

AIKIDO magazine

rencontre
gérard méresse
et la ligue de
bourgogne



kinomichi
jean-pierre sarton
au cœur de l'art



BRUNO
LEMAÎTRE

*" Les conflits font partie
de notre quotidien,
à terme, il est possible que
la pratique de l'Aïkido
nous aide à transformer
notre attitude..."*

émotion

Ils avaient toujours l'air si plein d'allant, d'idées, de force, que je les ai encore cherchés du regard pendant toute notre assemblée annuelle alors je savais qu'entre l'été et l'automne tous les deux dans leur 88^e année, notre président d'honneur, mon prédécesseur Claude Jalbert, et notre super expert financier Marcel Dromer nous avaient quittés.

Le monde de l'Aïkido a aussi cet été perdu Tamura shihan.

On a beau savoir qu'il viendra, le deuil ne s'apprend pas, c'est toujours un visiteur impromptu qui ouvre des portes vers les souvenirs dont il va maintenant falloir s'entretenir seul.

Pères fondateurs, Claude et Marcel se ressemblaient dans ce besoin irrépensible de transmettre et de permettre la transmission du savoir : le merveilleux qu'ils avaient reçu, ils voulaient le faire connaître à tous.

Encore vaillants sur les tatamis, ils ont illustré jusqu'au bout que l'Aïkido est l'étude d'une vie pour soi et avec les autres.

L'idée qu'ils en avaient et que nous poursuivons est de s'écarter du rapport de force ou même d'échange pour oser des émotions, ne pas les craindre, en un mot évoluer. Ils avaient choisi de faire de l'Aïkido leur vie parce que c'est permettre à un faible de ne pas avoir peur du fort.

Et puisque la pratique féminine s'en veut être la meilleure démonstration, nous avons organisé en novembre, pour la première fois, un grand stage international entièrement dirigé par une femme : Okamoto Yoko Sensei, 6^e dan.

Christian Tissier, qui fut un de ses premiers professeurs, et beaucoup de ses nombreux amis, dont certains de ses élèves japonais, étaient au rendez-vous de cette fête autour d'une pratique aussi épurée qu'efficace. Ainsi, de par le monde, nous sommes réunis par un langage que chacun pratique selon ses moyens et ses goûts, dans la volonté de se comprendre, de s'enrichir des joies de la découverte grâce aux autres, et finalement dans l'envie de les retrouver.



**Maxime Delhomme,
Président de la FFAA**

STAGES NATIONAUX 2010/2011

◆ JANVIER 2011

Haute Normandie 16 janvier : Franck Noel à Rouen
 Pays de Loire 23 janvier : Franck Noel à Nantes
 Guadeloupe 24-28 janvier : Christian Tissier à Abymes
 Languedoc-Rousillon 29-30 janvier : Bernard Palmier à Narbonne
 Provence 30 janvier : Christian Tissier à Marseille

◆ FEVRIER 2011

Alsace 19-20 février : Franck Noel à Colmar
 Bourgogne 6 février : Christian Tissier à Dijon

◆ MARS 2011

Picardie 6 mars : Bernard Palmier à St-Leu-d'Esserent
 Ile-de-France 13 mars : Franck Noel à Paris
 Franche-Comté 13 mars : Christian Tissier à Lons-le-Saulnier
 Lorraine 12-13 mars : Pascal Norbelly à Thionville
 Basse Normandie 20 mars : Christian Tissier à Houlgate
 Centre 26 mars : Franck Noel à Blois

◆ AVRIL 2011

Midi-Pyrénées 2-3 avril : Franck Noel à Toulouse
 Côte-d'Azur 3 avril : Paul Muller à Boulouris
 Bretagne 3 avril : Bernard Palmier à Rennes
 Poitou-Charentes 10 avril : Christian Tissier à Niort où Poitiers
 Auvergne 16-17 avril : Franck Noel à Vichy
 Rhone-Alpes 30 avril-1^{er} mai : Bernard Palmier à Lyon

◆ MAI 2011

Corse 15 mai : Christian Tissier à Corte

◆ JUIN 2011

La Réunion 7-13 juin : Franck Noel à Saint-Denis de la Réunion

◆ PASSAGES DE GRADES NATIONAUX

-3^e dan : 2 sessions : 6 février et 19 Juin,
 6 zones : Paris, Bordeaux, Lyon, Marseille, Nancy, Rennes.
 Ces zones sont ouvertes en fonction des besoins. Les Présidents de
 ligues en charge de ces zones doivent prévoir les réservations de salles.
 -4^e dan : 5 février à Marseille et 18 juin à Paris.

STAGES NATIONAUX FORMATION

◆ Préparation Brevet Fédéral & Brevet d'État :

23 au 25 avril avec Gilles Rettel à Sablé-sur-Sarthe.

◆ Préparation aux 3^e et 4^e dan :

30 et 31 janvier avec Luc Mathevet et Pascal Norbelly à Paris;
 21 et 22 mai avec Paul Muller et Alain Verdier à Valence.

◆ Stage national formation enseignants des sections jeunes :

23 au 25 avril avec Christian Mouza à Saint-Étienne.

◆ Stage enseignants :

22 au 26 août avec Franck Noel et Bernard Palmier à Sablé-sur-Sarthe.

Renseignements et inscriptions :
FFAAA : 11 rue Jules Vallès - 75011 Paris

STAGES BF

◆ Paris-Ile-de-France

15 et 16 janvier, 19 et 20 mars,
 14 et 15 mai.

Examen : 25 et 26 juin,
 Intervenant : Bernard Palmier.

Formation à l'évaluation

26 et 27 février : Pascal Durchon.

◆ Lyon Rhône-Alpes

12 et 13 mars et 23 et 24 avril.

Examen : 29 et 30 mai,

Intervenant : Luc Mathevet.

Formation à l'évaluation

11 et 12 décembre : Luc Mathevet .

◆ Thionville-Lorraine

12 et 13 février et 26 et 27 mars.

Examen : 14 et 15 mai

Intervenant : Paul Muller,

Formation à l'évaluation

15 et 16 janvier : Paul Muller.

◆ Marseille-Provence

5 et 6 mars, 26 et 27 mars.

Examen : 28 et 29 mai,

Intervenant : Gilbert Maillot.

Formation à l'évaluation

15 et 16 janvier : Luc Mathevet.

◆ Rennes-Bretagne

8 et 9 janvier, 5 et 6 février et
 26 et 27 mars.

Examen : 28 et 29 mai

Intervenant : Gilles Rettel.

Formation à l'évaluation

15 et 16 janvier : Joël Roche.

◆ Bordeaux-Aquitaine

15 et 16 janvier, 5 et 6 mars et
 9 et 10 avril.

Examen : 28 et 29 mai,

Intervenants : A. Verdier et I. Lecoq.

Formation à l'évaluation

8 et 9 janvier : Philippe Léon.

STAGE INTERNATIONAL

◆ Yasuno Masatoshi 7^e dan :

- Paris : 26 et 27 mars 2011

- Wasquehal : 2 et 3 avril 2011

Rens: 06 08 16 95 72 et 06 11 40 19 31

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

Hommage à Nobuyoshi Tamura shihan

En juillet dernier, nous apprenions avec consternation le décès de maître Tamura.

La rumeur circulait déjà, depuis quelques temps, sur sa maladie mais personne ne pouvait imaginer qu'un tel personnage puisse disparaître tant il a accompagné, de près ou de loin, le parcours de tout aikidoka.

Sans nul doute, il nourrira encore longtemps notre imaginaire de pratiquant et si, comme c'est probable il devient une légende, ce ne sera que justice.

Nobuyoshi Tamura shihan est né le 2 mars 1933 à Osaka. Entré comme ushi deshi auprès du fondateur en 1954, il devient vite une figure emblématique de la jeune génération d'après guerre, celle qui immigrera de par le monde pour diffuser l'Aïkido.

C'est en 1964, accompagné de sa jeune épouse, qu'il s'installe à Marseille. Si les débuts furent difficiles, 45 ans plus tard, le rayonnement de Tamura shihan tant au niveau européen que mondial est immense.

J'avais fait sa connaissance en 1966 et si, par la suite, des divergences quant à l'organisation d'une fédération m'ont amené à prendre de la distance, j'ai toujours eu le plus grand respect pour sa personne.



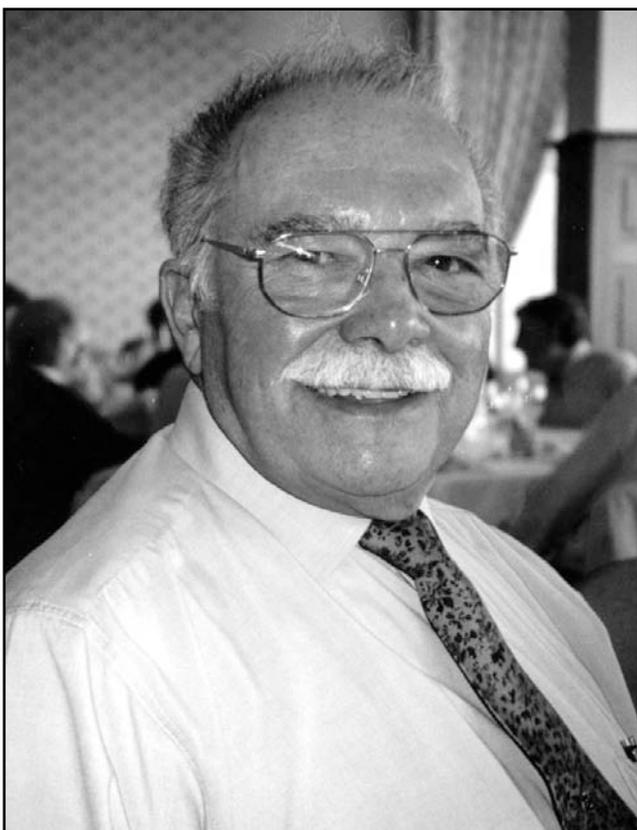
Retenu à l'étranger lors de ses funérailles, j'avais assuré par téléphone, puis par écrit ensuite, toute ma sympathie à son épouse.

Aujourd'hui, au nom de tous nos adhérents, je présente à madame Tamura et à ses enfants nos plus sincères condoléances.

Christian Tissier

NOTRE AMI MARCEL DROMER NOUS A QUITTÉS

Marcel Dromer était un jeune homme de 58 ans lorsqu'il débuta l'Aïkido et il le resta. Débutant au poste le plus simple d'une banque, il en devint directeur. Passionné de vélo, il avait concouru jusqu'au bout le Tour de France 1939. Engagé volontaire très jeune en falsifiant son âge sur sa carte d'identité, il participa à la reconquête de notre pays dans la plus prestigieuse des unités. Lui aurait-on parlé de son courage qu'il serait resté totalement imperméable car si les fanfaronnades des autres pouvaient l'amuser ce n'était tout simplement pas son style.



Il obtint ses grades, 5° dan, et son brevet comme tout un chacun, présida la ligue de Bretagne, enseigna et pratiqua jusqu'à ces derniers jours, excella au golf et au tennis tombant à 88 ans la raquette à la main. Son talent de financier était celui d'une extrême clairvoyance. Il savait toujours où nous en étions et jusqu'où nous pouvions aller. À son poste de trésorier depuis la création de la fédération jusqu'en 2008, puis de conseil, il a veillé à notre sécurité mais aussi à ce que nous n'hésitions pas à faire des investissements promotionnels ou matériels comme celui de payer notre siège social en quelques années.

Et toujours jeune homme, Il y a une quinzaine d'années il épousa Sharon qu'il avait rencontrée lors d'un stage d'Aïkido aux États-Unis et avec qui nous le vîmes heureux.

Et toujours jeune homme, Il y a une quinzaine d'années il épousa Sharon qu'il avait rencontrée lors d'un stage d'Aïkido aux États-Unis et avec qui nous le vîmes heureux.

Et toujours jeune homme, Il y a une quinzaine d'années il épousa Sharon qu'il avait rencontrée lors d'un stage d'Aïkido aux États-Unis et avec qui nous le vîmes heureux.

Maxime Delhomme

NOTRE AMI CLAUDE JALBERT NOUS A QUITTÉS

Claude Jalbert, avec la rigueur de l'ingénieur qu'il était, a construit beaucoup de beaux et bons immeubles et apporté une contribution décisive à l'édification de notre fédération à sa naissance en 1983 puis en devenant président de 1985 à 1988. Il avait commencé en pratiquant l'Aïkido en 1963 puis, séduit par l'Aïkibudo d'Alain Floquet, il y consacra ses talents d'organisateur sans en négliger l'enseignement à la Celle-Saint-Cloud, où il résidait, puis à l'Union fraternelle de Vaucresson.

Claude militait toujours pour l'intérêt général et contre les esprits partisans. Il avait voulu que l'Aïkibudo soit une co-discipline à part entière de notre fédération, qu'il dirigea avec une impartialité naturelle. Il avait aussi initié les premiers rapprochements avec la FFAB. 7^e dan, il a présidé la commission des grades jusqu'en 2001.

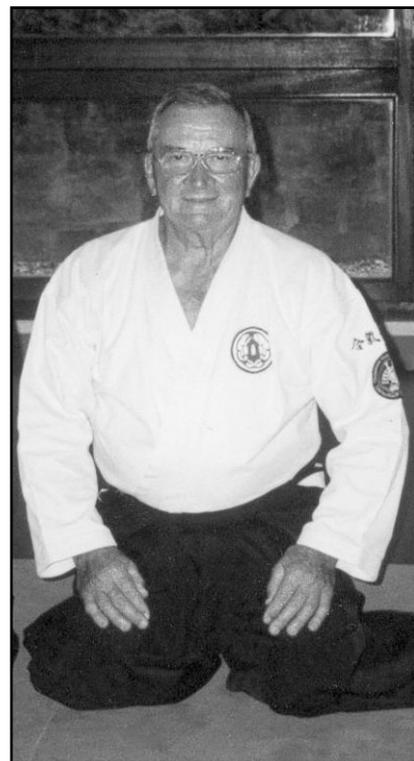
Il était décoré dans l'ordre du mérite et cette qualification lui correspondait bien.

Cultivé et toujours attentif aux autres, Claude s'exprimait avec un humour d'autant plus apprécié qu'il n'était jamais empreint de méchanceté.

Il fit toute sa vie avec son épouse Jacqueline un couple touchant de tendresse.

Ceux qui eurent le plaisir de voyager avec lui lors des représentations internationales de la fédération avaient à ces occasions un compagnon de rêve toujours disponible pour découvrir et comprendre avec la plus grande simplicité les humains et le monde.

Maxime Delhomme



STAGES DES TECHNICIENS

- ◆Alain Guerrier 7^e dan : St Just d'Ardèche du 9 au 17 juillet. Informations : 0663061400 - www.alain-guerrier.fr
- ◆Franck Noel 7^e dan : St-Pierre d'Oléron du 18 au 30 juillet - Estavar du 13 au 20 août. Rens : 0561261031 - 0468731334.
- ◆Paul Muller 7^e dan : Boulouris du 27 juin au 3 juillet - WATTENS (Autriche) du 13 au 18 août - SCHWINDRATZHEIM du 20 au 25 août. Renseignements : www.aikido-paul-muller.com.
- ◆Patrick Bénézi 7^e dan : Bretagne du 14 au 22 juillet. Paris cercle Tissier du 22 au 28 août. Informations : 0611401931.
- ◆Bruno Zanotti 6^e dan : Berck sur Mer du 30 juillet au 6 août. Informations : 0608215226.
- ◆Alain Verdier 6^e dan : Biscarosse du 23 au 28 juillet. Renseignements : 0556120794 ou 0616181047.
- ◆Joel Roche 6^e dan : Prague du 5 au 10 juillet - Noirmoutier du 13 au 16 juillet. Informations : 0241487566.
- ◆Mare Seye 5^e dan : Le Bacarés du 2 au 4 juillet - Houlgate : du 9 au 13 juillet. Informations : 0679642210.
- ◆Gilbert Maillot 5^e dan : Evian du 30 juillet au 5 août - Sète : du 6 au 12 août. Informations : 0615200696.

Aide-mémoires ken et jo

Joel Roche et club Aïkido Croix Blanche (Angers) annoncent la mise en ligne de cinq vidéos sur la pratique des armes en Aïkido (d'autres devraient suivre).

Bien sûr, le but de ces vidéos n'est pas de poser une référence technique (le répertoire technique est si vaste... et sujet à tant d'interprétations possibles), le but est simplement de donner des outils de travail aux pratiquants intéressés par la pratique du sabre et du jo.

Afin de les rendre accessibles, ces vidéos sont présentées sous

la forme "d'aide mémoire". Les objectifs sont multiples :

- donner aux professeurs qui en auraient besoin, un support pour développer le travail des armes (chaque placement est nommé, choix d'angles de vues explicites...)
- aider à la préparation aux examens : travail sur shomen au ken et tsuki au jo - thèmes des examens actuels.
- donner du "vocabulaire" aux pratiquants qui en manquent.

Vous trouverez ces vidéos à l'adresse suivante :

<http://aikido.croixblanche.free.fr/>

L'accès à ces vidéos est libre et gratuit.

La ligue de Bourgogne n'est certes pas la plus développée de notre fédération, mais l'énergie et l'enthousiasme de ses acteurs en font l'une des plus dynamiques. Rencontre avec Gérard Méresse, 5^e dan, président-aïkidoka en terre de grande tradition.



grand cru d'énergie

Vous êtes président de la ligue de Bourgogne. Quelles sont les principales tâches de votre fonction ?

Je suis président de la ligue de Bourgogne depuis 1986. La tâche la plus importante fut de reconstruire la ligue après le départ de l'ancien président et de quelques clubs vers le groupe André Nocquet. L'effectif de nos forces vives était alors de 86 licenciés, il est maintenant aux alentours de 500. Cela ne s'est pas fait en un jour et c'est surtout grâce à un travail d'équipe que nous sommes parvenus à ce résultat. Monter une école de cadres, nommer un DTR, Robert Rouchouse, m'entourer d'une belle équipe d'ami(e)s indéfectibles a déclenché un essaimage en formant différents enseignants qui ont passé le Brevet fédéral ou le Brevet

d'état. Le deuxième travail fut la recherche de subventions pour équiper les nouveaux clubs en tatamis et je remercie le Conseil Régional de m'avoir bien soutenu pour obtenir les fonds nécessaires. La troisième action a été de rassembler les clubs des quatre départements, de les aider et de les intégrer dans la politique de la ligue, tout cela dans le respect des uns et des autres. Grâce à la volonté de tous, nous sommes parvenus à une belle harmonie entre les clubs. Robert Rouchouse appelé à d'autres tâches importantes dans la ligue de judo, j'ai fait appel à Michel Erb pour le poste de DTR ; ce dernier a su non seulement consolider mais décupler un existant qui restait malgré tout fragile au demeurant. Les principales tâches du président se résument à être au service de tous, à trouver

un bon DTR et à insuffler une politique d'harmonie et de convivialité. Les autres tâches, qui se répètent chaque saison, sont d'établir un calendrier des stages avec en point d'orgue l'organisation du stage national et d'organiser les passages de grades avec mon collègue de la FFAB. En résumé, les tâches du président consistent à mener la ligue comme une petite entreprise pour qu'elle ne connaisse pas la crise.

Vous êtes également membre du Comité Directeur de la fédération, quelle est votre fonction particulière ?

Élu au Comité Directeur depuis 6 ans et membre de la commission informatique, j'ai un sentiment assez

mitigé sur l'efficacité de ladite commission, sans doute parce que je ne me suis pas assez impliqué et j'en fais amende honorable. Par contre, je fais le rêve d'une fédération dotée des derniers outils de communication, avec un site web performant et moderne qui serait administré par un webmaster employé à temps complet par la fédération et qui serait le grand communicant moderne qui nous manque. Sur ce site les présidents de clubs ou leurs représentants pourraient valider leurs licences, faire les commandes de matériel et payer en ligne.

Ce webmaster pourrait mettre à jour la base de données et sortir toutes les statistiques nécessaires à chacun d'entre nous. Je sais, c'est sans doute utopique pour les uns ou abstrait pour les autres ou même inutile pour d'autres et certains me diront que ça coûterait trop cher, mais n'oublions pas que toutes les nouvelles générations se promènent sur le web et c'est là qu'elles trouvent les réponses à leurs interrogations. Je rêve aussi que ce site soit démultiplié vers les ligues et, pourquoi pas, vers les clubs pour créer une véritable identité nationale et même internationale.



Gérard Méresse, aikidoka passionné et président de la ligue de Bourgogne.

gie



Quelle est votre recherche dans la pratique de l'Aïkido ?

A quoi faut-il aboutir ?

C'est sans doute prétentieux mais je crois qu'il faut aboutir à un véritable humanisme de citoyen du monde. Deviens meilleur toi-même et cherche à rendre meilleurs tes deux voisins, celui de droite et celui de gauche. L'Aïkido est un art martial de partage et c'est par lui que je prends conscience que je ne suis pas absolu et qu'il est nécessaire de m'instruire, mais en même temps j'ai un devoir : celui d'être exemplaire et de retransmettre. Certains prennent l'ascenseur pour arriver plus vite tout en haut quitte à rater l'essentiel de cet art qui n'est pas que de la technique, même si celle-ci est le passage obligé pour en apprécier les autres facettes. C'est pourquoi prendre l'escalier nous apporte un éclairage différent et il ne faut pas hésiter à visiter les étages les uns après les autres même s'ils n'ont rien à voir avec l'Aïkido. Chacun d'eux apportera une pierre à la construction de notre édifice. L'Aïkido est donc un moyen de me corriger. Le chemin initiatique est long et sans doute n'aurai-je pas assez de ma vie pour en atteindre le but.

De qui avez-vous reçu l'essentiel de votre Aïkido ?

C'est Robert Rouchouse qui m'a convaincu d'essayer l'Aïkido, moi qui étais venu pour m'inscrire au Karaté. Je ne l'ai jamais regretté et je ne le remercierai jamais assez de m'avoir un peu forcé la main. Ce passionné d'arts martiaux a construit son dojo de ses propres mains et reste aujourd'hui encore un maître des lieux. C'est lui qui a formé la majorité des professeurs d'Aïkido de Côte d'or. Un week end par mois nous faisons un stage avec Guy Lorenzi et ses élèves et il a contribué à nous faire découvrir les différentes facettes de cet art, méconnu à cette époque. J'étais ébloui par l'esthétique et l'efficacité dégagées et le côté samouraï de cet art martial. Plus tard, c'est la rencontre avec Christian Tissier qui a remis en question tout ce que j'avais appris. Avec lui on est sur une autre planète. Je peux dire qu'il m'a donné l'envie de continuer alors que je traversais une période de doute. Ses qualités techniques et sa convivialité en font un technicien hors pair. C'est aussi grâce à lui que j'ai rencontré Michel Erb qui est devenu le DTR de notre région et qui nous a fait grandement évoluer, de par sa rigueur et sa disponibilité. Bien sûr, j'ai aussi appris des différents maîtres japonais qui sont venus en France, chacun d'entr'eux a une manière différente d'aborder l'Aïkido et c'est ce qui fait sans aucun doute la richesse de cet art. Et enfin je n'oublie pas mon ami Jacques Prudent sans qui je n'aurais pu vivre cette si belle aventure.



Que conseillez vous aux jeunes aikidoka pour progresser dans leur Aikido ?

Je ne sais pas si on peut donner des conseils aux jeunes. Ils doivent forger leur propre expérience. Je leur dirai simplement prenez du plaisir sur le tatami, soyez persévérants et volontaires. Ne vous inquiétez pas, si vous n'avez pas tout compris aujourd'hui, vous comprendrez demain. Allez en stage et dites-vous que l'Aikido est un art de vivre, celui de toute une vie.



La technique doit engendrer le déplacement.

Quelles sont les attitudes à développer dans le dojo ?

Le dojo est un lieu d'éveil, d'éducation et de transformation. Les apprenants se doivent de respecter le lieu et de mettre en pratique les valeurs développées. Nous sommes des animaux sociaux et en tant que tels nous développons de vilains défauts comme la cupidité, la colère, la vengeance, la jalousie, l'instinct de pouvoir, la xénophobie et surtout la

grosse tête avec un ego démesuré. Tout cela doit nous contraindre à nous ouvrir, à nous dépasser, à grandir en discernement, en raison, en moralité, en bonté, en douceur, en amour. Chacun a le droit de réussir, mais a le devoir d'assumer ses responsabilités avec maîtrise de soi, à chaque étape de sa progression pour donner



le meilleur de lui-même et le dojo est certainement un des lieux les plus propices pour développer cette prise de conscience.

L'Aikido est un art martial de tradition, ce n'est pas un sport,



●●● La technique donne à l'Aikido toute sa puissance en mettant l'accent sur la diversité de ces forces ainsi que sur leur imbrication permanente. Elle propose des situations de combat où l'Aikidoka doit réagir immédiatement pour sauvegarder son intégrité symbolique ●●●

cela exclut-il toute forme de compétition ?

C'est la grande question car lorsque Morihei Ueshiba a créé son école les compétitions étaient nombreuses, elles étaient le garant de l'art martial enseigné. Sur le tatami l'autre c'est l'adversaire qui va aider par sa pré-

sence, son physique, voire sa dureté à nous resituer, à nous définir, à nous affiner, en un mot à nous connaître. Le dojo, "lieu d'étude et de combat", permet donc cette forme de compétition sur soi-même. En effet, à travers l'autre, c'est une rencontre permanente avec soi qui aide à préciser les différences, à fixer les niveaux, à dépasser les appréhensions pour tendre vers une meilleure adaptabilité. Cette situation adverse entre deux individus est donc une source de progrès qui sera d'autant plus importante si l'harmonie se crée entre les deux.

Privilégiez-vous certaines techniques dans votre enseignement ?

Non, ce serait réduire l'Aikido à peu de chose, même si je me sens plus en accord avec certaines. Je me dois de les diversifier pour ne pas appauvrir mon enseignement. C'est par la technique que nous façonnons nos apprenants. La technique est un outil pour arriver à l'homme. Elle doit naître de l'attaque et engendrer un placement adéquat.

Je dirai donc que j'utilise la technique et non des techniques car tous les principes d'Aikido se retrouvent dans chaque technique. Sans la technique on ne peut rien trouver mais, une fois qu'on a trouvé, celle-ci n'a plus beaucoup de sens.

L'Aikido propose un cheminement qui doit permettre une adaptabilité aux changements de notre société, c'est par la technique que nous pouvons nous élever vers un autre monde, fait de moralité, de paix et de

valeurs, en transposant dans la vie de tous les jours l'ensemble des qualités acquises. C'est, modestement, ce que j'ai compris du message d'O sensei.

Quel aspect fondamental vous motive particulièrement dans la transmission ?

J'ai un peu répondu à cette question précédemment. Mon bonheur n'est pas de former des gradés, même si cet aspect ne doit pas être occulté, l'esprit occidental est fortement motivé par les distinctions obtenues. Non, mon bonheur c'est d'aider l'autre à trouver un épanouissement dans l'Aikido et l'amener à trouver un ailleurs qui lui soit bénéfique.

Quelles qualités de corps et d'esprit le pratiquant doit-il développer ?

Dans sa pratique, l'apprenant est impliqué dans toutes ses dimensions aussi bien physiques que mentales ou émotionnelles, c'est dire si le chantier est difficile et c'est pourquoi nous n'aurons sans doute pas assez de toute une vie pour faire le tour de la question. Mais, s'il développe ses qualités d'écoute, d'observation et s'il ne faiblit pas dans sa volonté d'aller jusqu'au bout de lui-même, il aura parcouru une grande partie du chemin.

En quel sens les techniques d'Aikido sont-elles transposables dans le quotidien ?

Ce ne sont pas les techniques qui sont transposables dans le quotidien, mais plutôt l'Aikido en général, la technique est le moyen qui le permet. C'est pour cela que l'Aikido est un art de vivre. Lao Tseu nous dit « *la perfection pour celui qui combat c'est d'être sans colère ; pour celui qui veut vaincre, de ne pas lutter, pour celui qui se sert des hommes, c'est de se mettre en desous d'eux* ».

Pour arriver à cela nous devons développer l'attitude adéquate au quotidien en utilisant les trois forces à notre disposition. Ce sont la force physique musculaire, la force morale volontaire et la force vitale. Ces trois forces peuvent, par un phénomène de concentration, converger pour réaliser l'union qui permettra à l'être humain de mobiliser l'énergie indispensable pour mener à bien toute action. Aussi la technique donne à l'Aikido toute sa puissance en mettant l'accent sur la diversité de ces forces ainsi que sur leur imbrication permanente. Elle propose des situations de combat où l'aikidoka doit réagir immédiatement pour sauvegarder son intégrité symbolique et prépare ainsi les pratiquants à assumer leurs différences et à réagir dans l'adversité. ●

Propos recueillis par Albert Wrac'h

Pas de ligue sans une équipe efficace autour de sa secrétaire.
Mireille Monnier, 3^e dan, est cette cheville ouvrière indispensable, à la fois dans les bureaux et sur les tatamis.

étiquette, efficacité, discrétion

Comment et pourquoi avez-vous choisi l'Aïkido ?

J'ai commencé à pratiquer l'Aïkido il y a maintenant une quinzaine d'années par le plus grand des hasards. Étant d'une nature hyper-nerveuse, j'étais à la recherche d'une activité qui pourrait m'aider à combattre ce stress, je me suis orientée vers les arts martiaux.

Une collègue de travail de mon mari me suggéra l'Aïkido, cependant sa description des cours me laissa très sceptique. Néanmoins, je décidai de m'inscrire dans le club le plus près de chez moi.

La première année fut très difficile, l'ensemble des techniques me semblant ardu à appréhender et mes progrès peu conséquents, mais je décidai de m'accrocher car la pratique régulière de cet art martial avait un effet positif sur moi.

Étant très désireuse d'améliorer ma pratique, je participai à tous les cours pour ma seconde année.

Quinze ans plus tard je suis 3^e dan, professeur d'Aïkido

et je pratique avec toujours autant d'envie et de passion.

Vous êtes secrétaire de la ligue de Bourgogne, quel est votre rôle sur le terrain ?

Mon rôle est celui, traditionnel, d'une secrétaire de ligue, c'est-à-dire aider et soutenir le président de la ligue. Faire le lien entre les clubs et la ligue. Cela se traduit par des actions au niveau de la ligue, comme la participation à l'organisation des assemblées générales et, bien sûr, la rédaction et la diffusion des comptes-rendus d'AG, la participation à l'organisation des stages de ligues ainsi qu'au tirage au sort des jurés pour les passages des 1^{er} et 2^e dan.

Je suis aussi la correspondante du club de Genlis auprès de la fédération pour toute la partie administrative (licences et autres informations : stages organisés dans le cadre de notre fédération, passages dan, etc.).

De plus, et toujours dans le cadre du club de Genlis je

participe à l'organisation de différents événements : journées portes ouvertes, soirées d'initiation à l'Aïkido, téléthon, arbre de Noël des enfants, etc.

J'assure des compléments d'entraînements le dimanche matin pour préparer des élèves aux passages de grades.

Tout ça vous laisse quand même le temps d'enseigner, quels sont les points forts que vous faites passer dans votre transmission ?

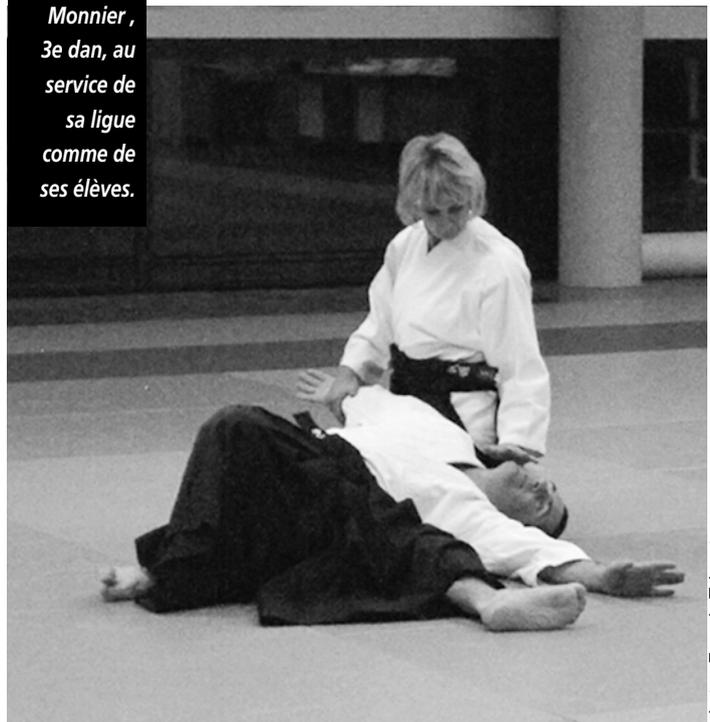
Mon enseignement est d'abord basé sur le respect de l'étiquette et des règles du dojo.

On ne doit pas perdre de vue que l'Aïkido est un art martial et que les bases sont d'abord le respect et la courtoisie. Ce sont des notions très simples mais qui tendent à disparaître de notre société.

Je dis toujours aux élèves qu'on peut se tromper sur une technique, on peut ne pas être toujours très en forme dans la pratique de son Aïkido, mais pour le res-



Mireille Monnier, 3e dan, au service de sa ligue comme de ses élèves.



photos Francis Taisant

LA LIGUE DE BOURGOGNE

La Région Bourgogne se situe sur quatre départements implantés des portes de Paris aux portes du Lyonnais et de la Franche-Comté à la région Centre.

Superficie : 31 582 km² (6^e région française).

Préfectures départementales : Dijon (Côte-d'Or), Nevers (Nièvre), Mâcon (Saône-et-Loire) et Auxerre (Yonne).

Population : 1 626 000 habitants. Dijon compte le plus d'habitants (360 000).

Densité : 51 hab./km². On trouve la plus faible densité dans la Nièvre et la plus forte en Saône-et-Loire.

Principales industries : la mécanique (mécanique, électronique, plastique), l'agro-alimentaire et la métallurgie.

Sites classés au Patrimoine mondial de l'Unesco : l'abbaye de Fontenay, la basilique et la colline de Vézelay, l'église Saint-Jacques d'Asquins et l'église prieurale Sainte-Croix-Notre-Dame de La Charité-sur-Loire.

La ligue est composée de 16 clubs pour un effectif approchant les 500 licenciés :

7 clubs en Côte-d'Or ;

4 clubs dans la Nièvre ;

3 clubs en Saône-et-Loire ;

2 clubs dans l'Yonne.

Ces clubs sont dirigés par différents professeurs ou moniteurs :

6^e dan : Robert Rouchouse, Jacques Roberjot ;

5^e dan : François Fagot, Jacques Prudent ;

4^e dan : Marie-Thérèse Matérac, Gérard Méresse, Jean Luc Méniel, Hubert Poulet, Bernard N'guye ;

3^e dan : Mireille Monnier, Catherine Thiar, Alain Simonet, Gonin François, François Lagarde, Sylvio Lazzaroni, Hervé Le Ray, Philippe Loutan, Cyrille Kay, Luc Vidal, Pascal Piveteau, Xavier Masson ;

2^e dan : Jacques Masson, Luc Malaisé, Jean-Pierre Copineau, Patrick Mathieu, Ouadi Beya, Jean-Louis Rogelja, André Davo, Joaquim Da Costa.

Le Comité Directeur de la Ligue est composé de :

Président : Gérard Méresse ;

Vice-présidents : Jean Louis Rogelja - Jean Luc Méniel ;

Secrétaire : Mireille Monnier ;

Secrétaire adjoint : Claude Piva ;

Trésorier : Denis Jeanneret ;

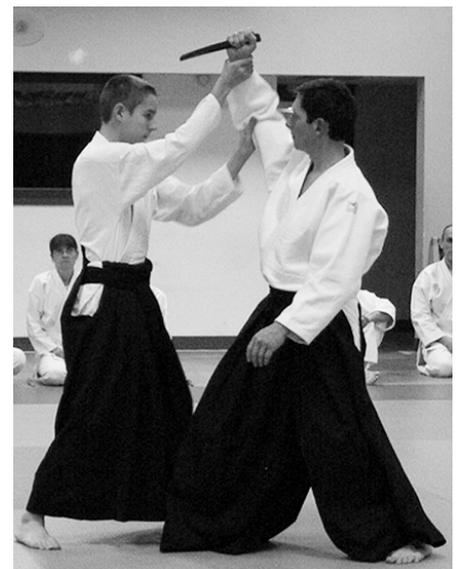
Trésorier adjoint : Laurent Berton ;

DTR Ligue : Michel Erb chargé d'organiser les stages de ligue et l'école de cadres, il fixe les orientations techniques pour la saison ;

Président de la commission jeunes : Jean-Luc Méniel, il organise la fête de Noël pour les enfants des clubs de Côte-d'Or

et un stage annuel pour les enfants de la ligue. Il assure le bon fonctionnement de cette commission en parfaite harmonie avec Jacques Prudent ;

Créateur événementiel, promotionnel, sponsoring et technique : Jacques Prudent, il assure tous les mardis un cours profs à Dijon. Il dirige le stage annuel enfants en corrélation avec la commission enfants. Il a assuré l'élaboration et la réalisation de plusieurs manuels techniques pour l'enseignement de l'Aïkido aux jeunes.





photos Francis Taisant

pect des règles, il n'y pas besoin d'être en forme, d'être surdoué en Aïkido, c'est juste une envie de le faire. Le second message, que j'aimerais pouvoir communiquer, est le plaisir de pratiquer.

Je pense que par moment il faut arrêter de réfléchir à la technique, à comment se placer, est-ce que je suis efficace, etc., mais simplement se faire plaisir.

Sinon, de façon plus technique, j'essaye de mettre l'accent sur les déplacements, la technique propre n'est qu'une composante et non la finalité de l'enseignement. Apprendre à se déplacer et à se replacer sont, par contre, des éléments essentiels dans la pratique de l'Aïkido.

Respect de l'étiquette et partage sont les bases de l'enseignement au club de Genlis.

s'épanouir et prendre confiance en eux.

En tant que pratiquante qu'attendez-

vous d'une pratique dans un univers martial plus ou moins dominé par des hommes ?

Physiquement, il est clair qu'on ne sera jamais aussi forte que les hommes. Par conséquent, cela nous oblige à être très technique, à avoir un Aïkido « travaillé ». Ce sont peut-être les femmes qui sont les véritables représentantes de l'Aïkido, qui sont vraiment dans l'esprit Aïkido.

Sur le tatami on ne devrait pas faire de différence entre les sexes, mais je pense que cela n'est pas toujours le cas, ces messieurs aiment pratiquer entre eux, virilité masculine oblige. Certains débutants (hommes) même cherchent à « tester » le professeur pour voir si j'arrive à « répondre ».

Avez vous découvert quelques trésors cachés dans la pratique de l'Aïkido ?

Au-delà de la simple pratique d'un sport, j'ai pu, grâce à l'Aïkido, apprendre beaucoup sur moi-même, sur la maîtrise de mes émotions, sur ce que je pouvais apporter aux autres et comment je pouvais les aider. Grâce à l'Aïkido, je suis devenue plus sereine, j'ai pris confiance en moi. J'ai appris également à restituer un enseignement, à comprendre l'autre, voir ses difficultés et comment je pouvais adapter le cours de manière à le rendre le plus efficient.

L'Aïkido m'a en quelque sorte ouverte sur les autres et conforté dans ma conviction que je pouvais leur apporter quelque chose. La réussite des pratiquants du club et sa pérenité en témoignent. L'Aïkido et le club de Genlis me l'ont rendu par leur convivialité et leur attachement.

Propos recueillis par Albert Wrac'h

La Bourgogne est en marche !



Allez France ma cocotte ...

illustration Claude Seyfried

Quelle est la proportion de jeunes dans votre ligue, comment se répartissent-ils ? Ont-ils une demande spécifique ?

Les jeunes représentent environ 28% des effectifs de la ligue de Bourgogne (soit 139 enfants). Ils sont essentiellement répartis sur 4 à 5 clubs. Et les garçons représentent 72% de ces effectifs. Ils sont âgés de 6 à 14 ans.

Concernant le club où j'enseigne, nous avons 10 « enfants » qui ont entre 12 et 16 ans.

Nous n'avons pas de cours spécifiques pour jeunes, mais cela leur convient car, malgré les différences de poids et de tailles, nos ados apprécient de pratiquer avec des adultes.

Ils aiment avoir l'impression qu'ils peuvent « battre » les adultes, « jouer » au samouraï.

C'est pour cette raison qu'ils aiment spécialement le travail des armes, pour eux c'est une pratique concrète de l'Aïkido.

Le vrai bonheur pour le professeur est de voir ces jeunes

yoko okamoto à paris

La FFAAA, avec Christian Tissier shihan, a invité Yoko Okamoto sensei, 6^e dan, à venir diriger un stage en France. Une double première.



Yoko Okamoto sensei, 6^e dan Aïkikai.

En venant à Paris pour diriger un séminaire les 27 et 28 novembre 2010, Yoko Okamoto, 6^e dan Aïkikai, ne rencontra pas les aikidoka de France pour la première fois. En effet, Yoko Okamoto, qui fut un temps l'élève de Christian Tissier à Vincennes, a séjourné régulièrement à Paris avant de partir aux USA pour y fonder l'Aïkikai de Portland dans l'Oregon où elle était chef instructeur. Installée depuis 2003 à Kyoto, elle y a créé l'Aïkido Kyoto et son superbe dojo, le Nishijin dojo, lieu de pratique très recherché, notamment par la communauté étrangère, pour la qualité de l'enseignement et l'aptitude du professeur à s'exprimer parfaitement dans plusieurs langues. Travaillant actuellement avec Yasuno Masatoshi, entre autres sensei, Yoko Okamoto, qui fut très influencée par Yamaguchi Seigo sensei comme beaucoup d'aikidoka de sa génération, revendique une continuité dans la réalisation des techniques : « *c'est ma responsabilité et ma tâche de transmettre l'art que j'ai hérité de mes grands maîtres. Il est important de répéter les techniques de base plutôt que de chercher à faire des techniques très personnalisées* ».

Plus de 300 aikidoka, de France et d'ailleurs, ont pu ressentir dans la transmission de son Aïkido cette efficace sobriété qui caractérise son art. Centrage, union du corps et de l'esprit, alignement, etc. Tout au long de ce stage, Yoko Okamoto a donné à travailler le fond et la forme avec un sens de la communication peut-être plus spécifique à une femme, elle, qui nous disait avec sincérité : « *les aikidoka doivent ressentir, dans leur pratique, la voie de l'harmonie* ».



Ce stage qui fut une double première, pour Yoko Okamoto sensei d'abord, le fut également dans la volonté fédérale de faire confiance à une femme pour diriger un stage international : « *Je suis très heureuse et très fière de l'invitation de Christian de venir à Paris. Je sais que le niveau des aikidoka en France est très élevé, avec beaucoup d'anciens qui travaillent très sérieusement. Pour ce stage, j'ai voulu mettre en place une ligne pédagogique qui développe un travail autour des techniques de base, de la théorie vers la réalité de l'Aïkido. J'ai également insisté sur l'importance d'avoir un bon shisei, la bonne attitude.* »



Yoko Okamoto sensei place son Aïkido dans une perspective qui est tout sauf égocentrique. Le partage des acquis, ainsi que la compréhension qu'elle en a, est au centre de son enseignement. Toujours disponible, toujours désireuse de donner, elle se place volontiers au niveau du pratiquant débutant comme beaucoup des aikidoka présents ont pu le vivre durant ce stage organisé par la FFAAA.

A.W.

Jean-Pierre Sarton, enseignant diplômé de Kinomichi, pratique l'Aikido puis le Kinomichi avec Lucien Forni depuis 1976 et Noro Masamichi depuis 1978.

Il est, depuis 1984, enseignant-assistant de Lucien Forni à Enghien-les-Bains.

Un parcours original qui se superpose avec celui du Kinomichi.

au cœur de l'art

1968, ébranlement du monde et des consciences. Ma route de lycéen bien sage se trouve déviée vers l'extrême-gauche politique. Ça chahute pas mal avec les forces de l'ordre et les groupuscules concurrents. Il faut savoir jouer du poing à cette époque. Les Japonais sont bons dans ce domaine ! Je me lance dans le Karaté. Deux ans de pratique intensive avec coups portés. Nécessité de la distance, sortir de la ligne d'attaque, contrer, attaquer... C'est efficace et ça développe une énergie insoupçonnée. Problème, l'enseignant ne nous apprend pas d'exercices de redescende de l'énergie après les séances d'entraînement. Je me retrouve souvent avec un besoin irrépressible de cogner dans le *makiwara* ou dans les murs. Trop violent, il faut apaiser. Rencontre de la méditation et du Yoga. Séjour d'un an en Inde et découverte de la non-violence. Au retour, en 1976, je recherche un art qui combine efficacité et non-violence. L'Aikido est la réponse : art martial en même temps qu'art d'amour ! Je m'inscris à la section d'Enghien dirigée par Lucien Forni, homme et enseignant étonnant, généreux, sincère, bienveillant. Je ne le quitterai plus. Lucien Forni forme ses élèves avec rigueur mais les pousse tous à aller à la source de l'art, et la sienne est maître Noro Masamichi. Je me retrouve donc en 1978 au dojo du maître, impressionné d'être à la source de la source ; maître Noro était l'un des *uchi-deshi* les plus proches de Morihei Ueshiba. Son Aikido est élégant, grand, précis, félin et très rapide. Des formes d'attaque ou de saisie mais pas d'*atemi*. Des techniques montrées une seule fois et à pratiquer en groupes de 6-7 partenaires car il y

a affluence dans les stages. Quelques anecdotes sur son apprentissage avec Ô sensei viennent ponctuer les cours. Il faut être observateur, souple, avoir du souffle et être résistant pour suivre car les pratiquants avancés et les instructeurs ne font pas de « cadeaux ». Si l'on n'est pas dans le bon timing, si l'on a une crainte, une hésitation, tant pis pour nous ; beaucoup d'entre eux rentrent leur technique et signifient leur niveau d'avancement. *Uke* doit savoir avec qui il pratique.

D'ailleurs, la traduction des termes de *tori*, « celui qui exécute la technique » et d'*uke*, « celui qui subit la technique » est signifiante (voir par exemple p.24 du livre du doshu

Contact, mouvement commun d'expansion des pieds à la tête.

Moriteru Ueshiba, *Aikido officiel, Enseignement fondamental*, Budo Editions, 2004).

Il était fréquent que je termine les cours avec des articulations endolories. À Paris comme à Enghien, la pratique est intensive et les progrès rapides si le corps et la volonté suivent.



Le Kinomichi

1979, nouvel ébranlement, mais d'une autre nature. Maître Noro nous annonce qu'il s'engage dans une nouvelle voie, la sienne propre, le Kinomichi. Ses recherches, ses rencontres et ses expériences corporelles l'obligent à modifier sa pratique et il se doit, par respect de la tradition, de ne plus utiliser le nom de l'Aïkido. Il nous explique qu'il trouve contradictoire de parler d'amour quand la pratique est fondée sur

les techniques d'immobilisation. Il redéfinit les formes d'attaque en formes d'approche et bannit du vocabulaire tout terme qui évoque la dualité (ex : chute, saisie, adversaire sont remplacés par roulade, forme d'approche, partenaire, etc.). Il réorganise ses initiations selon cinq niveaux et transforme sa pédagogie. Pendant ces années 1979-1999, première étape de la construction du Kinomichi, maître Noro porte l'accent sur les initiations 1 et 2. Pour beaucoup d'entre

nuité à Ô sensei. Mais il me fallait être patient et essayer de comprendre son cheminement. Il fallait faire confiance et expérimenter pas à pas sa création. La réponse viendrait plus tard. C'est ensuite parce que progressivement au cours de ces années, nos corps et nos sensations évoluaient, le Kinomichi opérait notre transformation. C'est enfin parce qu'à Enghien, notre instructeur, tout en respectant scrupuleusement la démarche de maître Noro, n'a jamais abandonné la pratique dynamique dans ses cours car il a toujours pressenti que nous y reviendrions un jour et qu'il fallait que nous soyions alors prêts. Lucien Forni a toujours été très proche de maître Noro, tout en gardant une distance nécessaire et cette proximité lui a permis d'anticiper ses orientations. Pendant ces vingt années de recherches, la création de maître Noro attire de nombreux nouveaux pratiquants souvent concernés par les arts corporels, kinésithérapeutes, professeurs d'E.P.S., eutonistes, danseurs, etc. Le Kinomichi se développe en France et à l'étranger.



*Mouvements de ciel, mouvements de terre,
la nouvelle nomenclature.*

l'attaque et la défense, quand cette pratique aboutit trop souvent à développer l'ego, la puissance, la force, l'affirmation de soi sur l'autre. Le monde est trop fondé sur la violence et la guerre, et il faut répondre par la paix, par un art de paix, donc par le renoncement à l'aspect martial de son Aïkido. Il fonde le Kinomichi ou voie de l'Énergie (michi=la voie, no=de, ki=énergie). La majorité de ses *hakama* le quitte. Seule une poignée de fidèles lui font confiance. Lucien Forni et l'essentiel de sa section sont de ceux-là.

Pendant une vingtaine d'années, maître Noro va expérimenter avec nous ses recherches. « Vous êtes mes cobayes » nous disait-il régulièrement. Il intègre dans tous ses cours de nombreux exercices d'étirement des membres, de la colonne vertébrale et notamment de la nuque. Il nous fait réaliser au sol de nombreux mouvements en spirale, liant expansion et expir. Il nous invite à un travail assez statique, aux massages, à la relaxation, à la pratique du *boken*, de la canne et du *iaïto*, souvent seul. Il insiste sur les exercices de contact avec partenaire. Il abandonne la nomenclature de l'Aïkido, renomme toutes les techniques qu'il divise en mouvements de ciel pour les techniques de projection de l'Aïkido et en mouvements de terre pour



nous, les premières années furent difficiles car nous avions envie de cette pratique dynamique, des *ukemi*, de l'aspect spectaculaire et efficace de la technique que nous avons connus.

Si je suis resté, malgré mes doutes et mes insatisfactions, c'est d'abord parce que je savais que maître Noro était un maître japonais éduqué à l'une des sources les plus importantes de la tradition et de la sagesse du Japon du XX^e siècle, Morihei Ueshiba. Ce grand maître avait changé le cours de sa vie. Maître Noro ne pouvait pas créer sa propre voie à la légère ! C'est sûr qu'il y avait une fidélité et une conti-



L'union des deux souffles

Aujourd'hui, plusieurs points me paraissent essentiels dans les propositions du Kinomichi. C'est d'abord le travail sur nous-mêmes, sur notre ego, auquel il nous amène. Par son approche fondée sur le contact, il ne permet plus d'exercer sa puissance sur des partenaires par l'apprentissage de techniques efficaces. L'exercice de contact proposé par maître Noro est simple. Pas de saisies ; les deux partenaires sont paumes contre paumes, dans un mouvement commun d'expansion des pieds à la tête. À partir du point de contact des paumes de mains, un partenaire prend l'initiative de



proposer à l'autre de lents mouvements de tout son corps à la découverte du centre de gravité commun, de l'espace partagé, des tonus respectifs et de leur ajustement progressif, de directions et d'un rythme communs. Le contact est accessible aux débutants car ce n'est pas une technique et il se pratique sans penser, juste à l'écoute de la sensation. Plus question d'attaque-défense, de crispations liées à ce dualisme, de contraintes exercées sur les articulations, de résistance et de durcissement musculaire, de contraction, de mouvements courts. Le contact et les techniques qui suivent ont pour finalité une recherche d'harmonie avec le partenaire, une création partagée du mouvement. Ce n'est que dans l'ouverture à l'autre, dans l'expansion musculaire, dans l'ajustement de nos tonus et de nos rythmes, dans l'élimination des tensions, dans l'étirement, dans la beauté et l'esthétisme du geste que nous devons réaliser les mouvements. La technique n'est pas un but en soi, elle est un outil pour le développement de l'être, du corps et de l'esprit. Impossible de réaliser une technique sans la coopération volontaire des partenaires. Les techniques sont fondées non sur l'opposition mais sur la coopération, sur l'union des deux souffles. Il y a recherche d'unité consentie permanente. Si l'un des deux partenaires résiste ou refuse le mouvement, ou si l'un des deux veut s'imposer ou dominer, l'esprit de l'art n'est pas respecté. Le corps gagne en liberté car il n'y a plus crainte de douleurs ou de blessures. L'esprit gagne en sérénité, car il n'y a plus crainte d'attaque mal maîtrisée ou d'une technique de

défense mal ajustée. Et ce qui me paraît fondamental, c'est que cette étape de liberté de corps et d'esprit qui ne peut être atteinte qu'à un très bon niveau de pratique de l'Aïkido est accessible assez rapidement au pratiquant de Kinomichi à condition qu'il soit dans l'acceptation et l'écoute et non dans l'intellect, dans la pensée du mouvement, dans le vouloir faire. L'ego s'en trouve transformé ; ce n'est plus « moi je » mais « nous » qui réalisons. Plus « la grosse tête » comme le dit maître Noro, ni non plus ce constat amer qu'il nous a tenu à plusieurs reprises : « *j'ai formé beaucoup de bons techniciens, mais j'ai échoué sur le mental... et la technique sans le mental, c'est échec !* ». La pratique nous oblige au respect et à l'humilité, à l'accueil et à la bienveillance. La joie ne peut être ressentie que dans l'unité réalisée des deux partenaires. La martialité réside dans la lutte avec soi. Cette attitude influence notre relation aux autres dans la vie quotidienne. En ce sens, c'est un art de vivre et un art de paix.

Pour guider les pratiquants dans cette voie, maître Noro a créé une démarche pédagogique progressive fondée sur sept niveaux d'initiation, mais seules les initiations 1 à 5 sont enseignées actuellement. L'initiation 1 est la fondation de l'édifice. Hormis l'exercice spécifique du contact, elle propose six mouvements de base (communs à l'Aïkido et au Kinomichi), trois de terre, trois de ciel, dont la réalisation de manière

assez statique et dans l'extension spiralée des deux corps mobilise l'ensemble des chaînes musculaires et des articulations. *Uke* ne saisit pas *tori*, *tori* guide *uke*. Ces mouvements sont une mise en relation entre les deux partenaires. Ils nous mettent en contact avec nos blocages, nos tensions et permettent, par leur levée, une libre circulation de l'énergie de l'un à l'autre. Leur réalisation constitue un échauffement complet et permet l'apprentissage de ces techniques de base utilisées dans les initiations supérieures. Cette initiation 1 permet au débutant de les assimiler dans la douceur, dans le plaisir et aux anciens d'affiner toujours plus leurs sensations si nécessaires dans la dynamique. Cette démarche pédagogique est une forme de gymnastique douce du corps, elle est une source de bien-être, elle est une source de santé.

Dynamisme et application

Maître Noro avait coutume de comparer le corps du débutant à de la glace. L'initiation 1, par son action, assouplit, détend, réchauffe et fait fondre la glace. Le corps du débutant est alors plus disponible, ce qui permet de passer ensuite à l'initiation 2. Dans cette initiation, les six mouvements de base sont effectués en déplacements d'abord lents et déliés, puis accélérés. Le corps du débutant qui a appris à ressentir dans la confiance les torsions des articulations, à placer son corps en conséquence, approfondit cet apprentissage dans un début de dynamique. Les initiations suivantes sont fondées sur le dynamisme et sur l'application de ces mouvements de base à toutes les formes d'approches (seize en tout), et à leurs nombreuses variations possibles, formes et variations que l'on retrouve dans l'Aïkido. Chacun est libre de par-

*Création
partagée du
mouvement
dans une
recherche
d'harmonie avec
le partenaire.*





L'énergie de tori et uké doivent converger et s'additionner.

ticiper à l'initiation qui correspond à sa recherche et à son possible. Il n'y a pas de contrainte. À chacun de connaître ses limites. Cette approche dans l'ouverture et l'acceptation permet de suivre les autres initiations avec une très grande disponibilité de corps et d'esprit. Si la notion de contact et d'écoute de l'autre a bien été intégrée, elle permet de réaliser ces mouvements avec tout le corps et le souffle qui le parcourt, le *ki*. Ils sont denses et puissants. À ce niveau de pratique, aucun des deux partenaires ne prend le

aujourd'hui dans le Kinomichi. Les initiations 2 à 5 ont pour but de développer l'énergie mais pour maître Noro, ce n'est qu'une étape, l'étape du *ki* d'où Kinomichi. L'énergie en tant que telle ne suffit pas. Il faut qu'elle soit guidée par l'esprit du pratiquant, par le cœur. « *Il faut que le cœur guide le ki* » dit maître Noro. C'est l'étape qu'il appelle Kishindo qu'il développe avec nous depuis 2006 : « *Ce qui m'intéresse, c'est le contact des souffles, c'est-à-dire cœur à cœur. Cœur se dit shin en japo-*

Il y a unification de l'attaque et de la défense, il y a unification des énergies. Dans le Kinomichi, ce sont deux énergies convergentes qui s'additionnent. Ce n'est que dans la disponibilité des deux partenaires et la maîtrise technique qu'une énergie enveloppe l'autre, la guide et s'unit à elle. Le point de départ n'est pas le même mais le point d'arrivée, l'unification des énergies dans un but de paix et d'harmonie, est le même. Maître Noro a toujours affirmé sa fidélité à son maître, Morihei Ueshiba et au sens de son enseignement, l'Aïkido, la voie de l'union des énergies : « *Quand j'étais uchi-deshi, j'étais tout le temps aux côtés de maître Ueshiba (...) Maintenant encore, je suis tout le temps avec lui.* » (Interview de Noro Masamichi à *Aïkido magazine*, avril 2008), « *Maître Ueshiba reste mon maître et mon corps est Aïkido* » (Noro Masamichi, juillet 2009).

●●● À partir du Daïto ryu, Morihei Ueshiba a créé l'Aïki-jutsu puis l'Aïkido. Maître Noro, à partir de l'Aïkido a créé le Kinomichi et nous invite dans la voie du Kishindo ●●●

pas sur l'autre ; ce n'est qu'ensemble que la technique sera menée à l'*ukemi* ou au contrôle au sol. Les poussées des deux partenaires sont sincères. Quel que soit l'engagement dans le mouvement, je ne risque aucune blessure, aucune douleur car mon partenaire est à l'écoute ; son but n'est pas de réaliser prioritairement sa technique, mais de la réaliser en accord avec l'autre. La technique doit être bénéfique pour les deux. L'accomplissement provient de l'unification de nos énergies. Deux deviennent un et pour que l'humain soit le but de cette unité, maître Noro nous invite à une pratique homme/femme où masculinité et féminité se fondent, s'ajustent et s'harmonisent. Les vieux démons de la puissance et de la domination masculines sont canalisés et maître Noro nous montre l'exemple en ne prenant que presque exclusivement des femmes comme partenaires. Il est remarquable à cet égard que, du temps de l'Aïkido de maître Noro, les hommes pratiquaient essentiellement entre eux et les femmes entre elles, réalité inconcevable

nais. J'ai beaucoup réfléchi et je pense à un nouveau nom pour notre travail : Kishindo. Ki = énergie, shin = cœur, do = la voie, la voie de l'énergie guidée par le cœur (...). Dans un monde de conflits et de violence, il faut aller vers la voie du cœur (...). À partir d'initiation 5, le Kinomichi deviendra le Kishindo. C'est l'étape supérieure du Kinomichi, mais le Kinomichi reste la base (...). En initiation 5, vous ne pensez plus, vous sentez, vous laissez vivre librement la technique, vous êtes totalement disponible à l'autre ; vous l'enveloppez, vous êtes en harmonie, vous êtes cœur à cœur ! » (Noro Masamichi, propos d'octobre 2006 et juillet 2007).

À cette étape, le Kinomichi rejoint l'Aïkido. Dans l'Aïkido, deux énergies antagoniques s'opposent. Ce n'est que dans la disponibilité de *tori* et sa maîtrise technique qu'il absorbe l'attaque-énergie d'*uke*, qu'il la contrôle, l'annihile et rétablit l'harmonie et la paix. La situation de conflit et de dualité disparaît dans l'accomplissement de la technique. *Tori* « épouse » *uke*.

C'est bien, à mon sens, la continuité du message d'amour et de paix de maître Ueshiba d'une harmonisation de l'homme avec l'homme, de l'homme avec l'univers. Noro Masamichi est dans la continuité de la démarche de son maître. Et ce n'est pas par hasard si en 1995, lors d'une rencontre avec le second doshu, Kisshômaru Ueshiba, celui-ci lui a déclaré : « *Noro sensei, votre voie est juste.* », et s'il lui a proposé de réintégrer la famille de l'Aïkido, proposition réitérée par le troisième doshu, Moriteru Ueshiba, après la mort de son père en 1999.

À partir du Daïto ryu, Morihei Ueshiba a créé l'Aïki-jutsu puis l'Aïkido. Maître Noro, à partir de l'Aïkido, a créé le Kinomichi et nous invite dans la voie du Kishindo.

C'est ma compréhension du Kinomichi et de l'enseignement de maître Noro. Ce chemin répond à ma recherche de non-violence et de pratique d'un art corporel dynamique en lien direct avec une sagesse traditionnelle.

●
Jean-Pierre Sarton

aïkido breizh atao

Membre du Collège Technique fédéral et responsable de l'École des cadres en ligue de Bretagne, Bruno Lemaître, 6^e dan, n'a de cesse de diffuser l'art de Morihei Ueshiba avec passion et sincérité.

Entretien avec un technicien exigeant au parcours peu commun.



Comment le message de l'Aïkido et sa pratique vous sont parvenus ?

Quelle que soit l'activité, les pratiques sont issues de rencontres plus ou moins conscientes. Ce qui suscite l'intérêt pour l'une ou l'autre dépend de facteurs qui nous sont le plus souvent inconnus, notre histoire personnelle y est sans doute pour beaucoup. Il faudrait pousser loin les investigations pour en comprendre intimement les déclencheurs. Pour ma part, je n'ai pas

le souvenir de cette rencontre précisément, si ce n'est que, résidant avec mes parents en Polynésie française pendant une partie de mon adolescence, j'ai eu l'occasion de voir des démonstrations d'arts martiaux par des marins japonais lors de leurs escales à Tahiti. Mon intérêt pour l'Aïkido a grandi par opposition au monde du sport et à la compétition. La pratique d'une discipline non compétitive renvoie à nous-même quant à notre cheminement et à l'intensité de notre investis-

sement. Déjà professeur d'Éducation Physique et Sportive lorsque j'ai débuté l'Aïkido, j'en ai ressenti d'emblée les aspects éducatifs et culturels, sans doute un peu influencé, à l'époque, par Christian Pociello' qui reprenait à son compte les conclusions de Pierre Bourdieu sur la distinction sociale des pratiques.

Vous êtes membre du Collège Technique de la fédération, sur

quels principes fondez-vous votre enseignement ?

Mon approche est fondée sur l'éducation par le geste et les possibilités offertes par l'Aïkido, à cet égard, sont immenses. Mes modèles sont orientés par deux aspects: - d'une part, deux principes définis par Philippe Meirieu², celui d'éducabilité qui veut que l'on attende toujours que l'autre réussisse et que l'on mette tout en oeuvre pour cela et celui de non-réciprocité qui veut que, si l'on a tout à donner à l'autre, on n'a rien à exiger de lui, ni sa reconnaissance, ni sa soumission, ni même sa réussite ; - d'autre part, le fait que l'apprentissage du geste se fait par l'exemple. Il est, par conséquent, nécessaire de former les professeurs à la pédagogie et de les aider à construire leurs savoirs en Aïkido. La démarche s'apparente à celle du compagnonnage, celle du maître qui conduit le geste, le corrige, rend l'élève habile pour une plus grande autonomie et capable de créer son propre parcours, tout ceci en acceptant notre impuissance à toujours réussir.

La pratique des armes est-elle le prolongement du travail à mains nues ou est-ce plutôt l'inverse ? Peut-elle améliorer la maîtrise de l'art martial ?

Il ne s'agit pas, à mon avis, d'un prolongement mais d'une autre forme de travail qui confronte l'élève à des perceptions plus fines des notions de temps et d'espace ainsi qu'une approche plus immédiate de l'intégrité.

La pratique des armes est une autre forme de la compréhension du rapport qui se met en scène dans l'interaction entre les individus à travers l'Aïkido. C'est sans doute pour cela qu'elle peut

En Bretagne, l'estran propose un dojo exceptionnel pour une pratique énergétique.



apparaître à la fois utile et inutile. Référons nous aux passages de grade : lors de l'interrogation sur le *buki waza* la prestation à mains nues du candidat peut être questionnée à la suite de son travail aux armes quant à la profondeur de sa compréhension des principes de construction. Pourtant nous refusons souvent de prendre en compte réellement le résultat de cette pratique.

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

Elle se trouve dans ce que l'Aïkido apporte aux pratiquants au plus profond d'eux-mêmes. La pratique interpelle l'individu sur ce qu'il est, son efficacité s'étend bien au-delà de la seule acquisition des techniques. Il s'agit donc de transformer des attitudes et d'appréhender différemment son environnement. La grande

force de la pratique que nous a laissée Morihei Ueshiba est bien cette démarche qui, à partir du geste, nous conduit à un regard intérieur et à une ouverture sur les autres.

Quelle conception faut-il avoir du ki, des kokyu nage ?

Je suis toujours un peu mal à l'aise avec ces notions. Beaucoup d'aïkïdoka en parlent et même en abusent sans pouvoir en donner une réelle définition d'autant plus qu'elles font référence à une culture qui nous est étrangère. Au-delà de la seule traduction en français des termes, il nous faudrait avoir une démarche de compréhension des conceptions philosophiques qui les sous-tendent pour en comprendre profondément l'essence. Il nous est souvent relaté dans les ouvrages sur l'Aïkido



photos Rémi Traverser

que les élèves proches du fondateur ne comprenaient pas toujours, surtout pour les plus jeunes, ce que celui-ci entendait par ces notions en dépit du fait qu'ils partageaient de longs moments de vie en sa compagnie.

Vous référez-vous à des sensei particulièrement ?

Quand j'ai débuté il n'y avait que la FFAB dans mon environnement, j'ai donc suivi l'enseignement de Tamura sensei, mais la seule démarche d'imitation me laissait à mes interrogations et ne me convenait pas vraiment. Plus tard avec quelques aikidoka du Finistère nous avons rencontré Christian Tissier, sa pratique correspondait exactement à la recherche de construction qui nous animait. J'ai, par la suite, suivi les conseils d'autres hauts gradés de la fédération dont Patrick Benezi et Franck Noël qui m'ont apporté et m'apportent toujours les consolidations nécessaires pour prolonger cette démarche. Je suis redevable d'une évolution majeure de ma pratique grâce à ce changement. Je suis, par ailleurs, impressionné par le travail d'Endo sensei et j'ai un regret, celui de n'avoir jamais pu assister aux stages de Yamaguchi sensei.

Depuis quelques années mon chemin a croisé celui de Saotome sensei puis d'Ikeda sensei. Ce dernier m'a donné, en particulier, de nouvelles clés pour continuer mon travail.

Vous partagez, avec Gilles Rettel, des responsabilités au sein de votre ligue, pouvez-vous nous en préciser le contenu ?

Sous l'égide de Marcel Dromer, alors président de la

ligue de Bretagne, nous nous sommes partagés les tâches, Gilles a accepté d'être le DTR et moi de m'occuper de l'École des cadres. En fait, ce ne sont que des dénominations générales car nous sommes impliqués tous les deux dans l'animation de la ligue et partageons les interventions. J'apprécie d'autant plus cette collaboration qu'elle se nourrit d'échanges féconds. Nous avons en commun d'essayer de trouver des réponses scientifiquement acceptables à nos préoccupations de pratiquants, sans doute une influence de nos formations initiales respectives.

Quelle place faites-vous à la transmission aux plus jeunes ? Une pédagogie particulière s'impose-t-elle ?

Les jeunes ne sont pas des adultes en miniature mais des individus à part entière à une période particulière de leur développement. De fait, la pédagogie doit s'adapter et ne doit pas être un ersatz d'une démarche envers les adultes. Je suis souvent surpris par les réponses des candidats au Brevet Fédéral ou au Brevet d'État qui oublient régulièrement de faire référence à leur public et d'expliquer ce qui le différencie d'un autre. L'Aikido a cette particularité de ne pas être ludique en soi et de s'attacher à élaborer une construction technique, il est, par conséquent, nécessaire de prendre en considération en particulier les capacités d'attention des sujets et de s'enquérir des buts recherchés par ceux-ci afin d'adapter nos interventions. La question du développement des facultés d'observation chez les jeunes est importante, à mes yeux elle se pose avec d'autant plus d'acuité en Aikido que la transmission se fait essen-

tiellement par imitation. Mon travail d'enseignant d'EPS me renvoie tous les jours au constat que bien peu de mes élèves savent observer réellement. Cette préoccupation nous amène à réfléchir sur, d'une part, la validité du modèle et, d'autre part, sur le questionnement qui doit naître de l'observation.

Existe-t-il une liberté d'interprétation dans l'application des techniques fondamentales ?

Il ne me semble pas que le fondateur de l'Aikido O sensei Morihei Ueshiba ait construit l'Aikido dans le but d'enfermer les pratiquants dans un carcan technique. Il l'a voulu vivant, susceptible d'évoluer et de se transformer au fil du temps. La pseudo-liberté d'interprétation dépend en fait de ce que nous sommes, une part d'inné et d'acquis, elle est liée à notre perception des choses. Il existe donc une corrélation entre notre compréhension de l'Aikido et la façon dont nous pratiquons, à ce titre, il ne s'agit pas vraiment d'une liberté d'interprétation mais plutôt d'une manière d'appréhender les techniques fondamentales qui nous est propre en fonction de notre vécu. Ceci dit les plus anciens et les plus gradés ont la responsabilité de corriger nos erreurs d'interprétation.

À quoi faut-il attacher le plus d'importance dans la pratique de l'Aikido, dans le dojo comme à l'extérieur ?

L'Aikido est, de mon point de vue, une approche permettant de développer des perceptions qui améliorent notre appréhension et notre compréhension de l'envi-



illustration Claude Seyfried



photos Rémi Traversé

●●● Il ne me semble pas que le fondateur de l'Aïkido O senseï Morihei Ueshiba ait construit l'Aïkido dans le but d'enfermer les pratiquants dans un carcan technique. Il l'a voulu vivant, susceptible d'évoluer et de se transformer au fil du temps ●●●



ronnement physique et humain. Les conflits font partie de notre quotidien, à terme, il est possible que la pratique de l'Aïkido nous aide à transformer notre attitude face aux agressions du milieu. En ce sens, il importe de privilégier l'interaction avec l'autre, l'Aïkido n'est finalement peut-être qu'un prétexte à développer du lien social sous une forme de médiatisation différente.

gommer les erreurs liées à un non-respect des principes de construction. Cependant, le relâchement et la disponibilité sont pour moi essentiels. J'attache beaucoup d'importance à la relation centre à centre et à la recherche, dans cette démarche, du déséquilibre de mon partenaire.

compétence dans ces domaines. J'en comprends le propos, l'idée est séduisante. Pour autant, en disserter relève d'une argumentation qui doit se tenir, car, ainsi que je l'ai précisé plus haut, la pensée d'O senseï est loin d'être aisément accessible. ●

Sur quel aspect de la pratique vous concentrez-vous en ce moment ?

Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, parlait d'harmonie universelle ; est-ce aussi votre conception ?

Propos recueillis par Albert Wrac'h

Rechercher le déséquilibre est fondamental pour une réussite parfaite des techniques.

Je continue à perfectionner les techniques en m'attachant à

Il s'agit d'un discours philosophique et religieux auquel je n'ai pas la prétention de participer par manque de

1- POCIELLO Christian, *Sport et société, Approche socio-culturelle des pratiques*, Ed. Vigot, Paris, 1981.

2- MEIRIEU Philippe, *L'envers du tableau, Quelle pédagogie pour quelle école?*, Ed. ESF, Paris, 1993.



l'esprit du débutant

Cela fait maintenant de nombreuses années que Dany Socirat, 5^e dan, est engagée dans l'enseignement de l'Aïkido aux plus jeunes. Depuis la rentrée 2010, elle a pris en charge la Commission Jeunes fédérale qui se réorganise. Elle nous présente les principaux points de son action à venir.

Vous avez en charge la Commission Jeunes de la FFAAA. Pouvez-vous nous la présenter ?

Je suis effectivement missionnée par la FFAAA pour aider au développement de la pratique de l'Aïkido chez les jeunes. Ce serait beaucoup pour une seule personne si je n'étais pas efficacement secondée, car il faut coordonner les actions et mettre en place notre communication. Fort heureusement, les bonnes volontés ne manquent pas. Un groupe de techniciens s'est notamment constitué au sein du Collège Technique national pour me soutenir et participer à la réflexion d'ensemble sur le devenir de l'enseignement aux plus jeunes. Nos disponibilités ne sont pas faciles à ajuster du fait de nos emplois du temps respectifs, mais l'énergie existe pour faire avancer ensemble la structure d'encadrement, le contenu de la pratique et l'impact auprès d'un public jeunes toujours plus important.

Quels sont précisément les points sur lesquels vous devez agir ?

Il nous faut agir essentiellement sur trois points.

Premier point :

-Les actions promotionnelles : elles sont menées à bien grâce à un budget qui nous a été alloué. Il sert à couvrir la réalisation de documents visant à informer le public jeunes ainsi qu'à aider les jeunes pratiquants dans leur progression.

Un « Livret Jeunes » est en préparation et sera disponible très prochainement.

Le carnet de grades va

Dany Socirat
avec ses
aïkidoka en
herbe.

connaître également une évolution. Nous travaillons en étroite collaboration avec un professionnel qui en assure la publication.

L'idée est d'améliorer notre communication pour toucher le jeune public et le fidéliser.

Deuxième point :

-L'encadrement : il nous faut veiller à ce que les clubs disposent de professeurs qualifiés.

A ce propos, la Commission Jeunes, dans un souci de cohérence au niveau fédéral, souhaiterait connaître les besoins des ligues en matière de formation enseignants jeunes. Aujourd'hui, il est nécessaire de mettre à niveau les enseignants des sections jeunes. C'est avec Christian Mouza, à qui le Comité Directeur a confié l'organisation du stage National Enseignements Jeunes, que nous allons développer les contenus pédagogiques. Cette formation annuelle aura lieu durant le week-end de Pâques. En 2011, elle est prévue du samedi 23 avril 14h au lundi 25 avril 12h. Des précisions sur le lieu et les formalités d'inscription seront communiquées ultérieurement. L'organisation de ce stage se met en place actuellement. Indépendamment de cette formation nationale, il nous apparaît judicieux, voire même constructif, d'élaborer un calendrier national qui soit cohérent avec les programmes de formation régionale, à savoir ne pas organiser de formation régionale enseignants jeunes trop près d'une date de formation nationale.

De fait, il est important d'informer notre Commission Jeunes du souhait d'organiser, au niveau régional, la mise en place d'une formation enseignants jeunes.

À cette occasion, je rappelle aux présidents de ligues

que le Collège Technique dispose de formateurs jeunes en son sein, mais qu'au niveau fédéral également, des intervenants ayant des compétences reconnues en matière d'enseignements jeunes sont disponibles.

Nous leur demandons de nous faire connaître par mail et, au plus tard, le 31 décembre 2010 les actions qu'ils comptent mettre en place pour les jeunes et éventuellement les formations enseignants jeunes. Suivant les réponses, nous établirons un calendrier fédéral cohérent avec les besoins de formation nationale.

Troisième point :

-La documentation : cette demande émerge des clubs qui créent une section jeunes et des animateurs début d'exercice. Ils souhaitent des contenus de cours. C'est pourquoi nous envisageons de constituer des fiches pour les distribuer à ceux qui en feraient la demande. Chaque fiche sera conçue sur un thème de travail en rapport avec une catégorie d'âge et proposera des exercices, des jeux et des techniques appropriés. Il s'agit d'une incitation à générer des qualités chez l'enfant dans un cadre ludique, tout en préservant la logique de notre activité. Les techniciens compétents seront sollicités pour élaborer ces outils d'animation.

Quelle est la proportion de jeunes concernés par l'Aïkido ?

Comparativement aux autres arts martiaux la fréquentation des jeunes chez nous est relativement modeste et elle stagne depuis plusieurs années. C'est pourquoi nous devons agir pour les inciter à nous rejoindre. C'est la communication et l'information qui font défaut. Ceux qui fréquentent déjà nos dojos y



trouvent une satisfaction évidente. Nous avons le souci de les fidéliser et nous mettons en place les moyens pour le faire. Toutefois, nous ne pouvons pas ignorer que l'éducation des jeunes passe aussi par la diversité, en changeant régulièrement d'activité. Il ne nous appartient pas de les contenir. De ce fait, c'est sur le taux de renouvellement que nous devons agir en communiquant largement.

Et quels sont les moyens que vous déployez dans ce sens ?

Certes, il y a encore beaucoup à faire mais quelques supports sont actuellement opérationnels tels que des affiches et des dépliants. Notre volonté est d'enrichir la gamme et que les clubs puissent en disposer et les distribuer de façon efficace. Les enfants eux-mêmes sont des vecteurs possibles de communication car ils sont prêts à évoquer ce qui les passionne et à le faire savoir autour d'eux. Ma démarche actuelle est d'établir un contact avec tous les professeurs qui animent une section jeunes, faire converger leurs idées, leurs attentes pour apporter des réponses aux questions que chacun se pose.

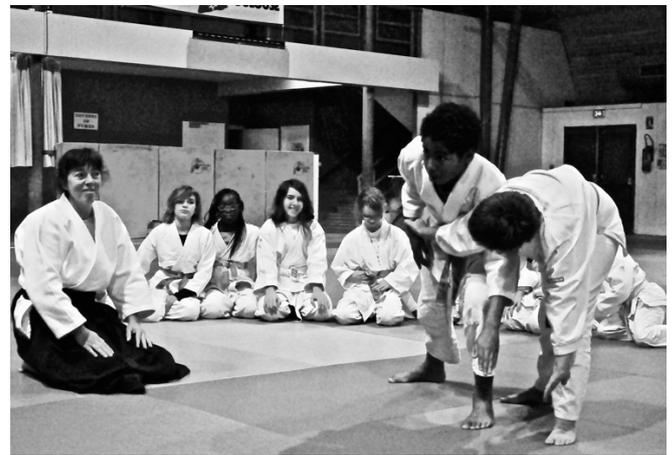
Que peut trouver un jeune dans sa pratique de l'Aïkido ?

La pratique de l'Aïkido repose sur une maîtrise du corps et de l'esprit en soutien de valeurs éducatives : le res-

pect de son partenaire, le contrôle de soi, l'échange et la coopération. Par ailleurs, les bénéfices au niveau du développement physique sont coordination, équilibre, posture, maîtrise de l'espace, en fait dans tous les domaines permettant à un jeune un développement harmonieux de son schéma corporel. Ces bénéfices nous paraissent évidents pour qu'il se structure et s'épanouisse socialement. Il nous revient d'en faire état et de les mettre à leur disposition.

D'autres pratiques ont les mêmes ambitions. Quels sont les apports spécifiques de l'Aïkido ?

Les enfants trouvent effectivement matière à se structurer dans toutes les disciplines. L'originalité de l'Aïkido est la non compétition, mais dans un domaine où elle n'est pas évidente. Car nous sommes dans une pratique martiale qui inspire plutôt le contraire dans les esprits. Déjouer l'affrontement pour en faire un système d'échange. En voilà une idée originale !!! Bien des parents sont actuellement sensibles à cette



approche non-compétitive. Ils sont conscients de la pression sociale qui tend à générer stress et rivalité. L'alternative proposée par l'Aïkido suscite leur intérêt car ils y voient la possibilité de concevoir la vie sous un angle de partage, de sérénité, tout en se donnant la force de faire face aux conflits. Voilà les valeurs qui attirent leur attention, l'Aïkido comme discipline comportementale pour s'affirmer sans violence et assurer son bien-être social.

L'Aïkido est un art martial qui se pratique également avec des armes traditionnelles, avez-vous établi un programme spécifique pour les jeunes ?

Il existe un travail qui tient compte de la morphologie des pratiquants et qui ressemble au travail des adultes même si les exercices sont parfois plus ludiques. Par exemple, faire éclater des ballons entre les mains du partenaire avec un ken ou un jo. La relation aux armes passe par des exercices, seul ou à plusieurs, avec des armes adaptées. Ainsi un manche à balai est utilisé à la place du jo qui est trop lourd ou trop long pour l'enfant. Nous utilisons des ken en plastique enrobés de mousse qui sont des matériaux légers et qui permettent une pratique sans danger. Il existe également sur le marché des ken plus courts. Donc, d'une part, nous utilisons des armes adaptées et, d'autre part, une plus grande variété d'exercices qui permettent de maintenir le jeune aikidoka attentif. Plus l'enfant est jeune, plus les exercices et les consignes doivent être renouvelés car les pertes d'attention sont très fréquentes. ●

Propos recueillis par Albert Wrac'h

As-tu déjà commandé les produits de communication "AÏKIDO JEUNES" pour la saison 2010/2011 ?



Retrouve le bon de commande sur le site de la fédération

www.aikido.com.fr

rubrique téléchargement.

Pour tous renseignements n'hésite pas

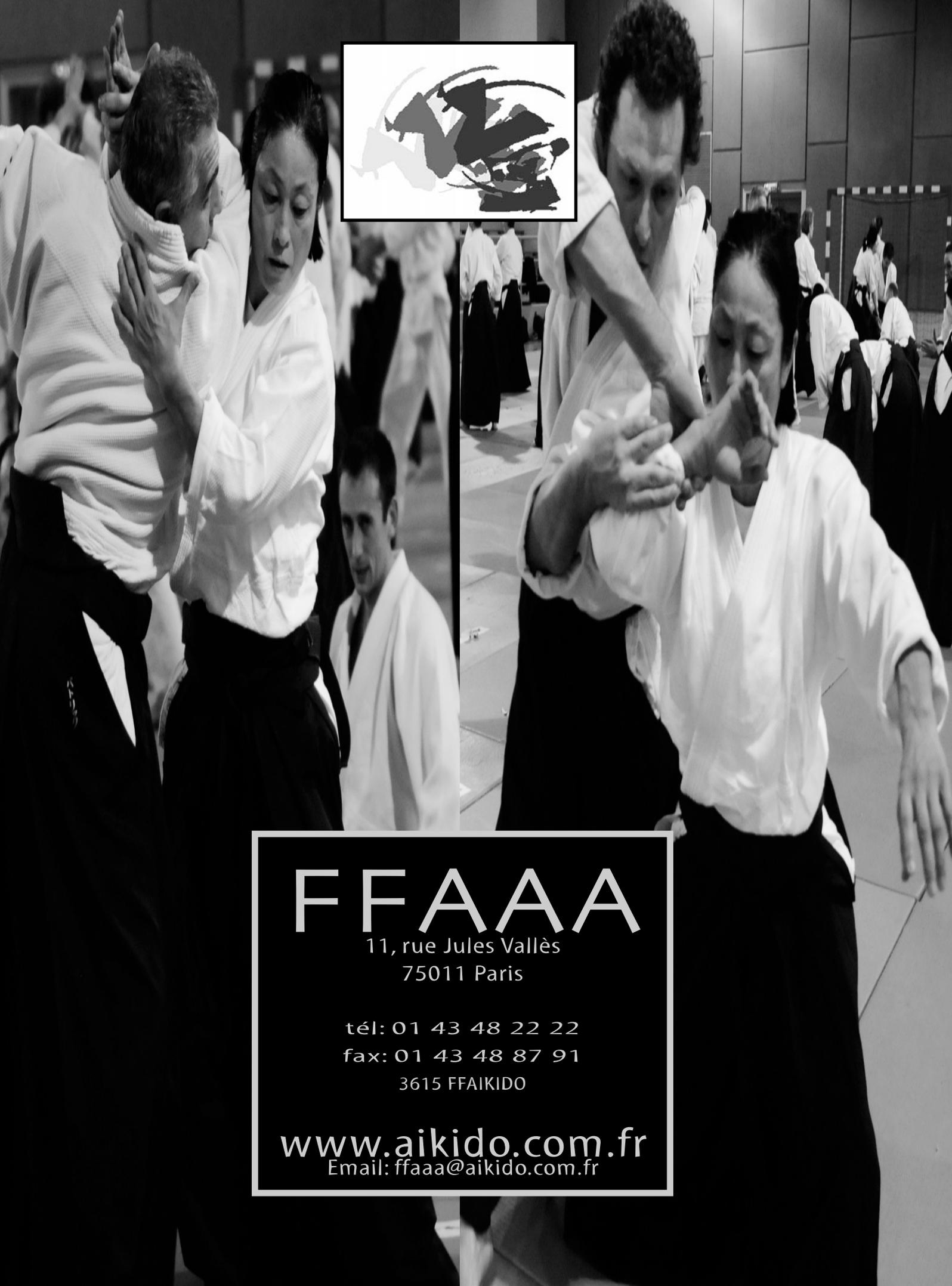
à envoyer un mail à :

aikido-promo-jeunes@orange.fr



aikido-promo-jeunes@orange.fr

1- Gilbert Maillot, Mare Seye, Christian Mouza, Philippe Tramon, membres du Collège Technique et nous espérons également avec tous les enseignants qui s'activent dans les cours enfants.
2- s.socirat@orange.fr



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