

Aïkido magazine

noro masamichi

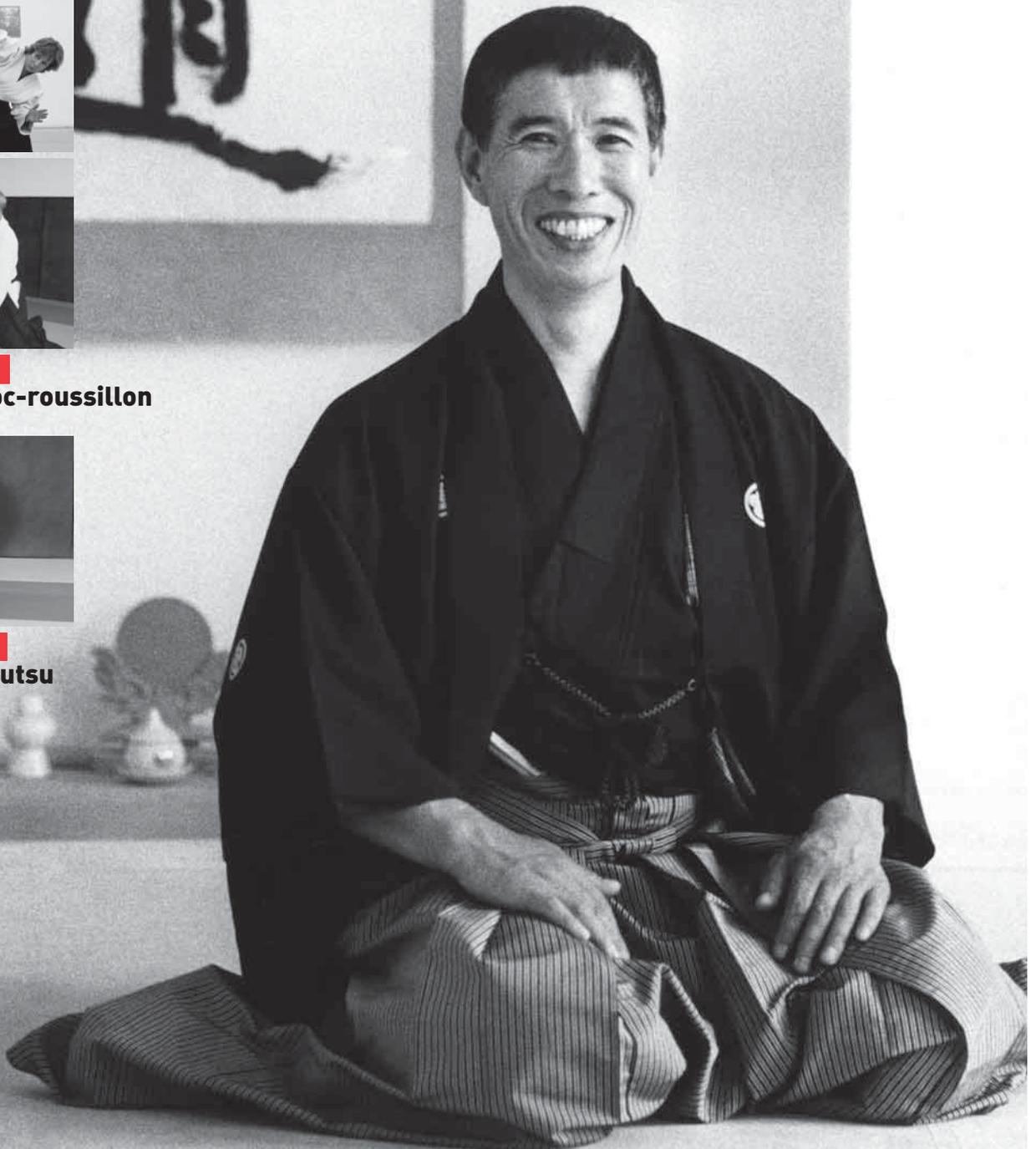
**50 ans d'enseignement,
de transmission et
de partage, en france**



rencontre
ligue languedoc-roussillon



aïkibudo
le sens du iai-jutsu



Un grand professeur

Une nuit des arts martiaux fêtant le cinquantenaire de l'arrivée en France de Maître Masamichi Noro, premier émissaire de l'Aïkikai, était d'autant plus émouvante que cette soirée tournait autour d'une éclairante démonstration de son fils Kelou.

Entre ceux qu'il a initiés à l'Aïkido, ceux pour qui, prolongeant sa recherche personnelle, il a créé le Kinomichi, puis les amis et les proches de sa merveilleuse famille animée souverainement comme leur dojo par Odyle, nous sommes nombreux dont la vie, pour l'une ou l'autre de ces raisons, et pour moi plusieurs à la fois, a été touchée par ce grand professeur.

C'est la vocation de tout enseignant de changer le cours de votre existence, de vous apprendre à lire la vie autrement, mais au-delà, Maître Noro, avec son inlassable humour, est de ceux qui dans notre Fédération, donne une application contemporaine à l'esprit du Budo.

Que l'on soit venu à l'Aïkido pour canaliser un trop plein d'énergie ou pour se fortifier, on y comprend vite, plus que pour tout autre art martial, que le geste juste n'est possible qu'avec la simplicité de l'esprit dépouillé de craintes comme de vanités.

Cela ne se fait pas seul, au dojo comme à l'extérieur, et par pure affection Maître Noro l'avait compris mieux que d'autres en rejoignant avec sa discipline affinitaire le monde de l'Aïki qu'il retrouvait dans notre Fédération.

Nous avons en effet avec lui, et avec tous les autres, pour but d'offrir une maison véritablement commune à ceux qui cherchent dans la voie, le fameux Do, par l'exercice, une clarté d'esprit et d'attitude.

Cette maison est dans chaque dojo maintenue par la grâce du bénévolat des élèves qui l'administrent, et par la vocation de ceux, déjà ou futurs grands professeurs qui permettent à celui qui en pousse la porte d'y trouver sa respiration personnelle en la mêlant à celle des autres.

P.S. :

- Brigitte Hilly ne vous accueillera plus à la Fédération car elle prend sa retraite, si vous avez un message pour elle, c'est le moment.

- Nous organisons à l'institut du Judo à Paris un week-end de cours et de fête les 23 et 24 juin, là c'est pour vos agendas.

*Maxime Delhomme
Président de la FFAAA*



A l'attention de tous les clubs FFAAA : nouvelle base de données fédérale

Nous avons le plaisir de vous informer de la mise en service de notre nouvelle base de données.

Pour exploiter cet outil et activer le compte de votre club, il vous suffit de vous connecter sur notre site www.aikido.com.fr et de cliquer sur le nouveau bouton prévu à cet effet nommé «Espace FFAAA». A partir de là, on vous demandera votre identifiant et votre mot de passe provisoire, informations qui vous seront fournies par la fédération.

Vous n'aurez ensuite plus qu'à suivre les indications audio-vidéo accessibles en ligne. Après avoir mis à jour la fiche de renseignements du club ainsi que celle des dirigeants, vous pourrez récupérer toutes les fiches d'identification de vos licenciés et renouveler leur licence, obtenir vos statistiques et utiliser le courrier électronique. Nous vous souhaitons une agréable navigation.

Calendrier des stages Brevet fédéral et évaluation - 2012

-PARIS (Ile-de-France)

-Formation BF : Bernard Palmier 14 et 15 Janvier, 17 et 18 Mars, 12 et 13 mai.

Examen : 23 et 24 Juin.

-Formation à l'évaluation : Pascal Durchon 18 et 19 février.

-LYON (Rhône-Alpes)

-Formation BF: Luc Mathevet, 10 et 11 mars, 21 et 22 avril.

Examen : 26 et 27 mai.

-THONVILLE (Lorraine)

-Formation BF : Pierre Roussel-Galle et Paul Muller 11 et 12 février,

24 et 25 mars. Examen : 5 et 6 mai.

-Formation à l'évaluation : Paul Muller 14 et 15 janvier.

-MARSEILLE (Provence)

-Formation BF : Gilbert Maillot 3 et 4 mars, 24 et 25 mars.

Examen : 12 et 13 mai. Formation à l'évaluation : Luc Mathevet 14 et 15 janvier.

-RENNES (Bretagne)

-Formation BF : Gilles Rettel 7 et 8 janvier, 4 et 5 février, 10 et 11 mars.

Examen : 5 et 6 mai. Formation à l'évaluation : Joël Roche 14 et 15 janvier.

-BORDEAUX (Aquitaine)

-Formation BF : Irène Lecoq et Alain Verdier 14 et 15 janvier, 3 et 4 mars,

14 et 15 avril. Examen : 2 et 3 juin.

Formation à l'évaluation : Philippe Léon 7 et 8 janvier.

Calendrier des manifestations et des stages nationaux - 2012

-ALSACE

24 et 25 mars : Mulhouse, Roberto Arnulfo

-AUVERGNE

25 mars : Royat, Irène Lecoq

-BOURGOGNE

5 février : Dijon, Christian Tissier

-BRETAGNE

1^{er} avril : Rennes, Micheline Vaillant

-CHAMPAGNE

26 février : Reims, Christian Tissier

-CORSE

20 mai : Corté, Christian Tissier

-FRANCHE COMTE

11 mars : Lons-le-Saunier, Christian Tissier

-GUADELOUPE

23 au 27 janvier : Pointe-à-Pitre, Christian Tissier

-GUYANE

17 au 21 avril : Cayenne et Matoury, Arnaud Waltz

-ILE DE FRANCE

11 mars : Paris, Franck Noël

-LANGUEDOC ROUSSILLON

28 et 29 janvier : Narbonne, Bernard Palmier

-LORRAINE

31 mars-1^{er} avril : Thionville, Bernard Palmier

-MIDI PYRENEES

25 mars : Cahors, Pascal Norbely

-NORD

17 mars : Maubeuge, Luc Mathevet

18 mars : Wattignies, Luc Mathevet

-BASSE NORMANDIE

28 et 29 avril : Houlgate, Franck Noël

-HAUTE NORMANDIE

15 janvier : Rouen, Franck Noël

-NOUVELLE CALEDONIE

17 au 25 avril : Nouméa, Bernard Palmier

-PAYS DE LOIRE

28 et 29 janvier : Nantes, Franck Noël

-PICARDIE

4 mars : Laon, Bernard Palmier

-POITOU CHARENTES

1^{er} avril : Poitiers, Franck Noël

-PROVENCE

19 février : Marseille, Christian Tissier

-LA REUNION

2 au 10 juin : St-Denis, Franck Noël

-RHONE ALPES

7 et 8 janvier : Lyon, Franck Noël

-Roquebrune avec Christian Tissier 7^e dan, du 5 au 10 août. Rens.: 0143282990.

-Estavar avec Franck Noël 7^e dan, du 13 au 18 août. Rens.: 0561261031.

-Die avec Luc Mathevet 6^e dan, du 18 au 24 août. Rens.: 0475482948.

-Vincennes avec Patrick Bénézi 7^e dan, du 20 au 26 août. Rens.: 0611401931.

-Lons-le-Saunier avec Michel Erb 5^e dan, 25 et 26 août. Rens.: +33 671922024.

-Schwindratzheim avec Paul Muller 7^e dan, du 25 au 30 août. Rens.: muller.paul@sf.fr

Stages préparation et formation - 2012

-Formation BE - BF - CQP

7 au 9 avril : Paul Muller et Gilles Rettel, Reims.

-Formation enseignants

27 au 31 août : Bernard Palmier et Arnaud Waltz, Sablé-sur-Sarthe.

-Préparation 3^e et 4^e dan

28 et 29 janvier : Luc Mathevet et Pascal Norbely, Paris.

14 et 15 avril : Philippe Léon et Joel Roche, Bordeaux-Cestas.

-Stage Enseignants Jeunes

12 et 13 mai : Christian Mouza, Vichy.

Stages des techniciens - 2012

-Valloire avec Christian Mouza 6^e dan, du 18 au 24 Mars. Rens.: 0608162488.

-Beaugency avec Bernard Palmier 7^e dan, du 17 au 20 mai. Rens.: 0609402225.

-Saint-Raphaël avec Alain Guerrier 7^e dan, et Philippe Grangé 5^e dan, 26 au 28 mai.

Rens.: 0663061400.

-Boulouris avec P. Muller 7^e dan, du 24-06 au 1^{er}-07. Rens.: www.aikido-paul-muller.com

-Hartzviller avec Michel Erb 5^e dan, du 7 et 8 Juillet. Rens.: +33 671922024.

-Saint-Just d'Ardèche avec Alain Guerrier 7^e dan, du 7 au 15 juillet. Rens.: 0663061400.

-Valmeinier avec Luc Mathevet 6^e dan, du 8 au 15 juillet. Rens.: 0479595369.

-Noirmoutier avec Joel Roche 6^e dan, du 12 au 15 juillet. Rens.: 0241487566.

-Bretagne avec Patrick Bénézi 7^e dan, du 12 au 20 juillet. Rens.: 0611401931.

-Sorles-le-Chateau avec Arnaud Waltz 6^e dan, du 14 au 20 juillet. Rens.: 0327621495.

-Paulhaguet avec Pascal Norbely 6^e dan, 14 au 21 Juillet. Rens.: www.aikidobonneuil.com

-Porto-Vecchio avec Christian Mouza 6^e dan, du 16 au 21 Juillet. Rens.: 0608162488.

-Saint-Pierre d'Oléron avec Franck Noel 7^e dan, 23 juillet au 4 août. Rens.: 0561261031.

-Biscarrosse avec Alain Verdier 6^e dan et Alain Guillabert 5^e dan, du 27 juillet au 2 août.

Rens.: 0616181047 et 0556120794.

-Sète avec Gilbert Maillot 5^e dan, 28 juillet au 3 août. Rens.: 0615200696.

-Autrans avec Bernard Palmier 7^e dan, du 28 juillet au 4 août. Rens.: 0618330701.

-Roquebrune avec Christian Tissier 7^e dan, du 29 juillet au 3 août. Rens.: 0143282990.

-Berck-sur-Mer avec Bruno Zanotti 6^e dan, du 29 Juillet au 4 août. Rens.: 0608215226.

-Evian avec Gilbert Maillot 5^e dan, Du 4 au 10 août. Rens.: 0615200696.

-St-Jean-de-monts avec Irène Lecoq 6^e dan et Catherine David 5^e dan, du 4 au 11 août.

Rens.: 0632069486.

Toutes les infos sur le site fédéral
www.aikido.com.fr



rigueur & transmission

Marc Allorant, 2^e dan, est le président comblé de la ligue Languedoc-Roussillon, qui ne cesse de progresser, grâce à la qualité de transmission et la force de travail de ses cadres techniques.

Marc Allorant, vous êtes un enseignant reconnu, vous avez également des responsabilités fédérales, quelles sont-elles, comment conciliez-vous toutes ces fonctions ?

Non, on ne peut pas dire que je sois un enseignant reconnu ; je suis peut-être au mieux un enseignant occasionnel apprécié, parce que, à mon modeste niveau, je peux m'appuyer sur une longue expérience dans d'autres disciplines et parce que j'ai la passion de faire grandir l'autre.

Le caractère occasionnel de cet enseignement me laisse donc du temps pour les activités fédérales. Heureusement d'ailleurs, car mon rôle de président de Ligue, du moins tel que je le conçois avec mes imperfections, est assez vaste pour occuper une bonne partie de mes journées, alors même que je n'ai pas fini d'en découvrir tous les aspects. Il implique aussi des échanges très fréquents avec la fédération. Un président de ligue me semble devoir être un animateur et un fédérateur en interne, rester à l'écoute et tirer le meilleur parti possible des dynamismes et des énergies de sa ligue et les stimuler.

Il doit aussi avec son CODIR mener une réflexion permanente sur le développement à court et moyen terme de l'Aïkido dans sa ligue.

A ce titre, ces réflexions intéressent la fédération, qui est naturellement pilote dans ce domaine, permettant ainsi que le développement de l'Aïkido et l'épanouissement de ses pratiquants soient l'affaire de tous.

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

Après une année de découverte de l'Aïkido avec un élève de maître Minoru Mochizuki en 1965/66, j'ai dû attendre 1999 et la retraite pour reprendre la pratique avec Marc Senzier, 4^e dan BE1, qui enseigne dans plusieurs clubs au NE de Montpellier.

J'apprécie tout particulièrement son souci de perfection technique et de cohérence martiale, sa rigueur dans l'acquisition des fondamentaux et le respect des principes... toujours dans la bonne humeur.

De nombreuses activités et quelques blessures ne m'ont pas permis de participer à beaucoup de stages, mais j'ai apprécié pour

leurs apports différents Gilbert Maillot, Franck Noel, Christian Tissier, Micheline Tissier, Philippe Gouttard et Marc Bachraty, cités à peu près dans l'ordre dans lequel je les ai rencontrés.

La fidélité à une école ou à un senseï vous semble t-elle indispensable, pourquoi ?

Comment répondre sans préciser le sens donné à senseï, à école et à fidélité ? Il peut y avoir là de grandes différences. Le senseï est pour moi une personne qui a développé une maîtrise très poussée de l'Aïkido et dont la vie et le comportement sont imprégnés par l'esprit de la discipline. L'école est formée par l'ensemble des élèves d'un senseï particulièrement charismatique ; elle apporte une vision de l'Aïkido et du monde. Mais quel que soit le senseï, maître Ueshiba mis à part, qui peut prétendre avoir embrassé tout l'Aïkido ? La fidélité est conscience des racines de sa pratique, reconnaissance pour le senseï et ou l'école auxquels on les doit, joie de pratiquer dans leur respect. Mais elle n'interdit en aucun cas...

La ligue Languedoc-Roussillon

Le territoire de la ligue Languedoc-Roussillon comprend cinq départements, Aude, Gard, Hérault, Lozère et Pyrénées-Orientales. Pour des raisons de commodité géographique, le sud-est de l'Aveyron, tourné vers Montpellier, lui est rattaché.

C'est un territoire éclaté puisqu'il s'étend par la route sur 320 km d'est en ouest et 370 du nord au sud, aucun département n'ayant de limites communes avec plus de deux autres départements de la région. Celle-ci compte environ 2.600.000 habitants, avec une agglomération majeure, Montpellier (440 000 hab.), et une chaîne d'agglomérations moins importantes, déployées le long des axes de pénétration : Alès (50 000 hab.), Nîmes (180 000 hab.), Béziers, (90.000 hab), Narbonne (70 000 hab.), Carcassonne (60 000 hab.) et Perpignan (120 000 hab.). Le terrain très accidenté et les ressources naturelles limitées en dehors de la plaine côtière ont entraîné la stagnation, voire la régression des villes situées dans l'arrière-pays. Les zones basses présentent un réseau assez dense de villages et de villes petites ou moyennes.

La ligue comptait au 31 août 2011, 1465 licenciés, 227 pour l'Aude, 309 pour le Gard, 575 pour l'Hérault, 70 pour la Lozère, 233 pour les Pyrénées Orientales et 50 pour l'Aveyron (1 club). Lozère et Aveyron sont les seuls à ne pas avoir des effectifs en progression cette année.

L'étalement de la ligue implique un mode de fonctionnement très décentralisé. Le CODIR ligue se concentre sur des actions d'intérêt général et la coordination des activités et donne aux CODEP une grande marge d'initiative et quelques moyens financiers pour développer leurs actions. Cela fonctionne de façon satisfaisante grâce à l'engagement des membres clé du CODIR de la ligue, Béatrice Navarro et Marie-



Quelques animateurs de la ligue Languedoc-Roussillon, de haut en bas et de gauche à droite : Serge Grissi, Mariano Aristin, Alain Tendron, Francisco Diaz, Marc Senzier.



Ange de Sonis à Carcassonne, Christian Roosen à Narbonne, Francisco Diaz de Montpellier et des CODEP, Béatrice Navarro (encore elle !) pour l'Aude, Serge Grissi pour le Gard, Francisco Diaz (encore lui !) pour l'Hérault, Thierry Barbier pour la Lozère, Danielle Faguet pour les Pyrénées Orientales et Françoise Guy pour le club de Millau.

Les 51 clubs de la ligue se trouvent essentiellement dans les grandes agglomérations, mais les créations les plus récentes ont eu lieu en majorité dans des petites villes.

De nouvelles affiliations sont en cours et notre réservoir d'enseignants qualifiés nous ouvre des perspectives intéressantes. Dix clubs ont plus de 50 licenciés, 13 en ont entre 30 et 50, 18 entre 30 et 10 et 10 en ont moins de 10. Le club le plus important en compte 76.

Après les passages de grades dan de juin 2011, la ligue compte exactement 201 gradés dan, soit un 7^e dan, trois 5^e dan,

quinze 4^e dan, vingt-neuf 3^e dan, cinquante-cinq 2^e dan et quatre-vingt-dix-huit 1^{er} dan : une pyramide bien régulière !

La ligue entame la dernière année d'une olympiade qui a vu ses effectifs se redresser. Cela sera une année de consolidation, et de réflexion pour constituer au niveau

de la ligue comme des CODEP des équipes qui pourront entretenir et amplifier sa progression dans la bonne humeur et la concertation. ♦



M.A.

...de s'intéresser à d'autres visions, à des pratiques et des sensibilités différentes.

Vous paraît-il nécessaire et souhaitable de pratiquer d'autres formes d'arts martiaux ?

Je crois que tout ce qui peut élargir le regard, donner accès à une meilleure compréhension des fondamentaux du combat enrichit notre intelligence des situations que l'Aïkido doit nous permettre de gérer. J'ai longtemps pratiqué l'escrime à un niveau honnête, je l'ai enseigné un peu aux débutants : il y a des fondamentaux identiques à ceux du *Kenjutsu* malgré la différence des armes. Le tir, que je pratique aussi, permet de mieux saisir l'importance de la concentration, du centrage, du relâchement et des déplacements par exemple. Je pense cependant, qu'en dessous d'un certain niveau de pratique, permettant de relier d'autres pratiques martiales à l'Aïkido, l'intérêt pour la pratique de l'Aïkido est limité.

Comme pratiquant, qu'attendez-vous de l'Aïkido ?

Initialement, je recherchais une self-défense (découverte dans un roman policier) moins fondée sur la force et la violence et moins vulnérante pour l'agresseur. Avec le temps, c'est devenu un moyen de modeler mon comportement pour gérer de façon aussi peu conflictuelle que possible ma relation à l'autre, parfaitement compatible avec ma foi chrétienne. Par ailleurs, en tant qu'ancien militaire un peu historien, je suis parfaitement placé pour comprendre que toute violence superflue, même légale, peut mener à une escalade aux conséquences incalculables à long terme.

Vous référez-vous à Morihei Ueshiba pour ce qui concerne le fond de l'art, la recherche de l'harmonie ?

Je ne pense pas qu'il soit possible de pratiquer l'Aïkido de façon durable et saine sans se référer et adhérer à la pensée de maître Ueshiba, telle qu'elle est présentée entre autres dans *Takemusu Aiki*. Seul l'esprit vivifie.

Elle doit imprégner la pratique. Quelques citations choisies peuvent aider à faire passer un message, à éclairer l'apprentissage et l'étude, à donner un sens à des efforts parfois arides.

Nous faisons une place très importante aux plus jeunes en soutenant la formation de nos enseignants, ce qui a conduit à l'ouverture de nouvelles sections « jeunes »...



RENCONTRE



Quels points faudrait-il développer au plan national pour faciliter votre tâche de président de ligue ?

C'est un vaste sujet et il est bien difficile d'y répondre après seulement trois années en fonction. Il me semble que ce serait d'abord une réflexion générale au sein de notre fédération sur les missions de celle-ci. Quel que soit le résultat de cette réflexion, il devrait déboucher sur un plan d'action national recueillant l'adhésion du plus grand nombre. Il serait alors facile aux présidents de ligue et à leur CODIR de décliner ce plan au niveau ligue, en tenant compte, bien sûr, de leurs particularités. Je trouve qu'en général le dialogue fédération-ligues est trop restreint et que beaucoup de pratiquants de tous niveaux se sentent sevrés d'informations.

La mixité dans la pratique de l'Aïkido est-elle un facteur favorable pour un bon développement de votre ligue ?

La mixité est une richesse particulière pour la pratique de l'Aïkido en général puisqu'elle offre à chaque pratiquant une infinie variété de partenaires et le contraint à entrer dans une démarche d'adaptation permanente à une approche différente, au cours de laquelle les uns doivent accepter de renoncer à l'usage de leur force et les autres utiliser la leur plus limitée pour en contourner une plus grande.

De nombreuses enseignantes animent aussi des sections jeunes avec un enthousiasme et un dévouement remarquables, obtenant d'excellents résultats.

Le pourcentage de pratiquantes oscille autour de 26, 27%, ce qui est insuffisant ; nous gagnerions beaucoup à le remonter. Il nous reste à voir quelles mesures nous devons prendre pour y parvenir.

Quels sont les aspects fondamentaux qui vous paraissent incontournables à transmettre aux débutants notamment ?

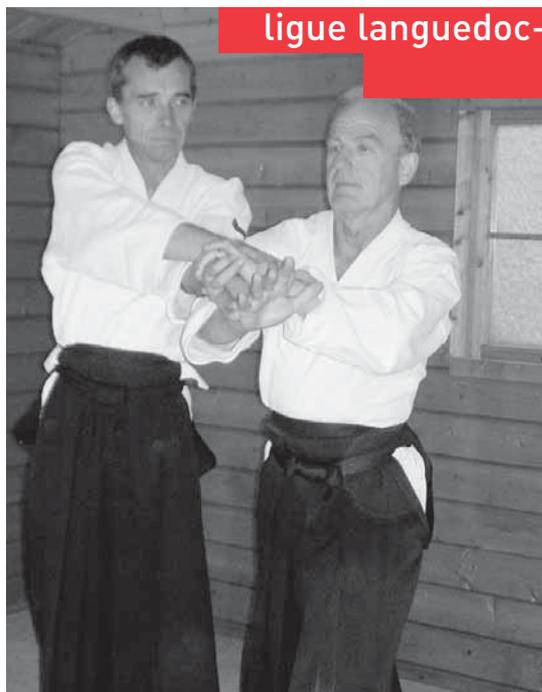
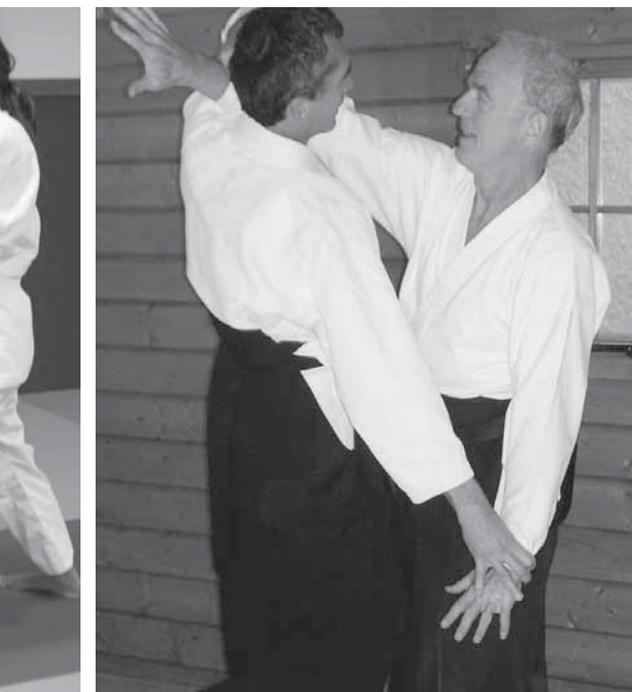
D'abord le respect absolu de l'intégrité physique du partenaire. C'est la spécificité de l'Aïkido. Comment puis-je espérer faire facilement la paix avec quelqu'un que j'ai blessé plus ou moins gravement ?

Ensuite les convaincre que leurs progrès dépendront essentiellement de leur application et non de leurs qualités physiques naturelles ; qu'il n'y a pas d'autre limite à ces progrès que leur volonté.

Enfin que tous les autres pratiquants plus anciens qu'ils rencontrent au dojo ont été des débutants et qu'ils sont prêts à les aider à avancer.

Comment la transmission technique est-elle organisée dans votre ligue ?

De façon très classique par l'organisation du stage national, des stages valdants de ligue et des CODEP, celle de l'École des Cadres. Nous maintenons l'attrait et l'efficacité de cette dernière en facilitant l'accès. Nous y avons ajouté des stages de préparation aux passages de grades auxquels sont associés les membres des jurys.



Avec armes ou à mains nues, avec un débutant comme avec un partenaire confirmé, la maîtrise de soi est au cœur de la pratique.

Nous avons aussi organisé deux stages de formation « enseignants jeunes » gratuits, d'un format proche de celui du stage national, auxquels ont participé environ 25 enseignants de la ligue et quelques extérieurs.

Enfin, nous soutenons financièrement la participation de nos enseignants aux formations BF et surtout BE et « enseignants jeunes » nationales. Nous allons ensuite mettre sur pied un Collège Technique Régional qui, au delà des missions qui pourraient lui être confiées par le CTN, aura pour rôle de rapprocher les enseignants et de mieux les intégrer dans la définition et la conduite de la politique de la ligue. Certains CODEP ont mis sur pied ou envisagent de mettre sur pied une « commission enseignement » agissant en complément et de façon plus ciblée au profit des pratiquants du département.

Ces efforts faits sur la formation et le perfectionnement des enseignants, nous sommes passés de 53 enseignants diplômés fin 2008 à 74 fin 2011, se sont traduits cette année par une hausse de 12% du nombre des pratiquants, suite notamment à la création de nouveaux clubs. Nous avons rencontré une grande disponibilité des enseignants de tous niveaux qui ont soutenu notre action avec enthousiasme et nous les en remercions. Nous disposons d'un groupe dynamique, dominé par la figure de Mariano Aristin, appuyé par Alain Tendron, formé de 4^e dan BE1 engagés, dont Jean-Jacques Cheymol, Gilles Dupèbe, Michaela Fernandez, Serge Grissi, Georges Parmentier, Dominique Peinturier et Marc Senzier, qui est toujours prêt à animer des activités de formation. Deux anciens présidents de ligue, Michel

Coulon et Sylva Tscherner s'y associent en fonction de leur disponibilité.

Nous souhaitons, par ailleurs, que la fédération déconcentre un certain nombre de formations pour en faciliter l'accès et en élargir l'audience afin de former et perfectionner ainsi un plus grand nombre d'enseignants. Nous nous sommes portés volontaires pour accueillir régulièrement l'une ou l'autre de ces formations. Cela donnerait un élan nouveau et tous les pratiquants devraient y trouver leur compte.

De plus, notre DTR Marc Bachraty, 5^e dan, vient diriger des stages toujours très suivis.

La pratique avec armes vous semble t-elle une démarche pédagogique d'un intérêt majeur ?

La pratique avec armes me semble importante pour plusieurs raisons : elle exige un surcroît de vigilance et de contrôle de soi et induit une tension, propre à tout conflit, qu'il faut s'efforcer de dominer.

Elle favorise une meilleure compréhension des fondamentaux de l'Aïkido, centrages, gestion de la distance et déplacements/placements, et de sa cohérence profonde. Elle donne aussi à la discipline une crédibilité martiale plus visible.

Quelle place fait votre ligue à l'enseignement aux plus jeunes ?

Nous faisons une place très importante aux plus jeunes en soutenant la formation de nos enseignants, ce qui a conduit à l'ouverture de nouvelles sections « jeunes » ; lors de la saison qui vient de s'écouler nous avons eu 533 moins de 14 ans sur 1465 licen-

ciés (458 en 2009/2010) soit + 14%. Nous soutenons aussi l'organisation de stages jeunes par les CODEP. Certes, il y a un fort taux de renouvellement, dû en partie à la tendance actuelle de la société à pratiquer le zapping, mais nous considérons que l'Aïkido est une école unique de la relation saine avec l'autre, très importante pour les enfants d'aujourd'hui pour lesquels la violence est devenu une banalité. Ce que nous avons semé portera ses fruits dans leur vie et nous donnera les hauts gradés du futur.

Où se trouve d'après vous, la véritable efficacité de l'Aïkido, dans sa martialité ou ailleurs ?

A court terme, avec une pratique régulière, l'Aïkido confère une efficacité martiale indéniable. Mais son objet véritable est la résolution pacifique des conflits pour le plus grand bien des protagonistes : si les gouvernants européens avaient eu la sagesse de se rencontrer pour régler l'affaire de Sarajevo en juillet 1914, ils nous auraient peut-être épargné le suicide collectif des deux Guerres Mondiales.

L'efficacité de l'Aïkido c'est d'allier sa force à celle d'un adversaire potentiel pour parvenir à une action commune bénéfique aux deux parties. Le *kimochi** trouve en grande partie sa source dans la satisfaction de se rapprocher de cet objectif. ♦

Propos recueillis par Albert Wrac'h

Photos : Y. Ben Barek, T. Vion, G. Cholet

**Kimochi : en japonais, agréable, d'où sensation de bien-être et de plénitude dans la pratique et le lieu de pratique.*

Depuis plus de 30 ans maintenant, que ce soit en tant qu'enseignant ou pratiquant, quels que soient les dojos et stages que j'ai pu fréquenter, cette quête de l'efficacité en Aïkido revient comme un leitmotiv !

C'est cette expérience que je souhaitais partager à travers la réflexion qui suit.

Le thème retenu en dit long sur l'apparente contradiction de ces deux termes.

Selon que l'on met l'accent sur telle ou telle technique, que l'on ne retienne que tel ou tel détail, ou, a contrario, que l'on observe l'Aïkido dans sa globalité, le lien entre ces deux mots sera plus ou moins présents, l'un prenant le pas sur l'autre et inversement.

Nous touchons là à toute la subtilité de l'Aïkido qui peut parfois nous troubler.

La conjonction de coordination « et » a son importance puisqu'elle relie les deux termes. La richesse de l'Aïkido se situe dans ce point de rencontre (saisie ou frappe) autour duquel tout s'organise et se réalise, point de rencontre que l'on retrouve dans la pratique entre *uke* et *tori* dont nous pouvons constater la complémentarité et, par là même, de l'envie de construire ensemble.

Bien souvent j'entends dire par des personnes qui ne pratiquent pas ou même des personnes pratiquant un autre art martial (ou encore des personnes ayant abandonné l'Aïkido) « l'Aïkido ce n'est pas efficace ! » ou encore « on dirait de la danse ! » et aussi, avec une certaine anxiété dans la voix, « si je suis attaqué dans la rue qu'est-ce que je fais ? »

Autre comportement observable : lors de la réalisation d'une technique, le doute s'insinue parfois quant à l'efficacité de l'Aïkido, en particulier pendant des stages où nous rencontrons d'autres personnes, venant d'horizons différents avec qui nous n'avons pas pris d'habitudes. La rencontre nouvelle peut déstabiliser. Il faut donc reconstruire une nouvelle relation, même éphémère

(une journée de stage par exemple). Il me semble que chacun d'entre nous a pu avoir, sans doute à des degrés divers, ce genre de questionnements.

Dès lors, pour dépasser ces interrogations, que faut-il faire ? Pour se rassurer, faut-il ne développer son corps que sous l'angle purement musculaire, ce qui reviendrait à assimiler l'Aïkido à une discipline sportive ? Ou bien, pour mieux comprendre l'Aïkido, s'intéresser à son histoire, aux valeurs qu'il véhicule, à son immersion dans notre monde contemporain, à son utilité sociale ?

1- La force musculaire est-elle une condition nécessaire pour être efficace ?

1-1- Pour être efficace, soyez fort !

« Pourquoi je n'arrive pas à passer cette technique, il (elle) est pourtant moins gradée que moi ! »

C'est, il faut en convenir, un peu (beaucoup pour certains) vexant ! L'ego est sérieusement touché, l'amour-propre atteint, la remise en question n'est pas loin, l'abandon aussi au prétexte que l'Aïkido, « ça ne marche pas » !

La conclusion commode toute trouvée : ce n'est pas efficace !

Alors, pour garder sa dignité, le pratiquant utilise sa force musculaire pour imposer à *uke* sa technique (par exemple sur *nikyo ura* ou *shiho nage*) ou alors, il prend un air dégagé, voire hautain, avec un sourire forcé mais qui en dit long sur son état d'âme : « mais pourquoi il me bloque ? » Déstabilisé, il compense et mesure son efficacité aux grimaces de douleur de son partenaire !

Schématiquement, on peut dire qu'à l'égard d'un débutant sans *hakama*, le pratiquant gradé contrit (et contrit !, drapé dans son *hakama*) trouvera, non sans condescendance parfois (c'est détestable), le moyen d'imposer sa technique grâce au petit surplus d'expérience. De la part d'un gradé qui recherche la confrontation physique (ça arrive), le risque pour *tori* est de vouloir surenchérir, c'est-à-

dire, développer encore plus de force que l'autre pour pouvoir "passer et imposer".

Si je passe en force une technique, j'ai la satisfaction, temporaire, d'« avoir gagné ». C'est ainsi ! Jusqu'au jour où je tomberai sur plus fort que moi et sur lequel je n'arriverai pas « à passer ma technique » et je décrèterai, vexé, que, comme je l'ai entendu, « l'Aïkido, c'est pipeau ! ».

Ce sentiment (ce ressentiment aussi) sera d'autant plus grand s'il s'agit de quelqu'un d'apparence plus faible, ou frêle qui contrarie le pratiquant « expérimenté ».

A l'évidence, de tels comportements traduisent une méconnaissance des valeurs de l'Aïkido. Ils ne sont pas constructifs car l'efficacité de la technique dépend ici uniquement de la force déployée pour terrasser l'adversaire (et non plus partenaire).

1-2 : Est-ce bien cela que nous recherchons dans l'Aïkido ?

1-2-1 : Le contexte de la pratique.

La force des habitudes acquises au fil du temps dans le dojo peut avoir de bons côtés, notamment pour construire les bases techniques dans la durée.

efficie

Toutefois, elle rencontre vite ses limites lorsqu'on rencontre d'autres pratiquants.

Dans un cas, la pratique s'inscrit dans la durée, il est possible de mieux connaître ses partenaires et harmoniser nos pratiques sans nécessairement tomber dans une complaisance excessive. La fréquentation des cours hebdomadaires contribue à cette construction. Dans l'autre cas, c'est-à-dire sur une période très courte (3 à 5h sur une journée), il est plus difficile de tendre à cette harmonisation.

Dès lors, à l'inverse de la complaisance trop bienveillante, peut s'exprimer une certaine dureté, un manque de tolérance allant à l'encontre de la définition même de l'*aiki* (union des énergies) et du *do* (recherche de la voie).

RENCONTRE

Toutes les générations d'aïkidoka se retrouvent autour de Jean-Jacques Cheymol, à la recherche de l'efficacité sur la voie de l'harmonie.





ance & efficacité de l'aïkido

1-2-2- Une remise en cause salutaire et constructive.

Cela doit inciter chacun à se poser des questions sur sa propre pratique.

Oser se remettre en question n'est pas toujours chose facile, j'en conviens. Restons humbles pour mieux persévérer dans la recherche de la compréhension de l'Aïkido qui a été qualifié comme un « art martial de la non-violence » dans un article du journal *Le Monde*. Plus d'une fois, il m'est arrivé de me trouver dans cette situation où je me heurte à un pratiquant sans complaisance mais qui, par sa façon d'être, me montre, consciemment ou inconsciemment, qu'il n'a pas d'intention malveillante à mon égard. Son intention est sincère.

A moi à m'adapter, à trouver les moyens physiques et mentaux adéquats, l'attitude juste qui me permettront de réaliser ma technique en déployant le minimum de force et sans porter atteinte à son intégrité physique, de canaliser son énergie.

2- Gardons l'esprit ouvert

2-1- Que recherche-t-on dans l'Aïkido ?

Sécurité ? Connaissance de soi ? Perfor-

Jean-Jacques Cheymol, 4^e dan DEJEPS, a commencé l'Aïkido en 1979. Il enseigne depuis plus de 10 ans à Montpellier au sein de l'association ESCAL « le Dojo ». Juré aux passages de grades, engagé dans la vie associative, en particulier au sein du Comité Départemental de l'Hérault, il anime tous les ans, au printemps, un séjour d'Aïkido en Auvergne dans un village* dont il est originaire.

mance sportive ? Maîtrise ? Élévation spirituelle ? Communication ? Education du corps et de l'esprit ? etc. Je serais tenté de dire qu'il y a presque autant d'objectifs, de motivations, que d'individus, ce qui me fait penser que c'est plus particulièrement à travers le développement de mes connaissances techniques, de mon approfondissement de chaque technique, que je me rapprocherai de ce que je recherche.

Tout serait donc contenu dans la pratique !

2-2- Mais la question de l'efficacité en Aïkido reste posée.

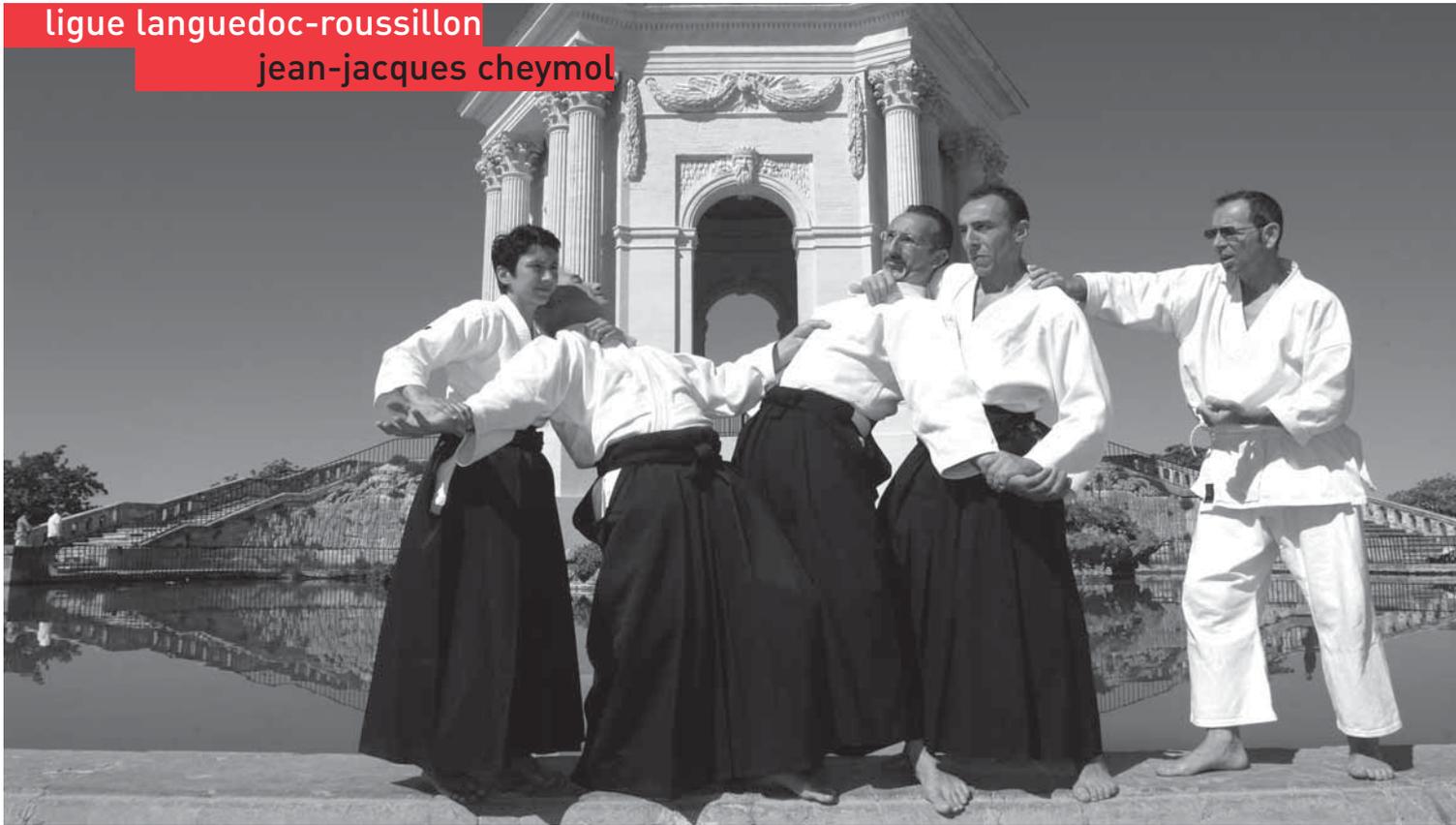
Qu'entend-on par efficacité en Aïkido ? Qu'est-ce qu'une technique efficace ? A quoi bon être efficace ?

N'est-il pas plus intéressant de rechercher ce qui construit cette efficacité ? Qui donne le plaisir de la pratique ?

Dès lors, quelle efficacité rechercher ?

2-2-1- Encore une fois, il ne faut pas confondre la fin et les moyens.

La fin, contrairement à Machiavel, ne justifie pas les moyens. Si les moyens sont adaptés, la fin viendra d'elle-même et, si elle ne vient



A Montpellier, ville d'art, l'Aïkido se pratique au dojo, mais peut très harmonieusement s'intégrer dans l'environnement architectural sous la forme d'une sculpture humaine.

RENCONTRE



pas, cela a-t-il une importance ? En effet, notre survie n'est pas en jeu, seule notre construction en tant qu'être humain, tolérant et ouvert aux autres me paraît être l'enjeu. Certains signes visuels de l'efficacité en Aïkido au niveau de la réalisation des techniques peuvent être identifiés comme les projections du partenaire sur :

- kote gaeshi* par retournement du poignet,
- ude kime nage* par action sur le coude,
- shiho nage* en mobilisant le bras entier de *uke*,
- uchi kaiten nage* en utilisant le bras de *uke* comme un levier,
- koshi nage*, etc.

Mais est-on vraiment efficace s'il n'y a pas une certaine acceptation de *uke* pour chuter ?

Immobilisations telles que *nikyo*, *sankyo*, *yonkyo*, etc. A mon sens, et cela me semble

être valable pour toute technique, on recherche en permanence à mettre *uke* en déséquilibre, c'est-à-dire à la limite de la rupture, ce qui me permet d'asseoir son contrôle et de mener ainsi à bien sa technique.

Cette sensation de conduire avec maîtrise le déroulement de la technique (de l'entrée à l'immobilisation ou à la projection) constitue ce lien qui fait l'efficacité que l'on recherche entre les différentes phases de réalisation de la technique.

Quid du ressenti de *uke* ?

Au même titre que les chutes, ce sentiment de déséquilibre ne doit pas être ressenti par *uke* comme un échec.

A-t-il mal ? Se sent-il humilié ? Et le ressenti de *tori* ? En tire-t-il une certaine fierté ? Un sentiment de puissance ? Quelle satisfac-

tion ? Une maîtrise de soi ? , etc.

Comme j'ai pu le constater, tous ces sentiments sont mêlés, à des degrés divers il est vrai, mais ils sont bien réels.

En tant qu'enseignant, mon rôle, ma responsabilité est de marquer les limites à l'utilisation de cette prétendue efficacité, de faire comprendre aux élèves qu'ils ne tireront aucune gloire à faire souffrir puisque, par ailleurs, à leur tour ils seront *uke* et soumis au bon vouloir de *tori*.

C'est un des avantages de l'Aïkido : ne fait pas à autrui ce que tu ne voudrais que l'on fasse à toi-même !

2-2-2- ...et la technique naquit d'une rencontre !

Ainsi, l'on s'aperçoit que l'essentiel est en amont de la projection ou de l'immobilisation.

Ce point de départ, point de contact (saisie, frappes, regards) engendre une attitude (*shisei*), un placement, une distance (*ma ai*), une façon de se mouvoir dans l'espace (*irimi-tenkan-henka-taisabaki*), un état d'esprit (*kokoro*).

C'est cela qu'il convient de construire pas à pas, patiemment, avec des avancées et des marches arrières, mais toujours chercher. Pour être efficace, prendre le temps, écouter, observer, expérimenter, pratiquer, (s')évaluer... et recommencer !!!

Pratiquer dans un état d'esprit d'ouverture

Mettre son orgueil (« je suis x ceinture noire, je détient le véritable Aïkido !!! »), ses pré-supposés (apparence de l'autre, etc.) de côté n'est pas chose facile ; c'est probablement ce qu'il y a de plus dur à faire.

Ce peut être aussi la recherche de toute une vie ! Dans les arts internes (Tai chi chuan, Yoga, notamment) il est souvent question de lâcher prise.

Tel est bien ce qui me semble être la clé.

En Aïkido, on parle de « laisser couler la *ki* ».

tion d'individus très différents les uns des autres (condition physique, morale, origines sociales, etc.) autour de formes d'attaques pré-définies (d'entrées) et de techniques (provenant du *budo* et pour certaines que l'on retrouve dans d'autres arts martiaux, sports de combat et autres self-defense) visant à maîtriser sans détruire.

Telle est la finalité de l'Aïkido voulue par Morihei Ueshiba. Alternativement *uke* et *tori*, les pratiquants jouent des rôles différents dans le dojo, champ de bataille symbolique.

Si l'on s'arrête à ce simple contact, comme deux lames qui se rencontrent, il ne s'agit pas de pousser à droite ou à gauche, à prendre le dessus sur le partenaire, mais d'indiquer une direction, de sentir les intentions du partenaire, c'est-à-dire, s'il avance ou s'il recule, s'il pivote ou s'il descend sur ses appuis. Notre rôle est de ne jamais rompre le contact. Il y a donc une certaine bienveillante réciprocité. Le regard, qui a tendance à se laisser attirer par les mains, est posé sur celui du partenaire et l'englobe en totalité.



Ces notions sont assez proches. Il découle de ces quelques remarques que l'efficacité recherchée n'est pas celle que l'on croit communément dans les arts martiaux.

Certains films où l'on peut voir de l'Aïkido en donnent une très mauvaise image. Ça ne correspond pas à ce que je recherche, et, il me semble, à ce qu'a voulu transmettre le fondateur Morihei Ueshiba.

Comment puis-je accepter de voir casser des bras, tordre des cous, etc. !!! Cela me rappelle les premiers films de Bruce Lee ! Au-delà de cet aspect, cette idée bien réelle de rencontre trouve naturellement son prolongement dans le lien qui peut être établi entre Aïkido et médiation.

2-2-3- L'Aïkido, un art de la médiation.

L'Aïkido est la rencontre, la mise en situa-

tion d'individus très différents les uns des autres (condition physique, morale, origines sociales, etc.) autour de formes d'attaques pré-définies (d'entrées) et de techniques (provenant du *budo* et pour certaines que l'on retrouve dans d'autres arts martiaux, sports de combat et autres self-defense) visant à maîtriser sans détruire.

tion d'individus très différents les uns des autres (condition physique, morale, origines sociales, etc.) autour de formes d'attaques pré-définies (d'entrées) et de techniques (provenant du *budo* et pour certaines que l'on retrouve dans d'autres arts martiaux, sports de combat et autres self-defense) visant à maîtriser sans détruire.

Exercice des plus difficiles car, et j'ai pu le mesurer bien souvent, les pratiquant(e)s ont tendance à le prendre comme un combat, une opposition. Il est vrai que si on le prolonge en se munissant d'un *boken*, "le combat" devient encore plus présent. Où se situe la médiation qui n'est ni une conciliation, ni un arbitrage ? Un consensus ? Un compromis ? Une négociation ? Le temps est ce qui différencie fondamentalement la médiation de ces autres termes. Il n'y a pas d'échéance. L'objectif est que les personnes repartent satisfaites et cela peut demander plusieurs séances. En l'occurrence, la vertu de l'Aïkido permettant de faire ce lien avec la médiation, est qu'il n'y a pas de compétition, chacun pouvant aller à son rythme. En médiation, il s'agit d'instaurer, de restaurer, la confiance. Chacun vient

Cette sensation de conduire avec maîtrise le déroulement de la technique constitue ce lien qui fait l'efficacité que l'on recherche entre les différentes phases de réalisation de la technique...

avec son histoire, ses tensions. A priori, je ne suis pas sensé connaître la personne en face de moi et que dois-je faire ? Simuler un combat, mais pas n'importe quel combat puisqu'il s'agit de pacifier la relation. L'Aïkido, outil de médiation, devient ainsi un des modes de règlement alternatif au conflit.

La médiation en Aïkido peut être considérée comme étant un tiers neutre et impartial pour restaurer la communication entre deux personnes ou groupes de personnes puisque la finalité de l'Aïkido est la recherche de la Paix.

Et pour conclure...

L'efficacité ne vient qu'avec une pratique assidue, elle sera le résultat de ce que j'aurai développé au préalable en amont, de l'attention que je porte à l'autre.

L'efficacité sera constatée tout au long du déroulement de la technique dans sa construction avec mes partenaires.

La dimension technique revêt donc une grande importance dans la persévérance du pratiquant, c'est-à-dire celui qui accepte l'enseignement avec confiance et lucidité.

Petit à petit, j'acquiesce de l'aisance dans ma compréhension de la technique, dans les subtilités qu'elle contient. Chemin d'une vie ? Cela me conduit vers plus de spontanéité, de bien-être.

C'est en tout cas ce vers quoi j'essaie de tendre et comme l'écrivait le philosophe Allain : « Il faut croire (en l'Homme), espérer et sourire, et avec cela travailler ». ♦

Jean-Jacques Cheymol

Photos : Vincent Daverio

*Viverols, village médiéval du Haut-Forez, du 17 au 20 mai 2012.

pour tous renseignements: 06 13 59 36 64 ou www.comiteaikido34.fr.

Comment le goût de l'Aïkido vous est-il venu ?

Par hasard, comme toutes les bonnes choses qu'on n'attend pas...

Au gré d'une balade, un samedi après-midi dans une petite ville du sud de la France, Limoux dans l'Aude : une démonstration d'un quart d'heure aperçue, sur un petit tatami de fortune posé au milieu des platanes de la place de la République, mais ô surprise et magie du mouvement, de la grâce aérienne et rythmée, des silhouettes aux longues jupes bleues qui volaient rapides, montaient, descendaient, tournaient, se touchaient à peine; une impression inattendue de facilité et d'efficacité, et après, curiosité sur cette

mière chose qui vous a impressionnée ?

Les débuts! La première fois qu'on monte sur un tatami, et que l'on regarde l'enseignant qui démontre une technique avec ces mots inconnus qu'on ne comprend pas, la rapidité d'exécution de quelque chose qui semble couler, action-réaction, et puis c'est à nous, on salue et on s'excuse de ne pas savoir, empêtré dans le mouvement des mains, des pieds, l'alternance des rôles de *uke* et *tori*, alors que tout le monde autour de soi exécute un ballet réglé et cadencé, chute, se relève, et recommence. C'était au dojo de la gare, à Toulouse, chez Frank Noël, on y balayait le tatami avant et après le cours... Et cette fascination pour la beauté et l'harmonie,

dojo et bureau est un choix motivé et motivant, le bénévolat associatif restant quelque part une forme de sacerdoce moderne, surtout quand on est une femme, avec un enfant, un métier prenant, d'autres activités, une vie privée, et un engagement pyramidal dans un club, un comité départemental puis une ligue régionale. Rien à voir avec un cumul des mandats. Il faut avoir une certaine foi, surtout quand on reçoit des remarques insidieuses sur le fait qu'on ne va pas y arriver, parce qu'on est une femme, et que décidément cela ferait trop... Mais, si, on y arrive quand on s'en donne la peine avec rigueur, en ouvrant des tiroirs ordonnés, justement parce qu'on est une femme... Et qu'on considère que le titre

ligue languedoc-roussillon

béatrice navarro



tradition & innovations

Béatrice Navarro, 4^e dan, enseignante très engagée dans la vie associative, est également secrétaire de la ligue.

discipline jamais vue : des gens du coin sincères et passionnés, hommes et femmes, qui parlaient de leur art martial japonais avec naturel, comme d'une évidence. C'est là que ça s'est joué. Une rencontre inattendue, il y a plus de 25 ans. Une belle rencontre et qui dure encore. Depuis, je reste intimement persuadée qu'il ne faut jamais mésestimer l'impact de nos démonstrations sur les publics, quels qu'ils soient, et du contact avec ceux qui viennent voir, qui arrêtent leur regard et viennent parler, prendre contact pour savoir, si c'est difficile, si c'est long, si c'est efficace... C'est sûrement là que les futurs pratiquants sont séduits... et se mettent sur la voie, à leur tour.

Vous souvenez-vous de la pre-

quelque chose de spirituel qui émanait du mouvement fluide des corps. Une énigme habitée qui pousse à revenir et à apprendre, à reproduire du mouvement avec attention et humilité, pour progresser et se dépasser. D'où l'indulgence et la patience bienveillante envers tout débutant, perdu dans un monde inconnu de gestes et de signes qu'il cherche à décrypter et qui tendent vers l'infini. Nous sommes tous des débutants...

A quel moment de votre parcours vous êtes-vous décidée à prendre des responsabilités au sein de votre ligue ?

Curieusement, dans un moment de crise pour notre ligue, qui traversait des perturbations, il y a 7 ans. Passer de la pratique aux responsabilités administratives, alterner

accordé par une élection en assemblée générale se prolonge par la fonction effective, les réunions, la réflexion organisationnelle, la partie rédactionnelle, le relationnel, les démarches et la représentation auprès des partenaires institutionnels, bref les heures données sur le temps libre pour essayer de faire avancer les choses positivement. A un moment, on sait qu'on est prêt pour l'engagement, qu'on doit donner parce qu'on a reçu et qu'on vous fait confiance : c'est le message que j'ai reçu de Mariano Aristin, arrivé comme un miracle au club de Carcassonne en 2000. Pour moi, l'exercice de responsabilités administratives va de pair avec l'engagement dans la discipline, c'est son prolongement logique, même si Mariano est le premier à regretter que je sois en réunion au lieu

d'être sur le tatami, c'est aussi son rôle d'éducateur exigeant quant à l'assiduité de ses élèves. Mais ça, c'est une autre histoire...

La mixité est-elle importante et même déterminante ?

Cette question ! Bien sûr ! N'y avait-il pas des femmes autour de maître Ueshiba ? Aucune force, surtout pas de force... Martialité ne rimerait qu'avec virilité ? Il est intéressant de travailler la complémentarité et l'adaptabilité avec son partenaire : les qualités dites féminines se retrouvent chez les pratiquants et les défauts dits masculins chez les féminines, et vice-versa. Le côté gros-bras-bûcheron est un défi pour chacun(e) à se déplacer avec rigueur, la fragilité des poignets graciles oblige à se placer avec justesse. Comment ne pas travailler avec les bras ? Travailler avec le centre... De même

tatami la rencontre se fait à visage découvert, on est vrai, on se révèle et on y apprend forcément à se connaître soi-même, si tant est que l'Aïkido reste un art martial et une philosophie de vie, une voie, et une longue route métaphorique, où chacun progresse à son rythme. Avec parfois des pauses, des détours, et des retours. A faire et refaire, sous tous les angles, on apprend à se construire, à affûter son regard sur soi et les autres, on apprend à gérer, à bouger, à mettre à distance, à laisser passer, à se recentrer. On apprend à vivre et à accepter la vie. On apprend qu'il faut savoir garder l'équilibre, se préserver et rester droit, accepter la chute pour se relever, et que l'énergie positive peut s'insuffler par le mouvement des corps et la recherche de l'harmonie. C'est l'école de la vie. Et ce n'est pas de la théorie, mais du vécu.

Toujours beaucoup d'engagement chez Béatrice, avec son maître Mariano Aristin comme pour les plus jeunes.



que travailler avec un plus petit ou un plus grand ? Retrouver l'esprit des *suwari waza* ou des *hanmi handachi waza*. S'adapter au rythme et au niveau de chacun, quel que soit l'âge, le sexe ou le niveau de pratique reste une approche fondamentale que chacun se doit de cultiver. Sans esprit de compétition, dans le respect des différences. La mixité de la pratique au sens large...

L'Aïkido peut-il être le moyen de se rencontrer soi-même ?

Quelle étrange rencontre que de se rencontrer soi-même dans la rencontre avec les autres. Pratiquer pointe les doutes et les hésitations, la sincérité et l'intégrité ; sur un

A un moment, on sait qu'on est prêt pour l'engagement, qu'on doit donner parce qu'on a reçu...

Quelle est la base de votre enseignement, son message induit ?

Mon enseignement, c'est d'abord celui que j'ai reçu, et que je continue à recevoir avec mes enseignants auxquels je dois tout, quel que soit leur grade, et avec les autres pratiquants. Ensuite, à un moindre niveau, l'enseignement que je peux transmettre aux jeunes. Et là encore, c'est une leçon d'humilité, car les jeunes entre 7 et 12 ans sont un miroir terrible pour enseigner les bases et les fondamentaux : saluer, se déplacer, esquiver, prendre le centre et se maîtriser. Accepter la relation à l'autre, la notion d'intégrité dans tous les sens du terme. Les cours avec les jeunes exigent de la pédagogie, de la patience et une sacrée dose d'inventivité. D'abord cadrer et inculquer le respect, la politesse et la rigueur. Et il faut que cela soit vivant, animé et ludique. Un bon cours c'est quand ça bouge avec application et enthousiasme, et qu'à la fin, ces pratiquants miniatures se montrent capables d'enchaîner avec une certaine justesse plu-

sieurs techniques différentes en les nommant devant les autres avec un plaisir non dissimulé.

A titre personnel, travaillez-vous sur des idées à développer liées à l'Aïkido ?

L'idée de transmission aux jeunes de valeurs positives liées à l'Aïkido poursuit son chemin. Avec l'appui de la ligue et de son président Marc Allorant, les stages ou actions en direction des jeunes sont décentralisés et relayés par nos comités départementaux ; par exemple le comité départemental de l'Aude que je préside s'associe avec celui de l'Hérault depuis quelques années —rejoint cette saison par le comité du Gard— pour un « intercodeps de fin de saison » offert aux jeunes pour favoriser les échanges de pratique et la découverte du patrimoine local. Dans l'Aude, pour parler de ce qui me tient à cœur, l'accompagnement éducatif en écoles primaires et collèges du public et du privé se pérennise, des actions vers les jeunes handicapés ou des jeunes des cités sensibles sont menées avec succès, les sections jeunes s'ouvrent, les effectifs remontent, et les retombées se font favorablement sentir auprès des partenaires institutionnels qui nous accordent ainsi confiance et moyens financiers. Là encore, l'aspect administratif et relationnel de montage de dossiers et de représentation systématique vient étayer les moyens financiers dont peuvent largement bénéficier les clubs et tous leurs pratiquants... Tout est lié, pour développer et promouvoir notre discipline martiale, il faut montrer et se montrer. Enfin, dans l'optique de l'enseignement de l'Aïkido introduit dans un internat d'excellence à Montpellier, j'ai pu initier cette année dans le lycée où je travaille un projet d'établissement, centré sur le respect et la réussite de jeunes « difficiles », lié entre autres à l'initiation à l'Aïkido en parallèle intéressant avec l'initiation à la salsa par un collègue d'EPS ; quand on connaît les difficultés à introduire l'Aïkido dans l'institution scolaire, cela peut donner des idées et cultiver l'innovation en matière de recherche... Une satisfaction quand les groupes sont constitués de grands ados turbulents de 17-18 ans en quête de performance et d'identité, qui s'alignent avec respect devant le *kamiza* du gymnase apporté par leur professeure de lettres, pour une heure de savoir-être dont ils ressortent légers et souriants, rechargés de *ki* positif. Comme quoi, la tradition et les atemis ont aussi du bon pour se recentrer... Tout le reste ne serait que littérature. ♦

*Propos recueillis par Albert Wrac'h
Photos : Paul Siemen et Jean-Pierre Baillaud*

Arrivé en France en septembre 1961, Noro Masamichi sensei, fondateur du Kinomichi, fête, entouré de ses très nombreux élèves et amis, 50 années de présence et d'enseignement d'une richesse exceptionnelle. Son charisme comme son humour, sa générosité comme sa grandeur d'âme ont fait de lui un des sensei les plus admirés. Evocation par quelques-uns de ses disciples...

KINOMICHI



Le parangon de l'altruisme

1961-2011, Noro Masamichi sensei est en France depuis 50 ans maintenant.

L'historique de ce demi-siècle est incontournable. Tant de moments, d'actes qui ont influé le cours de notre vie... Cependant, l'interprétation des faits ne peut être que subjective, influencée par mes relations person-

nelles avec ce grand maître qu'est Noro Masamichi, mon apprentissage de l'Aïkido et du Kinomichi étant intimement lié à sa présence en France.

Noro Masamichi sensei est en France depuis 50 ans et toutes celles et ceux qui l'ont approché ont été sensibles à son charisme, à son

charme, à ses qualités humaines. Les années soixante qui virent son installation dans une Europe qu'il ne connaissait pas sont peu retracées. Jeune disciple d'O sensei Morihei Ueshiba, il fut, à 26 ans, désigné par celui-ci comme Délégué Officiel pour l'Europe et l'Afrique. Ainsi, le 3 septembre...

Mars 1965 : La première visite de Noro Masamichi sensei à Enghien

A cette époque, nous pratiquions le Judo et l'Aïkido dans un dojo au-dessus duquel se trouvait une salle de danse. Au début du cours, nous étions tous en place dans le plus grand calme, recevant pour la première fois maître Noro. Lorsque celui-ci s'adressa à nous, les danseurs à l'étage commencèrent un vacarme épouvantable en sautant, à tel point que nous vîmes la poussière descendre doucement du plafond. De ce fait, nous n'entendions pas maître Noro. Dans le plus grand calme, il regarda en l'air et se tournant vers nous, d'un geste nous fit signe de commencer à pratiquer. Durant tout le cours, sa voix fut inaudible. Il interprétait les techniques qu'il nous proposait avec la grâce et la puissance d'un grand félin. De plus, il ne se départit jamais de son sourire qui devint par la suite, pour nous tous, légendaire. Il nous fallut le retrouver plus tard dans la soirée pour découvrir le son de sa voix, son humour et son immense charisme. Ce fut notre premier contact... mémorable !



Lucien Forni sous le regard de Noro Masamichi sensei.

Années 1979/1980 : Les débuts du Kinomichi

Je suivais maître Noro depuis une quinzaine d'années. Nous étions au dojo de la rue de Petits-Hôtels quand brutalement, notre maître nous annonça que notre pratique de base serait profondément transformée. Cela passerait par un remodelage du corps, des techniques plus lentes et de nombreux assouplissements. Le moins que l'on puisse dire, c'est que nous fûmes perturbés, voire atterrés. Nous manquions de patience, au point qu'un jour, n'y tenant plus je l'interrogeai : « Maître, quand allons-nous retrouver le dynamisme dans les cours ? ». Sa réponse tomba comme un couperet : « Encore une dizaine d'années et vous serez bien ! ». Quelle surprise ! Devant nos mines contrites, il nous concéda une explication dont il a l'art : « Je vous ai mis dans une cocotte-minute et j'ai fermé le couvercle. Je laisse chauffer, et, de temps en temps, peut-être, j'ôterai la soupape, laissant sortir la vapeur. Ne vous inquiétez pas, nous avancerons ! ». Le Kinomichi était en gestation et il nous fallut près de dix ans pour nous réinvestir dans le dynamisme. Notre pratique avait évolué.

Lucien Forni

une force de vie

Souvent imparfaite, parfois trompeuse, la mémoire reste la plus fidèle de nos ennemis. Et alors même qu'on la croyait intacte, dans le miroir déformant du souvenir la voilà qui enjolive, sublime, idéalise même...

Pourtant, comme les autres, cette règle souffre l'exception dès lors qu'elle se rapporte à quelque personnage ayant marqué une époque, un courant, une discipline... D'un coup de "maître", la mémoire se fait exhaustive et précise.

Il en est ainsi lorsqu'on évoque l'arrivée de maître Masamichi Noro au Budo Collège de Bruxelles un certain mois de décembre 1961... A jamais ancrée dans l'esprit de ses premiers élèves, cette date résonne encore avec la force de l'écho qui rend le souvenir palpable. Envoyé promouvoir l'Aïkido à travers toute l'Europe par son maître Morihei Ueshiba, fondateur de la discipline, Masamichi Noro sensei est d'abord, pour ceux qui le découvrent alors, un transformateur, une sorte de magicien des tatamis qui offre grâce et volupté à l'Aïkido. Sous son influence, le mouvement gagne en dynamisme et en élégance. L'Aïkido du maître a sa fougue et sa splendeur : il est à la fois offensif et, dans l'extraordinaire "spirale" dont il est l'initiateur, quasi aérien... Les élèves du dojo bruxellois, dont certains jouissent pourtant d'une excellente pratique, regardent alors ce jeune Japonais de 26 ans avec l'œil du profane, découvrant non seulement de nouvelles techniques, mais aussi une autre vision de l'Aïkido, une "profondeur toujours présente et vivante" en eux.

Avant lui, d'autres disciples du pays du Soleil Levant, tel maître Tadachi Abe, sont venus fouler le sol du Budo Collège. Mais celui-là a quelque chose de différent. Plus européen que ses prédécesseurs, plus ouvert aussi, il incarne une forme de modernité qui, en ce début des années 1960, porte évidemment en elle, parmi la jeune génération, les germes de la séduction. Le maître est simple et d'un abord étonnamment aisé. Le visage invariablement éclairé d'un sourire, celui-là même qu'il exige chez chacun de ses élèves et dans chacun de leurs mouvements, il se montre par ailleurs doux et prévenant. Son charme fait le reste...

Maîtrisant son art à merveille et frappant par sa prestance sur les tatamis, Masamichi Noro sensei cultive aussi un autre talent : celui de se faire aimer et respecter. N'en déplaise à ses détracteurs qui auraient voulu mettre à mal son honnêteté : une étoile trop brillante s'attire les foudres... Mais le maître est maître et sait se relever, comme il le fait en 1966 à la suite d'un grave accident de voiture : ne trouve-t-il pas dans la rééducation une providentielle occasion d'enrichir sa technique, ses mouvements et ses ouvertures de corps ? Ceux-ci serviront d'esquisse à la gestuelle du Kinomichi, discipline qu'il crée treize ans plus tard, en 1979.

Car derrière l'inénarrable douceur et l'éternel sourire de notre sensei, se cachent une détermination farouche et une volonté à toute épreuve. Comme l'homme est intègre, le maître est sans concession : exigeant avec ceux qu'il aime, Masamichi Noro sensei pousse ses élèves vers toujours plus de performance. Au prix d'une pratique quotidienne, la réussite chez lui s'érige en devoir, principe imposé à ses élèves comme à ses six enfants. Tous d'ailleurs connaîtront de superbes destinées, à l'instar de sa fille Sachie, danseuse de renommée internationale.

Mais parce qu'il a le souci permanent de l'équité, maître Noro s'applique d'abord à lui-même cette exigence, sans doute pour mieux la mettre au service de l'autre. Ainsi, quand on lui décerne le brevet d'État de professeur, sésame lui permettant d'enseigner conformément à la loi française, il le décline d'abord. "Pas avant que mes enseignants ne l'obtiennent eux aussi...", exige-t-il alors.

Ce sera chose faite dans la première moitié des années 1970. Cette anecdote illustre parfaitement le sens des valeurs inné chez maître Noro et sa générosité, laquelle va d'ailleurs bien au-delà du cœur... ceux qui ont eu le privilège de déjeuner ou de dîner avec lui au restaurant le savent : ne faut-il pas courir pour espérer régler...? Mais le portrait ne saurait être complet si l'on se gardait d'évoquer l'humour du maître et, finalement, son goût pour la fête où il se prête très volontiers, mais sans curiosité excessive, à l'échange avec l'autre. Des instants privilégiés au cours desquels on évoque quelques-unes de ses passions, comme la musique classique, bercée qu'il fut par sa sœur, soprano à la Scala de Milan. On y parle aussi ballet, danse... Mais on se livre peu. Car Masamichi Noro détient ce pouvoir de lire en l'autre et, le temps d'un seul regard, connaître tout de vous.

Les héritages de notre maître sont nombreux, et précieux. D'abord, cette philosophie de vie empruntée au taoïsme et qui, par la voix de la sagesse, place l'autre et son écoute au-dessus de tout. "Comme sur un tatami ce qui compte, bien plus que la technique, c'est le partenaire, dans la vie l'important c'est l'autre", nous a-t-il enseigné. Plus encore, le devoir de se battre face à l'adversité et de refuser d'abdiquer devant l'épreuve est, des différents legs de Masamichi Noro, celui que nous percevons aujourd'hui avec une acuité toute particulière. Cette force de vie qui coule en lui et qu'il nous a transmise...

D'entre tous ses enseignements, la plus belle et la plus prégnante des leçons.

C'est à tout ce que nous a apporté Masamichi Noro, année après année, et à son magnifique héritage que nous voulions rendre hommage, aujourd'hui, à l'occasion du 50^e anniversaire de son arrivée en France.

L'altruisme de notre maître, son charisme, sa force de conviction restent à jamais en nous et continuent de nous guider sur nos chemins respectifs. Nous qui sommes en quelque sorte ses légataires, nous tenions à le remercier pour ces cinquante années de présence bienveillante et bienfaisante à nos côtés. ♦

Jean-Pierre Cortier



*Jean-Pierre Cortier,
disciple de la première heure
de Noro Masamichi sensei.*

L'artisan du mouvement

Noro Masamichi sensei est en France depuis maintenant 50 ans. Pour célébrer cet anniversaire je ne sais s'il est nécessaire d'énumérer des dates, mais plutôt de se référer à l'enseignement reçu de maître Noro, tout au long de ces cinquante années. Pour ce temps partagé, de nombreux pratiquants lui ont rendu hommage le 26 novembre 2011.

Chacun, ayant suivi son enseignement, pourrait en témoigner. Lorsque j'entre pour la première fois dans le dojo de « l'Institut Noro » en février 1978, le silence, l'assise en *seiza* les uns à côté des autres dans nos tenues blanches, les yeux mi-clos, sont une invitation à descendre en soi-même, à quitter le monde extérieur et son agitation, à se préparer à une autre qualité de mouvement : rituels qui au fil des années préparent notre « corps – cœur – esprit » à entrer dans un mouvement « non ordinaire ».

Aujourd'hui, lorsque maître Noro entre dans le dojo, ces premiers temps d'apprentissage sont encore très vivants. C'est vers ce temps de découverte, d'ouverture, cet « esprit du débutant » que je me retourne, garant d'une fraîcheur, fil conducteur pour la répétition, l'affinement des techniques.

Pour moi, aujourd'hui, rendre hommage à maître Noro, c'est marquer ma reconnaissance envers le Kinomichi, cet art de vie qu'il transmet à ses élèves par le mouvement. Oui, il s'agit de techniques codifiées, oui il s'agit d'aller vers la libération de l'énergie (le *ki*), de se remettre chaque jour en chemin (*michi*) avec une exigence, une attention soutenue. Mais ceci n'est que le terreau pour une recherche plus approfondie vers une meilleure connaissance de soi, dans l'attitude de recherche du mouvement juste avec le



Françoise Paumard, le partage dans l'harmonie.

partenaire. Sur le tatami chacun devient tel un alchimiste, s'appuyant sur certains principes (souffle, énergie entre terre et ciel, dynamisme du feu, spirale) et expérimente la transformation de son être. C'est une sensation d'ouverture, de paix, de joie qui en découle, et crée un lien de cœur entre tous les partenaires.

Je vois maître Noro comme un artisan du mouvement qui creuse dans la profondeur de l'humain pour en extraire la beauté.

« Et si la beauté pouvait sauver le monde ? » (F. Dostoïevsky) ♦

Françoise Paumard

KINOMICHI

...1961, chargé d'une lourde responsabilité, il débarqua à Marseille, reçu par Jean Zin, grande figure martiale de ce temps. Très vite il enseigna, à Cannes chez Pierre Chassang, puis à Nîmes. Il ouvrit par la suite plus de 200 dojos en France et en Europe.

Le 22 septembre 1961, Noro sensei donna son premier cours à Nîmes au Judo-club du Gard créé en 1946 par Charles Toni, judoka très connu à l'époque ; nommé 2^e dan, Charles

Toni eut le privilège rare de recevoir son diplôme signé par O sensei Ueshiba Morihei. Dans ce dojo qui accueillait régulièrement maître Abe Tadashi jusqu'en 1960, il mit en place l'enseignement en Aïkido. Dès le mois d'octobre 1961, maître Noro devint le directeur technique du dojo de Nîmes. C'est à cette époque-là qu'il est également nommé directeur technique en Aïkido au Budo Collège de Julien Naessens à Bruxelles.

En 1962 le futur fondateur du Kinomichi proposa de créer une section féminine qui fut mise en place par Charles Toni. Elle se fit remarquer par les qualités techniques de Jacqueline Villaret. C'est dans ce contexte que la sœur de Noro sensei, Taeiko, rendant visite à son frère, se présenta un jour à Nîmes en grande tenue japonaise, kimono et obi d'une grande beauté. C'était toute l'esthétique et la culture du Japon que nous pouvions admirer. Ceci n'est pas sans rappeler la préoccupation constante de Noro Masamichi sensei dans sa quête d'un équilibre homme/femme dans la pratique du Kinomichi.

Très vite, Noro Masamichi sensei fut considéré comme un excellent pédagogue, souriant et très aimé de ses élèves qui apprécient son humour positif, une de ses principales caractéristiques. Il avait déjà, bien que très jeune, par ses qualités de cœur, son charisme, la capacité d'être un rassembleur. Aussi, le 5 mars 1962 un stage fut organisé au dojo de la rue de Beaucaire à Nîmes en présence des plus grands experts d'Aïkido de France. Puis avant l'été 1962, il se rendit, en tant que délégué pour l'Europe et l'Afrique, en Angleterre et en Allemagne dans le but d'unifier l'Aïkido.



Noro Masamichi sensei avec son disciple Hubert Thomas.

Noro Masamichi sensei a toujours eu un esprit d'ouverture. Ainsi, son ami le champion de Judo, Fukami, de l'université Meiji, fut convié à effectuer des démonstrations à Nîmes. En juin 1962, un grand gala fut conjointement organisé par le Judo-club du Gard avec les maîtres Noro et Fukami. Les sections masculines et féminines y firent des démonstrations.

1966, le bouleversement

Noro Masamichi sensei s'imposa rapidement par ses qualités techniques et son énergie, comme une référence pour les aikidoka et les judoka. Le développement de l'Aïkido se fit ainsi d'année en année, en 1963-1964, en rayonnant à partir du Judo-club du Gard vers Montpellier et Avignon puis dans toute la France. Mes professeurs Jacqueline et Pierre Villaret, formés par Noro sensei, reçurent le 2^e dan, Charles Toni obtint le 3^e dan (grades élevés pour l'époque). En 1965, les trois maîtres, Noro, Nakazano et Tamura se succédèrent en permanence pour donner les cours. En 1966, Noro Masamichi sensei dispensait encore son enseignement dans ces lieux quand, le 4 mai, sa vie fut bouleversée par l'accident qui se produisit en Belgique, à Mons, au retour d'un stage à San Remo via Bruxelles. Gravement blessé, c'est grâce, d'une part, à l'aide indispensable de son ami Asai Katsuaki sensei, d'autre part, à une énorme force mentale qu'il retrouva peu à peu son autonomie corporelle.

Durant ces cinquante années, Noro Masamichi sensei, spontané tout en respectant une direction, a toujours su insuffler la motivation pour une pratique assidue. Sa recherche, constante et l'évolution permanente qu'il induit peuvent parfois créer de l'incompréhension. C'est ainsi qu'en 1977, passant à coté de moi à l'extérieur du tatami, il s'arrêta, se mit face à moi et sur un ton convaincant me dit : « N'arrêtez jamais l'Aïkido » puis s'éloigna. J'avais alors 21 ans. Cependant en 1979, deux ans à peine après cette incitation à continuer l'Aïkido, il lança le processus de création de ce qui aller devenir sa propre voie, le Kinomichi. Je compris, bien des années plus tard, qu'il suffit d'avoir confiance et de pratiquer pour, un jour, comprendre et ressentir le sens de certaines formules de Noro sensei. La voie du Kinomichi et de l'Aïkido est à la fois une mais différente. Le chemin de vie de Noro sensei n'a qu'un seul but : atteindre le niveau de son maître Ueshiba Morihei, faire évoluer l'art qu'il avait reçu et qu'il devait transmettre. A partir de la fin des années 90, un certain dynamisme apparut de façon croissante dans la pratique du Kinomichi. Noro Masamichi sensei main-

tenait, par ailleurs, des contacts fréquents avec Ueshiba Kishomaru, le deuxième doshu de l'Aïkido.

Être sensitif et de cœur, Noro Masamichi sensei privilégie l'accueil, le contact et n'a jamais hésité pas à offrir l'hospitalité. Il est toujours en recherche et en évolution. En arrivant un samedi matin, en 2001, au dojo à Salins, où ont lieu traditionnellement nos grands stages d'été, je découvris qu'il avait pris la décision de créer une structure d'instructeurs et d'enseignants : la Kinomichi International Instructors Association (KIIA). Je fus élu le soir même président de la KIIA après avoir été sollicité le matin, puis, la même année le Kinomichi est devenu discipline affinitaire de la FFAAA. Il introduit dans les années 2000 les notions de Kishindo réservées aux initiations élevées pour traduire son évolution personnelle et celle du Kinomichi.

Noro Masamichi sensei a toujours marqué ses élèves profondément et pour longtemps, souvent comme une empreinte indélébile, par son charisme sa droiture et son sens du respect. Récemment, alors qu'il était venu me rendre visite dans le sud de la France, nous sommes allés, à l'improviste, chez un élève des années soixante qu'il avait gradé 2^e dan. Agé de 80 ans, ils ne s'étaient pas revus depuis près de quarante ans. Après un court instant de grande émotion réciproque, cet élève disparut et revint, habillé en costume et cravate, tenue de rigueur pour certains de ses élèves à l'époque... Ainsi, il a imprégné, par périodes successives, des générations entières de pratiquants.

Une même origine

Aujourd'hui, à ses côtés, nous fêtons ses 50 années de présence en France et en Europe. Les élèves qui le suivent, pour certains depuis son arrivée en 1961, se sont retrouvés pour ce moment de partage, de joie, au Korindo, son dojo parisien. Noro Masamichi sensei exprime, à chaque occasion, un grand bonheur de les voir rassemblés autour de lui.

Aujourd'hui, le collectif des instructeurs enseignants au sein de la KIIA et, plus largement les pratiquants *hakama*, portent son art, sous son regard toujours vif et bienveillant. Les expressions de chacun sont différentes mais elles ont une même origine, une même base technique et philosophique, comme il aime à le dire : l'Aïkido qu'il a reçu de son maître O sensei Ueshiba Morihei. ♦

Hubert Thomas

Photos : Michel Perrain, Jean Paoli.

Stage régional Ile-de-France et remise de diplôme 7^e dan

Le 9 octobre dernier a eu lieu le 1^{er} stage régional de la saison 2011/2012.

Comme tous les premiers stages, beaucoup de stagiaires, plus de 200, foulèrent le tatami du gymnase de l'annexe Carpentier à Paris. Ce stage était animé par Bernard Palmier le DTR de la région Ile-de-France.

A ce stage, il y eut également un évènement de taille, la remise du diplôme de 7^e dan au président de la Région Ile-de-France, Michel Hamon par notre président fédéral Maxime Delhomme.

Un grand moment pour Michel qui était ému comme pour son 1^{er} dan, il y a 44 ans. « Jamais je n'aurais pensé recevoir un jour cette haute distinction, qui m'honore, venant de mes paires », déclara Michel en remerciant le président Maxime Delhomme et Bernard Palmier qui avait organisé cette cérémonie, avec d'autres responsables présents à cet évènement. Michel Hamon dédia ce haut grade à tous les stagiaires présents. Après ses remerciements, Michel annonça que ce grade était le couronnement d'un long parcours de près de 50 années, l'aboutissement d'une longue carrière au service de l'Aïkido et des fédérations qu'il a servies avec une passion qui n'a jamais failli.

Très ému durant son discours, la larme à l'œil, il salua toute l'assemblée présente sous des applaudissements chaleureux.

Michel Hamon dédia également ce 7^e dan à son professeur Guy Lorenzi, « grâce à qui je suis devenu ce que je suis aujourd'hui », nous confia-t-il. ♦



Bernard Palmier et Maxime Delhomme, avec Michel Hamon, nouveau promu 7^e dan (au centre).



Le sens du iai-jutsu

Par Christian Brun, 5^e dan *Katori shinto ryu*, 5^e dan *Aïkibudo*, pratiquant depuis plus de 30 ans ces arts traditionnels. Elève direct de maître Floquet, il a également reçu l'enseignement de Sugino Yoshio sensei, puis de son fils, Sugino Yukihiro sensei.

Qu'est-ce que le laï ?

Dans l'esprit de beaucoup, le laï se résume à dégainer son sabre de la façon la plus pure tout en effectuant un mouvement de coupe. Allons plus loin. Le mot est formé de deux *kanji*, deux idéogrammes dont l'un, *ai*, est bien connu, que l'on retrouve dans *Aïkido* et *Aïkibudo* mais aussi dans *ki-ai* et qui signifie « unité ».

L'autre, *l*, qui peut se traduire par « être ». Donc faire laï, c'est unifier tout son être. Pour atteindre cet état, on utilise généralement le sabre, mais maître Floquet a coutume de dire qu'un maître de *shodo* (voie de la calligraphie) atteint également cet état, en ne faisant qu'un tant avec le pinceau qu'avec l'encre, le papier, pour faire jaillir en un instant une calligraphie expressive.

Pour reprendre le contexte du sabre, dans le laï, le mouvement de dégainer répond à une agression imprévue ou à une tentative, voire à une simple velléité d'agression, si l'esprit est suffisamment aiguë pour la percevoir.

C'est donc une réponse. Le mouvement part après l'attaque, mais doit arriver avant sa concrétisation ! Facile à dire ; beaucoup moins à faire si le partenaire n'est pas un novice !

Qu'utilise-t-on ?

L'apprentissage se fait avec un *boken*, sabre de bois qui remplace le sabre de métal. Il existe même des fourreaux en plastique pour travailler l'action de dégainer (*nuki* en japonais). Ensuite le pratiquant lorsqu'il n'est plus débutant, va passer au *iaïto*, ce qui signifie sabre de laï. C'est la reproduction du *katana*, en version non tranchante. Il en existe de différentes qualités. Certains, bien que non tranchants, sont réalisés avec la même technique, le même art qu'un *katana*.

Enfin, le pratiquant ancien, confirmé, pourra utiliser, à ses risques et périls, un *katana*, et aborder le maniement d'une lame d'acier trempé, extrêmement tranchante. Les sensations sont différentes. Le *katana* ne pardonne pas l'erreur, la faute de concentration. Un doigt mal placé, une saisie du sabre trop rapide, une courbe mal maîtrisée dans l'action de dégagement et ce peut être une blessure. Rappelez-vous que la législation interdit l'utilisation d'armes dans un dojo (ailleurs aussi !).

Pour en revenir au laï, l'action essentielle se résume ainsi : dégainer en tranchant. Il y a donc une action de dégainer que l'on doit maîtriser à partir de différentes postures.

Certaines écoles ont développé des actions à partir de positions spécifiques : en *hanza* (assise en tailleur), en *seiza* (assise sur les talons) et bien sûr debout, soit en statique, soit en se déplaçant.

Il existe des écoles de sabre qui ne se consacrent qu'au laï. D'autres sont pluridisciplinaires, telle le *Tenshin shoden katori shinto ryu*.

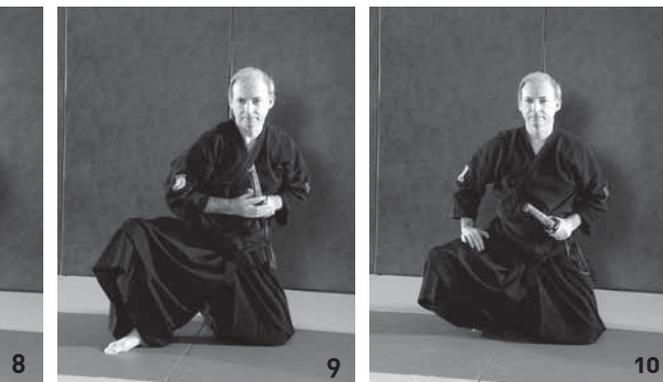
Parmi les nombreux arts enseignés au sein du *Katori** se trouve le *laï-jutsu*. Il est fait pour se réaliser seul. Cependant, on y travaille également l'harmonie quand on réalise en groupe le même *kata*. Il y a 2 séries de *kata*, l'une composée de 11 *kata* est ouverte à tout pratiquant et fait partie de ce qu'on appelle l'*omote dachi* ; l'autre, le *gokui laï*, est réservée à de hauts gradés et comporte 5 *kata*. Bien entendu, seule la première série fera ici l'objet de développements. Dans le style de cette école, une série de 6 *kata* se déroule d'abord en position *suwari*, genou gauche posé au sol, assis sur le talon gauche et jambe droite simplement fléchie. C'est le *suwari laï*. Ensuite une série de 5 *kata* va s'effectuer à partir d'une position debout, dans le cadre d'un déplacement vers l'avant ; il s'agit du *tachi ai batto jutsu*.

Mais finalement le laï, est-ce un combat ou non ?

Le laï est souvent la représentation d'un rôle dans le cadre d'un combat imaginaire contre un ou plusieurs adversaires. Mais comme l'opposant est purement virtuel, on peut parfois s'éloigner des réalités. Certains styles sont très épurés, très éloignés d'un style de combat.

dans son dojo de Shizuoka, le Yoseikan (maison de l'enseignement de la droiture), qu'il est devenu célèbre, sans oublier bien sûr, son Judo qui le plaça toujours à un niveau exceptionnel. Maître Mochizuki, était un redoutable combattant et, rapidement, il prit ses distances avec un style de laï qu'il jugeait trop académique. Il inventa donc un rôle d'attaquant, ce qui permettait de dérouler le *kata* dans une situation réelle ou s'en approchant et, pour cela, il modifia certaines façons de manier le sabre, de le dégainer. Ainsi, dans certains *kata*, le fourreau est tourné sur lui-même à 180°, pour pouvoir trancher directement de bas en haut, en sortant la lame. Un exercice de combat à deux, c'est ce que l'on appelle un *kumidachi*. Dans son dojo, on travaillait le laï, seul ou à deux.

prendre des coups, car cela va vite et on est très près l'un de l'autre. C'est difficile. C'est pourquoi, je préfère faire commencer les débutants par le laï seul, pour mettre en place un certains nombres d'éléments de compréhension. On apprend les premiers *kata* et ce n'est qu'après une période d'éducation que le rôle d'attaquant va être confié à un partenaire plus ancien, puis enseigné à l'élève. En fait, pour la formation de l'élève, les deux sont complémentaires : d'un côté pour le laï seul, la pureté du style, la perfection du geste, mais qui reste un peu abstrait ; de l'autre en *kumidachi*, le sens du combat, l'échange et l'engagement physique, avec en corollaire la notion de risque, qui implique le contrôle de soi, la maîtrise et permet de s'aguerrir. Pour mieux comprendre, nous allons dérouler un *kata* de laï « académique », donc seul (photos 1 à 10), et, en parallèle, le même *kata* en *kumidachi*. Il s'agit d'un extrait du 1^{er} *kata*, nommé *kusanagi no ken* (photos 11 à 28).



Entre le mouvement académique et le mouvement réaliste, il y a un monde, mais ils sont tous deux très importants. Et pourquoi devrait-on choisir ? Dans l'enseignement délivré par maître Floquet, on retrouve les deux styles. C'est l'histoire qui permet de comprendre pourquoi. En fait, vers 1928, maître Kano, fondateur du Judo, craignant que ne se perdent les écoles traditionnelles, faisait venir pour ses gradés, des experts de ces écoles au sein de son dojo, le Kodokan (qui signifie maison des voies traditionnelles). C'est ainsi que durant plusieurs années, des experts du *Katori shinto ryu*, les maîtres Shiina, Ito, Tamai et Kuboki (à l'époque il n'y avait pas un maître unique de l'école, mais des *shihan*) sont venus enseigner aux élèves de maître Kano. Parmi ces élèves, deux vont retenir particulièrement notre attention. L'un est maître Sugino Yoshio (1904/1998), l'autre maître Mochizuki Minoru (1907/2003).

Maître Sugino se passionna pour cet art et finit par s'y consacrer en totalité en devenant le disciple de maître Shiina, l'un des experts. Il étudia longtemps (près de 10 ans) et devint une référence en matière de maîtrise des armes ; à tel point que le cinéaste Akira Kurosawa fit appel à lui pour régler les combats dans ses films de samouraï, dont le célèbre *Les 7 samouraï*, *Yojimbo* et bien d'autres.

Maître Mochizuki Minoru étudia aussi avec succès l'art du *Katori* mais devint également l'élève d'O sensei Morihei Ueshiba. C'est par sa technique d'*aiki*, enseignée

Plus tard, pour affirmer son particularisme, il nomma son style *Yoseikan shinto ryu* pour le différencier du *Katori*. Maître Floquet possède un document de la main de maître Mochizuki, mentionnant ce nom. Maître Floquet, qui fut dès 1970 un disciple assidu de maître Mochizuki, reçut de celui-ci, en 1979, le 5^e dan de laïdo du Yoseikan. Le maître, en calligraphiant manuellement ce diplôme, choisit d'identifier ce grade sous le nom de *Yoseikan shinto ryu*. Pour sa part, maître Floquet choisit, dès lors, de dénommer *laï-jutsu Yoseikan shinto ryu* cette pratique spécifique, composante à la fois du programme Aïkibudo et de son enseignement du *Katori shinto ryu*.

Par la suite, en 1982, maître Floquet obtint du maître Mochizuki Minoru l'autorisation d'étudier le *Katori* traditionnel auprès de maître Sugino Yoshio. Avec une telle recommandation émanant de son vieil ami et condisciple, maître Sugino accepta d'emblée d'enseigner son art à maître Floquet et à ses disciples. Il le chargea ensuite de propager cet enseignement en Occident ; ce qui fut fait. Auprès de lui, maître Floquet retrouva la forme-source du *laï-jutsu*. Il conserva dans son enseignement les deux formes en maintenant le laï seul, selon le style dit académique de maître Sugino et le *laï-jutsu* en *kumidachi* (donc à deux) de maître Mochizuki Minoru qu'il enrichit de son expérience martiale.

Mais finalement, faut-il d'abord apprendre le laï seul ou à deux ?

Dans le laï à deux, il y a de forts risques de

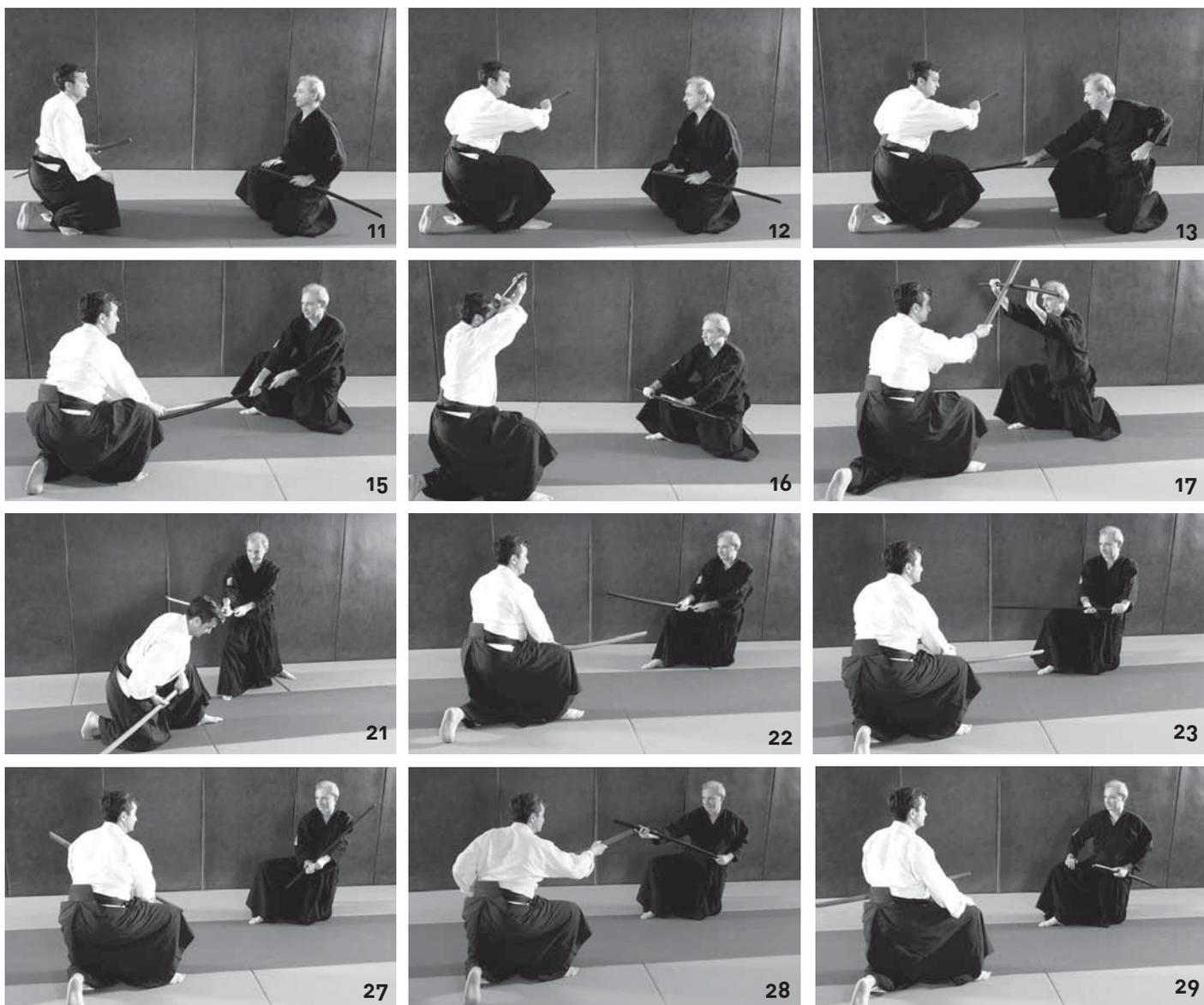
Mais si l'on combat à deux, quelle est la différence avec un *kata* de *Ken-jutsu* ?

D'abord le contexte. En *Ken-jutsu* on dégaine ensemble, à distance de sécurité puis on va se rapprocher, échanger des frappes et des contrôles et le *kata* va s'achever sur une posture dans laquelle le maître (*uke dachi*) va laisser se développer la frappe finale de l'élève. Dans le *laï-jutsu*, il n'y a pas de rôle maître et de rôle élève. Il y a un rôle d'attaquant et un rôle de défenseur, lequel exécute le *kata* et termine en pourfendant (symboliquement !) son adversaire.

Ensuite, un *kata* de *Ken-jutsu* de l'école *Katori*, toujours assez long, ne représente pas un combat, mais une multitude de phases de combat, que l'on a « montées » bout à bout pour en faire un exercice pédagogique. A l'inverse dans le laï, la notion de combat est bien plus évidente. Les *kata* sont plus courts, il y a peu de phases de frappe, voire une seule. Et s'il y en a plusieurs, c'est que la première n'a pas été décisive, mais a été esquivée, parée.

Quels sont les critères importants pour un bon laï ?

L'un des paramètres qui va distinguer, dans le cadre d'un passage de grades par exemple, la bonne prestation d'une moins bonne va se trouver dans l'analyse du mouvement du corps. Car au-delà d'un geste technique de coupe, c'est d'abord la bonne posture corporelle, la fusion corps et sabre



qui compte. Cela se voit, même pour un observateur non pratiquant. Même si le mouvement est fait simplement au *boken*, on distingue facilement le bon mouvement, celui qui coupe. Il est simple et pur. L'erreur fréquente, notamment chez les débutants, est de mettre de la force et d'utiliser les épaules, les bras pour « frapper fort » ; la vraie coupe vient du *hara*, du ventre et non des biceps. Cela est plus difficile à sentir.

Ensuite le plein contrôle de soi (vous vous rappelez, le *laï* sert à réaliser l'unité de l'être !). Concentration, attention, regard ferme, posture parfaite. D'ailleurs, pour y parvenir, on utilise un cérémonial de salut, assez lent mais très précis qui va permettre d'atteindre cet état, avant de faire jaillir le sabre. De même après l'exécution des *kata*, qui a permis une explosion d'énergie, le retour au calme se fait par le même cérémonial mais déroulé à l'envers.

La quintessence du *laï*, c'est le premier

mouvement. Normalement, il est décisif. Il s'agit de trancher tout en dégainant, sans temps d'arrêt entre les deux.

Le mouvement de frappe doit être ample et ferme, le regard (*metsuke*) fixé sur la position de l'adversaire, même s'il est imaginaire.

Dans presque tous les *kata*, on va passer par une phase appelée *furikabute*, qui signifie brandir le sabre au dessus du casque et qui permet de prendre une forte énergie en inspirant, avant d'abattre le sabre verticalement sur l'adversaire avec un *kiäi* libérateur. Le combat est fini ! Lentement le sabre est remonté dans une posture de *zanshin* (esprit attentif, vigi-

lance), en *seigan* (garde fondamentale), avant d'exécuter un mouvement destiné à nettoyer son sabre. Il y a de nombreuses façons de faire ce geste selon les écoles. En *Katori*, le mouvement *chiburi*, s'effectue en faisant faire un tour très rapide au sabre sur lui-même puis en frappant sèchement du poing droit sur le haut du sabre. Dans d'autres écoles, on fait un grand mouvement de coupe oblique à vide, en l'arrêtant net. Ces actions sont destinées à faire tomber les derniers reliquats du combat sanglant. Dans la réalité, cela n'aurait probablement pas suffi. Or, jamais un samouräi n'aurait rengainé un sabre souillé de sang ; il lui fallait d'abord le nettoyer. On pouvait

La quintessence du *laï*, c'est le premier mouvement. Normalement, il est décisif. Il s'agit de trancher tout en dégainant, sans temps d'arrêt entre les deux...



11- Démarrage du kata, les deux pratiquants se font face ; celui en bleu fait le kata, celui en noir et blanc tient le rôle de l'attaquant.

12,13,14- L'attaquant porte la main à son sabre et commence à le sortir pour frapper de haut en bas. Riposte immédiate de l'attaqué au niveau de la jambe avant, interruption de l'attaque initiale par l'agresseur qui est obligé d'esquiver par un grand mouvement de rotation pour sauver sa jambe.



Autre séquence dans le kata :

15 à 22, une attaque sur la tête (*men uchi*) vient d'être délivrée par les pratiquants de face, mais dans le kata à deux, on voit qu'elle a été parée et contrôlée par celui qui est de dos. Ce dernier a contré immédiatement en une attaque sur la tête, à laquelle il est fait face en bloquant le sabre par une position appelée *torii* (qui fait référence au portique à l'entrée des temples *shinto*). L'attaquant cherche alors à enfoncer la défense en poussant sur l'avant. Là, on voit bien la différence entre les deux versions. La version seule, montre une position épurée, le sabre étant en oblique, pointe vers le haut, alors que dans le *kumitachi*, le partenaire a pivoté sur la poussée, laissant passer le coup dans le vide et en profitant du mouvement de rotation pour porter un coup avec le talon du manche (*tsuka*) à la tempe de l'adversaire. Dans les deux versions on brandit le sabre au dessus de la tête (*furikabute*). Dans la version seule, la coupe est conduite verticalement presque jusqu'au sol, alors que la version à deux, achève la coupe sur le cou de l'attaquant.

Final : L'agresseur place son sabre sous le niveau de celui qui se défendait

23 à 29- Action de *chifuki* (essuyer le sang) en forme *Yoseikan* et simple *chiburi* lorsqu'on est seul.

Note : l'action de rengainer est légèrement différente entre les deux formes ; la forme classique passe par un posé du dos du sabre sur l'épaule alors qu'en style *Yoseikan*, on le rengaine immédiatement.

faire cela avec les vêtements de la victime, mais si on la respectait (cela arrive !), on utilisait plutôt un chiffon personnel.

Ce geste se retrouve d'ailleurs dans le premier *kata* du *laï Yoseikan* ; il s'appelle *chifuki*.

De même pour faire le *noto* (action de ranger le sabre dans son fourreau), il existe de nombreuses méthodes. Maître Sugino retournait son sabre et venait appuyer le dos du sabre sur son épaule gauche, avant de dégager un peu le fourreau de la ceinture. En revanche, maître Mochizuki préparait le fourreau d'abord et, d'un geste vif, retournait le sabre, appliquait directement le dos du sabre contre le *koiguchi* (nom

donné à l'ouverture du fourreau et signifiant la « bouche de carpe »), puis le faisait glisser rapidement sur toute sa longueur avant de le rentrer lentement.

Pour le pratiquant aguerri, il faut dépasser la vision extérieure du *laï* pour se concentrer sur l'important, sur l'Être. L'esprit est-il vide d'intention au départ ou est-il concentré sur tous les paramètres de l'exercice ? Le mouvement du sabre est-il fluide, lumineux ou saccadé, heurté ? Une fois dépassé le stade de l'apprentissage du mouvement juste, chacun va interpréter le *kata* avec sa personnalité, son propre rythme, son souffle intérieur. Le but ultime disait maître Sugino père, c'est de parvenir

à l'état de *minen mushin* (esprit parfaitement clair, absence de pensée), mais que le chemin est long pour y parvenir ! ♦

Christian Brun,
5^e dan *Katori shinto ryu*,
5^e dan *Aïkibudo*

Pour la partie à deux : attaquant Marc Bensimhon
5^e dan *Aïkibudo*.

*Programme complet de l'école (12 pratiques) et tous renseignements sur l'*Aïkibudo* et le *Katori* sur le site internet www.aikibudo.com.

Erratum : dans l'article *Aïkibudo* d'*Aïkido magazine* de juin 2011, il s'agissait du jubilé pour les 50 ans de ceinture noire d'Alain Floquet.



une autre approche de l'aï

Pour la troisième année consécutive, le club de l'Aïkibudo PSB a participé les 14 et 15 mai 2011 au Raid Handi'forts*. Cette manifestation, organisée par la ville de Besançon et de nombreux partenaires, a pour but de mettre en relation le monde professionnel, le mouvement sportif et les personnes handicapées.



Deux jours d'épreuves se sont succédés pour vingt et une équipes composées de personnes handicapées (physiques et mentales) et de valides accompagnateurs (représentants d'entreprises et de clubs sportifs). Tout au long du parcours, chaque équipe doit réaliser des épreuves en situation de handicap (foot en aveugle, parcours d'obstacle en fauteuil roulant, reconnaissance de mot en langue des signes...). Cette année, en plus d'une équipe engagée sur le raid, nous avons contribué au village d'arrivée. Au parc de la Gare d'Eau, en bor-

de du Doubs, étaient installés les stands des différents partenaires, d'organismes en relation avec le handicap tel le CRH (Comité Régional Handisport), le CROS (Comité Régional Olympique et Sportif), l'ADAEI (Association de parents et amis de personnes handicapées mentales), l'APEDA (Association de Parents d'Enfants Déficients Auditifs)... L'arrivée du raid se faisait au milieu du village. Ainsi tout promeneur venant au parc pouvait voir les participants et les stands. Lors des réunions préparatoires, Peggy

Jeanbourquin (éducatrice à la ville de Besançon) a demandé aux différentes associations sportives (tir à l'arc, escalade, foot américain, escrime... et bien sûr Aïkibudo) ce que nous pouvions proposer comme animation en restant dans le thème. Se posa alors la question de savoir quoi présenter. Bien sûr, la présentation de l'Aïkibudo et du *Katori shinto ryu* passe par des démonstrations. Mais comment rester dans le thème de l'évènement ? Tout naturellement, nous avons décidé avec Jean-Pierre Hirschy (DTR Franche-Comté et

professeur au PSB) de montrer des techniques en ayant les yeux bandés, exercice facilité par la présence au club de Patricia, pratiquante non-voyante.

Sachant que tous les handicaps étaient représentés au raid, il nous semblait important de ne pas limiter notre présentation aux déficients visuels. Notre choix s'est porté sur le travail en fauteuil roulant. Nous avons donc réalisé quelques techniques d'Aïki en fauteuil sous forme self-défense et du *Katori*. Cette démonstration a remporté un franc succès, bien que peu évidente pour nous, du fait de notre manque d'aisance.

Les 20 ans du PSB

Cette prestation n'était que le préambule d'une démonstration plus conséquente que nous préparions. En effet, deux mois plus tard, le club du PSB fêtait ses vingt ans. En plus des pratiquants et de leurs familles, étaient présents des anciens et

techniques en forme directe, sans déplacement. Les mouvements réalisés sur la tête comme *mukae daoshi* ou sur les poignets comme *kote gaeshi* sont les plus aisés à réaliser. En revanche, les mouvements de contraintes sur les épaules comme *shiho nage* sont plus complexes. Il nécessite un changement de main de la part du pratiquant qui rend la technique plus difficile. Dans l'ensemble de la pratique Aïki, nous devons entraîner notre partenaire de façon à le mettre en déséquilibre. Dans le cas présent, l'entraînement doit se faire devant soi, sans que le partenaire ne passe sur l'arrière. On se trouverait alors dans la même situation que si on passait sous le bras de celui-ci lors d'un *shiho nage* bras levé.

L'autre problème rencontré est le fauteuil lui-même. Il faut prendre en compte son volume. En effet, lorsque nous pratiquons, nous sommes au plus près de notre partenaire. Il nous arrive même d'être collé à lui. Le *koshi nage* ne peut pas se passer comme le ferait un valide. Nous devons amener le partenaire sur le côté en accentuant le déséquilibre pour obtenir la chute.

Sachant que tous les handicaps étaient représentés au raid, il nous semblait important de ne pas limiter notre présentation aux déficients visuels...

ments plus difficiles à réaliser. En *Katori*, le travail se fait en harmonie l'un avec l'autre. C'est le principe même du *kata*. Le partenaire valide devra donc aussi s'adapter et changer certains mouvements. Il ne serait pas logique de voir *uke dashi* reculer dans *itsutsu no tashi*, premier *kata* de *ken jutsu*, alors que *kiri komi* resterait sur place.

Dans ce genre de pratique, il ne faut pas oublier que lorsqu'on se met à la place d'une personne handicapée, le travail est faussé par le fait que nous sommes valides. Les déséquilibres que nous subissons sont compensés par des mouvements réflexes afin de retrouver la stabilité. Chaque personne est différente. Ceci est

d'autant plus vrai que chaque handicap est différent. Le travail avec des personnes handicapées nécessite une certaine « adaptation » des techniques d'Aïkibudo et de *Katori shinto ryu* propre à chacun, mais il est parfaitement réalisable sur la majeure partie du programme. La richesse et la diversité de la discipline nous montre, une fois de plus, que les arts martiaux peuvent être pratiqués par toute personne le désirant sans restriction d'âge, de sexe, de conditions physiques ou mentales. ♦

Cédric Hirschy
4^e dan Aïkibudo,
2^e dan *Katori shinto ryu*
DEJEPS Aïkibudo

**RAID HANDI'FORT : manifestation organisée par la ville de Besançon sous l'égide de Hervé Boillon, responsable activités physiques et sportives.*

Photos : Rachel Martarello et Dominique Fave.

Aïkibudo



La pratique d'un art martial demande encore plus de détermination et de force mentale pour un pratiquant à mobilité réduite.

les organisateurs du *Raid Handi'Forts*. Ceux-ci n'ayant pu être présents sur le village d'arrivée pour des raisons d'organisation, nous souhaitons leur présenter notre travail lors de cette soirée.

À cette occasion, nous avons présenté le *kihon nage waza* avec en arrière-plan deux pratiquants qui le réalisaient en forme traditionnelle.

Lorsque nous avons commencé à étudier les possibilités de travail, nous nous sommes heurtés au problème des déplacements. Nous avons donc dû réaliser les

Dans ce cas, nous ne pouvons pas placer la hanche en opposition comme cela se doit. Il faut prendre garde au volume du fauteuil pour ne pas blesser la personne.

Le Katori shinto ryu

Le *Katori shinto ryu* est plus facile à réaliser. Les déplacements *iraki* présents dans les *kata* de *ken* peuvent être remplacés par des contrôles *in no kamae*. On retrouve la difficulté du volume du fauteuil lorsqu'on utilise les armes longues. Les *shiko ite* (armer le *bô*) par exemple sont des mouve-



FFAAA

11, rue Jules Vallès - 75015 Paris

tél : 0143482222 - fax : 0143488791 - 3615 FFAIKIDO

www.aikido.com.fr

email : [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:faaa@aikido.com.fr)