimusubi, c'est-à-dire l'instant précis pendant lequel, au lieu de s'opposer à l'adversaire, on va s'unir à son mouvement. J'aurais tendance à expliquer que c'est une détermination inébranlable d'un être vivant, en l'occurrence une personne humaine, vers un objectif. Lors de cette décision tous les sens sont en éveil, le corps doit être relâché pour que le Ki puisse couler. L'être entier participe. Pour unir son Ki avec celui d'uke, tori doit ressentir une volonté totale, alors là il peut y avoir osmose, captation de l'énergie du partenaire. Sans lutte ni contrainte. Il faut être à l'écoute, s'adapter et suivre, s'oublier soi même pour laisser la place au nouveau centre que constitue l'union des énergies, l'axe dynamique.

**«...Pour unir son Ki avec celui d'uke, tori doit ressentir une volonté totale, alors là il peut y avoir osmose, captation de l'énergie du partenaire. Sans lutte ni contrainte. Il faut être à l'écoute, s'adapter et suivre...»**



Attention ! Il n'y a rien ici de surréaliste. Il ne s'agit pas non plus d'un ballet et encore moins d'un romantisme rêveur et idéaliste. L'aïki qui se mérite et nous fascine nécessite un entraînement rigoureux. Mais est-il l'apanage des seuls aikidokas ? Je ne crois pas. Peut-on y arriver en pratiquant d'autres activités ou en empruntant des chemins détournés ? Pourquoi pas, on peut toujours en débattre... une autre fois.

Dans le mot définir il y a le mot finir et le mot fin, or l'aïki n'est pour moi que le début... De quoi ? Vaste programme...

*Olivier Rousselon*



Morihei Ushiba lors d'une démonstration du principe de l'aïki.

aikido

# CHACUN POUR SON GRADE

**La question délicate de l'attribution des grades vient de faire l'objet d'un accord entre la FFAAA, la FFAB et le ministère.**

**Paul Lagarrigue, 5e dan, vice-président de la FFAAA, co-président de la CSDGE, qui a été un des négociateurs pour la FFAAA nous présente les nouvelles dispositions qui désormais s'imposent à tous.**

## Qu'est ce que la CSDGE ?

C'est la Commission Spécialisée des Dans et Grades Équivalents, appellation officielle depuis la Loi sur le sport du 6 juillet 2000. Auparavant elle s'appelait CSGA. L'arrêté créant la CSDGE AIKIDO a été signé le 23 septembre 2002.

## Qu'est ce que la loi a changé ?

La grande nouveauté est que cette commission est composée pour moitié de représentants de l'Aikido et pour l'autre moitié de représentants de fédérations multisports et de syndicats d'enseignants. La nouvelle commission est composée,

c'est la loi qui l'exige, de 12 représentants : 3 pour la FFAAA, 3 pour la FFAB, 4 pour les fédérations multisports et 2 pour les syndicats d'enseignants en arts martiaux. Ainsi les fédérations d'Aikido ne disposent que de la moitié des sièges et n'ont pas la majorité face aux représentants des multisports et des syndicats. La scission en deux fédérations de l'Aikido français est ainsi un danger pour la discipline, car en cas de mésentente entre les deux fédérations, les « non-aikido » ont la majorité. D'où l'urgence d'une fédération unique...

## Pourquoi une telle Commission ?

Pour bien comprendre, il faut faire un petit rappel sur la notion de grades. Dans une discipline où il n'y a pas d'autre valorisation reconnue, le grade est le moyen de se situer soi-même dans sa progression mais aussi (surtout ?) de se situer par rapport aux autres.

Pourtant le « DAN » est aussi un niveau, comme celui d'une marche d'escalier que l'on monte que l'on descend, sauf qu'en Aikido, on ne descend jamais !

Le grade le plus connu dans le monde est le grade « AIKIKAI ». C'est le grade décerné, directement ou par l'intermédiaire d'experts accrédités, par l'école qu'est l'Aikikai de Tokyo. Dans la mesure où la quasi-totalité des pratiquants dans le monde a cette école comme référence, on pourrait imaginer qu'il soit seul reconnu.

En France, cela n'est pas le cas. Depuis 1963 l'État délivre les grades DAN, aussi bien en judo, en Karate-do qu'en Aikido et dans toutes les disciplines martiales reconnues.

La raison en est simple. Cela permet de contrôler l'enseignement dispensé, notamment aux enfants et de limiter la multiplication des écoles et des grades que certains s'attribuent eux-mêmes.

Car c'est en étant titulaire de ce grade officiel que l'on peut prétendre obtenir, par

examen en principe, un Brevet d'État permettant d'enseigner. Cette contrainte étatique peut paraître pesante mais on ne peut y échapper. Cela peut même être risqué de s'y soustraire puisque « toute personne qui se prévaut d'un dan ou grade équivalent qui n'aurait pas été délivré par la CSDGE s'expose à des sanctions pénales prévues à l'article L 433-17 du nouveau code pénal » (un an de prison et 15 000 € d'amende).

La directrice des sports a adressé le 16 septembre 2003 un courrier aux co-présidents de la CSDGE leur recommandant d'être extrêmement attentifs au respect de cette réglementation et de saisir en tant que de besoin les juridictions compétentes pour faire sanctionner ces abus.

Et c'est parce que l'État ne dispose pas des fonctionnaires compétents pour organiser les examens de grades DAN, qu'il délègue cette mission à la CSDGE, chargée d'organiser ces examens à sa place.

## Comment la CSDGE fonctionne-t-elle ?

Un règlement intérieur a été élaboré après de nombreux mois de « négociations » entre la FFAAA, la FFAB et le Ministère. Il a lui aussi fait l'objet d'un arrêté ministériel publié au Journal officiel du 3 mai 2004 :

Ce règlement modifie un certain nombre de choses comme, par exemple :

- Les candidats des fédérations multisports et les candidats libres peuvent désormais se présenter aux examens ;
- Les jurys ne sont plus composés que de deux juges ;
- Un carnet de grade UFA est créé qui ne se substitue pas au passeport mais qui devient le seul document attestant d'un grade Dan
- Les juges doivent suivre régulièrement une formation ;
- Ils doivent être titulaires du Brevet d'État ;
- Ils doivent donner leur appréciation par écrit ;
- Un conseil supérieur des hauts gradés est créé pour donner des avis à la Commission.

Bien sûr, quelques unes de ces modifications ne sont pas appréciées par certains, qui étaient habitués aux dispositions précédentes du règlement CSGA.

La majeure partie de ces modifications nous a pourtant été imposée par le Ministère.

Ce nouveau règlement préfigure surtout ce que sera la Commission des grades de la prochaine fédération unique dont les bases ont été jetées par l'accord signé entre la FFAAA, la FFAB et le Ministère en novembre 2003. À défaut de cet accord, le Ministère était déterminé à ne pas renouveler notre agrément ni celui de la FFAB.

## Qui sont les juges ?

Ce sont des juges UFA (Union des Fédérations d'Aikido). Ils ne sont que deux par Jury et il faut l'accord des deux juges pour être admis. Pour cette saison encore, à titre transitoire, les deux juges sont issus chacun d'une fédération. La saison prochaine, ils seront désignés par tirage au sort, ainsi que le prévoit le règlement. On aura ainsi la possibilité de voir deux juges issus d'une même fédération évaluer un candidat de l'autre fédération.

Ceci est nécessaire pour aller vers l'union des fédérations exigée par le Ministère et souhaitée par la FFAAA.

Bien sûr, les juges seront formés pour avoir une vision la plus objective possible des prestations des candidats et leurs décisions seront suivies avec soin par la Commission. Ils sont désormais tous au minimum 4<sup>e</sup> dan pour les jurys régionaux et 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> dan pour les autres, et sont tous titulaires d'un Brevet d'État.

Tout ceci n'est en fait qu'une transition vers la fédération unique qui doit être mise en place en 2008 et dans laquelle, bien sûr, l'appartenance à un groupe n'aura plus de sens.

## Comment se passent les examens ?

Les examens se passent comme d'habitude, dans les régions pour les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> dan, dans six centres inter-régionaux pour les 3<sup>e</sup> dan et au niveau national pour les 4<sup>e</sup> dan.

Les présidents de ligues déterminent les dates de leur examen, en général deux sessions par an, en janvier ou février et en juin. Le grade obtenu est désormais inscrit sur un carnet de grades UFA qui est le seul document qui fera la preuve du grade, ce qui ne fait pas disparaître le passeport qui reste un document indispensable pour le pratiquant puisqu'il retrace tout son parcours d'aïkïdoka.

## Et au-delà du 4<sup>e</sup> DAN ?

Ensuite on entre dans les grades de haut niveau. Les critères sont d'abord le respect du règlement, notamment les délais entre grades.

Ensuite l'avis des instances administratives nationales est requis. Il porte surtout sur l'aspect fédéral de l'activité du postulant.

Enfin, vient l'avis des techniciens qui prennent en compte tous les autres aspects.

Les présidents de ligues ont également, dans ce cadre, un rôle important à jouer. Ce sont eux qui doivent détecter et proposer les pratiquants qu'ils jugent dignes d'obtenir un grade. Mais bien sûr, leurs propositions doivent être mesurées et conformes aux exigences du règlement.

Enfin, les pratiquants eux-mêmes doivent se placer en situation d'être promus.

## La CSDGE a nommé des 7<sup>e</sup> DAN ?

La CSDGE a validé en septembre, tous les

grades passés sur examens entre juin 2000 et juin 2004 puisqu'il n'y avait plus de commission officielle entre ces deux dates.

Ce sont ainsi plusieurs milliers de grades qui sont enfin devenus officiels.

Sur l'ensemble des deux fédérations composant l'UFA, elle a aussi nommé 23 candidats au 6<sup>e</sup> dan et 57 au 5<sup>e</sup> dan.

Quant aux 7<sup>e</sup> dan, la nomination de dix postulants (5 FFAAA et 5 FFAB) a mis fin, du moins on peut le souhaiter, à un contentieux ancien entre la FFAAA et la FFAB.

Il s'agit de Franck Noël, Claude Jalbert, Louis Clériot, Mariano Aristin et Paul Muller pour la FFAAA et de Jean Paul Avy, Claude Pellerin, Jean Luc Fontaine, Gilbert Millat et René Van Drogenbroek pour la FFAB.

La commission a également attribué des grades « sur dossier » selon une procédure prévue par son règlement soit 39 candidats au 4<sup>e</sup> dan, 27 au 3<sup>e</sup> dan, 29 au 2<sup>e</sup> dan et 56 au 1<sup>er</sup> dan pour les deux fédérations.

Enfin nous avons « reconnu » un certain nombre de grades étrangers attribués par des instances officielles.

En conclusion, la CSDGE représente une charge très lourde, difficile à gérer car elle intervient sur le sujet le plus sensible et le plus convoité : le grade.

Les amicales pressions et les récriminations acerbes existent. Elles ne doivent, ni les unes, ni les autres, altérer notre volonté de garder à tous les grades leur valeur, car ils sont la vitrine, aux yeux des non initiés, de notre discipline.

Il faut aussi assurer l'équité des grades. Le règlement élaboré avec le Ministère, par sa précision, même s'il est complexe, garantit cette nécessaire équité dans les examens.

Pour les grades sur dossiers et de haut niveau, la marge d'erreur est plus considérable mais ces erreurs sont souvent initiées

par ceux qui proposent des grades qui se révèlent sans consistance. Ainsi, tous les responsables administratifs et techniques ont-ils une part dans la recherche de cette équité.

*Paul Lagarrigue*



Illustration Claude Seyfried

aikido

# L'ÉTAPE SUPÉRIEURE

Le brevet d'Etat d'éducateur sportif du deuxième degré, option aikido, confère à son titulaire la qualification professionnelle nécessaire au perfectionnement technique et à la formation des cadres, dans la spécialité choisie à l'examen, ainsi qu'une qualification approfondie en gestion et promotion des activités physiques et sportives.

Deux sujets étaient proposés à l'épreuve écrite du Brevet d'État spécifique Aïkido 2<sup>e</sup> degré pour la session novembre 2004.

Voici la réponse d'Éric Bizot candidat au premier sujet à l'écrit de cet examen :  
Comment concilier rigueur technique et liberté de création en Aïkido ?

Un art martial est une discipline, au double sens de ce qui recouvre un certain champ de connaissances et de pratiques et de ce qui impose au pratiquant attention, ascèse, rigueur. L'Aïkido est une discipline martiale vivante, qui se nourrit à des principes, évolue et s'adapte comme tout ce qui vit. La tension entre rigueur technique et liberté de création est donc bien inhérente à l'essence de l'Aïkido, sans rigueur technique la discipline se dissout et n'est plus que l'ombre d'elle-même, sans liberté elle

s'assoupit et se fige en un simulacre répétitif.

Nous tenterons de montrer comment peut se comprendre et se gérer cette tension à deux niveaux : dans la pratique individuelle proprement dite et dans l'appréhension que peut avoir un jury de la prestation d'un candidat à un grade dan.

Dans une culture de l'ego comme la nôtre, la pratique de l'Aïkido impose dans un premier temps à l'individu une humilité de facto. Confronté à l'apprentissage des bases, à la mémorisation et la réalisation des techniques, le débu-

tant éprouve les commencements sous le signe de la rigueur d'un enseignement qui ne laisse pas toujours beaucoup de place à la perception globale des mouvements et des formes. Mais quelques années plus tard se fait jour le désir, très, trop tôt venu, de pratiquer « son » Aïkido au motif de ce que sa morphologie, l'aura personnelle de tel expert, voire telle lecture déterminent des préférences qui ne sont souvent que des biais pour esquiver telle ou telle difficulté. Même si on peut et doit le regretter l'isolement de certains ensei-

gnants favorise une « créativité » qu'un peu de confrontation et de partage remettrait facilement en question.

Il est clair que la liberté n'est pas l'errements et que faire vivre l'Aïkido n'est pas le renier. D'ailleurs, le mot « création » ne doit pas nous tromper : il n'y a pas de création ex nihilo, surtout pas en Aïkido et il faut entendre par « création » la marque de l'individualité dans un cheminement normé par la tradition et l'expérience.

Mais il est tout aussi certain que la rigueur ne réside pas dans la répétition impeccable d'une norme technique intangible : la rigueur technique ne doit pas faire oublier que la technique n'est qu'un moyen vers la compréhension de principes. On donnera donc une définition intériorisée de la rigueur technique comme honnêteté de la pratique en égard au niveau de compréhension qu'on en a.

La rigueur technique du Shodan n'est pas celle du Yondan parce que de l'une à l'autre doit s'opérer la transition progressive de la maîtrise formelle des techniques au début de compréhension des principes qui régissent l'Aïkido. Au risque d'étonner nous situerons du côté de vertus morales la possibilité d'une conciliation entre le pôle de la rigueur et celui de la créativité.





Entre stéréotypie et mégalomanie il faut que le pratiquant prenne conscience que tout art martial est une simulation (il comporte des règles, une codification) que vient souvent délimiter de l'extérieur l'épreuve de la compétition. L'Aïkido ne comportant pas de compétition, c'est à une norme intérieure que doit se référer le pratiquant. Si l'Aïkido est compréhension et réalisation de l'harmonie avec l'autre et avec le monde alors sa vertu première est l'humilité. Il ne saurait donc jamais y avoir de la part du pratiquant une volonté de création marque d'une revendication de l'ego contraire aux principes. L'individu sans cesse apprend et approfondit sa connaissance par la remise en cause d'un niveau de pratique au profit d'une pratique supérieure. Les bases ne sont jamais définitivement acquises mais incessamment reprises et éprouvées. Irimi et Atemi sont ce par quoi le pra-

tiquant sans cesse se crée lui-même dans l'exercice d'une discipline qu'il fait vivre et qui le dépasse.

Ces considérations sur la pratique individuelle en général ont un retentissement sur la considération qu'un jury, par essence normatif et gardien de la rigueur technique, peut avoir pour ce que le candidat, et plus sûrement son professeur, peut considérer comme relevant de la liberté de création. Tel geste, telle technique sont-ils aberrants ou spécifiques ? Il ne nous appartient bien sûr pas de trancher dans l'absolu sur ce qui serait acceptable ou ne le serait pas mais nous nous permettrons toutefois les remarques suivantes :

Le candidat, par sa prestation, se crée lui-même comme pratiquant ; il montre ce qu'il est, ce qu'il a compris. Il va de soi que cette compréhension ne peut être dans un premier temps que formelle mais cela

toutefois a une importance pour le jugement que le jury doit porter sur lui : le candidat doit être évalué positivement à l'aune de ce qu'il fait et pas exclusivement au regard de ce qu'il aurait dû faire. Cette positivité du jugement, même si celui-ci doit se traduire par un refus, est le pendant de l'idée que la rigueur technique est le moyen d'une construction.

On assistera ainsi, au fur et à mesure de l'élévation des grades, à un transfert progressif dans la prépondérance des critères d'évaluation. Si la connaissance formelle et la construction des techniques apparaissent fondamentales pour un Shodan, sans bien sûr que le principe d'intégrité soit totalement négligé, ce dernier, avec la marge d'initiative qu'il autorise dans la réalisation des techniques, prendra progressivement le pas. On passera ainsi progressivement de la grammaire à la littérature, de la répétition d'une forme extérieure à l'intégration progressive des principes.

En fait, quelque soit l'angle sous lequel on prenne le problème de la conciliation entre rigueur technique et liberté de création, on s'aperçoit qu'il faut laisser du temps au temps, à la condition de l'honnêteté et de l'humilité. Le pratiquant a d'abord la lourde tâche de se construire en se remettant sans cesse en question. S'il devient « créateur » au sens d'une évolution de la discipline elle-même, ce ne peut être que par une volonté d'approfondissement et non d'innovation. À ce stade, pour autant qu'il l'atteigne un jour, et bien peu peuvent y prétendre, il pourra montrer que c'est sa liberté qui manifeste sa rigueur.

*Eric Bizot 4° dan,  
professeur de  
philosophie.*

**« Il est clair  
que la liberté  
n'est pas  
l'erreur et  
que faire vivre  
l'Aïkido n'est  
pas le renier.**

**D'ailleurs,  
le mot  
« création »  
ne doit pas  
nous tromper :  
il n'y a pas de  
création ex  
nihilo, surtout  
pas en Aïkido  
et il faut  
entendre par  
« création » la  
marque de  
l'individualité  
dans un  
cheminement  
normé par la  
tradition et  
l'expérience. »**

*Les candidats de la FFAA  
aux diplômes du BE1 et  
BE2 sous leur forme  
« examens » ou « VAE »  
(Validation des Acquis de  
l'Expérience) sont invités  
à suivre les 2 stages  
nationaux de formation  
des cadres organisés et  
financés par la fédération :*  
*Du 12 au 16 mai  
à Narbonne animé par  
Gilles Rettel, Gilbert  
Maillot et Paul Muller.  
Du 22 au 26 août à Dinard  
animé par Franck, Noël,  
Bernard Palmier*

## RENCONTRE AVEC

**sylvia noll**

# Une disponibilité à toutes épreuves

Certaines nous montrent avec brio qu'il est possible de concilier vie professionnelle et vie familiale... Sylvia Noll, 5e dan, nous prouve que l'on peut, à ces deux existences, associer avec bonheur celle d'une pratiquante exigeante.

### QUEL EST VOTRE PARCOURS EN AÏKIDO ?

En 1979, lorsque j'étais étudiante à la Faculté de Droit de Strasbourg, je cherchais à pratiquer une activité sportive. En venant assister au cours que Paul Muller dispensait au Club Universitaire, je dois avouer que j'ai été immédiatement séduite par la complétude des exercices proposés ; toutes les parties du corps semblaient sollicitées lors des mouvements réalisés tant avec tonicité que souplesse.

J'ai été, dès le début, très assidue à ses cours, surtout pendant les périodes d'examen où,

rapidement, la pratique de l'Aïkido me semblait si essentielle pour retrouver un équilibre physique et intérieur.

En tant qu'élève de l'École Nationale de la Sécurité Sociale à Saint-Etienne, j'ai ensuite suivi l'enseignement de l'Aïkido de Philippe Gouillard qui m'a inculqué un goût certain de l'entraînement.

En 1984, j'ai obtenu mon premier emploi à Paris et, c'est sciemment, que j'ai choisi de fixer mon domicile à proximité de Vincennes, lieu du Dojo de Christian Tissier dont j'avais découvert précédemment la personnalité et les principes

d'enseignement à l'occasion de plusieurs stages.

Ce choix de résidence a été alors privilégié, jusqu'à ce jour, afin de me donner le maximum de possibilités, quelles que soient les contraintes de la vie, d'apprendre encore et de pratiquer l'Aïkido.

Cette appétence pour cette discipline m'a également amenée à élargir mon expérience en effectuant plusieurs séjours au Japon entre 1985 et 1993 afin de suivre les cours proposés à l'Aïkikai.

### LA MIXITÉ DANS LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO EST-ELLE UN FACTEUR FAVORABLE POUR UNE BONNE PROGRESSION ?

Je crois que la mixité homme-femme, quel que soit le domaine dans lequel elle s'applique, est facteur de progrès pour la communauté concernée. La mixité dans la pratique de l'Aïkido, me semble-t-il, n'y échappe pas. L'ouverture de cette discipline à la gente féminine a d'abord permis de répondre à une

attente tout à fait légitime de la part des pratiquantes.

Depuis, les hommes des dojos ont certainement dû adapter leur attitude générale et y ont finalement gagné dans leur propre pratique. Des mouvements appliqués en s'appuyant surtout sur la force naturelle ne leurent aucun des deux partenaires. L'enseignement a nécessairement dû évoluer et faire progresser la technique en tenant davantage compte des capacités et des aptitudes de ces élèves bien différentes.

Dans le cadre de la pratique de l'Aïkido, la relation qui peut être établie entre deux personnes de sexe opposé n'est pas factice. Elle a du sens, sur le plan martial, si chacun, de part et d'autre, développe une action sincère et adaptée aux qualités et aux capacités de l'autre.

Ce principe énoncé dépasse la différence de sexe pour s'appliquer à toutes les différences (les enveloppés et les maigres, les petits et les géants, les adolescents et les seniors...).

Aujourd'hui, les femmes sont bien présentes dans la pratique de l'Aïkido ; certaines enseignent, d'autres participent aux instances fédérales et quasiment, dans tous les dojos, les anciennes créent naturellement le lien social qui facilite l'intégration des nouveaux pratiquants et la vie commune des membres du





**Pour Sylvia Noll, dans la pratique de l'Aïkido, la maîtrise de la technique offre des réponses aux « conflits » sur le tatami comme à l'extérieur du dojo.**

club. Elles favorisent d'autant le rayonnement de l'enseignant de leur club qui peut, ainsi, établir une relation d'apprentissage dans un cadre privilégié.

**PEUT-ON OPPOSER LA « SOUPLESSE » DE LA FEMME À LA « FORCE » DES HOMMES DANS LA RÉUSSITE DE CERTAINES TECHNIQUES ?**

La « réussite » de certaines techniques nécessite tant la disponibilité physique et mentale qu'une détermination de tori. Sont donc sollicitées tant des qualités de flexibilité que celles créant une impulsion dégagant de l'énergie. Celles-ci sont donc bien complémentaires.

Les hommes comme les femmes doivent donc tenter de trouver,

à l'occasion d'une chaque technique à réaliser la meilleure alliance, entre leur souplesse et leur force qu'ils puiseront au plus profond d'eux-mêmes !

**VOUS ÊTES UNE MAMAN COMBLÉE PAR TROIS ENFANTS. COMMENT VOUS ÊTES -VOUS ORGANISÉE POUR RENDRE TOUT ÇA COMPATIBLE AVEC VOTRE PRATIQUE ?**

Il est vrai que la maternité a véritablement transformé mon entraînement. Si j'ai voulu un arrêt total pendant la grossesse (notamment la première qui était gémellaire), j'ai cependant repris dès le mois suivant la naissance des enfants. Mais désormais, plus question d'y

passer plusieurs soirées par semaine... Il y a donc moins d'heures d'entraînement qu'avant, mais chaque cours est encore davantage apprécié et investi de manière différente.

Le retour au dojo a été probablement facilité par l'expérience déjà acquise (j'étais 4e dan avant la naissance des enfants) mais il a fallu, dans un premier temps, déjà me réapproprier mon propre corps.

La régularité de mes entraînements m'a donc permis, également, de rester en contact avec la discipline qui est un art vivant et qui évolue selon la recherche de l'enseignant suivi, notamment Christian Tissier, qui propose à ses élèves des approches très diversifiées et en permanence renouvelées, ainsi que les senseï qui reviennent régulièrement en France. L'organisation au quotidien vise donc, comme toutes les mères de famille, la recherche permanente d'une conciliation entre la vie familiale, professionnelle et sociale (cette dernière incluant la pratique de l'Aïkido). Cet équilibre fragile est sans cesse remis en cause par les événements de la vie. Il

n'y a pas de recette, mais en tout cas, l'enthousiasme pour cette discipline est toujours présent en moi et constitue le moteur principal.

**L'AÏKIDO EST UN BUDO. PEUT-IL ÊTRE RÉDUIT À UN SEUL ART DE DÉFENSE ?**

Si l'objectif de non-violence a présidé à la conception des principes fondateurs de l'Aïkido, celui-ci est bien un art martial à part entière. Au demeurant, quelquefois, la prise d'initiative et la sollicitation de l'adversaire s'avèrent être la meilleure forme de défense.

**VOUS ÊTES ACTUELLEMENT DIRECTRICE-ADJOINTE À LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES À NANTERRE. EN QUOI, VOTRE PRATIQUE DE L'AÏKIDO, INFLUENCE-T-ELLE VOTRE MODE DE RELATIONS PROFESSIONNELLES ?**

J'ai longtemps pensé qu'il n'y avait aucun impact, hormis que mon besoin intarissable de pratiquer l'Aïkido devait largement répondre à une impérieuse nécessité de retrouver un équilibre intérieur après des journées de travail génératrices de stress. Aujourd'hui, j'en suis

## RENCONTRE AVEC



### sylvia noll



**La réussite de certaines applications techniques demande une bonne disponibilité mentale de uké comme de tori.**

moins certaine et on peut considérer que la forme de management de mes équipes ou le style de négociations que j'emploie s'appuient sur des principes qu'on retrouve en Aikido ; une écoute de l'autre dans la gestion de conflit, la construction d'une réponse qui tient compte du potentiel de l'autre, une capacité à décider de façon opportune. Probablement, la pratique de l'Aikido a participé, d'une

manière ou d'une autre, à mon développement personnel en milieu professionnel.

#### **VOUS PRATIQUEZ ÉGALEMENT LE KARATÉ, EST-CE PAR MANQUE DE COMBAT EN AIKIDO ?**

Non, je considère qu'il y a de vraies sensations de combat en Aikido si les conditions requises sont réunies.

L'Aikido est un art martial complet, qui se suffit à lui-même. Le système d'éducation qu'il propose est cependant très ambitieux et, par conséquent, très exigeant ; les attaques sont plus ou moins stylisées mais correspondent souvent aux mises en situation les plus difficiles.

Je dois reconnaître que, sans l'apprentissage initial de l'Aikido, je n'aurais jamais suscité un intérêt pour le Karaté et je ne me serais jamais sentie en capacité d'aborder cette discipline. Grâce à l'approche globale de l'enseignement de l'Aikido de Christian Tissier, cet éveil a pu se produire et que j'ai été tentée d'explorer cet autre art martial qui m'apparaissait, avec beaucoup d'a priori, plus rudimentaire et radical et, donc d'autant moins accessible à un élément féminin.

La pratique du Karaté relève plutôt d'un parcours personnel et c'est en 1986, alors 2e dan

d'Aikido et toujours assidue, que je m'y suis orientée de manière complémentaire. L'apprentissage du Karaté Shotokan a donc été pour moi, une ouverture sur un monde qui s'est révélé particulièrement riche en termes de diversité de pratiques et d'une variété infinie de techniques. Au delà, j'ai pu accéder à l'enseignement de senseï parmi les plus grands dont notamment Kase senseï qui utilise bien volontiers des attaques main ouverte et effective, en application katas, des projections impressionnantes avec lesquelles on peut trouver un lien avec certaines techniques d'Aikido.

L'exercice du kumité (combat) est, pour moi, simplement une autre manière, de pratiquer une discipline martiale. Il présente, entre autres, la vertu de travailler davantage sur la relation avec son adversaire-partenaire par une gestion spontanée de la distance, du rythme et du placement. En Aikido, ces objectifs peuvent largement être atteints par différentes formes de travail (Ju-Waza avec un ou plusieurs partenaires notamment). Ils nécessitent, comme en Karaté, le respect de certaines règles sans lesquelles l'exercice ne peut s'effectuer.

Cela dit, je ne conseille jamais

aux pratiquants d'Aïkido de faire un détour par une autre discipline car l'éparpillement s'avère fréquemment nocif. D'autant plus, que nous avons la chance d'avoir en France, un éventail d'enseignants de haut niveau à même de répondre aux attentes des élèves.

#### QUELLE PLACE DONNEZ-VOUS AUX ATÉMIS EN AÏKIDO ?

En Aïkido, les atémis ont une fonction de dissuasion ou de désorientation de l'adversaire pour effectuer un déplacement sans laquelle il ne pourrait être réalisé. Ils peuvent aussi provoquer un déplacement de uke, créant ainsi un déséquilibre à exploiter. Il s'agit donc de les effectuer à bon escient, dans le temps et à la bonne distance. Leur usage requiert néanmoins un éveil ou une éducation de son adversaire afin qu'ils créent une réaction juste et conforme aux principes de l'Aïkido.

#### VOTRE MARI, PIERRE BERTHIER, (7<sup>e</sup> DAN DE KARATÉ) EST UN MAÎTRE DE BUDO RECONNU. CELA FACILITE-T-IL VOTRE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?

Mon mari, de part ses qualités

humaines, favorise indéniablement mon développement personnel.

Il a, par ailleurs, un regard très positif sur l'Aïkido et a suivi pendant un an, l'enseignement d'Aïkido et de Ken-Jutsu de Christian Tissier, lui permettant notamment de participer, en juin 1987 à un stage dirigé par Yamaguchi senseï qui l'a pleinement ébloui. De fait, en tant que budoka, il perçoit plus aisément la place que peut avoir un art martial dans la vie quotidienne d'un pratiquant confirmé, même s'il s'agit d'une pratiquante.

En effet, si la société est aujourd'hui plutôt indulgente vis-à-vis des femmes qui choisissent de s'initier à un art martial, cela devient beaucoup plus complexe lorsqu'elles sont pratiquantes confirmées et, de surcroît, mères de famille. La recherche personnelle par une pratique régulière d'un art martial est alors, de mon point de vue, moins reconnue comme légitime dans l'opinion publique. J'ai plusieurs fois remarqué qu'une partie de mon entourage, s'étonnant de mon obstination à encore fréquenter

des dojos, n'arrivait pas à percevoir l'intérêt que je pouvais toujours y retirer.

Avec Pierre, cet obstacle est levé. Au contraire, je sais et je constate fréquemment qu'il facilite réellement dans ma vie quotidienne, l'exercice de l'Aïkido.

#### LE TRAVAIL AUX ARMES VOUS SEMBLE-T-IL NÉCESSAIRE POUR UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE L'AÏKIDO ? AVEZ-VOUS UNE PRÉFÉRENCE POUR UNE ARME PARTICULIÈRE, POURQUOI ?

Les armes constituent des supports de travail qui enrichissent l'apprentissage de l'Aïkido. Ce travail spécifique permet de concrétiser différemment certaines mises en situation.

Il facilite effectivement la compréhension de l'Aïkido. Je suis davantage attirée par l'apprentissage du ken en raison de l'aspect fulgurant et définitif qui émane de l'exécution des techniques.

#### IL VOUS ARRIVE D'ENSEIGNER, QUELS SONT LES POINTS ESSENTIELS DE VOTRE PRATIQUE QUE VOUS SOUHAITEZ FAIRE PASSER ?

Je n'ai, jusqu'à présent, jamais véritablement enseigné ; dans un premier temps, parce que je considérais plus l'Aïkido comme une activité réalisée d'abord pour moi, sans devoir animer un groupe ce que je suis appelée à faire quotidiennement dans mon travail. Ensuite, j'ai préféré utiliser le temps restant à une pratique du Karaté. Et, depuis plus de 10 ans, par l'absence de réelles disponibilités en raison de la priorité don-

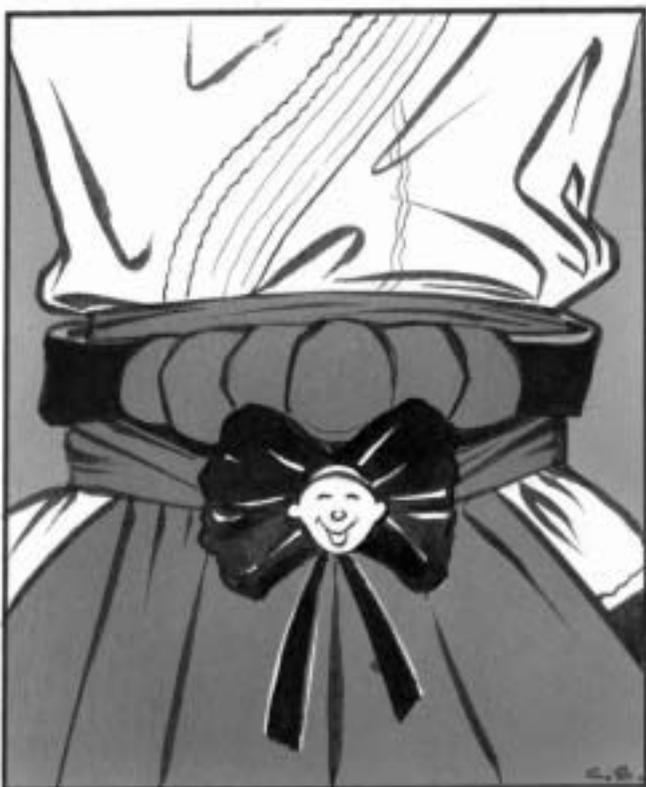


Illustration Claude Seyfried

née à l'éducation de mes enfants.

Cependant, j'ai conscience d'un handicap. L'enseignement est une étape indispensable dans sa progression personnelle ; la relation d'apprentissage nécessite non seulement une rigueur technique et une faculté à transmettre à chaque élève le moyen de s'approprier les principes de cette discipline. Elle nourrit également une réflexion globale et permanente sur le sens même et l'épanouissement de sa pratique. Ainsi, tôt ou tard, selon les opportunités, je viendrai à l'enseignement. Alors, je crois que mon objectif majeur, sera simplement, de donner l'envie de découvrir et pratiquer l'Aïkido. ❀

# Entretien avec

## robert hanns

Robert Hanns 4<sup>e</sup> dan pourrait se satisfaire d'être un enseignant comblé dans son remarquable dojo alsacien. Mais non, il a tenu à s'engager plus encore dans la voie de l'harmonie, en assumant, avec discrétion et efficacité, les fonctions de président de ligue et de membre du Bureau Fédéral.

# Une transmission respectueuse

## Comment le message de Morihei Ueshiba vous est-il parvenu ?

Il me semblerait prétentieux d'affirmer qu'un message de O'Sensei me serait parvenu ; en ce qui concerne « LE MESSAGE ». D'abord, y en a-t-il un ? Moi je ne suis pas un philosophe de l'Aikido, je suis un pratiquant ; en tant que tel je ne suis pas obsédé par un message qu'aurait transmis O'sensei ; cela ne me paraît pas très intéressant parce qu'un message transmis ne peut être que conjoncturel (Adapté à son temps) ou sclérosant dans la mesure où il fige les valeurs qu'il contient ; maître Nishio, quand nous lui avons demandé, en 1990, pourquoi il n'a pas encore écrit un livre sur l'Aikido, nous a répondu : « Si j'écris un livre cela voudra dire que je suis arrivé au bout de ma recherche et que ma pratique ne va plus évoluer ; or ma recherche n'est

pas terminée et j'ai peur de figer ma pratique en la mettant par écrit » ; O'sensei nous a livré beaucoup plus qu'un message, il nous a donné l'Aikido, ou plus précisément il nous a indiqué le chemin, la voie que nous devons suivre pour découvrir, vivre et faire vivre l'Aikido ; plus que philosopher, il nous faut donc pratiquer ; pratiquer avec sincérité, générosité, honnêteté et constance, ainsi nous avons une chance de découvrir le ou plutôt les messages de O'sensei tels qu'ils s'insèrent dans notre époque et notre vie.

## Vous référez-vous à un sensei plus particulièrement ?

Si vous entendez par là, un sensei japonais, je dirai non ; pour la simple et bonne raison que je n'en connais pas un particulièrement ; j'ai suivi des stages avec plusieurs ;

ceux que j'ai fréquentés plus assidûment sont les maîtres Tamura, Nishio et Yoshida ; tous, sans exception sont d'une grande richesse et leur apport est considérable ; plus ponctuellement, les maîtres Endo, Yasuno, Asai, Saotome.

Par contre je me réfère à mon professeur, Paul Muller, et, à travers lui à ceux qui l'ont formé, Nakasono, Noro, Tamura, Chiba ; Je pense aussi, que l'expression « se référer » n'a pas le même sens quand on est débutant et après 20 ans de pratique ; bien sûr, comme débutant, pour « juger » mon propre travail je me réfère à l'image que mon professeur me donne ; si je suis prétentieux (Qui ne l'a pas été dans ce domaine ?) je juge les autres selon ce même critère ; mais au bout de plus de 20 ans de pratique le mot « référence » prend un sens différent ; mes références, je les porte en moi, elles imprègnent mon comportement et guident ma pratique, elles sont, avec mes propres valeurs, les fondations sur lesquelles, avec mon tempérament, je construis mon édifice ; elles ne sont plus le modèle « parfait » que j'essaie d'imiter.

## La fidélité à un sensei ou à une école vous paraît-elle indispensable ?

Par nature et (ou) par expérience, je me méfie plutôt des « fidélités » Et puis, c'est quoi, la fidélité ? Ne faudrait-il pas d'abord la définir, en dessiner les contours ?

La fidélité dans le sens, respect de la vérité du maître, respect des engagements pris est certes louable, mais ne me paraît pas essentielle pour la pratique de l'Aikido ; la fidélité à un sensei ou à une école, prise au sens d'une constance dans ses attachements, ou pire, au sens de fidèle : « Qui pratique une religion », non seulement ne me semble ni indispensable, ni même utile pour la pratique de l'Aikido, mais, de surcroît, ne serait pas sans danger pour l'évolution de la personnalité de l'individu et de sa pratique.

Cette fidélité peut être une solution de facilité : « Je suis fidèle donc pas responsable » ; cette fidélité là peut tendre à un enfermement, une attitude de repli sur soi : « En dehors de mon maître pas de solution », difficulté de s'ouvrir à d'autres valeurs : « Je détiens la vérité » ; cette fidélité là , érigée en système, ne permet pas à une fédération comme nous la voulons, multiforme et riche de ses diversités, de se développer harmonieusement, d'être un lieu où chacun pourra s'enrichir de la différence des autres, une fédération qui fait vivre ensemble toutes les tendances, toutes les sensibilités de l'Aikido et qui, pour cela, favorise l'expression et l'épanouissement de toutes ; non pas un champ clos où l'on juxtaposerait des cellules imperméables où l'on cultiverait la fidélité au maître, seul détenteur d'une vérité unique jalousement gardée, un lieu sans conflits et sans drames, certes,



mais un lieu sans vie et sans dynamisme.

Cependant, il existe une forme de fidélité qui est indispensable, mais qui n'est pas propre à l'Aïkido, c'est la fidélité à un enseignement, à une démarche pédagogique, elle est nécessaire pour tout enseignement ; je me rappelle de l'interview d'une violoncelliste de renommée internationale qui, parlant de sa formation, disait : « Dans un premier temps il faut suivre l'enseignement du maître qu'on a choisi ; ensuite, quand on a acquis des bases solides, il faut travailler avec d'autres maîtres ; enfin, il faut chercher sa propre voie et développer son art » ; en Aïkido, comme dans n'importe quelle discipline, la démarche doit être la même ; elle n'est en rien exceptionnelle, elle est, je pense, universelle : Acquisition du savoir, enrichissement, recherche personnelle ; la fidélité qui s'inscrit dans ce schéma est indispensable, permanente, mais pas constante dans sa nature ; comme la vie, comme l'Aïkido elle évolue et se transforme ; mais, comme les références dont nous avons parlées plus haut, elle est toujours présente en moi ; elle est exigeante pour l'élève qui ne renie pas l'enseignement de son maître

même si après un long travail il s'en était éloigné ; nous connaissons tous des gens qui ont « oublié » qui leur a donné les premiers rudiments d'un art qu'ils prétendent exercer comme s'il leur était tombé dessus par hasard un beau matin de printemps ; fidélité exigeante pour l'élève, fidélité exigeante pour le maître qui doit l'accepter même s'il voit son élève grandir, progresser, voire le dépasser ; Einstein aussi a eu un instituteur, c'est peut-être grâce à lui qu'il a pu devenir Einstein ??? Fidélité donc, oui, mais vivante, généreuse, libre.

### **La pratique des armes vous semble-t-elle indispensable à la bonne maîtrise de l'Aïkido ?**

Indispensable ? Je ne sais pas, je les ai toujours pratiquées ; utile ? Oui, toujours, certainement ; très utiles, même, quand, comme c'est le cas de l'enseignement de Nishio sensei, elle fait partie intégrante de la pratique de l'Aïkido, quand elle n'est pas traitée comme un exercice à part.

### **Quels sont les aspects techniques qui vous paraissent incontournables ?**

Il est difficile de répondre à cette question sans avoir rapidement l'air d'être prétentieux.

Yoshida sensei, lors de son récent séjour à Thonon a déclaré : « Il n'est pas nécessaire de connaître un grand nombre de techniques, l'essentiel est de pratiquer avec sincérité et générosité, de pratiquer « avec son cœur » pour un bon Aïkido et un bon enseignement ».

Avec ça on n'est pas sauvé ! Je vais donc essayer de tricher un peu ; je pourrais dire tout est incontournable et rien ne l'est ; on n'est toujours pas plus avancé !

Ce qui, je pense, est véritablement incontournable, c'est de travailler, de travailler et encore de travailler ; je dis souvent à mes élèves : « Ça ne sert à rien de discuter pendant des heures, quelque agréable que puisse être l'exercice, il ne sert à rien de dévorer des bouquins qui traitent savamment de l'Aïkido, malgré le réel intérêt que cela puisse avoir, si vous ne travaillez pas ; il faut encore et encore mouiller du kimono ! Cela nécessite non seulement de nombreuses heures de pratique, mais aussi une pratique intense, sincère et généreuse. Pour moi c'est cela qui est incontournable : intensité, sincérité, générosité ; les techniques ne sont que des

moyens, des instruments délivrés plus ou moins parfaitement, qui permettent de s'approcher au plus près de ce qu'est l'Aïkido.

### **Vous paraît-il indispensable de pratiquer une autre forme d'art martial ?**

Indispensable ? Non ; utile sans doute ; encore que, à mon avis il vaut mieux avoir pratiqué un autre, ou d'autres arts martiaux avant d'arriver à l'Aïkido que de le faire concomitamment sauf si on est arrivé à un niveau très élevé, ce que je décrivais plus haut comme la dernière phase de la démarche pédagogique ; je suis, en effet, persuadé que la pratique d'une autre discipline martiale peut être perturbante pour un débutant en Aïkido ; elle risque, à mon sens, de venir polluer la démarche pédagogique entreprise avec son professeur.

Par ailleurs, j'ai souvent du mal à comprendre les pratiquants qui abandonnent l'Aïkido pour une autre discipline martiale ; j'ai tendance à penser qu'ils n'avaient pas vraiment compris ce qu'est l'Aïkido, qu'ils n'avaient pas encore perçu ses valeurs et leur modernité ; Nishio sensei disait : « L'Aïkido est un art martial des temps modernes » et encore : « L'Aïkido comprend

Photos Marc Basler



**Dans son dojo de Soufflenheim Robert Hanns transmet avec rigueur les valeurs de l'Aïkido telles qu'il les a reçues de ses maîtres.**



## entretien avec



**Robert Hanns, pratiquant ici avec Yoshida sensei, reste à l'écoute de toutes formes transmises avec sincérité et respect.**

Photos Marc Basler



**«...L'Aïkido est un art martial ; en tant que tel il est exigeant, ne souffre pas la compromission et la tiédeur ; il exige une pratique rigoureuse, constante, humble et patiente ; il exige un engagement physique et mental total.**

**La contrepartie nécessaire c'est le respect ; c'est le respect qui doit permettre de préserver « l'intégrité physique et mentale » des pratiquants...»**



tous les arts martiaux, c'est pourquoi il leur est supérieur ».

Mais je peux aussi comprendre que, tout simplement, par leur tempérament, on peut avoir besoin de plus de défoulement, de confrontation, de compétition, toutes choses louables quand elles s'expriment dans un environnement de qualité.

**Aujourd'hui vous êtes un enseignant reconnu, mais vous avez également des responsabilités fédérales, quelles sont-elles ?**

Enseignant reconnu ? Je ne sais pas ; c'est d'ailleurs sans grande importance ; ce que je sais c'est que j'aime partager le peu que sais de l'Aïkido, que j'aime mes élèves et, de ce fait, les accompagner dans leur progression en Aïkido est un plaisir.

Je n'ai pas de responsabilité particulière au niveau de la fédération, en ce sens que je n'ai pas une fonction cataloguée ; je suis, encore simple membre du bureau.

À part ça j'enseigne comme titulaire dans mon club de Soufflenheim, comme remplaçant à Strasbourg, je suis trésorier de mon club omnisports et je suis aussi président de la ligue d'Alsace.

**L'Aïkido est un art en**

**perpétuelle évolution, comme l'a voulu son fondateur.**

**Cela vous convient-il ?**

C'est certain ; l'Aïkido est en perpétuelle évolution parce que l'Aïkido vit ; c'est comme le langage, une langue qui se pratique évolue ; nous ne parlons plus comme au 19e siècle (pour ne pas remonter trop loin) et dans cent ans on ne parlera plus comme aujourd'hui ; c'est une langue vivante ; l'évolution de l'Aïkido est liée, je pense à deux facteurs : Le travail personnel des plus anciens, des plus gradés qu'on pourrait appeler experts et qui ne se contentent plus de reproduire à l'identique ce que leurs professeurs leur ont enseigné et la dispersion de l'Aïkido à travers le monde avec la multiplication des pratiquants et des enseignants. Mais, vivre c'est prendre des risques et en assumer la responsabilité ; l'Aïkido vit et de ce fait est exposé à tous les dangers de perversion, de déviance, voire de détournement à des fins pas toujours louables ; c'est pourquoi il est important de définir ce qu'est l'Aïkido ; quels sont ses éléments fondateurs. Mais il faut aussi une structure solide, organisée, capable de permettre à l'Aïkido de vivre et de s'épanouir, aux individualités de s'exprimer ; mais

aussi, capable de le protéger de toutes les dérives auxquelles il est exposé, de préserver son authenticité et ses fondements.

Bref il nous faut une fédération dont les diverses composantes techniques et administratives travaillent en harmonie pour un même but, non pas une fédération que chacun utiliserait pour satisfaire ses propres égoïsmes ou ses propres ambitions ; il nous faut une fédération qui favorise l'expression de la diversité des facettes de l'Aïkido, non pas une fédération qui exalterait la « pensée unique » et la monotonie technique.

**Quels sont éléments majeurs de votre expérience que vous transmettez en priorité à vos élèves ?**

Que l'Aïkido est un art martial ; en tant que tel il est exigeant, ne souffre pas la compromission et la tiédeur ; il exige une pratique rigoureuse, constante, humble et patiente ; il exige un engagement physique et mental total.

La contrepartie nécessaire c'est le respect. C'est le respect qui doit permettre de préserver « l'intégrité physique et mentale » des pratiquants. Mais le respect c'est aussi ne pas « sous-estimer » le partenaire : « Vous devez considérer que votre adversaire est au moins aussi valeureux, fort et intelligent que vous » (G<sup>al</sup> Mac Arthur). Il convient

de pratiquer avec la même rigueur, le même engagement, la même application que le partenaire soit 6<sup>e</sup> kyu ou 6<sup>e</sup> dan, qu'il soit uke ou qu'il soit tori, seule l'énergie exprimée doit être adaptée à son niveau. Ce respect là, doit amener l'ancien à travailler avec le moins ancien, le débutant à accepter l'expérience de l'ancien.

**Le respect de l'étiquette vous semble-t-il absolument nécessaire à la pratique de l'Aïkido dans notre époque moderne ?**

Il y a plusieurs niveaux de réponse à cette question.

Pour moi, avant tout, l'étiquette veut dire « politesse », veut dire « respect » ; en ce sens elle contribue à l'organisation de la vie en commun, dans un temps donné (le cours), dans un endroit donné (le dojo).

Ces règles s'inscrivent dans un cadre spécial qui est la pratique martiale d'où un certain nombre de gestes et d'attitudes plus ou moins codés, plus ou moins stricts ; qui se réfèrent à une tradition martiale, d'ailleurs plus ou moins comprise ! Mais, je pense que le plus important, ce qui est vraiment fondamental, c'est que l'étiquette doit faciliter la pratique ; elle doit participer à la démarche pédagogique ; elle doit faciliter la concentration, l'écoute et l'assimilation.

De tout temps, les hommes ont

**robert hanns**



ritualisé certaines pratiques, ont codifié certaines attitudes physiques afin de mieux atteindre la dimension spirituelle ; Pascal ne disait-il pas : « Si vous voulez prier, commencer par vous mettre à genoux » ; en cela l'étiquette est une notion intemporelle et le monde moderne, où les sollicitations sont fortes et multiples, en a peut-être plus besoin qu'autrefois. Mais c'est comme en toute chose, si nous exécutons les quelques gestes que nous impose l'étiquette mécaniquement ou simplement parce que le « prof » l'a dit, elle ne nous sera pas d'une grande utilité si ce n'est la préservation d'une image destinée au spectacle. L'étiquette doit s'inscrire dans une démarche pédagogique globale C'est ainsi que le salut collectif, par exemple, s'inscrit dans la phase « prise en main » du groupe ; le salut individuel doit exprimer, formaliser le respect dont nous avons parlé précédemment ; le silence durant la pratique doit faciliter l'acquisition du savoir ; récemment en rentrant d'un cours à Strasbourg j'ai écouté une discussion de philosophe français contemporain qui, citant un philosophe chinois, disait en substance : « Parler empêche l'écoute ».

**Existe-t-il, à votre sens, un travail de l'Aïkido en dehors du dojo ?**

Je pense, en effet, qu'un entraînement assidu, sincère dans le res-

pect des quelques principes que nous avons évoqués, ne manquera pas d'avoir une influence sur nos comportements ; par exemple, dans la mesure où l'Aïkido consiste, entre autres, à résoudre des conflits artificiellement créés pour les besoins de la pratique, cet exercice, maintes fois répété, peut nous aider à gérer les conflits de toutes sortes que nous rencontrons dans la vie de tous les jours, professionnels, familiaux, etc.

Mais je voudrais terminer en insistant sur le fait, c'est mon expérience, que les gens qui viennent pour trouver des solutions toutes faites, des recettes, pour résoudre leur problèmes personnels, ne les trouvent pas, que ceux qui viennent, uniquement attiré par les philosophies orientales, ne persèverent pas, ceux qui viennent parce qu'ils pensent que l'Aïkido les rendra invincibles, repartent très vite, car l'Aïkido est école d'humilité et de patience; mais tout cela et d'autres choses encore comme la maîtrise de soi, une certaine efficacité face aux adversités de toutes sortes, peuvent venir en « prime » d'un engagement physique généreux et sincère. Ce qui, par contre est certain c'est que, en tout état de cause l'Aïkido, est une activité physique extraordinairement équilibrée qui, bien conduite, peut être pratiquée très longtemps à tout niveau, avec des partenaires de tout âge et de tout sexe. ❀



Illustration Claude Seyfried

# aikibudo

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

## LES BASES DE L'AÏKIBUDO (II) LA NOTION D'UKEMI

**N**ous poursuivons ici la série d'articles consacrés aux bases de l'AÏKIBUDO avec ce deuxième volet sur l'étude de la difficile notion d'UKEMI WAZA, soit l'art de réceptionner son corps à l'occasion d'une projection sur le sol, quelle soit volontaire ou non. Cette partie fondamentale du programme n'est certes pas l'apanage de notre Art mais nécessaire pour notre intégrité, et se retrouve pour beaucoup dans la plupart des disciplines martiales japonaises. Toutefois, l'approche de l'UKEMI en Aikibudo diffère dans la stratégie mise en œuvre et l'exploitation réaliste et utilitaire de cette partie du programme, dont la maîtrise permet, en sacrifiant volontairement sa propre verticalité d'exploiter pleinement la richesse des notions de SUTEMI WAZA et de KAESHI WAZA.

### 1°/ LA NOTION D'UKEMI :

UKEMI peut être traduit par réception (UKE) du corps (MI), et est improprement transcrit en français par le terme réducteur de « chutes ». Il s'agit en fait, par le biais d'un mouvement parti-

culier du corps de se réceptionner au sol à l'issue d'une perte de sa verticalité, consécutive soit d'une projection de son partenaire, soit d'une volonté personnelle de se soustraire - la plupart du temps - à une contrainte articulaire, soit d'un sacrifice volontaire de sa station verticale, afin d'exploiter le déséquilibre ainsi créé, au travers de techniques supérieures issues du SUTEMI WAZA. Cette notion complexe tend à permettre une parfaite maîtrise des mouvements de son corps dans l'espace, à l'occasion d'une action qui rebute instinctivement le pratiquant : passer de la position « stable » sur ses deux pieds, à celle inconfortable et potentiellement dangereuse « coucher » par terre, avec les aléas du contact plus ou moins violent avec un « sol » pas toujours aussi « accueillant » qu'un tatami sur parquet suspendu !

Nul progrès réel n'est possible si l'on ne parvient pas à maîtriser les différentes formes d'UKEMI, à coordonner et à automatiser les différents mouvements qui permettent d'effectuer sans choc ni douleur jusqu'aux « chutes » les plus raides. L'amélioration et la maîtrise de l'UKEMI libèrent le pratiquant d'une appréhension légiti-

me qui aurait tendance à le raidir, avec pour conséquence de lui enlever toute possibilité d'attaquer avec souplesse, rapidité et à propos. Cette étude rationnelle des diverses « chutes » se fait progressivement depuis les formes roulées et accompagnées jusqu'aux formes plaquées de diverses hauteurs et formes. Le principe de l'UKEMI consiste toujours à réceptionner son corps lors d'une entrée en contact avec le sol, volontaire ou non, en veillant à réduire à la plus petite surface possible, et notamment en évitant au maximum que la tête ne soit en contact avec celui-ci. Il s'agit, autant que faire se peut de mettre en contact avec le sol une ligne qui partira de l'extrémité d'un bras jusqu'à l'extrémité de la jambe opposée (mae ukemi) et cette ligne se devrait d'être tangentielle à l'une des vertèbres dans le dos. Le souci permanent de l'Aikibudo reste, ici encore de maintenir l'intégrité physique tant de son propre corps, que de celui de son partenaire qui ne sera pas toujours aussi expérimenté que soi.

Quelle que soit la forme d'UKEMI, les principes communs suivants doivent se retrouver :



- Expiration dans le mouvement pour arrondir le corps (inverse de l'inspiration), ce qui permet de mettre la cage thoracique dans la disposition idéale,
- Plaquage systématique du menton sur le haut de la poitrine, ce qui là encore permet de placer la tête dans une position sécurisée, en protégeant les vertèbres du rachis cervical,
- Regarder dans la direction de l'UKEMI, pour appréhender la réception et la remise en garde,
- Remise de garde (KAMAE) systématique (ZANSHIN)
- KIME dans l'action de l'UKEMI (tonicité musculaire, pour tenir compte de l'élasticité naturelle du corps (gainage et non relâchement car sinon risque de blessure).
- Bras tonique en forme de cercle ;
- Maîtrise et Contrôle de bout en bout de l'UKEMI, qui devra être souple, silencieux, rond et indolore.

## 2°/ LES DIFFÉRENTES FORMES D'UKEMI :

En Aikibudo, nous distinguons trois familles d'UKEMI qui se déclinent chacune en cinq formes adaptées selon des paramètres de la situation :

- Premièrement, l'UKEMI peut résulter d'une projection volontaire, en phase d'étude et d'apprentissage, sur un tatami, sans vitesse ni violence excessive, et parfaitement attendu de la part de SEME. Cette « chute » d'entraînement, en situation idéale de sécurité (espace – temps d'action et de réaction – surface de réception) présente le maximum de sécurité pour celui qui la subi, sans risques réels : elle permet l'exécution de variantes comme la réception en garde basse à genoux.
- Deuxièmement, l'UKEMI peut résulter d'une projection efficace portée dans une forme quasi-réelle, avec vitesse et détermination, sur un sol inégal et non propice à cet exercice (extérieur), la plupart du temps non attendue par SEME.

Cette « chute » en situation réelle et stratégique (espace – temps d'action et de réaction – surface de réception) présente le maximum de danger pour celui qui la subit, avec de sérieux risques de blessures : elle impose l'exécution de forme stratégique adaptée à la surface de réception et une maîtrise parfaite.

### - LA NOTION D'USHIRO UKEMI : (arrière)

Traditionnellement, il s'agit de la première forme enseignée aux débutants, de par son caractère relativement « confortable » (le pratiquant ne regarde pas la direction de la chute) et riche au plan pédagogique. Plus prosaïquement, elle permet de se dégager d'une poussée directe de face, en retrait de corps, puis remise en garde. À la fin de la roulade, on doit se retrouver pieds joints ou pieds décalés, pour se relever verticalement sur place, ce qui permet une parfaite disponibilité pour la remise de garde, laquelle se fera toujours en arrière (recul de la jambe arrière) pour le cas où le partenaire nous aura suivis dans notre chute, après notre retrait devant sa poussée. La ligne de contact avec le sol part de l'extrémité de la jambe arrière, passe par la fesse correspondante, puis traverse le dos jusqu'à l'épaule du côté opposé avant de terminer à l'extrémité du bras correspondant. La main avant initiale permet une protection de la nuque dans la chute, avant d'aider en poussant à se relever.

### - LA NOTION DE MAE UKEMI : (avant)

Dans cette seconde forme d'UKEMI, il s'agit idéalement de se dégager d'une contrainte articulaire en se projetant vers l'avant, pour se réceptionner au plus loin, en reprenant une garde. Elle correspond à l'action inverse de la chute arrière. La ligne de contact avec le sol part de l'extrémité du bras avant, puis le long de celui-ci jusqu'à l'épaule correspondante avant de croiser dans le dos jusqu'à la fesse opposée, puis jusqu'à l'extrémité de la jambe correspondante.

La principale difficulté dans cette forme réside dans l'appréhension importante qui résulte de la sensation de tomber dans le vide ; cette crainte salutaire devra être surpassée par une prise de conscience du danger somme toute relative, et de la maîtrise prudente mais certaine que cette technique apporte. Cette confiance mesurée s'acquiert en quelques années de pratique...

### - LA NOTION DE YOKO UKEMI : (latérale)

Dans cette ultime forme d'UKEMI, il s'agit de se libérer d'une contrainte particulière qui ne permet qu'une « chute » latérale, sur la ligne des épaules. La ligne de contact avec le sol part de l'extrémité du bras avant, qu'elle suit le long des épaules avant de rejoindre l'extrémité du bras opposé. Tout se passe comme si le corps était attaché, dans un plan vertical à une immense roue. Cette chute est difficile et nécessite de nombreuses années de travail. Compte tenu de la vitesse importante de rotations et de la verticalité du mouvement, la réception est particulière, et s'effectue en croisant les deux jambes, la jambe arrière du départ devenant celle avant à la fin de la réception, dans une position bien connue des pratiquants de KENJUTSU, le CHIDORI. Cette position permet un arrêt immédiat, en sécurité, puis une reprise de garde instantané en effectuant une rotation ENKA (pivot sur place).

Après l'apprentissage élémentaire de ces trois familles d'UKEMI, il restera au pratiquant à intégrer les cinq formes de chacune d'elle, à utiliser selon les opportunités de travail et les circonstances ; l'UKEMI pourra ainsi être :

- En forme ROULÉE : la plus pratique, la plus sécurisante, et permettant le moins de choc possible. Elle permet en outre une reprise de garde immédiate en se relevant. Il convient de privilégier ce type de chute chaque fois que la situation le permet. Elle reste la moins traumatisante.
- En forme PLAQUÉE : indispensable sur une projection violente et rapide, qui impose, une

Ushiro Ukemi par Cédric Giroux et Paul-Patrick Harmant.



# aikibudo

"LE SUTEMI WAZA CONSISTE, DANS UNE VOLONTE PERSONNELLE ET VOLONTAIRE DE SACRIFIER SA PROPRE VERTICALITE (ET SON EQUILIBRE) EN SE JETANT SOI-MÊME AU SOL, AFIN DE PORTER SUR SON PARTENAIRE UNE TECHNIQUE SPECIFIQUE DE PROJECTION. CELLE-CI N'EST POSSIBLE QUE PAR LE SACRIFICE VOLONTAIRE DE SON EQUILIBRE, APRÈS AVOIR SAISI CORRECTEMENT LE PARTENAIRE, QUI NE PEUT ALORS PLUS FAIRE AUTREMENT QUE DE VOUS SUIVRE, DANS UNE CHUTE IMBRIQUEE AVEC VOUS."



réception au sol, avec une frappe de la main le long du corps fort, et un appui en pont des jambes, pour protéger la colonne vertébrale. Cette chute plus difficile, qui pourrait provoquer des traumatismes importants, notamment sur sol dur (extérieur) ou après un nombre important de répétitions. Il convient de limiter son emploi aux seuls cas impératifs où la précédente n'est pas possible ou dans le cas de démonstrations techniques spécifiques.

- En forme jambes de réception NON CROISÉES : Il s'agit de la chute roulée à partir d'une garde à droite, par exemple, et de finir dans la même garde, dans ce cas, le genou de la jambe arrière entre en contact avec le sol. Cette chute correspond, soit à une sortie de projection dont on peut se dégager ou soit encore à une stratégie de dégagement volontaire d'une contrainte articulaire telle celle causée, par exemple, par Koté Gaéshi. Particulièrement sécuritaire, cette chute est celle que l'AÏKIBUDÔ privilégie, afin de permettre une reprise en garde immédiate et parfaitement contrôlée :

- En forme jambes de réception CROISÉES : Il s'agit de la chute roulée, ici, de partir dans une garde et de se relever dans le même temps dans la garde inverse, ce qui induit de faire passer dans le mouvement d'UKEMI, la jambe arrière en jambe avant. Ce type de chute permet de se

relever immédiatement. De plus, elle permet une reprise de distance par rapport à TORI, de par l'amplitude du mouvement. Cette forme de réception est particulièrement adaptée aux projections de type judô, où l'on est retenu et ne peut se dégager pour rouler. On la retrouve également dans certains kata Traditionnel.

- En forme CONTRARIEE : il s'agit de partir d'une garde droite et de faire une chute à gauche, en vrillant son corps dans l'espace pour se replacer, au niveau du haut du corps, dans la position de chute. Particulièrement difficile, elle permet néanmoins de pouvoir se sortir instantanément d'une situation périlleuse. Elle reste l'apanage des anciens, qui se doivent de la maîtriser pour pouvoir accéder sans danger à certaines techniques spécifiques telles les SUTEMI. Sans elle, certaines parties du programme AÏKIBUDO seraient difficiles d'accès.

## 3° / L'IMPORTANCE DE LA MAÎTRISE DE L'UKEMI WAZA :

La maîtrise de l'UKEMI WAZA reste une étape fondamentale dans la vie d'un pratiquant d'AÏKIBUDO, dont l'apprentissage est seul garant d'une pratique harmonieuse, efficace et sécurisée à long terme : tout blocage ou lacunes dans cette partie incontournable du programme

entraînera inmanquablement un risque important de blessures, une incapacité technique à progresser pour finir en un abandon définitif de la pratique.

Premièrement, elle lui permet une sécurité personnelle en tant qu'UKE pour subir les techniques de l'ensemble du programme, mais également en tant que simple citoyen lors d'une chute inopinée dans la rue que ce soit à pieds ou en deux roues par exemple, sans risque de blessures, et de se réceptionner efficacement sur le sol, sans chocs inconsidérés susceptibles d'induire des blessures plus ou moins traumatisantes. Gage de sécurité dans la pratique, elle représente également une disponibilité importante en tant que UKE, rôle particulièrement ingrat et difficile à tenir. L'appréhension liée à la chute tendra à disparaître au fil du temps, rendant le partenaire particulièrement disponible. Il faut toutefois insister ici sur l'importance d'une vigilance personnelle (ZANSHIN) qui doit se traduire par une grande disponibilité mais également par un contrôle de son corps tonique et dynamique (gainage dans la chute) et une claire conscience des limites techniques et physiques de son corps; il ne faudrait pas, sous prétexte de disponibilité excessive, abandonner la gestion de l'ensemble des paramètres de la technique et de la chute qui l'accompagne, à TORI. UKE se



**Yoko ukemi par Frédéric Fraisse.**



## Mae ukemi par Jean-Pierre Hirschy.



doit de contrôler l'évolution de son corps, sous peine de fort mauvaises surprises, volontaires ou non de la part de TORI.

Deuxièmement, elle permet de part notre disponibilité, une aisance de travail pour le partenaire (TORI) qui peut sans crainte réciproque, placer ses techniques, avec un réalisme et une authenticité que seule cette maîtrise permet. TORI pourra alors rentrer ses techniques en tendant vers un réalisme le plus grand possible, dans les limites de sécurité pour son partenaire (SEME) qui veut bien gentiment lui « prêter » son corps, le temps de la pratique. L'évidente concorde mutuelle et respect de chacun imposent, bien évidemment une attention particulière de TORI, pour ne pas dépasser les limites raisonnables (en sécurité) TORI pourra alors se rapprocher d'un réalisme toujours difficile à approcher.

Troisièmement, elle permet l'approche de la notion de KAESHI WAZA qui se décompose en deux aspects: le premier qui consiste pour TORI, à l'issue d'une première technique non-maîtrisée sur laquelle SEME réagit de placer une seconde technique pour parvenir à projeter enfin SEME (notion de combinaison ou enchaînement de technique par Tori - Lenzoku waza) le second aspect consiste pour SEME, à parvenir à « contrer » la technique imparfaite de Tori et de parvenir à lui faire subir une technique à son tour (notion de renversement de situation ou de contre prises - Kaeshi waza) Il est évident que ces deux aspects complémen-

taires de la pratique, qui tendent à l'évidence vers un réalisme accru, se complètent et peuvent s'interchanger dans la succession de mouvements de Tori et Seme. Cela impose alors une maîtrise parfaite des techniques du programme AÏKIBUDO, mais surtout une parfaite disponibilité dans l'UKEMI qui peut survenir, au moment le plus inattendu pour les deux partenaires ! C'est pourquoi cet aspect de l'entraînement n'est abordé qu'à partir du grade de 3e DAN, soit au minimum après 8 années de pratique.

Quatrièmement, elle permet, dans la droite suite de la notion de Kaeshi waza d'aborder le programme spécifique du SUTEMI WAZA, directement issu du programme de la composante historique du YOSEIKAN SHINTO RYU, développé par feu Minoru MOCHIZUKI Sensei.

Le SUTEMI WAZA consiste, dans une volonté personnelle et volontaire de sacrifier sa propre verticalité (et son équilibre) en se jetant soi-même au sol, afin de porter sur son partenaire une technique spécifique de projection. Celle-ci n'est possible que par le sacrifice volontaire de son équilibre, après avoir saisi correctement le partenaire, qui ne peut alors plus faire autrement que de vous suivre, dans une chute imbriquée avec vous. Technique particulièrement difficile à réaliser compte tenu du temps d'action particulier et de la gestion particulièrement fine des notions d'équilibres, de mises en déséquilibres (KUZUSHI, TSUKURI) afin de parvenir à une projection (KAKE) efficace. Le sutemi waza ne

demeure possible qu'avec des partenaires particulièrement sûrs de leur UKEMI, afin de bénéficier d'une très grande disponibilité de leur part tout en maintenant une très grande sécurité dans le travail. C'est pourquoi ils ne sont abordés qu'à partir du grade de 2e DAN également.

*Paul-Patrick HARMANT  
et Jean-Pierre VALLE  
photos : CERA*

*Séminaire Brevet Fédéral et Préparation  
au Brevet d'État Aïkibudo sous la  
direction de Paul-Patrick Harmant,  
conférencier Réglementation  
Gérard Clerin.  
Dojo de Mont Saint-Martin,  
du 5 au 8 mai 2005.  
Salle la Fraternelle,  
rue Jeanne d'Arc.  
54350 Mont Saint-Martin*

*Séminaire Monitorats Fédéraux  
de Tenshin Shoden Katori Shinto ryu  
sous la direction de M. Paul-Patrick  
Harmant, assisté de Frédéric Floquet.  
Grigny, les 9 et 10 avril 2005.  
Dojo du Haricot,  
Salle de la Fraternelle,  
rue Jeanne d'Arc. 91350 Grigny*

*Inscriptions et renseignements :  
03.90.23.16.17.(pro.)*





**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](http://www.aikido.com.fr)  
Email: [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)