

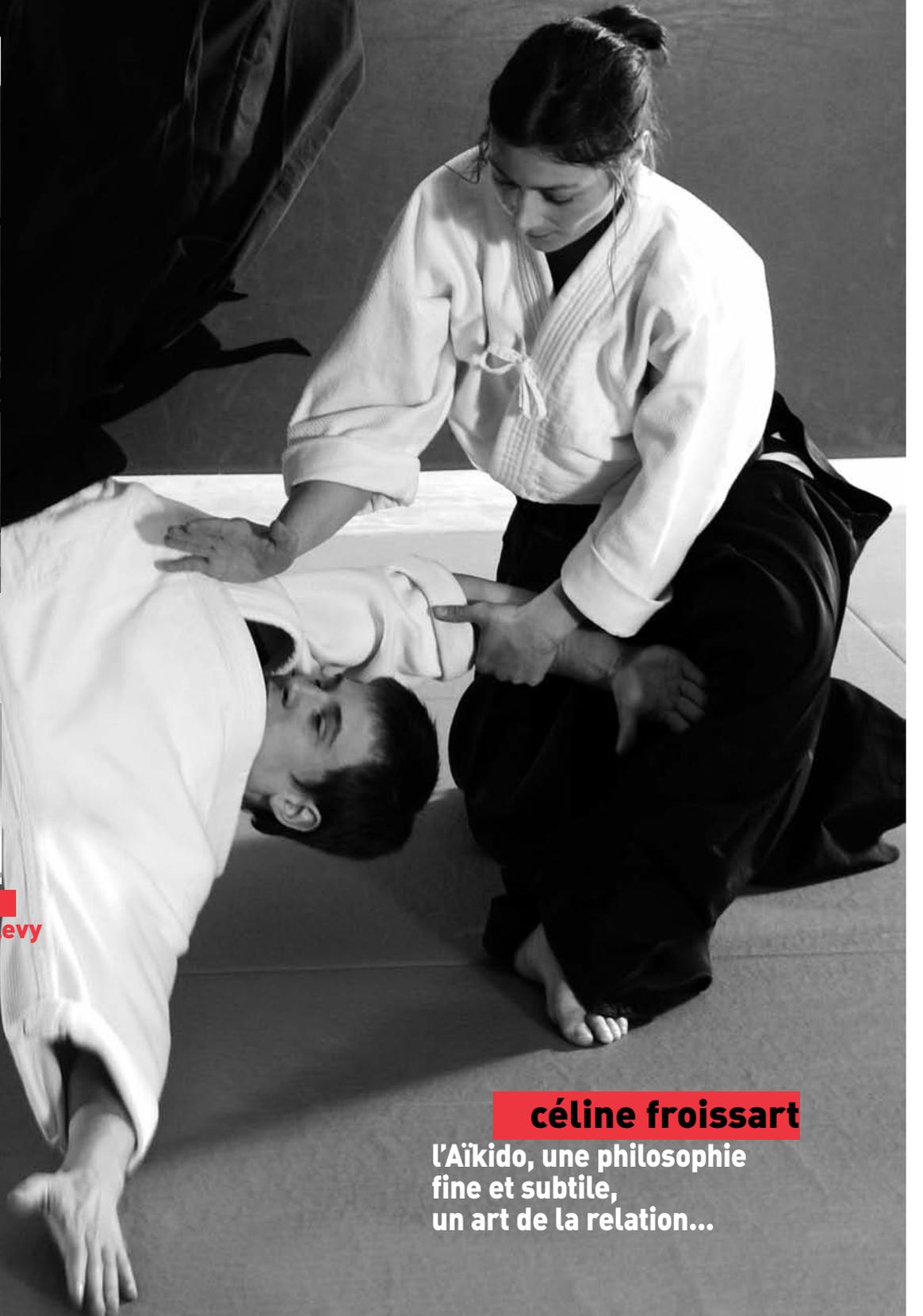
# Aïkido magazine



**rencontre**  
ligue de picardie



**aïkido handi-valide**  
magali chambenoit-levy



**céline froissart**

l'Aïkido, une philosophie  
fine et subtile,  
un art de la relation...

## Gouvernance

Une institution n'existe que si elle est indépendante de la vie des femmes et des hommes qui se succèdent pour la faire exister. Notre Fédération vient d'élire un nouveau Comité Directeur dont le Président est Paul Lagarrigue.

Cet éditorial est un relais par lequel nous montrons qu'il n'y a pas rupture mais passage pour que nous puissions tous continuer à pratiquer cette discipline à laquelle nous avons adhéré, même si, souvent, nous y sommes venus par le hasard d'une renommée attirante par ses contradictions. L'Aïkido, c'est un peu une idée en l'air mais avec les pieds au sol, un art martial, mais avec la force de ne pas s'en servir, un système de fonctionnement unique, mais avec une multitude de styles pour l'enseigner, en un mot, une pensée constamment paradoxale pour inverser voire renverser les forces négatives. Et bien sûr, ces forces contraires il en existe et même, il en faut. Ne pas se faire déborder est tout le sujet sur le tatami bien sûr, mais aussi dans la gestion des affaires communes.

Le savoir appartient bien évidemment aux professeurs, mais collectivement, c'est pourquoi il est nécessaire, bien qu'ils ne le comprennent pas toujours, que ce soit des non-professionnels qui dirigent la Fédération au nom et dans l'intérêt de ceux qui, justement, par pure intuition, ont, un jour, poussé la porte d'un dojo.

C'est le même intérêt collectif qui nous a poussés à ne jamais admettre que les grades délivrés le soient par affiliation à un seul professeur ou en son nom, ce qui nous distingue des autres Fédérations et écoles qui, sous couvert de compromis, ne recherchent que des affidés. Là-dessus il n'y aura pas d'arrangement viable car l'appropriation commerciale d'un bien commun conduit toujours à la ruine de tous. Ce n'est pas avec des révérences que l'on devient ceinture noire. Garder la bonne distance, dans l'espace et sur la durée, est une des leçons du tapis qui est bien utile en dehors.

J'ai eu pour cela la chance de pouvoir dialoguer avec ceux qui furent mes professeurs et amis. Certains disent que la chance se mérite, je vous proposerais plutôt de dire que cela s'accueille

et s'exprime comme nous avons toujours voulu le faire, en adressant à chacun, chez lui, cette revue confectionnée librement et avec une grande économie par Jean Paoli, que je tiens à remercier pour sa patience.

Si gouverner nécessite du discernement, je vous propose pour cela de garder le souvenir de Marcel Dromer, un des fondateurs de notre Fédération, qui clôturait toujours les arguments en demandant quelle était la solution favorable, non pour nous, mais pour ceux qui nous suivraient.

C'est comme l'Aïkido, une fois que l'on sait, cela paraît facile et peut-être, cela l'est-il.



**Maxime Delhomme**  
Membre du Comité Directeur de la FIA

### Remise du Prix du Ministre des Affaires étrangères japonais à Christian Tissier shihan

Le Prix du Ministre des Affaires étrangères japonais a été remis à Christian Tissier shihan par son Excellence Komatsu Ichiro, Ambassadeur du Japon en France, au cours d'une cérémonie solennelle le 25 octobre dernier. M. Komatsu a souligné dans son discours que ce prix est destiné à honorer les personnes dont l'action favorise le développement de la culture japonaise et qui induisent ainsi un rapprochement amical entre les peuples français et japonais. Christian Tissier shihan, par son infatigable travail de développement de l'Aïkido en France et dans le monde, est l'un de ceux-là. Puis Christian Tissier shihan a prononcé quelques mots de remerciements dans une brève allocution empreinte de solennité et d'émotion, et terminé, avec un sourire, en rappelant que le prédécesseur de M. Komatsu était un pratiquant d'Aïkido de haut niveau auquel il avait été honoré de donner son enseignement. ◆



## Congrès de la F.I.A. à Tokyo Plein succès pour la France et la FFAAA

Le congrès de la Fédération Internationale d'Aïkido s'est tenu à Tokyo du 17 au 23 septembre 2012.

40 pays y étaient présents, plus 4 qui demandaient leur intégration. Les délégués de la FFAAA, seule fédération reconnue par la FIA, représentaient la France et tous les pratiquants français. La délégation était composée de Maxime Delhomme, Paul et Catherine Lagarrigue et Jean Liard et, pour les techniciens, de Christian Tissier, Micheline Tissier et Thomas Gavory. Les débats ont d'abord longuement porté sur la modification des statuts proposée par les Anglo-saxons. Ces modifications visaient notamment à supprimer les langues japonaise et française au profit de la seule langue anglaise et à intégrer dans la FIA plusieurs groupes ou fédérations pour chaque pays. Ces modifications, qui pouvaient être lourdes de conséquences pour la France et la FFAAA, n'ont, en définitive, pas été retenues, au prix d'un important lobbying de nos représentants. Les débats ont également porté sur l'appartenance de la F.I.A. à l'organisation internationale Sport-Accord, sur le dopage et les recommandations de la WADA (World Anti-dopage Association), sur les moyens d'accroître la diffusion de l'Aïkido dans le monde, etc. Un très long moment a été consacré à l'examen des comptes et du budget prévisionnel. La F.I.A. est redevable de plus de 100 000 dollars au Hombu dojo, ce qui la place dans une situation de dépendance que beaucoup estiment inopportune. Un long débat et plusieurs votes ont été nécessaires pour l'intégration des organisations représentant la Slovénie, la Roumanie, la Lettonie et le Venezuela, notamment pour la dernière pour laquelle une opposition forte a été manifestée par le représentant des USA et maître Yamada. Ces pays ont, en définitive, été intégrés après plusieurs votes. Enfin, notre Président Maxime Delhomme a été élu membre du nouveau Comité Directeur. Parallèlement aux débats, un séminaire de 20 cours était organisé, animé par des sensei choisis par le Hombu dojo. L'un de ces cours a été animé par Christian Tissier, comme c'est le cas depuis de nombreuses années, avec un succès qui ne se dément pas puisque plus de 800 pratiquants venus du monde entier étaient sur le tatami. Mais ce congrès a aussi été exceptionnel puisque Micheline Tissier, membre éminent du Collège technique national de la FFAAA, a également animé un cours, de même que Yoko Okamoto, de l'Aïkikai de Kyoto, toutes deux élèves de Christian Tissier. Là encore, ces cours ont accueilli plusieurs centaines de participants qui ont exprimé leur satisfaction par des applaudissements nourris. Enfin, le samedi matin, Micheline Tissier a également animé une très belle démonstration pour la France parmi 30 pays. En définitive, les relations privilégiées et amicales que nous entretenons avec de nombreux délégués de pays divers ont été renforcées et la position de la France, représentée par la FFAAA, en est sortie grandie.

A noter que les dirigeants de la FFAB sont venus saluer Christian Tissier et se sont excusés pour lui avoir refusé l'attribution du grade de 8<sup>e</sup> dan !



## Paul Lagarrigue a été élu nouveau président de la FFAAA lors de l'Assemblée Générale des 24 et 25 novembre 2012

Autour de Paul Lagarrigue, le nouveau Comité Directeur :



- Paul LAGARRIGUE, président
- Jean-Marc ANDRE
- Gérard BERLING
- Etienne BOULEY, président Aïkibudo
- Emmanuel CLERIN
- Gérard CLERIN
- Daniel CONEGGO
- Michel COULON
- Michel DESMOT
- Francisco DIAZ
- Jean-Marc EPELBAUM, vice-président Aïkibudo
- Robert HANNIS
- Catherine LAGARRIGUE
- Jean-Philippe LARMIER
- Jean LIARD
- Jacques MAIGRET
- Gérard MERESSE
- Catherine MONFORT
- Gaston NICOLESSI
- Jean-Claude PELLE
- Luc POTIER
- Dany SOCIRAT
- Serge SOCIRAT
- Jean-Victor SZELAG
- Louis VIZZINO

## Paul Lagarrigue, un président aikidoka

Paul Lagarrigue a débuté l'Aïkido en 1974. Il est aujourd'hui 6<sup>e</sup> dan. Il a suivi quelque temps les cours d'André Nocquet, puis de Tamura Nobuyoshi. A partir de 1977, il s'oriente plus particulièrement vers Christian Tissier qui lui apporte une pratique qu'il estime plus précise et plus juste de l'Aïkido.



Depuis, il a pratiqué avec les plus grands :

- au Japon, à l'Aïkikai de Tokyo où il s'est rendu à plusieurs reprises et a participé aux cours de Kishomaru Ueshiba et Moriteru Ueshiba, ainsi qu'aux cours des plus grands professeurs du Hombu dojo,
- en France avec Yamaguchi sensei, Saotome sensei (pour la venue duquel il a créé l'association Aïkido Harmonie), Endo sensei, Nishio sensei, Yasuno sensei, Fujita sensei et bien d'autres.

Titulaire du Brevet d'État d'enseignement de l'Aïkido, obtenu en 1981, puis du DEJEPS, il a enseigné successivement à Nantes, la Roche-sur-Yon, Marseille, Cayenne, Hyères, Carcassonne et formé un nombre important de ceintures noires. Il a toujours enseigné bénévolement. Parallèlement, il est aussi parmi les membres fondateurs de la FFAAA, dont il a été vice-président depuis plus de 20 ans. A ce titre, il participe tous les 4 ans au Congrès de la Fédération Internationale d'Aïkido, en qualité de représentant de la France.

Paul Lagarrigue est également Président de la Commission nationale des grades Aïkido (CSDGE), nommé à cette fonction par arrêté du Ministre des sports du 17/06/2003.

# AIKIDO



*A l'origine de cette très belle fête de l'Aïkido, l'amicale complicité qui lie Christian Tissier shihan, 7<sup>e</sup> dan, à Maxime Delhomme, président*



*Dominique Valéra, 9<sup>e</sup> dan, champion du monde de Karaté qui a répondu présent à l'invitation de son ami Christian Tissier, a subjugué son*



*Pour le Kinomichi, Lucien Forni, disciple de la première heure de Masamichi Noro, a parfaitement démontré l'harmonieuse évolution de*

## FAISONS UNE FÊTE



*Tous autour de Christian Tissier et Dominique Valéra pour graver cette fête sur la plaque numérique. Venu des USA à l'invitation de son*



*Paul Muller, 7<sup>e</sup> dan, a montré toute la maîtrise qui est la sienne pour l'enseignement aux armes notamment.*



*Malcom Tiki-Shewan, 7<sup>e</sup> dan, théoricien reconnu de l'Aïkido, mais également grand expert sur le tatami. Pour l'Aïkibudo, Alain Floquet,*



de la FFAAA de 1988 à 2012.



audience par l'ampleur de sa technique et la qualité de sa transmission.



L'art de son sensei, qui fut lui-même élève direct de Morihei Ueshiba O sensei.

**Les 23 et 24 juin dernier, à Paris, la FFAAA a proposé aux pratiquants de tous horizons, une grande fête de l'Aïkido, à laquelle ils ont répondu en très grand nombre. En invités exceptionnels, le grand champion Dominique Valéra ainsi que Stanley Prandin, aikidoka, chercheur, historien, auteur de publications remarquables, qui a donné, pour la première fois en France, une conférence particulièrement appréciée.**



ami Maxime Delhomme, Stanley Prandin, auteur de livres sur l'Aïkido a donné une conférence exceptionnelle.



Toutes photos © Karaté-Bushido-Yohan Vayfrot.



8<sup>e</sup> dan, a montré, une fois encore, l'étendue technique de cette voie authentique.

**Pourquoi une grande fête de l'Aïkido ? Pour unifier, pour découvrir.**

**Nous avons commencé ce cycle cette année.**

**Nous n'avons pas eu beaucoup de temps pour cette première. Ce que nous voulons, c'est montrer la diversité de notre fédération. C'est intéressant**

**que les divers pratiquants se rencontrent, se mélangent, qu'ils fassent de l'Aïkido, du Kinomichi, de l'Aïkibudo, du Karaté ou un autre art, en rapport avec**

**ce que l'on fait, de façon à ce que tous les professeurs comprennent qu'ils ont une liberté d'enseignement.**

**Ils peuvent enseigner ce qu'ils veulent à condition de rester fidèles avec le principe unique d'harmonie qui détermine l'Aïkido.**

**Maxime Delhomme**



## la force de l'esprit

**Président d'une des plus petites ligues au sein de la FFAAA, René Georges, 3<sup>e</sup> dan, n'a de cesse de faire progresser l'Aïkido de son territoire, avec un certain succès, à l'ombre de la grande Île-de-France.**

**Avant tout, comment l'Aïkido vous est parvenu ?**

Pratiquant le Viet Vo Dao durant 10 ans, l'Aïkido m'est parvenu, ainsi que le Karaté-do, lors de ma rencontre avec Mochizuki Hiroo senseï en 1968, auprès de qui j'ai pris mes premières licences dans ces disciplines.

**Quelles ont été vos influences les plus marquantes ?**

Mochizuki Minoru senseï, élève direct de O senseï, Noro senseï, Kobayashi senseï, Saotome senseï, Christian Tissier shihan.

**Quand et comment avez-vous décidé de vous engager dans cette responsabilité de président de votre ligue ?**

Cette responsabilité m'a été transmise par Louis Speck, mon prédécesseur dans la ligue de Picardie. En 2002, Louis quittait la région et comme j'allais me trouver disponible avec ma retraite profes-

sionnelle, j'ai accepté cette marque de confiance.

**Concernant les effectifs, votre ligue est en plein développement, quelle est votre marge de progression ? Comment vous organisez-vous ?**

Nous étions une petite ligue par la

quantité des effectifs. Louis Speck attachait une grande importance au développement des qualités techniques et pédagogiques des enseignants. Ce sont des facteurs primordiaux pour susciter l'intérêt, gagner de nouveaux pratiquants et les retenir. J'adhérais à ce choix et j'ai poursuivi le travail en ce sens. L'Aïkido est une discipline. A ce titre, elle



intéresse plutôt les adultes. Soit pour leur pratique personnelle, soit, en tant que parents, pour les valeurs éducatives qu'elle véhicule (respect, bienfait corporel, non-violence affichée, absence de compétition) auprès des enfants.

Avec les clubs de la ligue nous avons essayé de faire découvrir aux jeunes (de 6 à 15 ans) cette activité. Je dois dire que nous avons fortement progressé sur ce créneau. Nous restons cependant réalistes. L'absence de compétition et donc de résultats visibles auprès du grand public ne favorise pas notre discipline au travers des médias. L'engouement de masse n'existe pas en Aïkido mais cet art répond à l'aspiration de tout un public soucieux d'une démarche de bien-être global.

### Quelles difficultés particulières rencontrez-vous ?

La Picardie est une vaste région de trois départements : l'Oise (137 h/km<sup>2</sup>), la Somme (92 h/km<sup>2</sup>) et l'Aisne (73 h/km<sup>2</sup>). Les deux fédérations officielles y sont présentes selon une répartition liée à l'historique d'implantation pour chacune d'entre elles.

Pour promouvoir l'Aïkido, il faut bien entendu qu'il y ait les structures (et les municipalités qui les ont sont bien souvent réceptives) mais, avant tout, il faut un enseignant. Une discipline exige des « disciples », des passionnés, capables de transmettre la forme et le fond. Nous avons des pratiquants dans la ligue qui le sont ou le deviendront mais, la mobilité professionnelle devenant incontournable, les savoir-faire se « délocalisent ». Je ne suis pas impatient pour l'accroissement des effectifs, cela viendra avec le temps.

### Des clubs peuvent-ils encore se créer en Picardie ?

Entre 2010 et 2012 deux nouveaux clubs sont nés : un dans l'Aisne et l'autre dans l'Oise. D'autres ouvertures seront encore possibles dès que les enseignants

**L'Aïkido nous amène à avoir une attitude. Et même une Attitude avec un grand A, celle de la verticalité qui nous fait grandir à tous les niveaux. C'est, je crois, la richesse de cet art martial qui conjugue le travail sur le corps et l'esprit...**



seront là. Je n'oublie pas que nous avons quatre pratiquants FFAAA pour 10 000 habitants sur l'ensemble de la Picardie. C'est en-deçà de la proportion nationale. Il n'y a aucune raison que nous ne progressions pas. D'autant que nous bénéficions de la qualité de l'École des cadres de la région parisienne, dont Bernard Palmier est le promoteur et l'animateur avec ses assistants. De plus, notre DTR, Pascal Norbely (6e dan, élève de Christian Tissier) intervient sur notre ligue depuis que j'en ai pris la présidence. Cette continuité dans l'enseignement nous semble préférable. Elle ne sera, certes, pas éternelle mais elle donne jusqu'à présent de bons résultats. Et puis les pratiquants et enseignants sont toujours libres de diversifier leurs connaissances par les nombreux stages dispensés par tous les experts de notre fédération ou invités par elle.

### Quels sont les points forts d'une saison dans votre ligue ?

Le stage national, longtemps animé par Christian Tissier et maintenant par Bernard Palmier, les stages de ligue dirigés par Pascal Norbely.

Pour maintenir la notoriété de notre discipline, les diverses manifestations locales, auxquelles nos clubs peuvent être amenés à participer, sont aussi des moments importants.

### A titre personnel, qu'est ce qui vous impressionne le plus dans l'Aïkido ?

C'est, je crois, la richesse de cet art martial qui conjugue le travail sur le corps et l'esprit. L'Aïkido nous amène à avoir une attitude.

Je dirais même une Attitude avec un grand A, celle de la verticalité qui nous fait grandir à tous les niveaux. Une attitude verticale qui n'est jamais statique ou figée puisque nous pratiquons en utilisant la spirale ; notre esprit se doit d'être constamment ouvert, sans crainte, pour recevoir l'attaque du partenaire. Ni catégorie, ni genre, ni âge sont des caractéristiques de l'Aïkido. ♦

*Propos recueillis par  
Albert Wrac'h*

*René Georges, président-pratiquant, entouré de quelques-uns des techniciens de Picardie et de leurs élèves, de tous âges, de tous niveaux, lors du cours du samedi matin.*



## Dominique Capes, 4<sup>e</sup> dan, a gardé de l'enseignement reçu auprès des plus grands senseï une ouverture d'esprit qui témoigne parfaitement de sa conception de l'Aïkido, et dont profitent tous ses élèves de Picardie.

### **V**ous êtes un des hauts gradés de votre ligue. Quels ont été vos senseï ?

J'ai commencé l'Aïkido en 1972 au Judo Club Daumesnil dans le 12<sup>e</sup> arrondissement, à Paris.

Mon professeur d'Aïkido, Monsieur Pierrard, était très marqué par les maîtres Noro et Mochizuki auxquels il faisait beaucoup référence lors de ses démonstrations et explications. Nous naviguions donc, nous autres élèves, dans deux approches distinctes de l'Aïkido, à travers les techniques qui nous étaient expliquées. Dans mes souvenirs, lointains mais toujours présents, apparaissaient à la fois, chez notre professeur et ses assistants, une recherche de belles techniques et d'efficacité. La notion d'attitude martiale était forte.

Dans les années 1970, je participai à toutes sortes de stages. Les professeurs étaient Tamura, Chiba, Sugano, Kobayashi, Nocquet, Noro.

Je trouvais indispensable de chercher, aux travers des écrits de référence dont nous pouvions disposer, la connaissance nécessaire de cet art japonais dont la beauté d'exécution me retenait. J'avais acheté, rue la Montagne-Sainte-Geneviève, le livre de O. Ratti et A. Westbrook « Aïkido and the dynamic sphere », très beau livre, format à l'italienne, que j'ai prêté par la suite et jamais récupéré. Je m'efforçai de le traduire de l'anglais. Les dessins des auteurs, par leur beauté circulaire, me paraissaient représenter, à l'époque, ce que devait être l'Aïkido et ce vers quoi il fallait tendre. J'avais vu à mes débuts, présenté par André Nocquet après un stage qu'il avait animé, le film de Michel Random « Les arts martiaux – ou l'esprit des budo ». Il n'y avait pourtant qu'un cours passage sur l'Aïkido. Ce documentaire m'avait donné envie de poursuivre la voie des arts martiaux. Puis, par la suite, j'ai eu l'occasion

de suivre des cours dispensés par maître Tissier. La première fois que je l'ai vu, c'était il y a fort longtemps, à Paris, rue Daguerre, dans le 14<sup>e</sup> arrondissement. J'avais trouvé sa pratique très dynamique et vivante. J'avais pensé que, dès que possible, après mon service militaire, je suivrais ses cours.

Ma vie professionnelle, puis familiale, ne me permettant pas une disponibilité très flexible, je n'ai pu, en définitive, que suivre ses stages, à son cercle, à Vincennes. Je continuai à profiter d'autres stages, animés par des maîtres (Noël, Endo, Ikeda, Yasuno, Osawa, Yamashima, Arikawa).

Mais c'est avec maître Tissier que j'ai pu comprendre et apprécier la richesse technique de la pratique. Son enseignement est vraiment intéressant, tant sur le plan de la pédagogie que sur celui du sens de la recherche personnelle, qu'il sait insuffler aux pratiquants.

### **Pouvez-vous nous dire comment s'organise l'enseignement en Picardie ?**

La ligue construit son enseignement autour de deux axes :

1- l'enseignement dispensé aux pratiquants débutants et confirmés :

les clubs, comme partout, ont la charge de préparer chaque pratiquant à pouvoir se présenter, le moment venu et s'il le souhaite, au premier examen (ceinture noire *shodan*) qui consacre un premier niveau, celui de l'application formelle des techniques. Puis, par la suite, vers les autres niveaux, *nidan*, etc. Cependant, le club ne peut pas être le seul lieu d'expertise pour y parvenir.

La ligue bénéficie de stages (5 par an) animés par le Délégué Technique Régional, en l'occurrence, depuis plusieurs années, Pascal Norbely, 6<sup>e</sup> dan. Ces stages de ligue permettent d'avoir son avis, en plus de bénéficier de son enseignement, sur le progrès technique

des pratiquants, de mois en mois et d'année en année. La ligue organise un stage national annuel. Jusqu'à présent, les intervenants ont été, jusqu'à présent, les maîtres Tissier et Palmier. En dehors de ces rendez-vous, il est possible pour les pratiquants et enseignants d'assister aux stages privés des maîtres. La ligue de Picardie (Oise, Somme et Aisne) n'est guère éloignée de la région parisienne où il n'y a pas pénurie de savoir.

2- La formation des enseignants :

pour enseigner dans un des clubs de la ligue, il est nécessaire de posséder le BF ou le BE, bientôt remplacé par le CQP option Aïkido. Pour le démarrage d'un nouveau club, une autorisation d'enseigner validée par le président de ligue et le DTR peut être provisoirement suffisante, sous réserve de l'engagement du bénéficiaire de cette autorisation à se former au BF ou au BE/CQP.

Les stages de ligue permettent au DTR de se rendre compte de l'évolution des participants et, par voie de conséquence, de la qualité de l'enseignement des clubs.

Être peu éloignée de la région parisienne offre la possibilité à une petite ligue, comme celle de Picardie, de pouvoir se rattacher à l'École des cadres de l'Île-de-France. Les enseignants peuvent s'y recycler, participer, en tant que tuteurs, à la formation au BF. C'est un atout primordial. Autant les stages de ligue, nationaux ou privés, sont un gage de progrès technique et de compréhension, au sens large, de l'Aïkido, autant l'École des cadres est indispensable pour la formation des enseignants à la pédagogie.

Quelle que soit la matière ou l'art enseigné il convient, dans un premier temps, de se l'approprier (être un pratiquant confirmé), puis d'apprendre à le transmettre. L'Aïkido ne se



*La technique doit transformer la confrontation et la contrainte en une forme de résolution du conflit ouvert.*



## L'ouverture martiale

dispense pas dans un cercle confidentiel d'initiés ; il est offert à tous les publics dont l'intérêt pour la pratique est très diversifié, ainsi que les aptitudes corporelles (l'âge, la corpulence, etc.) C'est pourquoi, la ligue demande à ses enseignants de passer par l'École des cadres auprès de laquelle, grâce à son animateur, Bernard Palmier, et à ses assistants, ils trouvent une méthode pédagogique ouverte et évolutive. En dehors de l'École des cadres, des stages de formation, nécessaires à un enseignement rationnel et objectif sont dispensés. Ainsi, le regretté Jean-Michel Mérit avait-il formé à l'enseignement des jeunes ceux des enseignants de la ligue qui s'y prédisposaient.

De même, le stage à l'évaluation des grades est enrichissant, non seulement pour les quelques jurés de passage de grades *shodan* et *nidan*, mais aussi pour tous les enseignants qui font passer les *kyu* en club.

**Si l'on convient que le dojo est le lieu consacré de l'Aïkido, que doit y apporter le pratiquant ?**

La première fois que le pratiquant monte sur le tatami, c'est lui-même, novice et dans l'attente, que le club (le dojo) reçoit. La première chose, c'est de ne pas décevoir son attente, quelle qu'elle soit : lien social, sport de combat, loisir, bien-être corporel. Ce n'est pas une mince affaire. L'enseignant

imprime l'esprit du dojo, mais il doit être relayé par les pratiquants. Le nouveau venu doit être respecté et pouvoir rapidement être conforté dans son choix. C'est toute la subtilité de l'Aïkido que de répondre à de multiples approches qui, en fin de compte, convergent vers un but unique : la réalisation de soi. Par la suite, par ses progrès, le pratiquant continuera d'être un aspect de la diversité du genre humain qui contribuera à l'enrichissement de ses partenaires, à travers une pratique qui ne s'enferme dans aucune catégorie de poids, de taille, de genre, de forme. Même si, pendant les cours, il est utile, parfois et non pas systématiquement, pour la compréhension de la technique et sa bonne réalisation, de regrouper par catégorie (ex : apprentissage de *koshi nage*... 55 kg vs 90 kg).

**Pourquoi cette absence revendiquée de compétition en Aïkido ?**

Le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba, n'a pas développé un art martial sportif, mais une pratique constructive pour soi-même : « *L'Art de la paix commence par vous* » et « *Il n'y a pas de conflit dans l'Aïkido* » disait-il.

Cela ne signifie pas qu'il n'y ait pas usage d'une certaine violence maîtrisée dans la pratique, puisque nous avons recours à la confrontation, à la contrainte par des frappes, des coupes et des saisies. De celles-

ci doivent émerger des techniques de défense : une immobilisation, une clé sur une articulation ou une projection. Mais il n'y a pas de vrai perdant, pas de destruction, pas de hors-jeu, seulement la préservation de l'intégrité de l'un et de l'autre. Il y a réversibilité, que ce soit dans l'action (*tori* et *uke*) et dans la finalité (la destruction devient construction).

La compétition répond à une autre aspiration : celle de gagner, d'éliminer. C'est la logique du dominant, du meilleur, du plus fort. Elle n'est pas condamnable, elle répond simplement à une autre voie de la réalisation de soi, peut-être plus éphémère que celle que propose l'Aïkido qui peut se poursuivre tout au long de la vie d'un pratiquant qui aurait commencé jeune. Comme elle peut permettre à un autre pratiquant qui aurait commencé bien après le printemps et même l'été de la vie de se réaliser à travers une pratique adaptée.

L'Aïkido ne demande pas d'autres qualités corporelles que celle d'être en bonne santé (sans contre-indication médicale). Le handicap, suivant son degré bien sûr, n'est pas un empêchement.

**Pensez-vous, comme l'affirmait le fondateur, que la vraie victoire c'est la victoire sur soi-même ?**

Bien sûr ! C'est l'universelle valeur

## ligue de picardie dominique capes

du « *Connais-toi toi même et tu connaîtras l'univers et les dieux* », inscription placée sur le fronton du temple de la pythie de Delphes en Grèce. Mais qu'on peut aussi bien retrouver sous d'autres transcriptions dans les anciens textes taoïstes chinois, et certainement dans toute autre culture.

Prendre conscience de ses limites, du bien incommensurable et inégalable qu'est la vie, la sienne et celle d'autrui. Combien elle est tenace mais pourtant fragile. Le seul vrai combat que nous devons mener est celui de maîtriser le côté destructeur (quelle qu'en soit sa dimension), que nous avons tous en nous pour le transformer en énergie bienfaitrice. Ce n'est pas autre chose que de se libérer des tensions, que notre manque de relativité aux événements externes a créé en nous.

Pratiquer avec les partenaires qui semblent ne pas nous convenir participe à cette victoire sur nous-même. L'Aïkido nous apprend à travailler avec l'autre quelle que soit sa forme de travail, sa personnalité, son grade... Accepter de ne pas réussir, d'être confronté à plus confirmé que soit sont des difficultés à surmonter.

### L'Aïkido moderne s'oppose-t-il à la tradition martiale ?

Ce qui est martial, guerrier, militaire s'est construit, au cours des siècles autour d'une certaine déontologie qui s'exprimait aux travers de codes d'honneur, de

règles plus ou moins tacites qui visaient à magnifier le rôle du guerrier, du chevalier. Cela représentait déjà un progrès dans la relation conflictuelle.

Les dernières guerres du 20<sup>e</sup> siècle, celles-ci bien modernes, ont montré l'impasse vers laquelle elles conduisaient l'humanité. Surtout avec l'immense développement technique des armes de destruction massive. Les codes d'honneur ne représentaient rien face aux raisons profondes à l'origine de ces conflits. Il fallait tuer ou être tué, qu'on soit l'attaquant ou le défenseur.

Les vainqueurs ont compris qu'il ne servait à rien d'enfoncer le vaincu, de le mépriser. Il valait mieux à l'avenir prévenir par une éducation humaniste et par une force de frappe dissuasive. La pensée martiale a su évoluer. Les armées modernes des grands pays ont un rôle essentiellement de défense, voire de police. La destruction n'est plus acceptée. Désarmer sans détruire, vaincre sans tuer sont les objectifs des démocraties.

En cela, l'Aïkido, créé par Morihei Ueshiba en 1942, a été moderne dès son émergence. L'Aïkido est un art vivant, évolutif, dont les formes ne sont pas figées mais portées par des principes fondamentaux bien plus importants que la simple réalisation de telle ou telle technique. Ces principes, le pratiquant les découvrira au fur et à mesure de sa pratique en club, de sa participation aux stages des maîtres de haut niveau, de son intérêt culturel pour l'Aïkido. La notion de



## RENCONTRE



*Construire son Aïkido en incluant la pratique des armes, c'est aussi rencontrer l'histoire et la culture des arts martiaux japonais.*

bien-être que nous recherchons n'est pas à confondre avec celle du confort.

### **Enseignez-vous des formes ou des techniques plus que d'autres ?**

Nous sommes tous plus ou moins imprégnés de l'image que nous a laissée tel ou tel enseignant ou maître dans son interprétation technique de l'Aïkido. Nous nous sommes plus ou moins appropriés ce que nous avons vu. Mais ces maîtres nous enseignent le fond par la forme. Ce qu'on ne comprend pas immédiatement, accaparé que nous sommes par la décomposition des mouvements, la mémorisation du geste que nous voulons reproduire. Pourtant, « *la forme c'est le fond qui remonte à la surface* » (Victor Hugo).

En ce qui me concerne, enseignant en club, j'essaie de m'en tenir aux principes (déplacements, placements, angles, relâchement, etc.), que les pratiquants doivent prendre en compte pour assimiler les techniques, mais je dois dire que j'ai un intérêt particulier pour une pratique non statique et non systématiquement décomposée. Il me semble intéressant de laisser le pratiquant s'exprimer dans sa compréhension du moment et de pas avoir à se perdre dans un empilement de détails.

Quant à privilégier des techniques, même si des préférences peuvent exister, un enseignant doit s'en préserver car il doit instruire avec l'ensemble des techniques, frappes ou saisies que devra présenter le pratiquant au *shodan*. La nomenclature de la C.S.D.G.E. est riche. Il ne faut pas négliger de reprendre ce que nous délaissions. Il est même intéressant de solliciter sur le sujet le DTR lors des stages de ligue.

Je considère cependant que *ikkyo* sur l'attaque *shomen uchi* est la technique qui renvoie sans cesse à l'esprit du débutant. C'est une technique impardonnable, exigeante qui nous amène à l'humilité tellement elle est difficile à réaliser et jamais vraiment bien exécutée. *Koshi nage* est aussi une technique qui interpelle : comment l'enseigner et la faire réaliser par des pratiquants aux gabarits variés ? Cette technique démontre combien *kokyū nage* est peut-être l'essence et la finalité de toute technique.

### **La pratique des armes est une composante de l'Aïkido, demande-t-elle une pédagogie adaptée ?**

Les armes de l'Aïkido (aujourd'hui le *boken*, le *jo* et le *tanto*) sont très symboliques et en cela très riches. Elles sont, pour ce que je connais de l'histoire de l'Aïkido, inhérentes à sa construction. En consé-

quence, il serait vraiment dommage d'en soustraire l'étude dans l'enseignement. D'autant que des nouveaux élèves, qui peuvent rencontrer des difficultés dans leur premier temps de pratique avec les roulades (*ukemi*) et le travail à genoux (*suwari waza*), sont intéressés d'emblée par la pratique de ces armes. C'est aussi un angle d'approche de l'Aïkido pour les débutants. Il convient d'exprimer cette pratique avec les principes que l'on doit utiliser lors de la pratique sans armes. Espace, vigilance, sécurité, mesure sont indispensables. La notion d'outil pédagogique prime sur toute autre considération. On retrouve exactement les mêmes notions de travail avec et sans armes. Ce travail concrétise des notions qui paraissent parfois abstraites (angles, distances, atémis, coupes, etc.) dans l'Aïkido à mains nues.

C'est aussi un travail personnel, puisqu'on peut pratiquer seul, pour peu que l'environnement s'y prête. Répéter des mouvements exécutés en club, avec un *boken* ou un *jo*, reproduire un *kata* sont des chemins individuels de progrès.

## **La réalisation de soi, à laquelle contribue l'Aïkido, ne peut se concevoir comme un travail exclusivement technique ou sportif. Le rapport particulier avec autrui sur lequel nous sommes engagés dans la pratique de l'Aïkido ne peut s'arrêter à la frontière du dojo...**

### **Quel est, en Aïkido, le rapport spécifique entre l'attaque et la défense ?**

Sans entrer dans des considérations trop poussées concernant l'émergence, voire l'intention, de l'attaque qui entraînera une défense plus ou moins en amont de l'action qui semblera être plus une attaque qu'une défense, nous convenons sur les tatamis qu'il y a un attaquant et un défenseur. Mais les actions (attaques et défenses) que nous allons opérer ne doivent pas être successives ou dissociées, à courir l'une après l'autre (attaque/contre-attaque). Avec la pratique, la connexion entre défense et attaque s'affinera. Il est possible d'annihiler une attaque à sa source ou de la laisser mourir en étant immédiatement avec l'attaquant et non plus contre.

Le travail est de le faire sans blocage et dans l'harmonie. Trouver l'instant et l'emplacement pour déséquilibrer et rendre inoffensive l'action d'attaque. La technique engagée doit être fluide et belle. Ce qui est beau est juste... et vice versa.

Dès lors, il n'y a plus deux actions, l'une contre l'autre, mais une action qui s'har-

nise avec l'autre pour ne devenir qu'une jusqu'à sa fin.

### **Quelle importance accordez-vous aux *suwari waza* ?**

La pratique à genoux est surprenante pour l'observateur ou le débutant. Elle change notre rapport avec le sol, nous qui sommes en permanence dans l'élévation depuis l'enfance : assis sur une chaise ou debout.

Cette pratique favorise la mobilité du corps, la souplesse et la rectitude de l'attitude. Je trouve que c'est la *kihon* par excellence. Néanmoins, elle ne doit pas être exagérée. Répétitive, c'est-à-dire présente à chaque cours, mais mesurée, adaptée aux possibilités de chacun.

### **En quoi l'Aïkido peut-il façonner l'humain ?**

L'Aïkido, comme le dit Bernard Palmier lors de ses cours pédagogiques, c'est un système. Même si, personnellement, je n'aime pas ce mot, peut-être à tort,

pour qualifier notre art, je reconnais que la définition est juste. Un système est un ensemble de principes, coordonnés et conçus par l'esprit auquel on adhère ou non jusqu'à un certain point.

Néanmoins, la réalisation des techniques selon les principes de l'Aïkido nécessite que l'esprit du pratiquant ait accepté et mis en pratique ces principes. L'Aïkido a une dimension culturelle indéniable. La culture éduque et ouvre l'esprit plus qu'elle ne façonne. Par contre, le corps, par une pratique régulière, se construit, se façonne, à la fois dans le renforcement, l'endurance et la souplesse.

### **L'Aïkido peut-il sortir du dojo pour passer dans le quotidien ?**

La réalisation de soi, à laquelle contribue l'Aïkido, ne peut se concevoir comme un travail exclusivement technique ou sportif. Le rapport particulier avec autrui sur lequel nous sommes engagés dans la pratique de l'Aïkido ne peut s'arrêter à la frontière du dojo.

**Propos recueillis par  
Céline Rigodon**



## une recherche de résolution

**Pour Valérie Ferrari, 1<sup>er</sup> dan, BF, très engagée au niveau de sa ligue, l'enseignement de l'Aïkido doit se faire avec le même enthousiasme que sa propre pratique.**

**Vous êtes pratiquante, enseignante, mais aussi trésorière de la ligue de Picardie, quelles sont les principales tâches de votre fonction ?**

En tant que trésorière, je suis chargée de suivre et d'assurer la gestion des comptes de la ligue. Je centralise et enregistre les dépenses et les recettes concernant :

- les cotisations annuelles des clubs,
- les recettes des stages et le retour à la fédération de 80% de celles-ci pour les stages nationaux,
- la rémunération du DTR et des autres intervenants (stages régionaux, stages enfants), ainsi que l'indemnisation des frais de déplacement,
- les ristournes sur les licences reversées par la fédération,
- dans le cadre de la promotion de la formation des futurs enseignants, nous remboursions 50% des frais pour le Brevet Fédéral (hors transport),
- l'achat de matériel comme des tapis mis à disposition des clubs en cas de besoin,
- le remboursement des frais de déplacement du président de la ligue,
- l'indemnisation des jurys pour les passages de grades,
- les achats de passeports pour les clubs.

En fin d'année, je réalise le bilan et le compte

de résultat de l'exercice échu. La situation des comptes et le bilan annuel sont présentés en début de saison suivante lors de l'AG de la ligue avec une analyse des évolutions des dépenses et des recettes par rapport à l'année N-1.

**Quels ont été vos maîtres ? Quels enseignements avez-vous reçus ?**

J'ai découvert l'Aïkido en 2002 avec René Georges, président actuel de la ligue de Picardie, il a été jusqu'à mon 3<sup>e</sup> kyu mon enseignant principal. En 2003, il m'a confié la présidence du club, lorsqu'il a été nommé président de la ligue, et le cours enfants. Puis en 2008, au départ de mon prédécesseur, il m'a demandé de reprendre la trésorerie de la ligue. En parallèle à ma pratique en club, ma passion ne cessant de croître pour cette discipline, j'ai participé à de nombreux stages tant au niveau régional, qu'en inter-ligue et au niveau national. Ainsi, j'ai pu rencontrer de nombreux maîtres tels que : Pascal Norbelly, DTR de la région Picardie, Christian Tissier, Josette Nickels, Franck Noël, Bernard Palmier ou encore Micheline Vaillant-Tissier. De même, j'ai eu l'occasion de participer à des stages de maîtres japonais comme Endo, Ikeda, Yasuno, Osawa, Yamashima. Tous ces maîtres m'ont permis de percevoir la

richesse de l'Aïkido, la diversité des formes de travail ainsi que de voir différentes conceptions d'approche de la discipline et de son enseignement. J'ai beaucoup apprécié aussi la confrontation et la complémentarité des pratiques occidentales et orientales. Au cours des stages de ligue, j'ai fait la connaissance de Dominique Capes, actuellement secrétaire de la ligue de Picardie et enseignant du club de Saint-Quentin à l'époque et de Laon aujourd'hui. Sa pratique fluide, la richesse de son enseignement, la variété des différentes formes d'approche des techniques, son savoir sur la philosophie de la discipline et son expérience à travers ses rencontres avec les plus grands maîtres m'ont fortement séduite et conforté dans mes choix. L'Aïkido était devenu ma discipline par excellence. Cette rencontre a été le début d'une pratique intense et d'une grande complicité qui n'a jamais cessé qui m'a menée au 1<sup>er</sup> dan en 2008 et à l'obtention du BF dans la foulée en 2009. Il enseigne tout ce qu'il sait et sans aucune réserve, ce qui fait toute sa richesse. Je lui en suis très reconnaissante.

**Comme enseignante, de qui vous occupez-vous particulièrement ?**

J'enseigne principalement aux jeunes de 6 à 14 ans et occasionnellement



aux adultes en l'absence de leur professeur.

#### **Faut-il, pour les plus jeunes, imiter pour mieux assimiler ?**

Toute pratique commence par l'imitation. C'est elle qui nous permet de connaître les bases fondamentales, les différentes formes de travail et de construire par la suite notre propre pratique et conception de l'Aïkido. Le tout est de ne pas suivre qu'un seul maître afin de ne pas s'enfermer dans une pratique unique. Nous puisons le savoir à travers la connaissance et l'expérience de l'autre. Vient ensuite la période de l'analyse, de la critique constructive, des échanges et de l'introspection qui nous permettent de nous situer par rapport aux différentes formes de travail existantes, ce que l'on recherche, ce à quoi on aspire et par rapport aux autres.

#### **Etes-vous plus dans une pratique plus ludique que martiale ?**

Concernant les plus jeunes, il est important de rester sur une pratique ludique afin de ne pas les perdre. L'Aïkido est loin d'être une discipline simple. C'est un travail sur soi, une acceptation de l'autre tel qu'il est. On doit mettre fin à un combat sans utiliser sa propre force, mais en utilisant celle de l'autre et le déséquilibre. Dit comme ça, pour un enfant c'est très difficile d'imaginer la chose et de le retranscrire dans les faits sans violence ou domination par le plus fort. Par ailleurs, pour les enfants il n'est pas simple de reconnaître leurs erreurs, de se remettre en question, d'accepter l'échec et ils jugent facilement l'autre.

Entre 6 et 14 ans les enfants passent beaucoup de temps sur les jeux, le sport doit donc rester pour eux un plaisir, un divertissement plutôt qu'une contrainte ou encore une exigence dans le but d'acquérir des capacités physiques. De même, un enfant peut se concentrer environ vingt minutes, ensuite son esprit est très volatile. D'où l'importance d'alterner jeux et apprentissage afin de conserver leur motivation intacte d'une année à l'autre et de les aider à canaliser leur esprit. D'un autre côté, il est important de ne pas oublier le côté « martial » de notre art qui est plein de symboles pour l'enfant. Ils ont tous vu au moins une fois un film d'arts martiaux. Pour eux, à travers la pratique des arts martiaux, ils ont la possibilité de s'identifier à l'un de ces super-héros et de pratiquer l'un de ces arts si beaux et puissants qui les ont fait rêver. Le combat est quelque chose d'attrayant pour les enfants, à nous de leur inculquer le respect de l'adversaire et de son intégrité dans la pratique. Au-delà des bienfaits physiques (verticalité, construction du corps, souplesse et travail cardio-vasculaire), la pratique d'un art martial permet à l'enfant de connaître et d'expérimenter des valeurs telles que l'humilité, la modestie, l'entraide, la non-agressivité, le respect. Ils développent aussi des capacités telles que la détermination, la vigilance, la concentration, l'écoute, l'assimilation et l'application de consignes ; autant d'outils qui les aident à l'extérieur, dans leur scolarité et dans leur vie de tous les jours. Ils apprennent également à être responsables de leurs actes et prennent conscience de leurs possibilités mais aussi de leurs limites. Les arts martiaux sont une

*La réussite d'une technique passe par une bonne maîtrise de son énergie, un bon contrôle de soi.*

école de la vie, une école de conduite. Dans notre société actuelle, parfois violente, basée sur la performance, la loi du plus fort et la compétitivité, tous ces apprentissages leur permettront de mieux appréhender les difficultés avec tout le recul nécessaire pour prendre leurs décisions et faire leurs choix.

#### **Quels sont les grands principes que vous voulez faire passer ?**

L'objectif de mon enseignement aux enfants n'est pas d'en faire, forcément, de grands aikidokas. Les enfants ont du mal à rester sur la pratique d'une seule discipline durant toute leur adolescence. Ils passent souvent du coq à l'âne, se cherchent ou se découragent facilement. Aujourd'hui, les enfants n'ont plus le goût de l'effort et ont du mal à se surpasser. Par ailleurs, les médias, internet, les jeux en ligne, les absorbent en permanence et les coupent de la réalité. Ils sont constamment dans le virtuel, enfermés chez eux. Le contact avec les autres et le monde extérieur devient de moins en moins fréquent.

Mon objectif principal est donc de leur faire pratiquer une discipline sportive avant toute chose, qui leur plaît et leur permet de s'épanouir dans leur vie, pour qu'ils retrouvent le goût de l'effort et de la pratique en groupe. Chaque année qui passe est un combat pour les maintenir dans la discipline, capter leur curiosité, leur intérêt et forger leur détermination pour aller plus loin, tout en intégrant

les nouveaux arrivants. Aujourd'hui, j'ai un groupe de 5 à 6 élèves qui évoluent ensemble depuis plusieurs années, leur motivation est toujours là et il y a une réelle complicité entre eux. Au-delà de la pratique d'une discipline qui leur plaît, ils sont très contents de se retrouver et de partager ce moment de complicité tout en travaillant. Ils ont appris à se connaître et à se respecter. Ils apprécient aussi énormément la possibilité qui leur est offerte d'accompagner et d'aider les débutants. Ils transmettent ce qu'ils savent, même si ce n'est pas parfait et sans avoir la grosse tête.

J'essaie à travers la pratique de l'Aïkido de les faire progresser sur eux-mêmes, de leur apprendre à se dépasser. Il est important d'ailleurs de les encourager et de les valoriser pour qu'ils prennent confiance en eux et se rendent compte de leur potentiel. Ils sont très attachés à la reconnaissance qu'on leur donne. Les voir grandir, progresser, gagner en assurance est un véritable privilège pour moi et une fierté.

Dans ma pédagogie, je suis plus sur une approche de la technique dans sa globalité, sur la mobilité et la fluidité au niveau de la pratique. Je suis moins sur la précision des gestes et des placements. Les enfants sont pleins d'énergie, il faut que ça bouge.

Par contre, j'insiste beaucoup sur la sincérité des attaques et sur la non-complaisance. On ne doit pas chuter pour faire plaisir à l'autre, mais parce qu'il y a un réel déséquilibre ou une menace réelle. Il est important que leurs rapports ne soient pas faussés, même si la technique et l'attaque sont convenues d'avance. Sinon, au niveau des techniques, je travaille beaucoup les *kokkyu*, ils leur per-

samedi, pour qu'ils puissent travailler davantage la précision des gestes et des placements ainsi que la pratique cardio-vasculaire.

Puis, ils commencent à pratiquer les armes, le rêve ultime pour eux... Ils adorent travailler avec les adultes et réciproquement.

Les enfants corrigent leurs défauts avec l'aide personnalisée de l'adulte et les adultes apprennent à adapter leur pratique en fonction de l'âge, de la taille et du niveau technique de l'enfant. C'est un travail très enrichissant de part et d'autre.

Pour les décroiser, nous leur faisons faire également au minimum un stage régional afin de travailler avec des enfants qu'ils ne connaissent pas et qui peuvent avoir des façons de faire différentes. Ainsi, ils apprennent la diversité de l'Aïkido et ne s'enferment pas dans une pratique unique. La pratique de l'Aïkido doit res-

**Avec les plus jeunes, j'essaie, à travers la pratique de l'Aïkido, de les faire progresser sur eux-mêmes, de leur apprendre à se dépasser. Il est important d'ailleurs de les encourager et de les valoriser pour qu'ils prennent confiance en eux et se rendent compte de leur potentiel...**

mettent de gagner en fluidité et d'appréhender l'entrée des autres techniques sans trop séquencer. Et pour qu'ils gagnent en assurance, je les fais travailler devant tous les autres, ainsi les passages de grades sont moins stressants pour eux. Une solide expérience et un bon niveau acquis, nous intégrons les enfants dans un cours adulte, le

ter un plaisir pour l'enfant et un outil qui l'aide à grandir, à se forger tant au niveau du corps qu'au niveau de l'esprit. Au-delà de l'apprentissage de techniques, je m'efforce de leur transmettre un certain nombre de valeurs. J'encourage chacun d'entre eux à aller jusqu'au bout de ses rêves et à trouver toutes les ressources nécessaires en lui-même.



*Pratiquer sérieusement sans se prendre au sérieux, tout l'art de transmettre aux plus jeunes.*

Le sport m'a aidé toute ma vie à me construire et à faire face aux plus grandes difficultés et souffrances. Il a toute sa place dans la vie de l'enfant et fait partie intégrante de l'apprentissage et de l'éducation. On a trop souvent tendance à considérer l'activité sportive comme quelque chose d'inutile, qui n'apporte rien et que seule l'activité intellectuelle peut construire un enfant.

A travers mon expérience et mon enseignement, j'essaie de faire comprendre aux enfants toute la richesse que peut apporter la pratique assidue d'une discipline sportive et de leur transmettre ma passion en espérant qu'ils en tireront tous les bénéfices possibles et qu'ils transmettront peut-être à leur tour un jour. ♦

*Propos recueillis par  
Albert Wrac'h*

## CALENDRIER DES STAGES BF & EVALUATION 2012 / 2013

- Examen CQP les 18 et 19 mai 2013 et rattrapage : 14 et 15 septembre 2013.
- Stages de formation nationaux, préparation BF, CQP et DEJEPS : 30, 31 mars et 1<sup>er</sup> avril 2013 : Gilles Luc.

### -PARIS (Ile-de-France)

-Formation BF : Bernard Palmier, 19 & 20 Janvier 13, 13 & 14 avril, 25 & 26 mai 13.  
Examen : 22 & 23 Juin 2013.

-Formation à l'évaluation : Pascal Durchon, 23 & 24 février 13.

### -LYON (Rhône-Alpes)

-Formation BF: Luc Mathevet, 9 & 10 Mars 13, 20 & 21 avril 13.

Examen : 25 et 26 mai 13.

Formation à l'évaluation : Luc Mathevet, 8 & 9 décembre 12.

### -THONVILLE (Lorraine)

-Formation BF : Gilles de Chénerilles et Paul Muller, 9 et 10 février 13, 23 et 24 mars 13. Examen : 4 et 5 mai 13.

-Formation à l'évaluation : Paul Muller, 19 et 20 janvier 13.

### -MARSEILLE (Provence)

-Formation BF : Gilbert Maillot, 2 et 3 mars 13, 23 et 24 mars 13.

Examen : 4 et 5 mai 13. Formation à l'évaluation : Luc Mathevet, 19 et 20 janvier 13.

### -RENNES (Bretagne)

-Formation BF : Gilles Rettel, 12 et 13 janvier 13, 2 et 3 février 13, 9 et 10 mars 13.

Examen : 4 et 5 mai 13.

Formation à l'évaluation à Laval (Mayenne): Joël Roche, 26 et 27 janvier 13.

### -BORDEAUX (Aquitaine)

-Formation BF : Irène Lecoq et Alain Verdier, 12 et 13 janvier 13, 2 et 3 mars 13, 13 et 14 avril 13. Examen : 1<sup>er</sup> et 2 juin 13.

Formation à l'évaluation : Philippe Léon, 19 et 20 janvier 13.

## Calendrier des manifestations et des stages nationaux - saison 2012/2013

### -ALSACE

9 & 10 mars 2013 : Mulhouse, Franck Noël

### -BOURGOGNE

3 février 2013 : Dijon, Christian Tissier

### -BRETAGNE

14 avril 2013 : Rennes, Franck Noël

### -CENTRE

10 février 2013 : Blois, Alain Verdier

### -CORSE

19 mai 2013 : Bastia, Christian Tissier

### -COTE D'AZUR

24 mars 2013 : Boloris, Bernard Palmier

### -FRANCHE COMTE

10 mars 2013 : Lons-le-Saunier, Christian Tissier

### -GUADELOUPE

21 au 24 janvier 2013 : Pointe-à-Pitre, Christian Tissier

### -GUYANE

8 au 15 avril 2013 : Cayenne et Matoury, Arnaud Waltz

### -ILE DE FRANCE

2 décembre 2012, Paris, Christian Tissier

24 mars 2013 : Paris, Franck Noël

### -LANGUEDOC ROUSSILLON

2 & 3 février 2013, Perpignan, Franck Noël

### -LORRAINE

6 avril 2013 : Thionville, Franck Noël

### -MARTINIQUE

19 au 23 novembre 2012 : Lamentin, Christian Tissier

### -NORD

2 & 3 février 2013 : Maubeuge & région lilloise, Patrick Benezi

### -BASSE NORMANDIE

8 & 9 décembre 2012, Houlgate, Bernard Palmier

### -HAUTE NORMANDIE

13 janvier 2013 : Rouen, Franck Noël

### -NOUVELLE CALEDONIE

19 au 20 avril 2013 : Nouméa, Bernard Palmier

### -PAYS DE LOIRE

19 et 20 janvier 2013 : Nantes, Franck Noël

### -PICARDIE

3 mars 2013 : Laon, Bernard Palmier

### -POITOU CHARENTES

7 avril 2013 : Poitiers, Bernard Palmier

### -PROVENCE

17 avril 2013 : Marseille, Christian Tissier

### -LA REUNION

2 au 11 juin 2013 : St-Denis, Patrick Benezi

-Roquebrune-sur-Argens avec Christian Tissier 7<sup>e</sup> dan, du 27 juillet au 2 août et du 4 au 9 septembre. Rens.: 0143282990.

-Berck-sur-Mer avec Bruno Zanotti 6<sup>e</sup> dan, du 27 Juillet au 4 août. Rens.: 0608215226.

-La Réunion avec G. Maillot 5<sup>e</sup> dan du 20 au 28 juillet et du 3 au 11 août. Rens.: 0615200696.

-St-Jean-de-monts avec Irène Lecocq 6<sup>e</sup> dan et Catherine David 5<sup>e</sup> dan, du 3 au 10 août. Rens.: 0632069486.

-Estavar avec Franck Noël 7<sup>e</sup> dan, du 12 au 17 août. Rens.: 0468731334.

-Autrans avec Bernard Palmier 7<sup>e</sup> dan, du 3 au 10 août. Rens.: 0618330701.

-Valloire avec Christian Mouza 6<sup>e</sup> dan, du 18 au 24 août. Rens.: 0608162488.

-Lons-le-Saunier avec Michel Erb 5<sup>e</sup> dan, 24 et 25 août. Rens.: 0688679702.

## Stages préparation 3<sup>e</sup> & 4<sup>e</sup> dan

26 et 27 janvier 2013 - Mare Seye & Marc Bachraty - Paris

13 & 14 avril 2013 - Philippe Léon & Joël Roche - Nantes

### -Formation BF - CQP - DEJEPS

30 mars au 1<sup>er</sup> avril 2013 - Luc Mathevet & Gilles Rettel - Sablé sur Sarthe.

### -Stage Enseignants des sections «Jeunes»

27 & 28 avril 2013 : Christian Mouza, Vichy.

### -Formation enseignants et futurs enseignants

Du 26 au 30 août 2013 - Bernard Palmier & Arnaud Waltz - Sablé sur Sarthe.

## Passages de grades nationaux 3<sup>e</sup> dan

- 2 sessions : février & juin

- 6 centres : Paris - Bordeaux - Lyon - Marseille - Nancy - Rennes.

Nous vous rappelons que ces zones sont ouvertes en fonction des besoins :

-Paris, 3 février et 16 juin 2013 - Autres centres, 10 février et 16 juin 2013.

## Passages de grades nationaux 4<sup>e</sup> dan

-Marseille, 9 février 2013 - Paris, 15 juin 2013.

## Stages des techniciens été 2013

-Valloire avec Christian Mouza 6<sup>e</sup> dan, du 17 au 23 mars. Rens.: 0608162488.

-Beaugency avec Bernard Palmier 7<sup>e</sup> dan, du 9 au 12 mai. Rens.: 0609402225.

-Vincennes avec Bruno Gonzalez 5<sup>e</sup> dan, du 4 au 7 juillet. Rens.: 0674975840.

-Hartzviller avec Michel Erb 5<sup>e</sup> dan, du 6 et 7 Juillet. Rens.: 0688679702.

-La Claquette avec Bruno Gonzalez 5<sup>e</sup> dan, du 12 au 14 juillet. Rens.: 0674975840.

-Noirmoutier avec Joel Roche 6<sup>e</sup> dan, du 12 au 14 juillet. Rens.: 0241487566.

-Saint-Just d'Ardèche avec Alain Guerrier 7<sup>e</sup> dan, du 13 au 16 juillet et du 18 au 21 juillet. Rens.: 0680994023 - 0663061400.

-Paulhaguet avec Pascal Norbelly 6<sup>e</sup> dan, 13 au 20 juillet. Rens.: www.aikidobonneuil.com

-Porto-Vecchio avec Christian Mouza 6<sup>e</sup> dan, du 15 au 20 juillet. Rens.: 0608162488.

-Saint-Pierre d'Oléron avec Franck Noel 7<sup>e</sup> dan, 22 juillet au 3 août.

Rens.: 0561261031 - 0563335170.

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



céline froissart

## l'art de la relation

**Céline Froissart, 3<sup>e</sup> dan BE, que l'on a vu uke de Yoko Okamoto sensei à Bercy 2012 ou précédemment aux *Combat Games* à Pékin dans la délégation emmenée par Christian Tissier shihan, est une aikidoka très représentative d'une génération. Elle nous fait part de sa vision très moderne de l'Aïkido, dont la richesse se situe, pour elle, à plusieurs niveaux.**

L'Aïkido, comme discipline, est communément admis comme étant un art martial.

Pour certains, la question de la martialité et de l'« efficacité » de l'Aïkido fait débat. Mais il ne convient sans doute pas de rentrer dans ce débat sur un premier niveau d'analyse, pour la simple et bonne raison, tout d'abord, qu'on ne vit pas ou plus de situation « guerrière » à laquelle se référer, dans nos contextes de vie actuelle.

En tant qu'occidental et moderne, on est plu-

tôt d'abord amené à vivre l'Aïkido comme une expérience à renouveler et à répéter si l'on souhaite en comprendre le sens.

Or, finalement, la pratique technique, à proprement parler, nous enseigne qu'il s'agit davantage d'un art de la relation qu'une tentative de maîtrise des techniques par elles-mêmes, bien qu'on ne puisse, évidemment, pas en faire l'économie.

Il semble, en réalité, que la plus grande richesse que fournit la pratique de l'Aïkido

n'est pas tant liée à la connaissance des techniques, qu'à la façon d'aborder la reproduction de ces dernières dans un contexte donné, avec un partenaire donné.

Il y a comme un travail permanent de focalisation et de défocalisation par rapport à des points-clés qui sont condition de la réussite ou, au moins, de la réalisation d'une technique.

### Un ensemble de sensations

À titre d'exemple, on peut dire que l'on passe d'abord du temps, quand on est débutant, à comprendre les ressorts mécaniques d'un *shihô nage*. Puis, alors qu'on pense, après l'avoir reproduit des dizaines de fois, savoir enfin ce qu'est un *shihô nage*, on se rend compte (à l'aide des partenaires que l'on rencontre et de l'apport des enseignants) que la technique doit s'enrichir d'abord d'un certain placement (qui n'est pas que mécanique ou géométrique), puis d'un *timing*, puis d'une intention. À cela viendra s'ajouter la faculté à envisager cette technique comme un ensemble de sensations, jusqu'à obtenir une première vision d'ensemble. C'est seulement à partir de cette première vision d'ensemble



*Maîtriser la technique pour mieux établir la relation indispensable à la réussite de l'Aïkido.*



qu'on ressent le besoin d'affiner les points techniques permettant d'obtenir une vision d'ensemble plus pertinente.

C'est ce processus qui permet sans doute de matérialiser l'idée d'amélioration continue. C'est probablement la raison pour laquelle il est si intéressant et peut-être si nécessaire de suivre l'enseignement de différents sensei.

Parce que la pratique de l'Aïkido a pour caractéristique, me semble-t-il, de générer une stimulation intellectuelle, comme moteur de l'amélioration, ce qui a été intégré une fois n'a plus besoin de faire débat, mais s'inscrit dans une expérimentation par le corps.

Or parfois, à un instant donné, la démarche pédagogique d'un enseignant ne correspond

par forcément à l'endroit où on se trouve dans sa progression personnelle, ce qui fait que l'on ressent bien un décalage entre ce que l'on cherche à obtenir et ce que l'on obtient effectivement. C'est là qu'entre en jeu l'importance de la diversité des enseignements ; ils permettent de prendre la même chose sous un angle différent.

Il m'est déjà arrivé, en suivant un entraînement en stage, de me demander pourquoi tel aspect ou telle technique ne nous avait jamais été présenté de cette façon particulière auparavant.

En réalité, il n'y a pas forcément une façon plus pertinente qu'une autre de présenter un enjeu technique, mais l'enrichissement que

propose une nouvelle façon de présenter une technique ou un point particulier de cette dernière permet de comprendre ce qui a été expliqué d'une autre façon jusqu'alors. Et puis c'est aussi peut-être une question de moment.

C'est me semble-t-il cette compréhension intellectuelle qui, paradoxalement (ou pas !), permet de « passer à autre chose », tout en laissant « décanter » la nouvelle acquisition. Le rôle du partenaire est, évidemment, fondamental.

On entend souvent dire par des personnes que l'Aïkido ne fonctionne pas s'il n'y a pas de connivence entre les pratiquants.

Ce n'est pas juste, *in fine*.

En revanche, il peut être intéressant de tenter de comprendre ce qui conduit des néophytes jusqu'à certains pratiquants fervents, à une telle remarque.

Tout d'abord, le concept d'entraînement parle de lui-même : comme il n'y a pas de compétition en Aïkido, il n'y a pas d'occasion véritable de montrer à quel point une technique peut aboutir tout à fait.

### La réaction la plus appropriée

Mais surtout, il est inhérent, semble-t-il, à la pratique de l'Aïkido et au respect de ses principes, que les deux partenaires acceptent de « jouer le jeu » de la discipline. *Uke*, parce qu'il connaît les enjeux potentiels d'une technique d'Aïkido, une immobilisation par exemple, va « accepter » de chuter, pour signifier à *tori* que la technique est réussie. S'il décide de « résister », il est obligé de se placer autrement et donc de prendre le risque de sortir du système ; si *uke* sort du système, il doit accepter que *tori* en sorte également et, martialement parlant, de prendre le risque de recevoir une sanction proportionnelle à son comportement.

C'est pourquoi il est important pour progresser dans sa pratique quotidienne, de comprendre que ce n'est pas *tori* qui produit telle ou telle chute de *uke* ; mais, bien au contraire, *uke* qui doit choisir dans l'instant la chute ou la réaction la plus appropriée à la situation, pour « sortir » de l'action de *tori*.

Il ne s'agit alors, en aucun cas, de complaisance, mais de réponse à une situation donnée. La relation est alors au cœur de la pratique et c'est ce qui rend si intéressant le travail de l'Aïkido.

Le travers de l'Occidental et de l'individu « mondialisé » plus généralement, aujourd'hui, consiste à être dans une culture de résultat. Mais notre monde tourne autour de cette notion de résultat et de profit de façon très binaire, sur le mode de « si ça profite à l'autre, ça ne me profite pas à moi. Je



céline froissart

dois donc faire en sorte que ça me profite à moi, quelle qu'en soit la conséquence pour autrui ». La philosophie de l'Aïkido est bien plus fine et bien plus subtile. Elle dit, au contraire « d'une situation potentiellement négative (le « conflit ») pour l'autre et pour moi-même, je construis et réalise une situation profitable à nous deux ».

Les deux partenaires doivent donc sortir grandis de la pratique et c'est ce qui fait de l'Aïkido un art martial très particulier, ce qui donne une saveur aussi spéciale à l'entraînement.

D'où l'importance, pour le faire comprendre au moins intuitivement, de conserver des éléments fondamentaux de l'étiquette, consistant à saluer puis remercier son partenaire, user de déférence avec les pratiquants plus gradés et les enseignants, être attentif à son environnement autour de son espace de travail... Car qu'attendre de personnes que l'on rencontre sur un tatami si l'on n'est pas soi-même attentif à observer le respect le plus élémentaire ?

Le travail des armes, en plus d'avoir une dimension pédagogique et compréhensive incontestable pour la pratique à mains nues, permet également d'être sensibilisé encore davantage à cette question. Ce travail donne,

en tant que pratiquant, tout son sens à la dimension martiale de l'Aïkido. Il permet de focaliser le développement de qualités comme l'attention, l'intention, la précision, la décision. Ce sont des qualités avec lesquelles il est plus difficile de faire le point dans la pratique à mains nues, parce qu'on peut craindre que le partenaire se sente brusqué par la mise en pratique de ces qualités. Avec les armes, il n'est pas possible de travailler sans une véritable coopération des deux partenaires. On sait donc que le « tranchant », la « décision », et toutes ces autres qualités inhérentes au travail des

armes, peut s'exprimer pleinement, et que sinon, ils ne s'expriment pas du tout. C'est ce qui permet de rendre plus abouties ces qualités quand on repasse à mains nues.

Dans le même ordre d'idée, tout aussi fondamental, le travail des armes permet également de comprendre, de façon « dépassionnée » les principes de la pratique de l'Aïkido. Peut-être parce que la pratique à mains nues

implique davantage le rapport au corps de l'autre, elle demande un effort dans la relation à l'autre qui peut être long et difficile.

Le *ken*, par exemple, permet de neutraliser le terrain, à différents égards. Contrairement aux partenaires qui sont tous de taille et de gabarit différents, le *ken* mesure toujours 1,02 mètres et le point de contact est à peu près toujours au même endroit. Aussi, le *ken* peut se percevoir comme une extension de soi-même (et d'ailleurs il le faut, pour pouvoir s'en approprier le travail), mais qui reste en-dehors de nous. De ce fait, si la relation au partenaire recèle dans cette pratique davantage de tension, parce qu'un coup de *bokken* est moins anodin qu'un *atemi*, elle permet davantage de sérénité, parce que l'arme est au centre. Et, contre tout a priori, c'est dans cette pratique que l'on peut évaluer avec d'autant plus de précision l'engagement du corps.

### La mixité dans la pratique

C'est la raison pour laquelle je trouve, pour ma part, le travail du *jo* plus difficile encore que celle du *ken*, parce que la transmission énergétique se fait dans une arme plus longue, plus lourde et au contour moins « jalonné ». Ce que je veux dire par là, c'est, pour l'exprimer avec une analogie, que la pratique du *jo* me fait penser à ce que l'on a coutume de dire du violon, à savoir qu'il faut « fabriquer » ses notes, parce qu'il n'y a pas de repère, comme sur une guitare. Et cette fabrication de notes, doit se faire dans l'instant, pour ne pas rompre l'harmonie du morceau qui est joué. Je pense plus précisément au *kumi-jo*, quand je fais cette analogie. Au *bokken*, on a la représentation de la lame, puis la pointe et la garde, qui donnent des points de repère, permettant de prendre





*La pratique avec armes demande une coopération plus forte encore entre les deux partenaires.*

l'arme en main avec un peu plus de confiance.

La richesse de l'Aïkido se situe, en fait, à plusieurs niveaux, dont le plus important est peut-être la mixité des pratiquants. Cette discipline martiale, parce qu'elle n'est pas

voir s'inscrire dans la vision globale qu'il convient de développer pour une pratique constructive et en vue d'une amélioration et d'une progression. Par ce fait même, la diversité des rencontres permet de multiplier les cas de figure et de générer un

**Si on peut considérer que finalement l'Aïkido, au-delà de la discipline martiale, est une école de la relation, on comprend alors quel impact il peut avoir sur la façon de se positionner dans la vie courante...**

compétitive et que, par ailleurs, le succès dans la réalisation d'une technique n'a pas de rapport avec la force physique, permet de rencontrer toutes sortes de partenaires, tous gabarits et tous âges confondus, hommes ou femmes.

#### **Travailler sur son axe**

Cette particularité conduit à travailler sa faculté à s'adapter en permanence, et ainsi à développer notamment les qualités de placement et de vision.

Cela permet alors de mettre à profit « l'instant » et tout ce qui fait que ce n'est pas tant l'Aïkido qui « fonctionne », mais les principes qui le définissent, c'est-à-dire la façon dont on le met en œuvre et l'appréhende, au gré des situations et des partenaires.

Par exemple, pour la réalisation d'une technique (depuis l'entrée jusqu'à la projection ou l'immobilisation), le placement devra différer en fonction non seulement de la taille et du gabarit du partenaire, mais également de la longueur de ses bras, par exemple, par rapport à ceux de *tori*. Ce dernier point doit pou-

apprentissage par adaptation. Or, rencontrer des hommes et des femmes permet, évidemment, de multiplier les cas de figure et donc d'enrichir encore la pratique au service de la compréhension et de la progression.

C'est probablement cette variété des rencontres qui permet d'intégrer des principes propres et utiles à la pratique de la discipline en elle-même, mais également en-dehors d'elle. Je pense au placement, à la faculté à projeter une intention, à l'engagement, à la vision. Mais je pense également à l'intégrité, la prudence, la sincérité, bref, à tout ce qui nourrit la progression en Aïkido et à tout ce que l'Aïkido permet de nourrir au-delà de sa seule dimension physique.

Si on peut considérer que, finalement, l'Aïkido, au-delà de la discipline martiale, est une école de la relation, on comprend alors quel impact il peut avoir sur la façon de se positionner dans la vie courante, vis-à-vis des personnes que l'on est amené à fréquenter ou à rencontrer. Un des principes fondamentaux en Aïkido est celui qui consiste à travailler avant tout sur son axe propre avant

d'envisager d'avoir un quelconque effet sur celui du partenaire et qu'on n'a finalement de prise véritable que sur son propre placement. En d'autres termes, il s'agit de faire en sorte que *uke* se mette en mouvement « de lui-même », parce qu'il en ressent le besoin, parce que dans la relation ça devient une nécessité pour lui. Et si, au contraire, on cherche à forcer le comportement de *uke*, alors il y aura chez lui une résistance toute naturelle, qui sera le premier obstacle à la réalisation du mouvement. C'est en travaillant par rapport à son axe propre que *tori* peut ensuite obtenir le résultat escompté, et s'il ne l'obtient pas, il reste alors encore bien placé, c'est-à-dire dans une posture qui n'est ni dangereuse pour lui, ni inconfortable.

#### **Idéal à réaliser**

Comprendre ce principe dans son corps permet de tendre vers sa mise en pratique dans la vie courante. Et en effet, il paraît assez évident, quand on pratique l'Aïkido et qu'on met cette expérience en regard des relations humaines en-dehors du dojo, qu'il est toujours préférable de modifier ses propres comportements pour obtenir quelque chose qui nous tient à cœur, que de tenter de changer directement autrui... Car le temps que l'on passe à travailler sur soi ne peut pas être vain, contrairement à celui que l'on peut passer à vouloir changer autrui à toute force. Et d'ailleurs, au-delà de ça, et par la même occasion, ce principe met en avant celui d'exemplarité.

Il n'est pas rare, sur le tatami, de faire des rencontres un peu déconcertantes, par rapport aux codes auxquels on peut être habitué. Ce sont ces rencontres qui justement permettent de progresser aussi bien dans la pratique, que quant aux vertus relationnelles que l'Aïkido permet de développer. Il s'agit là de travailler à un équilibre entre des certitudes nécessaires à la progression et une nécessaire remise en question permanente de certains acquis qu'il est important de ne considérer que comme temporaires.

Bien entendu, un idéal qu'on se propose de réaliser, parce qu'il est un idéal, n'est pas toujours atteint, ni dans la pratique elle-même, bien sûr, ni dans les relations avec les autres. Mais, si c'est ce qui rend parfois la vie compliquée et difficile, c'est également ce qui fait qu'elle est si intéressante et si riche. C'est aussi cette quête permanente qui fait le sel d'une discipline comme l'Aïkido qui est, il ne faut pas l'oublier, une « voie ». ♦

*Céline Froissart*

*Ukés : Cassandra Chelle et François Pichereau*



## L'énergie de l'enthousiasme

Surmontant les contraintes auxquelles elle doit faire face, Magali Chambenoit-Levy, 2<sup>e</sup> dan, BF, n'a eu de cesse d'aller à la rencontre de différents sensei et pratiquants pour développer et perfectionner son Aïkido.

### Quand et comment êtes-vous venue à l'Aïkido ?

Je suis de la génération *Karaté kid* et, comme beaucoup d'enfants de ma génération, l'image des arts martiaux, véhiculée par le 7<sup>e</sup> art et ses meilleurs spécimens de série B, me faisait rêver. Des personnages caricaturaux, des scénarios simplistes, des répliques cultes et des acteurs aux talents... qui restent encore cachés. Je suis venue à l'Aïkido un peu par hasard à l'âge de 15 ans.

### A quelles difficultés avez-vous eu à faire face ?

« Difficultés », drôle de mot. Souvent les gens ont peur des mots. Dans mon cas, ce n'est plus un problème, c'est une réalité avec laquelle je dois vivre. J'ai eu le choix de me battre ou de me laisser assister. J'ai toujours eu des symptômes du syndrome diagnostiqué à l'âge de 20 ans, mais je ne m'en rendais pas compte. Maintenant, je sais. Mais comme j'ai vécu dans l'ignorance pendant longtemps, je me suis forgée, dure avec moi-même et avec les autres. Je suis exi-

geante. Quand on m'a dit que j'avais une « maladie orpheline », on m'a tout de suite interdit de continuer l'Aïkido. Et dans une logique cartésienne se basant sur un corps « normal », il va de soi qu'on ne trouvera pas de bienfaits à la pratique de l'Aïkido avec ma pathologie. Elle consiste en un défaut du collagène qui a pour effet de modifier toute la structure et l'élasticité des tissus de tout le corps : c'est l'une des trois fibres qui forme les tissus conjonctifs, il est présent sur la totalité des organes. Cela se manifeste par des luxations et sub-luxations, des douleurs, et cela n'affecte pas que les articulations. Cependant, mon corps est organisé pour fonctionner comme cela. Donc, pour la médecine, l'Aïkido (souvent méconnu et assimilé au Judo) comporte trop de risques, notamment de luxations. Et j'ai mis du temps à faire accepter aux médecins que l'Aïkido puisse être la meilleure rééducation que j'ai trouvée.

Quand j'ai été forcée d'arrêter l'Aïkido, plus personne n'a su comment faire fonctionner ce corps, car ayant perdu ma musculature, je ne tenais même plus assise et le fauteuil élec-

trique était la seule solution car je me luxais les doigts, les poignets et les épaules sur le fauteuil manuel. Ça a été une période très difficile à traverser. A présent j'ai l'impression d'être en sursis... c'est pour cela que je vis pleinement.

### Sur le tatami, les règles s'aménagent-elles, changent-elles en fonction du handicap ?

Les « règles », me semble-t-il, changent à chaque fois que l'on change de partenaire. Simplement, elles sont tacites et répondent au bon sens. Par exemple, lorsque l'on travaille avec un enfant, il vient naturellement de se mettre à son niveau, de s'assouplir.

Dans mon cas, les professeurs m'encouragent et m'entraînent à dire au partenaire que ces « règles » changent. Effectivement, mon handicap est tout à fait invisible. Il paraît qu'il apparaît quand on le sait. Pour moi, ça reste compliqué. Je me contente de dire que j'ai les épaules fragiles. Le souci, c'est que mes luxations font peur aux autres. Ils protègent leurs craintes, alors que c'est dans la nature même de mon

corps que de trouver un équilibre dans l'instabilité articulaire.

De façon plus générale, face au handicap moteur, en soi les règles ne changent pas, mais les corps, si.

### Quelles qualités, points particuliers, vous faut-il « sur-développer » pour atteindre un bon niveau technique ?

J'ai de la volonté... Mais je crois que c'est du côté des enseignants qu'il faut poser la question. J'ai réellement besoin de plus de travail qu'un autre pour arriver à un résultat équivalent. Mon apprentissage prend plus de temps car je n'ai pas les repères de mon corps dans

fallait apprendre à réagir. En effet, j'ai mis beaucoup de temps à comprendre que je ne comprenais pas ; à comprendre que je n'avais pas les mêmes repères que les autres, notamment au niveau des douleurs. Je redécouvre tous les jours mon corps, chaque matin mes repères sont différents de la veille. Cela dépend des douleurs générales, des subluxations nocturnes, de ma fatigue, etc. Et donc, en tant que *uke*, je redécouvre toujours les techniques, je cherche à les ressentir. A chaque fois c'est nouveau. Mais je ne sais jamais si mon corps prend une attitude correcte, si ma réaction est logique ou si je me mets en danger.

Par ailleurs, il y a la confiance en moi. Et je ne serais pas arrivée à ce stade de mon évolution dans l'Aïkido sans mon professeur Jean-Marie Rodriguez de Saint-Maximin-La-Sainte-Baume, qui m'a ôté le « handicap dans la tête ». Il s'agit de celui qui pose les limites de mon autonomie et me dicte ce que « je n'arrive-

d'appartenir à un groupe. Ce n'est pas facile d'accepter, ni d'accepter d'être acceptée avec un handicap que l'on ne ressent pas (dans la mesure où je l'ai toujours connu sans faire les présentations).

A présent, je ne sais pas si c'est l'autonomie qui baisse ou l'écoute de mon corps qui s'améliore. Je me demande combien de temps je pourrai continuer à pratiquer debout. Ce qui me fait peur, c'est que le fauteuil ne soit pas accepté et je crois que c'est pour cela que j'ai commencé à tester l'Aïkido en fauteuil, pour me rassurer sur une suite probable.

### La pratique avec armes vous convient-elle ? Comment l'abordez-vous ?

Je l'aborde avec beaucoup d'humour ! J'ai conscience que le travail des armes m'apporte beaucoup dans ma pratique à mains nues. Néanmoins, je rencontre les pires difficultés, surtout au *bokken*. Je me sens tellement ridicule. C'est assez humiliant de dévoiler à ce point mon handicap et même effrayant de le voir en face. Il est vraiment révélateur par ce travail. Avant, je trouvais toujours une raison de ne pas travailler le *bokken*, mais cette année Micheline Vaillant-Tissier m'a un peu prise en main et plus qu'encouragée à travailler. Comme elle m'intimide, je n'ai pas osé me défilier. J'en suis encore à me dire « *je n'y arriverai jamais, c'est impossible* »... mais j'ai tout de suite l'image de ces nombreuses fois où j'ai dit la même chose... et où j'y suis parvenue.

### Y a-t-il des points de technique qu'il faudrait faire évoluer ou même changer pour permettre une meilleure pratique ?

Voilà une question technique et je ne suis pas technicienne. Donc ma réponse correspond à ce que j'ai compris et appris de mes expériences. Je ne pense pas qu'il faille modifier la technique pour permettre une meilleure pratique. C'est le regard que l'on a dessus qui

pourrait évoluer. Nous avons ouvert, avec Fabien Barjon, un atelier d'Aïkido « handi-valide ». Ce cours est né par hasard... L'objectif de l'atelier handi-valide n'est pas de changer ou de faire évoluer des points techniques, mais de rechercher des aides techniques et des outils pédagogiques pour permettre un enseignement plus facile de l'Aïkido aux personnes handicapées. Et donc de leur améliorer l'accessibilité de l'Aïkido.

iasme



Photos Christian Rocher



Pour Morihei Ueshiba, la pratique de l'Aïkido doit se vivre dans la joie. Magali Chambenoit-Levy vit pleinement ce principe fondamental.

l'espace et qu'aucun repère donné ne convient à ma compréhension du monde et du corps. Quand je suis revenue à l'Aïkido dans le cours de Gérard Dumont, j'ai relevé plusieurs défis. J'aime les challenges et ils me motivent. Avec le recul, je pense que je n'étais pas seule à relever ces défis, car sans Gérard et sans le club tout entier je n'aurais pas pu reprendre. Gilbert Maillot m'a dirigée au sein de l'École des cadres. Il m'a dit que pour évoluer il me

rai jamais à faire ». Je continue à douter de mon Aïkido et de ma place parmi les valides, mais Jean-Marie m'a allégée des limites qui n'existaient que dans mes craintes et dans mes a priori.

Il y a quelques années, dans ma vie quotidienne, je me sentais plus autonome qu'aujourd'hui et ma place parmi les « handis » était aussi imprécise que parmi les « valides » ; je pense que ces limites me permettaient aussi

## aïkido handi-valide magali chambenoit-levy

L'idée n'est pas de « produire des *shodan* en fauteuil », ni d'imposer des personnes handicapées sous prétexte que ce travail est possible. En revanche, au travers des communications de l'atelier d'Aïkido handi-valide, via *Facebook*, *Youtube* et les journées portes ouvertes, nous voulons permettre aux professeurs de trouver de l'information, de l'échange et de la formation, et aux élèves de trouver des professeurs. Tous les professeurs d'Aïkido n'ont pas à s'intéresser au sujet, mais ceux qui le sont ou qui sont confrontés aux difficultés de l'accueil d'une personne handicapée peuvent trouver des réponses ou nous en apporter.

De fait, à l'atelier d'Aïkido handi-valide, on essaie de faire de l'Aïkido et ce travail permet à des personnes handicapées de réaliser de magnifiques progrès en matière d'autonomie dans leur vie privée.

### Sur quels points vous appuyez-vous pour développer l'énergie ?

Je ne la développe pas, je la canalise à peine... En dix ans, depuis le diagnostic, je suis passée par toutes sortes de centres de rééducation : Centre pour enfants Edouard Rist (Paris 16<sup>e</sup>), pour amputés à l'ADPAT de Saint-Cloud, pour lésés médullaires au Centre Hélimarin de Cerbère et au centre René Sabran à Giens, pour traumatisés crâniens à l'hôpital Poincaré de Garches, et même en gériatrie à Saint-Gervais... Ces

**Chaque fois que je laisse mes orthèses au vestiaire et que je monte sur un tatami, je me sens « normale ». Mais souvent, le chemin que je dois parcourir entre le vestiaire et le tatami me rappelle que je viens de loin, c'est souvent une épreuve...**

séjours m'ont appris beaucoup de choses sur le mental des personnes handicapées et sur les contraintes auxquelles elles font face.

Aujourd'hui, je me sens capable de faire ce que je fais. J'ai besoin de beaucoup d'encouragement, j'ai besoin de me sentir soutenue, mais c'est une question de confiance en moi. C'est de la volonté et de l'idéalisme.

En faisant mon travail de deuil (acceptation de la maladie), j'ai décrété qu'il fallait être digne et exemplaire. Cela me permet de donner un

sens à tout cela et à mieux l'accepter : au moins je sers à quelque chose.

### La commission fédérale présente une organisation et un règlement, quelle est son actualité ? Les avancées sont-elles suffisantes ?

Suite à la création de notre atelier d'Aïkido handi-valide, la commission handicap

de la FFAAA m'a offert un poste de membre consultatif.

Ses objectifs sont de trouver des lieux adaptés à la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi, avec ou sans tatami, d'aider les enseignants à se former, d'avoir une sécurité au niveau de l'assurance couvrant la pratique, de mettre à la disposition des enseignants des outils pédagogiques, de proposer des stages, des séminaires, des formations, etc.

Cette année, la commission a initié un état des



Photos Christian Rocher



*Ci-contre, Sylvie Guillard accompagnée de Fabien Barjon et d'Araï Garcia qui ont créé la LSA.*



lieux visant à savoir combien de personnes sont concernées par le handicap dans la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi, combien de clubs, de professeurs sont confrontés à des questions relatives aux objets de la commission. En effet, comment mettre en œuvre des moyens, comment argumenter un budget si l'on ne peut s'appuyer sur des chiffres. Le questionnaire destiné aux clubs est toujours en ligne et nous attendons encore de recevoir des réponses de certaines régions pour pouvoir nous appuyer dessus avec des données quantitatives tangibles. Nous comprenons bien la crainte des personnes handicapées et de certains professeurs, qui se sentent soudainement pointés du doigt, stigmatisés ou marginalisés dans une pratique où jusqu'à présent on les laissait évoluer « normalement ». Il faut bien comprendre que la commission handicap est présente pour faciliter la vie des pratiquants et donner des moyens aux enseignants. Un second questionnaire en ligne est mis à la disposition des pratiquants en situation de handicap, pour qualifier leur ressenti.

Je profite de l'occasion pour dire à ceux qui

souhaiterez répondre à ce questionnaire en ligne, que le plus simple est de m'envoyer un courriel à [handivalideaikido@gmail.com](mailto:handivalideaikido@gmail.com), en mentionnant si vous êtes un pratiquant en situation de handicap ou un enseignant ou président de club, et si vous faites de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi.

Dans notre démarche de sensibilisation au handicap, l'an dernier, la commission handicap a été partenaire des portes ouvertes de l'atelier d'Aïkido handi-valide. Les personnes qui sont venues, près d'une quarantaine, ont découvert le maniement du fauteuil roulant de ville, réalisant des parcours de la vie courante de personnes en fauteuil roulant. Le comité régional de la FFH et une équipe de basket-fauteuil nous ayant prêté des fauteuils roulants, nous avons donné un cours d'Aïkido tel que nous le donnons à nos élèves, en laissant toutefois de la liberté à nos aikidokas pour qu'ils puissent explorer les possibilités de la pratique en fauteuil roulant par eux-mêmes. A cette occasion, Christian Rocher, photographe, a réalisé des clichés que l'on peut retrouver sur son site internet\*. Le 22 avril 2012 nous avons organisé à Rocbaron une journée de sensibilisation au handicap moteur, nous concentrant sur l'utilisation du fauteuil roulant, symbolique du handicap de façon générale. Pour cette saison, l'atelier d'Aïkido handi-valide organise un week-end complet



*Essai de fauteuil et échauffement pour Claude Boyer avec les participants à la journée handi-valide du 22 avril 2012.*

les 27 et 28 avril 2013, où nous aborderons la cécité, la surdité et le handicap moteur.

Nous avons également plusieurs nouveautés à faire découvrir, notamment :

- le dvd LSA<sup>®2</sup>, qui propose la codification de la nomenclature de l'Aïkido en langue des signes, créée au sein du club d'Aïkido de Garéoult, avec Fabien Barjon, Arai Garcia et Sylvie Guillard, 4<sup>e</sup> dan, notre professeur, sous le regard de Micheline Vaillant-Tissier,
- un fauteuil spécifique au travail sur tatami sans les abimer, leur design est pensé pour

préserver l'intégrité de *uke* en réduisant les surfaces dangereuses et en les protégeant.

**Quelles mesures faudrait-il prendre en priorité, voire d'urgence ?**

Il n'y a aucune urgence. Tout problème a une solution. Il est urgent de laisser le temps aux mentalités d'évoluer. Pour cela, il faut juste communiquer, ne pas avoir peur des mots ni des maux. Mais qu'est-ce que le handicap ? Pour moi, le handicap naît d'une situation qui nécessite une adaptation, l'utilisation d'une aide technique ou humaine. De ce fait, le handicap ne se résume pas à un statut MDPH<sup>3</sup>, mais à une situation sociale, médicale ou autre. Le handicap n'est pas un problème car le problème n'existe pas sans solution. Il n'y a pas de « solution » au handicap.

**Quels sont les moments les plus forts dans votre pratique ?**

Chaque fois que je laisse mes orthèses au vestiaire et que je monte sur un tatami, je me sens « normale ». Mais souvent, le chemin que je dois parcourir entre le vestiaire et le tatami me rappelle que je viens de loin, c'est souvent une épreuve. Ça symbolise une petite victoire... et chaque petite victoire est un moment fort. Il y en a d'autres, plus ponctuelles. Et puis, à présent, quand je reconnais une de ces petites victoires dans le travail de l'un de mes élèves « handi », je suis émue. ♦

**Propos recueillis par Albert Wrac'h**

\*<http://www.rocher-photographe.com/>

1- Association pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées qui y sont prises en charge.

2- Langue des Signes Aïkido.

3- Maison Départementale des Personnes Handicapées.

**COMMISSION HANDI AIKIDO**

Responsable : Fernand Azzopardi

Membres : Magali Chambenoit-levy, Gérard Clérin, Claude Boyer.

Projet de notre commission fédérale : Ouvrir l'Aïkido aux personnes handicapées.

**OBJECTIFS :**

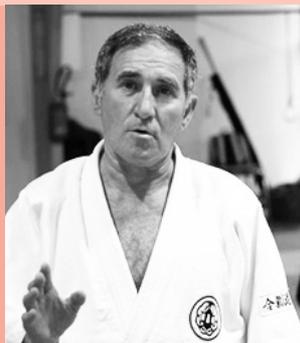
- ▶ Pour les pratiquants et les enseignants :
  - lieux adaptés avec ou sans tatamis,
  - des enseignants formés au handicap.
- ▶ État de lieux des ressources humaines :
  - Mieux connaître les aikidokas handicapés et leurs types de handicaps.
- ▶ Deux questionnaires à l'attention des présidents de ligues, qui le transmettent aux responsables et enseignants de clubs :
  - un questionnaire à l'attention des personnes handicapées,
  - un questionnaire à l'attention des enseignants.
 Il se remplissent et se valident en ligne (pas besoin de le renvoyer).
- ▶ Formation des enseignants qui le désirent vers un CQH A, (connaissance générale), CQH B (mise en situation).

**ACTIONS :**

Journée de sensibilisation avec l'atelier Aïkido handi-valide le 22 avril 2012, animée par Magali Chambenoit, à Rocbaron dans le Var. La Fédération Française du Handi Sport, a participé à cette journée en mettant à disposition des fauteuils, une personne est venu expliquer les types de handicaps aux participants.

**PRÉVISIONS :**

- ▶ Mise en place d'une transversalité avec la Commission médicale fédérale, et avec le Collège Technique National,
- ▶ Mise en place de commissions médicale et handicap dans chaque ligue.



*Fernand Azzopardi.*



**FFAAA**

11, rue Jules Vallès - 75011 Paris  
tél : 01 43 48 22 22 - fax : 01 43 48 87 91  
[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)  
email : [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)