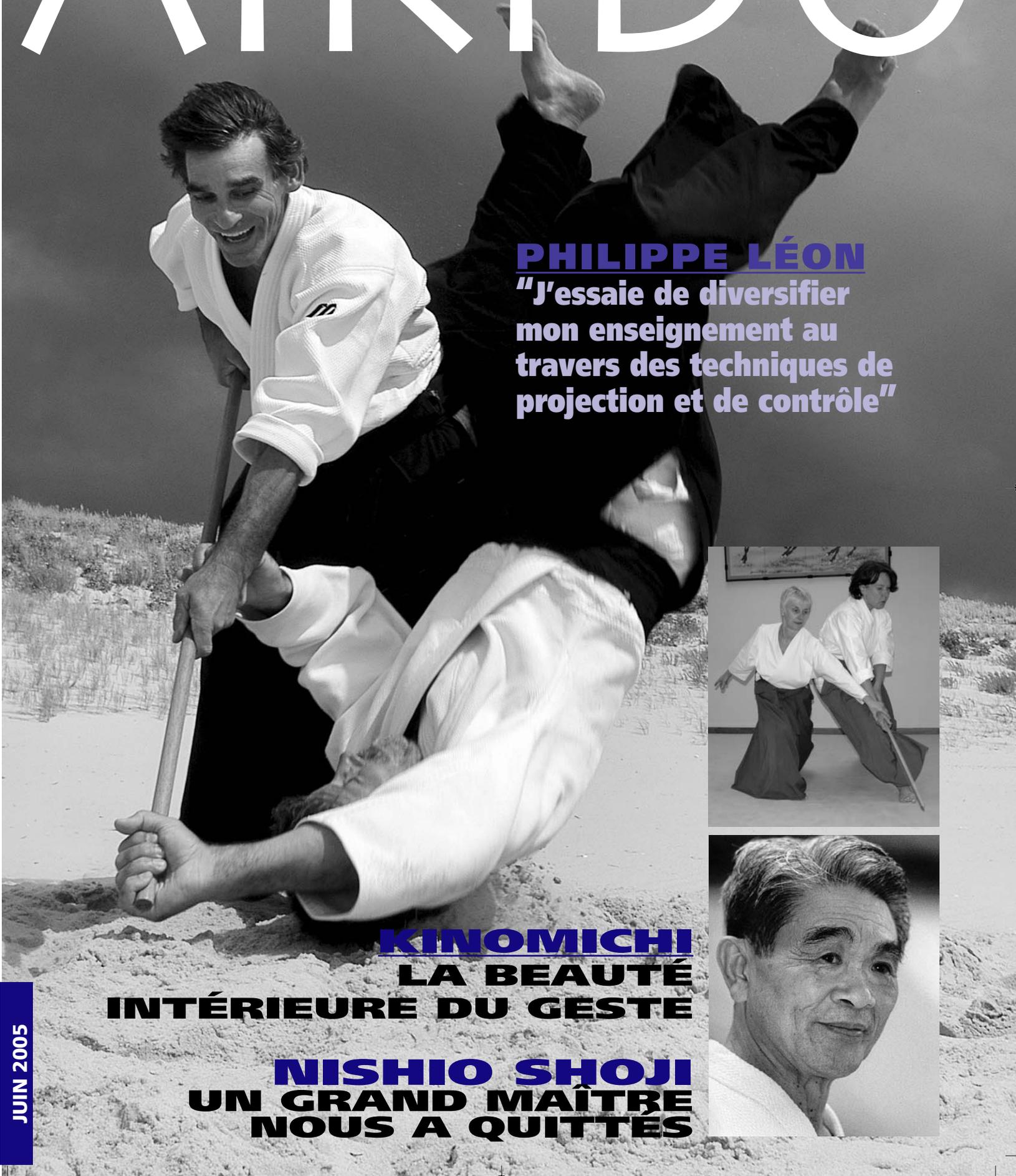


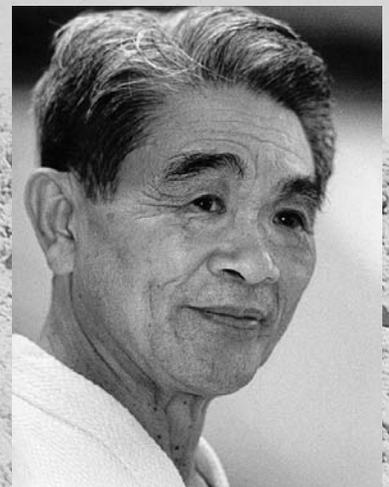
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO AIKIBUDO ET AFFINITAIRES

AIKIDO

magazine



PHILIPPE LÉON
"J'essaie de diversifier mon enseignement au travers des techniques de projection et de contrôle"



KINOMICHI
LA BEAUTÉ
INTÉRIEURE DU GESTE

NISHIO SHOJI
UN GRAND MAÎTRE
NOUS A QUITTÉS

JUIN 2005

L'entente

À la base de l'Aïkido, il y a ce qui pourrait apparaître comme une contradiction, c'est un art martial mais qui ne prétend pouvoir fonctionner que grâce à une nécessaire entente.

Avec le partenaire sur le tapis, l'entente doit être continue, il faut bien qu'il attaque et soutienne jusqu'au bout la logique de celle-ci pour qu'il soit intéressant de lui répondre.

De part et d'autre, il y faut du sens car une répétition mécanique réduirait la pratique à une gesticulation sans art ni martialité.

Il nous est souvent dit que nous pratiquons une philosophie, mais cela n'est pas réducteur, et pour reprendre les termes d'un philosophe connu dans le monde des arts martiaux : « *Travailler à acquérir le « geste pur », c'est reconnaître, de façon permanente – pour y renoncer – les préjugés, les schémas, les « positions définitives » à travers lesquelles nous escamotons les vérités de la vie.* » (*Pratique de la voie intérieure*, page 65, K. G. Durkheim).

Nous ressentons tous que cette entente, autant avec nous-mêmes qu'avec les autres ou avec tout ce qui vient vers nous, n'est simplement pas possible si nous ne cultivons pas un esprit bienfaisant.

Il me sera dit que cela est déjà bien difficile sur le tapis et l'est souvent encore plus dans la vie sociale, voire celle des Aïkidoka entre eux avec notamment leurs différentes Fédérations, écoles et autres spécificités.

Peu importe la difficulté, il faut l'oublier, penser que c'est toujours le mouvement qui nous libère et qui nous permet d'ouvrir le nombre des possibilités à vivre.

Certains, préoccupés de petites choses, peuvent se raidir et chuter trop tôt, laissons-les à leurs regrets, pour lesquels dans un art martial il y a peu de temps, et ressourçons-nous dans la dynamique originelle de la vie pour ne rien gâcher de ce que peuvent nous apporter ceux qui veulent participer.



En commençant l'Aïkido nous nous sommes engagés dans la voie selon laquelle il n'y a pas de conflit qui vaille, alors il faut juste poursuivre l'exercice de notre méthode, et votre Fédération a pour seule ambition de vous le permettre.

Maxime Delhomme
Président de la FFAA

P.S. : Toutes nos félicitations à notre Président honoraire Claude Jalbert pour sa promotion, par décret du 13 mai 2005 (J.O. du 15 mai 2005), au rang d'Officier dans l'Ordre National du Mérite.

AIKIDO MAGAZINE juin 2005 est édité par la FFAA, 11, rue Jules Vallès 75011 Paris - Tél: 01 43 48 22 22 - Fax: 01 43 48 87 91
www.aikido.com.fr - Email : ffaa@aikido.com.fr

Directeur de la publication: Maxime Delhomme. Directeur administratif: Sylvette Douche.

Photographe: Jean Paoli. Illustrateur: Claude Seyfried - stix. Toutes reproductions interdites sans autorisation préalable. Réalisation: Ciné Horizon

STAGES FÉDÉRAUX

STAGE ENSEIGNANTS ET FUTURS ENSEIGNANTS

du 22 au 26 août 2005 à Dinard avec Franck Noel 7^e dan et Bernard Palmier 6^e dan. Renseignements et inscriptions uniquement par courrier au secrétariat de la FFAAA.

STAGE ENSEIGNANTS ENSEIGNANTS SECTIONS JEUNES

stage National formation du 18 au 20 juillet 2005 à Sorle-le-Château (Nord). Animé par Arnaud Waltz, 6^e dan. Renseignements et inscriptions uniquement par courrier au secrétariat de la FFAAA.

STAGES DES TECHNICIENS

PRAGUE

stage dirigé par Joel Roche, 6^e dan, du 27 juin au 3 juillet Renseignements au 0241487566.

ANDERNOS-LES-BAINS

stage dirigé par Philippe Léon, 6^e dan, du 9 au 14 juillet. Dojo Diapason. Rens.: 0556368641 et 0611149091.

ST RAPHAEL-BOULOURIS

stage dirigé par Paul Muller, 7^e dan, du 4 au 10 juillet. Rens.: 0388840134-0686570166.

LAMPAUL PLOUARZEL

stage dirigé par Jean Luc Subileau 6^e dan, du 11 au 17 juillet 2005. Renseignements au 0549096074.

ISLE SUR LA SORGUE

stage dirigé par Roberto Arnulfo, 6^e dan, du 9 au 13 juillet et du 13 au 18 août. Rens. au : 0490202740- 0615858047.

HENDAYE

stage Aïkido et arts martiaux internes animé par Philippe Grangé, 5^e dan, du 10 au 15 juillet 2005. Rens : au 0556808658-0668444140

GUJAN-MESTRAS

stage dirigé par J.M. Mérit, 6^e dan, du 10 au 15 juillet. Renseignements au 0546963161.

MONTREVEL-EN-BRESSE

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6^e dan, du 10 au 15 juillet et du 17 au 22 juillet. Rens. : 0148086442- 0611401931 Email: patrick.benezi@noos.fr

NIORT

stage d'été animé par Jean-Luc Subileau 6^e dan du 11 au 17 juillet. Rens.: 0549096074

ILE DE NOIRMOUTIER

stage dirigé par Joel Roche, 6^e dan, du 11 au 17 juillet 2005. Renseignements au 0241487566.

BERLIN

stage dirigé par Michel Erb, 4^e dan, du 15 au 18 juillet 2004. Renseignements au 0688679702.

SORLES-LE-CHATEAU

stage dirigé par Arnault Waltz, 6^e dan, du 16 au 22 juillet. Rens.: 0327621495.

ST-PIERRE D'OLÉRON

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

CREST

stage dirigé par Alain Guerrrier, 6^e dan, du 17 au 20 juillet 2005. Rens.: 0663061400.

PORTO-VECCHIO

stage dirigé par Christian Mouza, 5^e dan, du 18 au 23 juillet 2005. Rens.: 0608162488.

ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 24 au 29 juillet et du 31 juillet au 5 août 2005. Rens. au 0143282990 et 0603247649.

AUTRANS

stage dirigé par Bernard Palmier, 6^e dan, du 23 au 30 juillet. Venir avec Ken, Jo et Tanto. Renseignements au 0476953055.

BERCK-SUR-MER

stage dirigé par Bruno Zanotti, 5^e dan, du 30 juillet au 7 août 2005. Rens.: 0608169572-0608215226.

BISCAROSSE

stage d'été dirigé par Alain Verdier, 6^e dan, du 30 juillet au 4 août. Prévoir tanto, jo et bokken. Renseignements au 0556120794 ou 0556070737 et 0558787121.

LE TEMPLE-SUR-LOT

stage adultes et enfants dirigé par J.M. Mérit, 6^e dan, du 8 au 13 août. Renseignements au 0553405050 et Fax: 0553405051.

ESTAVAR

stage dirigé par Franck Noel, 7^e dan, du 6 au 13 août 2005. Rens. : au 0468731334.

WÉGIMONT - BELGIQUE

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 13 au 20 août. Rens. au 32-2-5374762 Email: afa.secretariat@belgacom.be

LONS-LE-SAUNIER

stage dirigé par Michel Erb, 4^e dan, du 19 au 21 août 2005. Renseignements au 0688679702.

BOULOURIS

stage sous la direction de Shoji Seki shihan 7^e dan, du 20 au 27 août. Rens. au tél/fax : 0493988313.

LE VIGAN

stage d'été animé par Saotome Mitsugi shihan du 20 au 28 août. Rens.: 0299688248-0687428828.

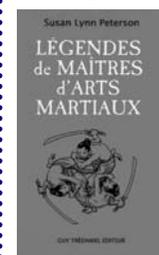
WATTENS EN AUTRICHE

stage dirigé par Paul Muller, 7^e dan, du 22 au 28 août. Rens.: 0388840134-0686570166. paul.muller@wanadoo.fr

LIVRES

LÉGENDES de MAÎTRES d'ARTS MARTIAUX

Susan Lynn Peterson



Que vous soyez apprenti ceinture noire ou fan d'actions martiales, vous apprécierez ce recueil de 20 nouvelles évocateurs les plus grands maîtres d'arts martiaux ayant laissé leur noms dans l'histoire ou la légende. Depuis le combat plein de sagesse du grand Tsukahara Bokuden contre un samouraï félon, jusqu'à celui de la redoutable Wing Chun contre un seigneur de la guerre cruel. 160 pages, illustré - 18€ Guy Trédaniel Éditeur



DANS TOUS LES KIOSQUES
Retrouvez dans le dernier numéro du **Hors série Aikido**. Des articles consacrés à la technique et aux grands maîtres du Japon et de France ainsi qu'aux arts et traditions du Japon.



chuter n'est pas jouer

Délégué Technique de la Région Aquitaine, Philippe Léon 6^e dan pourrait bien avoir débuté l'Aïkido dès le bac à sable tant sa maîtrise de l'espace et son sens de l'équilibre force l'admiration de ses pairs. Formé auprès de sensei prestigieux, il n'en reste pas moins modeste dans la transmission de son art.

VOUS SEMBLE-T-IL SUFFISANT DE NE PARLER DE MORIHEI UESHIBA QU'AU TRAVERS DE LA PHILOSOPHIE DE L'ART QU'IL A CRÉÉ ?

La première image que l'on a de Morihei Ueshiba reste la démonstration de sa pratique de l'Aïkido. Il a d'abord développé cet art, et seulement après est apparu le côté philosophique.

Dans la pratique de l'Aïkido, avant de parler de philosophie, il est nécessaire de passer par une pratique physique de la discipline ainsi qu'une éducation du corps pour enfin essayer d'approcher son côté philosophique.

QU'ELLE EST LA SIGNIFICATION DES ARMES EN AÏKIDO ?

Pour moi, l'Aïkido se suffit à lui-même, mais le travail des armes reste toutefois complémentaire. Dans ma pratique et dans mon enseignement, je n'ai pas de cours spécifiques avec armes (bien que je les enseigne ponctuellement) car en Aïkido, comme tous les enseignants doivent le savoir ou s'en sont aperçus, il est difficile de programmer un cours à l'avance. En effet, l'enseignement s'adapte à la disponibilité des élèves et à la sienne propre. C'est dans cet esprit là que je n'ai pas de cours spé-

cifiques d'armes. On ne peut tout de même pas concevoir le travail des armes seulement au moment de la préparation des grades. Dans le monde de l'Aïkido, certains enseignants font référence aux armes. Cela dépend de l'enseignant et de ce qu'il désire faire passer à travers les armes et la pratique à mains nues. Dans mon esprit, la pratique de l'Aïkido commence par un travail à mains nues. Certains pensent que le travail des armes développe la vigilance. Pour moi, la vigilance se développe avant la pratique des armes qui ne sont qu'un complément à celle-ci.

QUELS SONT LES FONDEMENTS PRINCIPAUX DE VOTRE ENSEIGNEMENT ? PRIVILÉGIEZ-VOUS CERTAINES TECHNIQUES ?

Dans mon enseignement de l'Aïkido, j'essaie d'utiliser tout le patrimoine technique que l'Aïkido offre, sous différentes formes de travail, sans toutefois en privilégier une par rapport aux autres, car pour moi toutes les techniques méritent d'être enseignées et pratiquées. Ce que je privilégie davantage, c'est l'adaptation de tori par rapport à uke.

J'essaie de diversifier mon enseignement au travers des techniques de projection et de contrôle.

QUELLE SIGNIFICATION A POUR VOUS LE TAI SABAKI, EN QUOI EST-CE FONDAMENTAL POUR L'AÏKIDO ?

Dans la pratique de l'Aïkido, on ne peut ignorer le tai sabaki.

Ce déplacement est fondamental pour l'Aïkido. Son utilisation, soit dans son intégralité, soit partiellement, selon le choix de la technique (omoté ou ura), permet de s'adapter à la situation choisie et surtout donne une signification particulière dans l'utilisation des hanches en Aïkido. Le tai sabaki est l'élément moteur de la mobilité dans l'Aïkido.

PRÉCONISEZ-VOUS UN TRAVAIL SPÉCIFIQUE DU KI ?

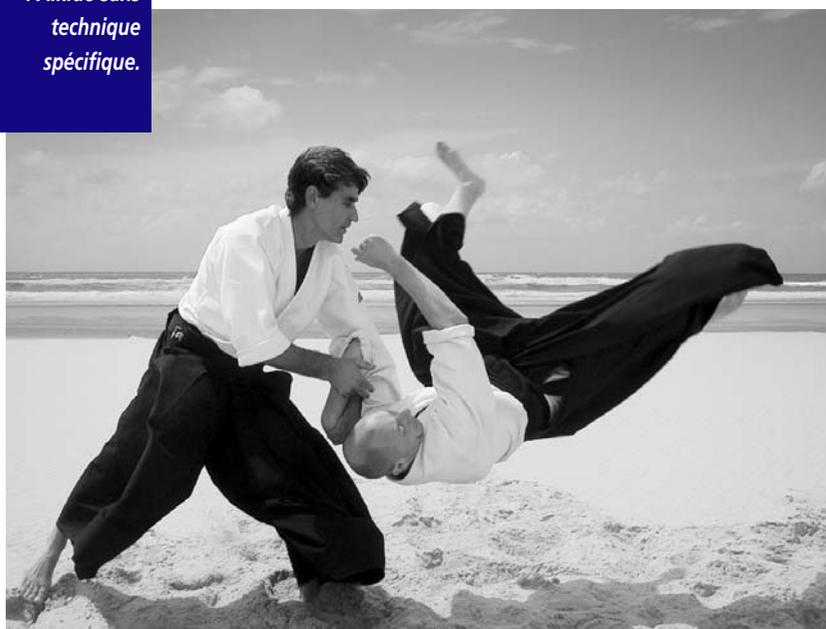
Non, je ne préconise pas de travail spécifique du ki. Pour moi, le travail du ki se fait dans la pratique de l'Aïkido. Quand sa pratique personnelle devient partie intégrante de soi, on commence alors à parler de ki. C'est pour cette raison qu'il me semble difficile d'avoir des mouvements spécifiques de travail du ki. Je conçois très bien cependant que certains enseignants développent un enseignement sur cette énergie, présente mais difficile à mettre en évidence.

LA MIXITÉ DANS LA PRATIQUE VOUS PARAÎT-ELLE PROFITABLE À L'AÏKIDO ?

Dans ma pratique, c'est une question que je ne me suis jamais posé car, dans mon enseignement, j'ai toujours eu des cours mixtes. Ma façon d'enseigner l'Aïkido reste identique, que ce soit pour une femme ou pour un homme. Pour moi il n'y a pas d'enseignement spécifique pour les femmes. Certains diront qu'il est plus difficile de travailler avec les femmes, étant donné leur semblant de fragilité par rapport



Pour Philippe Léon, le ki doit se développer dans une pratique courante de l'Aïkido sans technique spécifique.



Photos Gunther Vincente



Le travail aux armes, une perception différente et complémentaire de l'Aïkido.

aux hommes, toutefois cette « faiblesse » n'est, à mon sens, pas réelle car nous trouvons le même problème chez certains hommes. Lors de mes déplacements à l'étranger, j'ai été surpris, j'ai constaté qu'il existe des cours spécifiques pour les femmes. Pour moi, cela va à l'encontre de l'égalité entre les sexes. Je pense que la femme a trouvé naturellement sa place dans la pratique de l'Aïkido.

▼ **L'Aïkido est un art martial « noble » visant à détruire l'agressivité du partenaire, sans pour autant détruire ce partenaire.** ▲

VOTRE EXPÉRIENCE VOUS FAIT-ELLE DÉCOUVRIR TOUJOURS PLUS DE NOUVEAUX ÉLÉMENTS DANS L'AÏKIDO ?

Oui bien sûr. Ces nouveaux éléments émergent de mon enseignement et de ma pratique. En effet, lorsque mes élèves sont confrontés à un problème, cela me permet d'analyser la technique différemment.

À travers cette réflexion, de nouveaux apports nourrissent mon enseignement, sans toutefois innover dans la création de nouvelles techniques car l'Aïkido offre une palette suffisante pour évoluer.

AVEZ-VOUS LE SENTIMENT QUE NOUS AVONS EN FRANCE UNE APPROCHE TRADITIONNELLE DE L'AÏKIDO ?

Je pense que dans la pratique elle-même et dans l'enseignement de la discipline, nous essayons de conserver cette approche traditionnelle, bien qu'au plan de l'enseignement,

l'esprit cartésien des Européens demande une pédagogie beaucoup plus analytique de la technique. Cette forme d'apprentissage n'est pas non plus négative, dans le sens où elle permet au pratiquant d'évoluer plus rapidement. Si, sur le plan technique, nous essayons de conserver une approche traditionnelle de l'Aïkido, il nous faut essayer également de respecter une certaine étiquette sur le tatami pour éviter quelques petites dérives



Photos Gunther Vincente



qui sont malheureusement constatées. Ces dérives proviennent certainement d'un manque d'information. C'est à ce niveau-là que le rôle des « anciens » est d'intervenir pour informer tous les nouveaux aikidoka des quelques règles à respecter sur le tatami.

QUELLE PEUT ÊTRE L'UTILITÉ DE L'AÏKIDO DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS ?

Dans la vie courante, l'apport de l'Aïkido ne sera bien sûr pas le même pour tout le monde. Pour certains, l'Aïkido procure une saine dépense d'énergie. D'autres y verront un art martial purement défensif qui les rassure dans leur vie quotidienne, et d'autres encore la recherche d'un équilibre physique et mental. La pratique de l'Aïkido, dans un dojo, crée des moments conviviaux qui permettent de construire avec l'autre des relations qui procurent, à l'extérieur du dojo, un équilibre personnel.

VOUS AVEZ FAIT DE NOMBREUX SÉJOURS AU JAPON, DE QUELS SENSEI AVEZ-VOUS REÇU L'ENSEIGNEMENT ?

Mon premier séjour au Japon date de 1981, suivi de nombreux autres. J'ai eu, effectivement, l'honneur de travailler avec les grands maîtres de l'Aïkikai (certains ne sont plus de ce monde aujourd'hui). Quelques-uns avaient été des élèves directs d'O sensei Morihei Ueshiba. Cela m'a permis de rencontrer et de suivre les nombreux cours de tous ces maîtres, et d'en apprécier leurs pratiques différentes. Autre expérience d'importance au Japon : j'ai été ushi deshi à Iwama au dojo de Saïto Morihiro. J'ai pu ainsi découvrir les qualités humaines de

maître Saïto. Le fait de vivre dans son dojo toute la journée, d'être à la disposition du maître tous les matins et de pratiquer régulièrement son Aïkido et son travail aux armes, m'a donné l'occasion d'avoir une perception différente de l'Aïkido. Cette expérience au dojo d'Iwama, qui était le lieu de vie du fondateur de l'Aïkido, a été très positive dans mon vécu et pour mon comportement d'aikidoka.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE LA PLUS IMPORTANTE ENTRE L'AÏKIDO ET LES AUTRES ARTS MARTIAUX ? COMMENT L'EXPLIQUEZ-VOUS ?

L'Aïkido est essentiellement un art martial de défense, dépourvu de toute compétition, ce qui le rend accessible à tout le monde car il ne nécessite pas de grandes qualités physiques



FINALEMENT...
L'AÏKIDO...
C'EST TOUJOURS UN PEU
LA MÊME MUSIQUE...

pour sa pratique, tout en proposant une grande variété de techniques, autant à mains nues qu'avec des armes. Cette discipline est également ouverte à tous les âges de la vie. Mais l'Aïkido reste toutefois une discipline complexe dans son apprentissage, celui-ci s'organisant comme un jeu de rôle entre uke et tori.

Dans cette forme de travail où il n'y a ni gagnant ni perdant, aucun esprit de compétition ne peut se développer. L'Aïkido est un art martial « noble » visant à détruire l'agressivité du partenaire, sans pour autant détruire ce partenaire. Une telle maîtrise nécessitera de très longues années de cotisations !!!

*Hai li - hai lo,
on rentre de
l'Aïkido,
hai li - hai lo...*



corse, île d'amour, terre d'harmonie...

La voie de l'harmonie a trouvé en Corse des hommes et des femmes remplis de cette énergie, aussi mystérieuse que leur île, pour se développer dans un univers où nature et humain se retrouvent, parfois, dans une confrontation extrême. Rencontre avec son Président de Ligue, Philippe Matteï.

À QUAND REMONTE LA CRÉATION DU PREMIER CLUB D'AÏKIDO EN CORSE ?

L'Aïkido club Bastiais fut le 1er club créé par un judoka en 1975, Joseph Gentili, qui par la suite a été le Président de la ligue Corse Judo pendant de nombreuses années jusqu'à l'année dernière ; il a toujours été un interlocuteur privilégié pour notre discipline quant aux démarches pluridisciplinaires.

QUELS SONT LES CLUBS PHARES DE VOTRE LIGUE ?

Bastia, Biguglia et Paese Nuovo (jumelé avec Sisco). La situation géographique de ces 3 clubs de Haute-Corse met en évidence la carence qu'il y a dans le sud de l'île où seul le club de Porto-Vecchio est dans une politique dynamique. Chaque adhérent des 3 clubs jumelés a la possibilité, avec une seule licence, d'aller s'entraîner dans les 2 autres clubs ; ce qui lui permet de pratiquer tous les jours de la semaine.

COMBIEN COMPTEZ-VOUS DE PRATIQUANTS ?

110 pratiquants dont un quart de femmes.

QUE FAUDRAIT-IL POUR FAIRE PROGRESSER

SENSIBLEMENT L'AÏKIDO EN CORSE ?

Le maître mot est « fédérer », mais la spécificité géographique est un lourd handicap sur toute l'île. Dans le rural, notre discipline apparaît souvent comme marginalisée. Faire progresser l'Aïkido en Corse, passe par la qualité de la formation et l'investissement des enseignants.

Nous avons d'ailleurs un relais, qui n'est pas des moindres, Christian Mouza, 5^e dan, DTR de Corse, qui répond à notre demande et qui nous permet d'être des relais, pour la discipline, à tous les niveaux (techniques, pédagogiques). La mise en place d'une école des cadres permet d'ailleurs d'avoir une cohérence technique et pédagogique vis-à-vis des actuels et futurs enseignants qui la suivent. L'école des cadres se déroule toute l'année.

Pour la saison 2003-2004, des modules techniques, pédagogiques, législatifs, ont été mis en place et ont été animés lors de week-ends spécifiques. Cette saison, la démarche est différente car ces modules ont lieu lors des week-ends où se déroulent des stages régionaux, ce au vu de nos modestes moyens afin d'optimiser la présence de Christian Mouza

sur l'île, pour laquelle il s'investit beaucoup.

DANS UN PAYS PLUTÔT TOURNÉ VERS LES SPORTS DE COMPÉTITION COMME LE FOOTBALL, COMMENT L'AÏKIDO EST-IL VÉCU ?

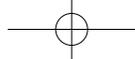
Les disciplines de masse, comme le football et le judo sont souveraines sur l'île et posent le problème des structures sportives. Les structures accueillantes imposent le partage de celles-ci avec d'autres disciplines compétitives souveraines telles que le Judo et l'exploitation des créneaux restants pose un problème de gestion aléatoire pour nos manifestations. En effet, l'Aïkido corse n'ayant pas un dojo régional, je me retrouve à jongler avec celui du Judo, qui, outre la mise en place tardive d'un calendrier sportif, ne respecte pas toujours les accords initiaux d'utilisation des locaux.

Notre non compétitivité et le phénomène précédemment décrit, auquel, je suis convaincu, sont confrontées d'autres régions, nécessiteraient, à mon sens, une réflexion et une démarche nationale, au-delà du simple constat.

COMMENT S'ORGANISE LA VIE DE LA LIGUE ?

Pratique entre Philippe Matteï et Philippe Cimino à mains nues et avec tanto contre le jo insulaire, arme caractéristique de la Corse, taillée dans du bois de bouleau.





Du Japon à la Corse, d'une insularité à l'autre, l'Aïkido a trouvé ses pratiquants et ses pratiquantes également.

L'INSULARITÉ EST-ELLE HANDICAPANTE ?

Comme je l'ai abordé plus haut, notre spécificité insulaire n'est pas comparable avec les clubs continentaux qui peuvent bénéficier, à moindre coût, de moyens de transport vers d'autres régions,

pour suivre des stages et ce toute l'année. Le Bureau de la Ligue Régionale Corse d'Aïkido met en œuvre toute son énergie à proposer, toute l'année, une palette de manifestations pour que chaque adhérent puisse bénéficier au mieux de l'enseignement de hauts gradés. En ce qui concerne l'information, un site Internet (www.aikido-corse.com) a été créé pour que tout à chacun puisse suivre les orientations et les activités de la discipline sur l'île. De plus, une revue trimestrielle, « La lettre de la ligue » est éditée et envoyée à chaque pratiquant afin d'optimiser la communication entre tous.



Christian Tissier et Christian Mouza viennent animer des stages nationaux et régionaux. Jeunes aikidoka, Philippe Cimino, Jean-Pierre Parrocchetti et moi-même, tous les trois 2^e dan, nous nous investissons dans le Bureau de la Ligue, et sur le tatami en tant qu'enseignants pour insuffler une réelle dynamique constructive. L'investissement des dirigeants, des enseignants et des animateurs a d'ailleurs été récompensé en juin 2004 par l'obtention de quatre

QUELS SONT LES ÉVÉNEMENTS MAJEURS QUE VOUS PARTAGEZ AVEC LES AÏKIDO-KA DE CORSE ?

La Ligue Régionale Corse d'Aïkido mène un véritable combat avec les différents partenaires financiers pour mettre en place un stage par mois en moyenne.

Vecchio qui connaît, chaque année, un franc succès mobilisateur et fédérateur.

LE PRÉSIDENT DE LIGUE QUE VOUS ÊTES NE RENTRE-T-IL PAS PARFOIS EN CONFLIT AVEC LE PROFESSEUR QUE VOUS ÊTES ÉGALEMENT ?

En tant que Président de Ligue, je suis le représentant de la Fédération (je fais partie depuis peu du Comité Directeur) sur l'île. En qualité d'enseignant, j'applique la politique nationale et régionale en m'imposant rigoureusement, ce que je prône à tous les clubs : (9 au total) transparence et recherche de compétence pour le bien de tous les pratiquants. Je ne suis qu'un relais, représentatif et administratif d'un côté, technique, dans l'échange et l'esprit de notre discipline, de l'autre.

PEUT-ON PARLER D'UNE APPROCHE CORSE DE L'AÏKIDO ?

L'Aïkido est né dans une île et quelques décennies plus tard on le retrouve dans une autre île, à l'autre bout du monde, la Corse. On peut effectivement parler d'une approche insulaire de la discipline. Le Japon, par son histoire, est initialement une civilisation guerrière ; notre île également, son histoire le montre bien est pas-

▼ L'Aïkido est né dans une île et quelques décennies plus tard on le retrouve dans une autre île à l'autre bout du monde, la Corse. ▲

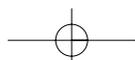
ceintures noires 1^{er} dan et de trois 2^e dan. Les stages amènent toujours une bonne ambiance sur le tapis et en dehors.

De plus, nous les articulons, depuis cette saison, de 9h00 à 13h00 afin qu'à l'issue, toutes et tous puissent se retrouver au repas et privilégier des relations autres que sur le tapis.

En ce qui concerne le cadre, il est évident que nous sommes privilégiés, la montagne dans le dos et la mer devant...d'ailleurs, à cette période de l'année, on peut aussi bien aller à la montagne trouver la neige ou bronzer à la plage (les photos en extérieur ci-jointes ont été prises première quinzaine de mai).

Autre manifestation qui tient au cœur de tous ici, le stage d'été du mois de juillet, organisé par Christian Mouza, à Sainte-Lucie de Porto-

sée elle aussi par des phases de tourment et d'apaisement, forgeant ainsi une identité culturelle très forte avec une notion de respect des traditions bien ancrée. Pour ce qui est de la mentalité des Corses, leur aspect fermé, parfois reproché, est souvent une pudeur quant à la démonstration des sentiments, alors qu'en fait, ils sont très chaleureux, comme la plupart des méditerranéens, d'ailleurs l'humour Corse est un humour froid, pince sans rire (la magagne). En ce qui concerne notre discipline, pour l'aspect technique, notamment pour l'Aiki-Jo, les photos ci-jointes montrent une pratique typiquement insulaire visant à développer puissance de tori et vigilance du uké. ●





la beauté intérieure du geste

Fusion de la martialité nipponne et de l'esthétique occidentale, le Kinomichi est une discipline vécue, par ses pratiquants, comme une relation d'harmonie parfaite entre partenaires. Rencontre avec un quintette d'expertes.

QUELLE MOTIVATION POUR COMMENCER ?

Françoise Paumard : L'occasion m'est donnée ici de rendre hommage à maître Noro et à l'Art qu'il propose : le Kinomichi (art résultant d'une rencontre entre Orient et Occident). Commencer la pratique de cet art a répondu pour moi à un appel, une quête d'unité que je ne trouvais pas dans la danse. Je n'hésite pas à dire aujourd'hui que ce fût une sorte de re-naissance dans le sens d'ouverture à la vie.

Tout d'abord, se mettre en route comme on se met à marcher ; tout le corps s'engage dans la reconnaissance de ses difficultés mais aussi de ses possibilités. Il y a dans ce contact avec la qualité du mouvement, quelque chose où tout l'être se sent concerné, quelque chose d'autre... et de précieux. Une des premières questions que maître Noro posait dans un de ses cours dont je me souviens était : « Qu'est-ce qu'un mouvement sincère ? »

Tout homme ou femme à n'importe quel âge de leur vie peuvent décider d'entrer dans une expérience de travail, même si la motivation pour commencer relève du mystère. On garde au fond de soi

une petite lumière qui nous a mis un jour sur le chemin et l'on y revient lorsque notre quotidien nous remet dans l'obscurité, ou que le doute devient moteur pour continuer.

COMMENT POURSUIVRE ?

Françoise Paumard : L'espace du dojo où l'on entre dans un rituel propice à l'écoute, au regard, à l'ouverture de ce qui est vivant en nous, est un lieu de transformation. Grâce au mouvement, la pratique avec nos partenaires devient un temps d'apprentissage, un révélateur de notre état intérieur ; si notre

énergie est bloquée par des causes physiques, psychiques ou émotionnelles, entrer dans la répétition des techniques devient libérateur.

Le mouvement créé dans le Kinomichi participe de



l'engagement spontané des deux partenaires à vivre l'aspect réceptif (yin) et l'aspect actif (yang). Le mouvement que les participants réalisent ensemble est le partage de ces deux énergies complémentaires. C'est un acte donné, non pris ; tenter ce projet révèle l'aspect dynamique et joyeux du travail. Ainsi, dans la pratique, il est important de se mettre dans la situation qui permet à son partenaire de réaliser son mouvement, en offrant la plus juste résistance afin de ne pas être dans la complaisance. C'est peut-être ça la recherche d'harmonie. Cela nous demande une présence, une attitude qui nous permettent d'affiner sans cesse notre sensibilité.

QUELLE RÉSONANCE POUR CHAQUE LENDEMAIN ?

Françoise Paumard : Tout d'abord on s'appuie sur la patience pour apprivoiser la technique tout en laissant en soi un veilleur sur nos illusions, on s'arme de courage et on se donne chaque jour l'occasion de préserver la beauté du geste ; on garde dans son cœur la bonté perçue dans le regard de ceux qui nous ont aidés sur le chemin et on poursuit afin d'aller au plus simple, au plus dépouillé.

SUR QUELS PRINCIPES DE BASE SE DÉVELOPPE LA PRATIQUE DU KINOMICHI ?

Catherine Bazin : Quand j'enseigne le Kinomichi, deux principes de base sont présents que je m'adresse aux débutants ou aux anciens, et ceci quelles que soient les techniques travaillées. Ce sont ces deux principes qui, à mon avis, font que j'enseigne le Kinomichi.

D'abord le "contact" : Le Kinomichi se développe avant tout dans une recherche d'harmonisation avec le partenaire. Le contact est donc la première expérience que je propose au débutant, celle qui va orienter toute son approche du Kinomichi, celle qui va être le filtre de toute technique, la première étape d'une rencontre pacifiée et égalitaire avec l'autre.

**Développer
des capacités
d'intériorisation.
Geneviève
et Sylvie.**

ter toute son approche du Kinomichi, celle qui va être le filtre de toute technique, la première étape d'une rencontre pacifiée et égalitaire avec l'autre.



Le contact se passe au niveau épidermique : une main qui se pose sur une autre main révèle notre état psychologique dans la relation à l'autre, notre calme, nos incertitudes, la qualité de notre organisation et de notre technique. C'est la qualité de ce contact qui rend le mouvement "un" englobant la totalité des deux partenaires. Peaufiner ce contact est un travail permanent et fondateur. Et c'est une recherche sans fin : les "gammes" du Kinomichi.

Il va permettre aussi de réaliser les techniques sans crispation dans les mains, crispation qui se propagera inévitablement dans tout le corps. J'aime parler de la qualité de saisie du bébé qui attrape un doigt, aucune force mais quel contact !

Les femmes qui débutent dans le Kinomichi se heurtent souvent à un écueil, comment englober une main plus grande que la leur sans crispation ! Si le contact est trop serré, cramponné, il bloque l'énergie qui ne peut plus circuler. À l'opposé, la tentation du contact "évanescence" est un piège ; la relation y devient une illusion.

Seul un contact de qualité permet une écoute et une prise en compte bienveillante de l'autre, de l'énergie qu'il peut donner, de ses capacités physiques et techniques. Ainsi, un mouvement pourra démarrer sous les pieds de l'un pour se propager jusqu'aux pieds de l'autre... avec fluidité, sans violence ni blocage.

Ensuite, la "verticalité" étroitement liée à celui d'"espace". L'enseignement du Kinomichi construit



**Le travail aux
armes
développe les
sensations de
directions avec
le boken et de
cercle avec le jo.
Martine
et Catherine
ci-dessus,
Françoise
Paumard
ci-contre.**



un axe qui crée un lien dynamique depuis la terre vers le ciel. Cet axe charpente le pratiquant et le mouvement. Sans cette ligne de force, l'espace ne peut pas prendre forme ni l'énergie circuler (le travail avec armes est un moyen que j'utilise très tôt avec les débutants pour travailler cette qualité). Dans la dynamique de ses mouvements, le Kinomichi peut être comparé à un mouvement planétaire qui s'organise autour de la ligne des pôles et englobe ses satellites C'est un système où les deux partenaires participent de la même énergie.

La verticalité va être l'ancrage d'un mouvement le plus vaste possible, tout en rondeurs et spirales.

Tout problème technique doit, selon moi, passer par le filtre de ces deux qualités, mouvement de Kinomichi. Enseigner le Kinomichi c'est aider les pratiquants à passer toute technique, sans concession, par ce filtre, techniques qui deviennent alors un moyen et non une finalité.

Y A T'IL UN LIEN ENTRE TECHNIQUES AVEC ARMES ET TECHNIQUES À MAINS NUES ?

Martine Pillet : Pour moi, c'est une approche com-

plémentaire dans la pratique du Kinomichi. Le jo (la canne) m'inspire la sensation de cercle et le boken celle des directions. Le jo c'est aussi un espace rond matérialisé, reliant les deux mains permettant de sentir concrètement et simultanément direction et spirale dans le mouvement. Le boken, ce sont des sensations de direction, d'expansion, d'équilibre entre vertical et horizontal. C'est surtout à la fin du mouvement que l'on ressent le glissé du boken dans l'espace, que... « ça continue ». La pratique avec les armes est liée à la recherche d'expansion, de souffle, de circulation d'énergie. Travailler dans ce sens, c'est pour moi une aide indéfinissable pour rentrer en contact avec un partenaire, se synchroniser avec son énergie. Car dans la pratique



à mains nues, c'est le partenaire qui prolonge dans l'espace notre mouvement, qui en devient l'expression vivante et nous donne un retour sur sa qualité.

LA PRATIQUE AVEC ARMES EST-ELLE PLUS EXIGEANTE PHYSIQUEMENT ?

Martine Pillet : Je ne crois pas, mais au début peut-être, les hommes auront moins mal dans les bras et les épaules. Pour persévérer dans la pratique des armes (surtout avec le boken) les femmes devront trouver leur « force de terre », synchroniser l'appui des pieds avec les mains non crispées dans la saisie. Sinon, tensions et douleurs s'installent très vite. Car la vraie puissance du mouvement, qui n'est pas la force physique, peut s'exprimer par les qualificatifs tels qu'expansion, espace, énergie, force de contact, respiration... et bien d'autres. Elle se trouve dans l'unité du corps. Un observateur pourra

même y voir de la fluidité, de la souplesse, une mobilité harmonieuse du pratiquant.

Pour moi, le sens de la pratique avec armes, c'est la possibilité d'un retour immédiat dans le ressenti. Elle nous révèle l'incoordination et les désordres de notre corps, l'illusion n'est plus possible. La pratique avec armes est également une aide pour sentir le contact, la distance, la géométrie, la synchronisation avec le partenaire.

Lorsque j'enseigne le Kinomichi, je fais une large place au jo et au boken.

Pour les raisons évoquées précédemment chacun peut y

S'unir pour l'harmonie du mouvement.
Françoise Paumard à gauche, Françoise Wiedmann ci-dessous.



puiser les bases du Kinomichi, les mêmes techniques se pratiquent avec ou sans armes. En alternant les deux approches, de nouvelles sensations se développent chez les pratiquants. Ils vont d'eux-mêmes affiner leur mouvement, se libérer de la correction venant de l'extérieur (le professeur), ils seront moins perturbés dans leur recherche. En dehors de ces considérations pédagogiques, pratiquer le jo et le boken est un tel plaisir que j'ai envie de le partager.

COMMENT ENVISAGER LA NOTION DE PARTENAIRE DANS LA PRATIQUE ?

Françoise Weidmann : Nous parlons souvent du partenaire à propos de la pratique car il est indissociable de notre expérience. Associés dans un mouvement, ce n'est qu'ensemble que les partenaires existent. Le pluriel fait exister le singulier. L'objectif premier est l'union vers l'harmonie du mouvement.

Le partenaire par définition participe. Ce dont je suis responsable, c'est la façon dont je m'engage dans la relation à l'autre et à l'espace. En se donnant, la stimulation est réciproque. L'accès à l'énergie naît de cet élan vers l'extérieur, assumé en même temps dans le rapport au sol. C'est souvent au creux de notre rencontre que l'effort est à envisager ; tout le reste dépend de cette attitude qui contient à la fois l'engagement et l'ouverture bienveillante à l'autre. Il faut se défaire de toute tendance à la suprématie et au jugement. Si la capacité à accueillir se développe en soi, c'est aussi grâce à l'autre. La confiance se construit. Dans ces conditions, toutes nos transformations peuvent se concevoir sous l'angle du partage. Si je m'égare, le partenaire est



aussi un garde-fou puisque nous cherchons ensemble à éviter tout rapport antagoniste.

QUELLE EST LA PLACE DU « CONTACT » DANS LA RELATION ?

Françoise Weidmann : Au moment du changement de partenaire, des partenaires potentiels se rencontrent ; ils sont de façon spontanée dans l'imédiateté du contact. Chacun devient un partenaire nouveau parce que l'autre est différent ; il doit s'accorder, au sens instrumental, et expérimenter autrement. Ce n'est pas renier le travail dans la durée que de lier le partenaire au temps présent. C'est le temps incarné, le temps pour sentir et ressentir, dont le corps est le lieu.

L'expérience du contact et l'expansion du mouvement sont la base de la pratique. En osant vivre le présent de cette aventure sensible, la vitalité se mani-

festes et la mise en mouvement se fait naturellement et en douceur. C'est littéralement é-mouvant. C'est se délier dans tous les sens du terme. Il faut l'éprouver pour comprendre combien le contact est régulateur, promoteur de détente, d'unité et par conséquent d'équilibre, de force et de disponibilité. Il y a réciprocité entre le contact au sol, à l'espace et le contact avec le partenaire. Il est facteur de nos adaptations et de nos émotions. C'est la musicalité et ce sourire spontané qui éclairent les visages lorsque quelque chose de juste est perçu, quelque chose qui semble devancer le plaisir physique ou s'y superpose. Je ne dis pas que c'est facile ; les embûches sont multiples, il y a aussi des souffrances qui restreignent le contact et la circulation de l'énergie ; elles sont autant d'invitations à accueillir le doute et à chercher encore l'ouverture dans le renouvellement de sa pratique. Le contact est aussi réparateur, si on peut faire de la place en soi pour l'inconnu, se laisser surprendre par la qualité de l'échange, être perméable. Les techniques prennent place sur ce terreau, par imprégnation et dans la complexité. Comment rester fidèles dans le partage de l'expérience acquise ? On transmet ce qu'on est, bien plus que ce qu'on croit savoir. Habiter vraiment chaque instant, en se respectant chacun et mutuellement, c'est peut-être là le défi à se donner, pour construire ; a fortiori, quand le souci formel est moins pressant et que le risque de l'habitude du mouvement guette... Nous éveillons le savoir être.

COMMENT SE TRAVAILLE LE CONTACT ?

Françoise Weidmann : L'initiation UN développe l'aptitude au contact entre partenaires dans l'expansion. La rencontre par le toucher des paumes des mains sollicite aussitôt l'ouverture du cœur. Par

▼ Ne pourrions-nous pas conclure ainsi ? Hommes et femmes, avec leurs différences, peuvent se trouver sur un même chemin de transformation, dans l'expérience de la pratique du Kinomichi. ▲

là on donne et on reçoit ; on apprend à accepter sans prendre ni tirer à soi. L'entrée en matière est délicate. C'est une recherche continue, à poursuivre dans toutes les formes et approches de la pratique, avec les saisies ou à distance. Cette disposition de corps et d'esprit préserve de toute appropriation des techniques dans une optique de maîtrise de l'autre. Développer une générosité sans aliénation ni complaisance donne à la pratique ce qu'il y a de plus humain et à la technique un sens fondamental... s'harmoniser avec le partenaire, c'est entrer dans le "souffle"... et c'est joyeux...

DANS LEUR PRATIQUE DU KINOMICHI, LES FEMMES INTRODUISENT-ELLES UN RAPPORT AU MOUVEMENT DIFFÉRENT DE CELUI DES HOMMES ? FAVORISENT-ELLES LE RESSENTI ET LE VÉCU DU MOUVEMENT ?

Geneviève Barthélémy et Sylvie Blasco : Est-ce la bonne question ? Il est vrai que les hommes et les femmes pratiquent généralement de façon distincte... Ces différences relèvent-elles de conditionnements culturels, de différences de motivations, d'histoires corporelles, de sexe... ? Les femmes sont-elles toujours plus proches du vécu du mouvement ?

En tant que pratiquantes et enseignantes, nous avons choisi une approche du kinomichi qui se fasse par le ressenti. C'est-à-dire que nous développons les capacités à s'intérioriser, à être présent, à écouter. Ces capacités, nous les mettons ensuite au service de l'apprentissage des formes du Kinomichi. Ainsi nous nous proposons, au-delà de la réalisation d'un geste, et de l'image que l'on en donne, de vivre le mouvement, de nous laisser surprendre et émouvoir par les qualités et nuances inconnues qu'il porte, et d'y découvrir de nouvelles facettes de nous-mêmes en relation de contact harmonieux avec différents partenaires. Dans la pratique, nous nous attachons à percevoir les détails d'un geste et

à explorer l'univers sensoriel très riche qui lui est attaché. En mettant l'accent sur la face sensorielle, invisible, secrète du geste, nous entrons peu à peu en contact avec l'animation interne de notre corps. Ces mouvements invisibles préparent le mouvement visible puis se prolongent en lui pour le faire se déployer dans l'espace. Il s'agira donc de relier perception de ces mouvements internes et genèse des formes en mouvement du Kinomichi afin d'habiter ces formes. La relation au partenaire se fait alors dans la profondeur et tend vers une harmonie de mouvement, de ressenti et de plaisir à deux. Ainsi deux corps peuvent donner à voir un seul et même mouvement, mouvement qui en se dynamisant, laisse sa trace dans l'espace.

Dans la méditation, moment d'assise immobile et en silence où l'attention est tournée vers les mouvements qui animent l'intérieur du corps, le goût du mouvement dans le non-mouvement extérieur développe une présence intense à soi et au monde, de laquelle pourront ensuite émerger les mouvements du Kinomichi.

Ne pourrions-nous pas conclure ainsi ? Hommes et femmes, avec leurs différences, peuvent se trouver sur un même chemin de transformation, dans l'expérience de la pratique du Kinomichi. ●

Pour pratiquer :

Catherine Bazin : Dojo Dans la Cour
173, rue du faubourg Saint-Antoine 75011 Paris
<http://www.danslacour.fr>

Geneviève Barthélémy : Centre Tapovan
9, rue Gutemberg 75015. Tél : 01 45 77 90 59

Françoise Paumard : Centre Assise
40, rue Quincampoix 75004 et au Dojo Solara
29, rue du Château d'Eau 75010. Tél : 01 42 23 62 25.

Martine Pillet : 01 42 42 55 02 - 06 87 03 90 22.

Françoise Weidmann : Dojo Solara-75010 Paris.
Tél : 01 48 57 81 53 - f.weidmann@freesbee.fr



ENTRETIEN **CLAUDE JALBERT**

Président d'Honneur de la F.F.A.A.A. et du C.E.R.A., Claude Jalbert est de ceux qui ont contribué à la création de la FFAAA comme cadre de l'Aïkibudo. Président de la Commission des grades puis Co-Président jusqu'en 2001, il vient d'être promu 7^e dan. Il est également, à 82 ans aujourd'hui, le Président de l'Union Fraternelle et Sportive de Vaucresson-Marne.

l'honneur d'un homme

MAÎTRE CLAUDE JALBERT, COMMENT AVEZ-VOUS « FRANCHI LE RUBICON » ET DÉMARRÉ VOTRE PRATIQUE MARTIALE ?

C'est le genre de question que l'on se pose après un long parcours, et je pense qu'à part les quelques cas d'une volonté délibérée du jeune qui, imprégné de l'exemple des meilleurs, a envie « d'y goûter », le point de départ est soit le camarade qui pratiquait déjà avant lui, la proximité d'une salle où l'on enseigne « quelque chose » et pour les plus âgés l'accompagnement de leur rejetons à une salle voisine, en général, de leur habitation, afin, suivant la très belle formule qui avait été celle de la FFJDA il y a quelques années : « Confiez-nous votre enfant, nous en ferons un homme... »

Ce fut précisément cette dernière raison qui me conduisit un dimanche de 1963 à conduire mon fils qui venait d'avoir 6 ans au cours de Judo proche de mon domicile. Le professeur nous accueillant fit manifestement plus attention à moi qu'à mon fils, me disant que si j'avais pris cette initiative c'est que je cachais peut-être au fond de moi-même une forme de refoulement, et que ma robuste constitution liée à l'apprentissage de techniques de combat, pouvait me conduire à des félicités que je ne pouvais envisager... Il y avait certainement beaucoup de vrai dans ces propos car il est difficile à une personne qui a atteint la quarantaine d'entrer dans un dojo sans avoir la moindre connaissance en arts martiaux et la crainte du ridicule est certainement ce qui gêne le plus ces vocations tardives... Néanmoins et prenant en compte intrinsèquement les propos du professeur, j'expliquai à mon entourage la nécessité d'accompagner mon fils pour le fidéliser et se dire puisque son papa y allait, il paraissait bien normal qu'il y allât également !

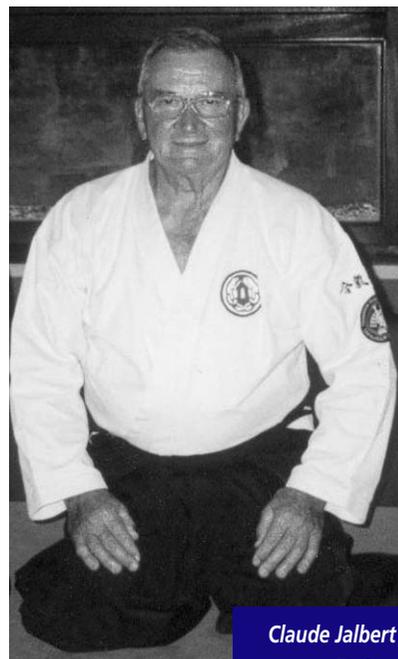
C'est ainsi que nous avons commencé le Judo lui et

moi et devant les problèmes que je posais à la fois au professeur et aux élèves du cours, il me fut un jour proposé de pratiquer l'Aïkido sous le fallacieux prétexte que pour un monsieur de mon âge il était peut-être préférable de pratiquer cette discipline encore relativement peu connue, mais qui s'adapterait relativement mieux à mon personnage ! J'entrais donc vers 1963 en Aïkido...

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER RAPIDEMENT VOTRE PARCOURS MARTIAL ?

Ce serait complètement inutile de dire, si vraiment je ne le pensais pas, que j'ai été effectivement et dès le début très séduit par les techniques qui m'étaient enseignées, celles-ci étant essentiellement à cette époque le Chika ma et la rigueur des positions, l'efficacité des dégagements, convenaient très bien à mon esprit logique et analytique.

Malheureusement, mon professeur devait quitter la région au bout d'un an et demi et c'est ainsi que j'arrivai à la Poterne des Peupliers, pour y rencontrer celui qui devait devenir plus que mon professeur, mais comme le disait le compositeur : « mon maître et mon ami ». Tous ceux qui le connaissent, savent que l'on peut compter sur lui, mais savent également que s'il est intransigeant avec lui-même, il l'est également avec ceux qui lui semblent être de la « bonne graine ». J'ai donc franchi les kyu pour arriver le 2 juin 1969 à l'examen de premier dan devant un jury qui était présidé par Alain Roinel... Ayant passé pour ma profession des examens et des concours souvent difficiles, je dois dire que j'avais quand même une certaine appréhension que je vivais au même rythme que mes jeunes camarades d'une vingtaine d'années, avec lesquels je partageais les affres... Tous ceux qui ont réussi le passage du premier dan ont certainement ressenti tout



**Claude Jalbert
7^e dan,
Président
d'honneur de
la FFAAA.**

comme moi la très grande satisfaction de porter ce symbole qu'est la ceinture noire et le Hakama...

Ma progression technique a été tout à fait normale, présentant mon deuxième dan le 7 juin 1970, le Président du jury étant Gabriel Michaud, qui était à cette époque un brillant second de maître Alain Floquet, mais qui divergea après que son 5^e dan lui ait été décerné, pour suivre Hiroo Mochizuki, dans la voie du Yoseikan Budo, créant ainsi une nouvelle discipline dans laquelle il a d'ailleurs laissé son empreinte. C'est le 19 mai 1973 que je réussissais mon examen de 3^e dan, maître Hiroo Mochizuki étant alors Président du jury. Mon 4^e dan date du 7 septembre 1978, passé devant Maître Floquet, en même temps que mes vieux amis Alain Roinel pour son cinquième dan, André Tellier, Edmond Royo et Hervé Villiers pour eux aussi leur 4^e dan. Le 5^e dan m'a été décerné le 8 juin 1985 et le 6^e dan en juin 1990 sur l'avis favorable et amical de maître Floquet.

Enfin, sur présentation de maître Alain Floquet, la CSGDE m'a décerné au titre de l'Union des Fédérations d'Aïkido (U.F.A.), à l'unanimité le haut

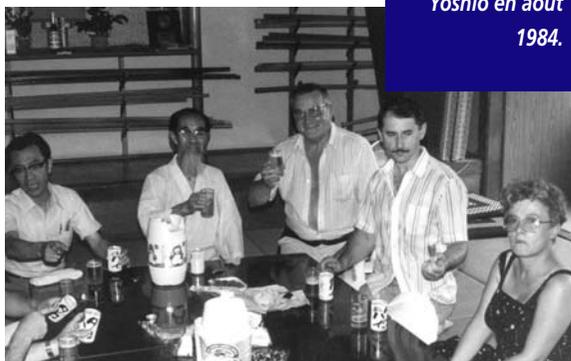
grade de 7^e dan, à titre honorifique, pour l'ensemble de mon action au service de la cause du mouvement « Aïki », et plus particulièrement pour mon engagement administratif et institutionnel, bien plus que pour mes qualités techniques qui sont largement supplantées par bien de nos cadres techniques.

VOUS AVEZ SELON VOS PROPRES TERMES UN PARCOURS « ATYPIQUE » DANS L'UNIVERS DES ARTS MARTIAUX EN GÉNÉRAL ET CELUI DE L'AÏKIBUDO EN PARTICULIER : POURQUOI ?

Puisqu'il s'agit tout particulièrement de mon cas personnel, je dois dire que le premier dan a été vraiment le point de départ d'une aventure à laquelle rien ne m'avait préparé, mais que j'ai progressivement acceptée en totale synergie avec mon maître. J'ai ainsi développé mon action dans trois directions, ce qui, compte tenu d'une vie professionnelle particulièrement chargée et attachante, et d'une vie familiale avec trois enfants a nécessité une planification du temps non professionnel excessivement rigoureuse. Ces trois lignes de forces étant d'abord la poursuite de mes connaissances techniques dans cette discipline, les responsabilités administratives au sein du groupe que nous formions et l'enseignement aux autres de ce que j'avais appris moi-même.

Ce dernier point qui ne faisait absolument pas partie, et pour cause, de mes intentions initiales, m'est arrivé un jour comme une évidence dans la mesure où le club dans lequel j'avais commencé quelques années plus tôt, avait retrouvé un professeur qui n'avait fait qu'un passage rapide, laissant une salle vide et une trentaine d'élèves désemparés. Ayant appris la situation, et obtenu l'investiture d'Alain Floquet, je déclarais donc mon intention de prendre le relais pour me trouver jeune premier dan enseignant à l'Union Fraternelle de Vaucresson, club que je ne devais plus quitter, puisque quelques trenten-cinq ans après ces événements, je continue à en présider les destinées, en ayant dû suspendre l'en-

**Claude Jalbert et
Alain Floquet chez
maître Sugino
Yoshio en août
1984.**



seignement de l'Aïkibudo depuis 2001 du fait de mes ennuis de santé.

VOUS AVEZ MIS UN POINT D'HONNEUR À VOUS ENGAGER DANS LES RESPONSABILITÉS ADMINISTRATIVES, ET À ÊTRE UN TRAIT D'UNION ENTRE LES DIFFÉRENTS « COURANTS », ACTION QUI A ABOUTI AVEC LA CRÉATION DE L'U.F.A. QUELLE EST VOTRE VISION RÉTROSPECTIVE ET PROSPECTIVE DE CETTE ACTION ?

Les quelques quarante années qui me séparent de l'époque où j'ai vraiment pris pied dans « l'administration » puisque 1^{er} kyu en 1968, je me suis trouvé un des responsables de l'Aïkido Yoseikan au sein de la FFJDA situation qui devait « s'améliorer » puisque quelque temps plus tard je devenais le Président de ce groupe à la FFJDA. Le point important de cette période est qu'il était apparu évident que l'Aïkido que nous pratiquions était sinon différent, disons autre chose que celui qui était pratiqué au sein de cette même FFJDA par maître Nocquet et ses élèves. Après bien des vicissitudes et des discussions innombrables, nos deux groupes prirent la décision de se retirer de la FFJDA du fait qu'au sein de cette grande fédération l'absence de compétition s'inscrivait mal dans le cadre de son organisation. Ajouter à cela des relations humaines difficiles entre certains dirigeants et nous avons opté pour « un grand chez soi au lieu d'un petit chez les autres. », et ce fut la création de la F.F.A.K. J'en devins le Président et c'est elle qui fut la structure dont est née la FFAAA le 1^{er} septembre 1983, après s'être alliée avec celle restée à la FFJDA sous la Présidence de Jacques Abel. Ma forme de pensée m'a toujours conduit à rechercher des dialogues débouchant sur des consensus conduisant vers des regroupements, estimant que la tolérance et l'amitié étaient les retombées positives de la pratique des Arts Martiaux, dispositions d'esprit que je considère maintenant comme ne pas être unanimement sinon harmonieusement distribuées !

Le problème du groupe dont nous assurions maître Alain Floquet, Hervé Villiers et moi-même l'existence, était de définir clairement sinon l'originalité, tout au moins et surtout vis à vis des autres ce qui faisait que notre discipline était sinon totalement différente mais en tout cas d'une originalité qui ne permettait pas d'assimilation. Les nombreux séjours qu'a fait maître Alain Floquet au Japon, les longues séances de travail auxquelles il s'est contraint auprès de vieux maîtres japonais, dont les pères eux-mêmes ont laissé des traces indélébiles dans l'histoire des Arts Martiaux Japonais et les encouragements

d'abord, puis les parrainages qu'ils ont bien voulu lui donner, ont affirmé cette discipline à part entière qu'est devenue l'Aïkibudo. Je pense même que sans son important travail de recherches bien des techniques traditionnelles japonaises auraient été perdues à jamais ! C'est d'ailleurs en l'accompagnant au Japon en 1984 que j'ai eu un choc en faisant la connaissance de feus maîtres Takeda Tokimune et Sugino Yoshio. Ces deux senseï m'ont laissé un souvenir impérisable empreint d'une extrême gentillesse, d'une rare ouverture d'esprit, et d'une volonté profonde de transmettre leur Art.

EN CONCLUSION ?

J'ai longtemps hésité à m'exprimer dans une quelconque revue du fait de la charge qui m'avait été confiée de présider aux destinées de la F.F.A.A.A. J'ai pensé qu'en définitive il était normal que chacun sache quel avait été mon parcours et que chacun puisse lire tout l'attachement que je porte à la pensée Aïki indépendamment de toute obédience de quelque nature que ce soit, croyant bien davantage comme je l'ai déjà dit, dans la tolérance et dans l'amitié que dans tout sectarisme qui, par définition, est mièvre et restrictif.

C'est ainsi que de toute cette période et compte tenu de tous ceux que j'ai rencontrés, une sérieuse amitié nous lie, et j'espère depuis déjà bien longtemps, que beaucoup ont compris ce que devait être la voie de nos disciplines qui, excluant congénitalement la notion de compétition, deviennent très vulnérables, à la merci de « bons » apôtres plus avides d'intérêts personnels que respectueux de l'esprit lui-même que nos disciplines devraient développer chez ceux qui les pratiquent.

Arrivé à un moment de ma vie où on pense plus à établir des bilans qu'à formuler des projets, je suis un homme heureux, car j'ai eu la chance de réussir à concilier une vie professionnelle exaltante et entretenir dans finalement toutes ces ramifications un violon d'Ingres qui m'exalte encore malgré toutes les difficultés rencontrées, et je suis persuadé que finalement ces deux vies parallèles que je poursuis ont été indiscutablement bénéfiques l'une envers l'autres, et c'est le conseil que je me permets de donner à ceux qui pratiquent nos disciplines, de conserver dans la vie l'attention, la discipline, la courtoisie et l'efficacité, qui sont en définitive les vertus cardinales tant d'une vie professionnelle que d'une vie sportive. ●

**Propos recueillis par Jean-Pierre Vallé
(Photos : CERA)**

un grand expert nous a quittés

Nishio sensei est décédé à Tokyo le 15 mars 2005 à l'âge de 77 ans . C'est un très grand expert qui quitte ainsi le monde des Arts Martiaux. Il excellait non seulement en Aïkido, mais aussi en sabre, donc en laïdo, discipline dans laquelle il avait été autorisé par la fédération japonaise de laïdo à créer son style : l'Aïkido Toho laï. Il était depuis de longues années 8^e dan en Aïkido et 8^e dan en laïdo, mais aussi 7^e dan de Karaté et 5^e dan en Judo. Il nous a laissés également de splendides calligraphies.

Son parcours

Nishio sensei est né à Aomori , dans le Nord du Japon le 5 décembre 1927. Ses débuts au sein des Arts martiaux dès l'âge de 18 ans se sont focalisés sur le judo et le karaté.

En judo il fréquente le Kodokan et en Karaté il fait ses débuts dans le dojo de Konishi Yasuhiro Sensei . Mais étudiant à Tokyo il pratique plusieurs styles : la capitale en reconstruction n'offre pas un choix immense de dojos.

C'est au printemps 1951 (il avait alors 24 ans), qu'il frappe à la porte de l'Aïkikaiï et devient élève de O sensei Morihei Ueshiba.

Il fréquente alors tous les hommes qui inscrivent leurs noms dans le who's who de notre discipline : Tohei sensei, Saito sensei avec lequel il conserva de solides liens d'amitié, Osawa sensei , Arikawa sensei, et bien d'autres. C'est avec Nakazono sensei et Yamaguchi sensei qu'il m'a dit avoir ouvert un certain nombre de dojos dans tout le Japon. C'est avec Tada sensei qu'il rentre le soir après l'entraînement vers la station Okubo. Il retrouve également Tomiki sensei qu'il avait connu au Kodokan. Il partage d'ailleurs un court moment la vision compétitive de l'Aïkido de Tomiki sensei mais uniquement pour la formation de jeunes pratiquants dans les lycées.

Il voit aussi de temps à autre Shioda sensei qui ne vient plus qu'aux grandes occasions. Il n'est pas uchi deshi . Ce sont Sunadomar et Arikawa qui sont dans cette position à cette époque.

Il se retrouve cependant instructeur à l'Aïkikaiï dès les années 60. (Cf. le volume 2 du livre de Saito sensei)

C'est en 1955 qu'il se met à pratiquer le laïdo et le Jodo. Il s'est mis à ces deux disciplines pour mieux comprendre et développer son Aïkido dans la direction indiquée par O sensei, qui insistait sur la filiation de son art à mains nues avec la pratique et la voie du sabre.

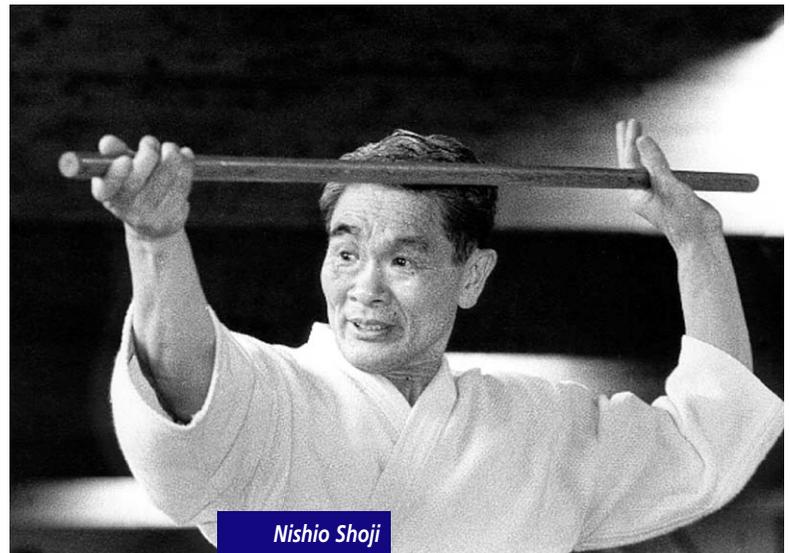
Compte-tenu de cette motivation initiale, il s'est ainsi astreint à pratiquer de nombreux styles.

Il a eu la chance de pouvoir suivre l'enseignement de quelques grands sensei 9^e ou 10^e dan, tel que Shigenori Sano sensei.

En Jo do il a suivi l'enseignement de Shimizu Takaji dans le Shindo muso ryu dojo.

Concernant l'Aïkido, après la mort d'O sensei, il décide d'arrêter son enseignement à l'AïKIKAIï, mais en conservant de bonnes relations avec la maison mère et des liens étroits avec le second Doshu , Kishomaru Ueshiba.

Il fait partie du comité des hauts gradés de l'Aïkikaiï et continue à siéger dans ce comité de 8 Shihan parmi les plus anciens et les plus



Nishio Shoji sensei, un des plus grands experts formés par O sensei Morihei Ueshiba dont les stages en France étaient particulièrement attendus.

respectés de l'Aïkido.

Il n'exerce pas son enseignement en Aïkido et laïdo dans un dojo unique, mais il donne des cours réguliers dans 4 dojos du Nord de Tokyo et à Yokohama. Il dirige des stages dans de nombreuses villes du Japon mais aussi en Europe, aux

USA et au Mexique. En fait à la lecture de son CV, on pourrait en déduire qu'il était professionnel en arts martiaux.

Il n'en était rien. Il avait une position de fonctionnaire au ministère des finances, dans un

secteur en relation avec l'imprimerie des billets. Mais dès sa première visite en France, accompagné de Shigeru Suzuki (6^e dan), celui-ci nous a fait savoir, que compte-tenu de sa notoriété en Aïkido et en Iaido, il n'était pas astreint à une régularité de présence à son travail officiel. Il avait en fait une grande liberté de son temps tout en conservant sa position de fonctionnaire... « détaché » aux Arts Martiaux en quelque sorte.

Ma rencontre avec Nishio senseï.

Le contexte.

Avec la scission de l'Aïkido français en 1982 où Tamura Senseï, sous l'influence de Pierre Chassang quitta l'UNA (composante de la FFJDA), un certain nombre de hauts gradés, parmi les plus anciens, décidèrent de ne pas le suivre dans les conditions alors proposées. Je faisais partie de ce groupe.

Un an après, en 1983, les 50 à 60% d'aïkidoka qui étaient restés au sein de l'UNA-FFJDA trouvaient également leur autonomie en quittant la FFJDA mais cette fois en plein accord avec elle. C'était la naissance de la FFAAA. Elle avait une caractéristique qui n'avait quasiment jamais existé en France : il n'y avait pas d'expert japonais présent sur le territoire, ni même ailleurs –au tout début- qui lui soit attaché. Nous, les anciens élèves des trois experts qui ont séjourné en France : Noro senseï, Nakazono senseï et Tamura senseï, nous retrouvions pour la première fois dans une structure sans senseï japonais. Il faut ajouter l'absence d'un autre expert important dans ma formation : Chiba senseï. Celui-ci était intervenu en France à la demande de Tamura senseï après le départ de Nakazono, de 1973 à 1978. Au bout d'à peine une année, nos camarades (également anciens élèves de ces trois senseï résidant en France) mais qui avaient fait une par-

tie de leur carrière au Japon, proposèrent la venue de plusieurs experts de l'Aïkikaiï : Yamaguchi senseï, puis Saotome senseï et d'autres.

Ceux qui, comme Roberto Arnulfo, Max Mechard et moi-même, avaient fait toute notre formation avec les trois senseï japonais résidant en France (Nakazono a quitté la France pour les USA en 1972) ne trouvèrent pas toujours leur compte dans la pratique proposée par ces experts venus du Japon ou des USA. En particulier le rejet (initial) du travail aux armes en Aïkido et l'extrême participation demandée à Uké dans l'exécution des mouvements, ne nous convenaient pas. Nous étions

bâton court). J'avais déjà eu l'occasion de voir ces personnalités sur des films en 8mm lors des soirées des stages d'Annecy (stage de 4 semaines en juillet et août de 1963 à 1972). Mais c'est sur le film vidéo de Stan que j'ai découvert cet homme extraordinaire, fulgurant en démonstration, très spectaculaire par sa vitesse et sa précision : Nishio senseï.

De plus il joignait au travail à mains nues, un travail d'armes très complet : les mouvements dans les 5 formes précédemment cités. Et la démonstration se terminait par des katas de IAÏ.

Cette similitude de style, avec la vitesse, le brio, l'extrême pureté des mouvements, jointe au travail intensif des armes, me rappelait certains

▼ C'est en 1955 qu'il se met à pratiquer le Iaido et le Jodo. Il s'est mis à ces deux disciplines pour mieux comprendre et développer son Aïkido dans la direction indiquée par O senseï. ▲

en recherche ; était-il possible de trouver des experts pratiquants dans le même esprit que ceux que nous avons perdus dans les aléas des jeux politiques ?

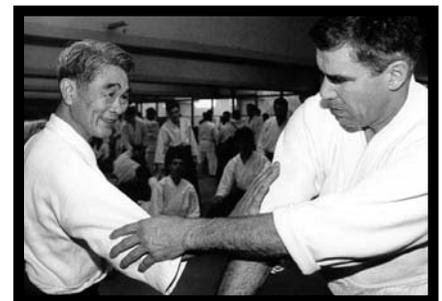
Le déclic.

En 1985 Stanley Pranin, rédacteur en chef et créateur de la revue Aïki news, me fit parvenir, pour me remercier d'un service rendu, une cassette vidéo de la *All Aikido Japan Demonstration* de 1983.

Il y avait sur cette cassette les démonstrations de senseï tels que Sunadomari, Arikawa et Kuroiwa (initialement boxeur et spécialiste du

de mes senseï. C'est là l'expert que je cherchais, que nous cherchions. C'est en 1986, lors de mon premier séjour au Japon, que j'ai pu entrer en contact avec lui. C'était encore grâce à Stanley Pranin.

Il n'était pas possible en effet de se présenter immédiatement dans un de ses dojos. Rendez-vous fut pris par Stan dans le local d'*Aïki news* à Tokyo avec un de ses assistant 6^e dan. Et les présentations faites, un rendez-vous fut fixé pour un cours dans le grand dojo d'état de Yokohama où Nishio senseï enseignait une fois par semaine.



HOMMAGE NISHIO SHOJI



*Grand
pédagogue
Nishio Shoji
sensei aimait
venir à la
rencontre de ses
élèves français.*

Le premier cours

Nishio sensei nous fit un accueil très chaleureux. Le dojo était immense : 700 ou 800m² ou plus, avec comme Kamisa un

énorme drapeau japonais.

Quelle révélation pour mon complice dans ce périple : Max Mechard et moi-même.

Nous étions tous deux 5^e dan à cette époque avec 22 ans de pratique et loin d'être inexpérimentés. Mais les formes de travail proposées apparaissaient toutes nouvelles et pourtant les mouvements étaient des classiques.

Je me souviens de ce cours et de cette soirée comme si c'était hier ! Le premier mouvement travaillé fut Ai Hanmi Katatedori Ude Kime Nage : chaque avancée du bras de mon « partenaire » pour l'attaque du coude était un appel à la vigilance car la main s'avancait vers la gorge après le passage sous le bras.

Puis ce fut Shiho Nage puis Nikkyo.

En fin de cours, ensemble au restaurant, nous

nous sommes lancés pour lui demander s'il accepterait éventuellement de venir en France à l'invitation de notre fédération, la FFAAA. La réponse positive ne tarda guère, il ne demandait qu'une seule chose : pouvoir emmener au moins un assistant.

C'était largement justifié par la complexité de son travail aux armes : nous avons mis deux ans pour lui servir de partenaire dans ce domaine.

Ce n'est qu'au printemps 1989 que j'ai pu faire venir Nishio pour la première fois en France. Compte tenu de la notoriété et du rayonnement de ce sensei, il m'avait semblé plus logique

de le faire inviter par ma fédération plutôt que de le faire venir en stage privé. Cela d'autant plus qu'il faisait partie du comité des hauts gradés de l'Aïkikai. Ce ne fut pas chose facile et il m'a fallu vaincre pas mal de résistances.

Ses stages en France

Nishio sensei a dirigé douze stages en France du printemps 1989 à l'automne 2000. Il était chaque fois accompagné d'un assistant.

Ce fut très souvent Shigeru Suzuki san, mais aussi Mitsuru Wakabayashi san, Tanaka san, Shokoo Watanabee san et par deux fois (1991 et 2000) Kooji Yoshida san.

Tous ses assistants avaient le même profil : 5^e ou 6^e dan en Aïkido et le même niveau en laido toho et en Karate.

Dès la troisième année, nous étions assez familiarisés avec les mouvements aux armes pour qu'il choisisse ses Ukés parmi les français ou d'autres Européens présents.

Dès 1996 je repris mes visites régulières au Japon pour suivre à la fois les cours à l'Aïkikai hombu dojo durant la journée et les cours de

Nishio sensei les trois ou quatre soirs par semaine où il n'enseignait pas trop loin.

C'est ainsi qu'en 2004 j'ai pu suivre ses cours au printemps, puis en été. Mais au moment de mon troisième séjour, en automne pour le congrès de la FIA, je n'ai pas pu le revoir ; il venait d'entrer à l'hôpital.

Il se battait depuis trois ou quatre ans contre la maladie et malgré cela il continuait à enseigner régulièrement dans ses dojos au Japon. Il avait simplement renoncé à se déplacer en Europe et aux USA pour ses grands stages.

Dans tous les pays qu'il a régulièrement visités, un de ses assistants poursuit actuellement son œuvre.

En Allemagne c'est Shisiya sensei 6^e dan ; en France c'est Yoshida sensei 6^e dan, toujours invité par notre fédération la FFAAA ; au Danemark c'est Arisoe sensei 7^e dan, etc.

Anecdotes

Le premier stage.

Dès le premier stage en France en avril 1989 avec Shigeru Suzuki et Mitsuru Wakabayashi comme assistants, ses démonstrations firent sensation.

Trois stages étaient programmés : 7 jours à Strasbourg, 2 à Mulhouse et 2 jours à Paris.

Certains pratiquants, malheureusement, se découragèrent devant la complexité apparente (ou les remises en cause déchirantes ?) des mouvements aux armes. Ces stages étaient très interfédéraux : l'UFA fonctionnant avant l'heure. Il y avait en effet beaucoup de pratiquants de la FFAB qui se passionnèrent pour son enseignement et qui l'ont définitivement adopté.

Une des premières questions que nous posâmes, à Robert Hanns et à moi-même, Suzuki, c'était le pourquoi de la durée qui s'était écoulée entre mon passage au Japon en été 86 et la mise en place de ce premier stage. Et il nous apprit à cette occasion que Nishio sensei avait souhaité prendre des renseignements supplémentaires me concernant. Pour ce faire il a profité de son stage annuel à Los Angeles pour donner rendez-vous à... mon premier sensei : Nakazono à San Diego. Bien sûr Nakazono lui confirma que si le délai apparaissait étrangement long ce n'était sûrement pas dû à l'initiateur. ●

Paul Muller

la tradition japonaise est-elle transmissible hors du japon ?

Tradition, essence fondamentale de la discipline, etc., ces valeurs qui semblent fragilisées aujourd'hui sont-elles condamnées à disparaître ?

Le Japon doit avoir à l'égard de la Chine une dette difficile à évaluer et qui ne concerne pas seulement sa culture ou ses habitudes de vie. Des siècles durant, la Chine a représenté, pour le Japon, la frontière la plus éloignée et un sommet de raffinement en matière de civilisation. Au même titre que l'arc et le sabre, on peut voir dans la voie du thé, une transposition symbolique d'harmonie universelle. Or, l'arc, le sabre et le thé sont, non seulement d'inspiration, mais de création chinoise.

Après cette petite mise au point, de nos jours, la question se pose avec toute sa gravité. En effet, c'est dans la tradition et dans les anciennes écoles que se trouve l'essentiel de l'essence des disciplines nobles des samouraï et, plus particulièrement au Japon où on la retrouve toujours vivante. Cependant, le monde tel qu'il est à l'heure actuelle, semble ne pas vouloir favoriser cette continuité ; ce qui serait, pour celui qui connaît toute la valeur contenue dans les secrets des écoles traditionnelles depuis des siècles, quelque chose de dramatique que de ne pouvoir profiter de la haute valeur du passé, protégée avec une immense rigueur par des générations de maîtres.

La transmission

Les vieux sensei, les vieux maîtres, savent quel est le poids de la tradition. Ce n'est, en tout cas, pas ce que certains européens qui ont une folle imagination, pensent en ne voyant que le côté superficiel, spectaculaire à base de films et jeux vidéo pour enfants. En

réalité, ce n'est ni une philosophie contraignante ou un cérémonial paralysant, une béquille miraculeuse, une ascèse à l'orientale, enfin, encore moins quelque chose de facile à découvrir.

Le respect profond de l'ainé, du maître quoique celui-ci dise, fasse ou décide, sera donc la première règle. Les manières vis-à-vis du futur disciple qui se serait présenté, sont souvent très dures et incompréhensibles pour un simple élève européen qui a tendance à faire un amalgame avec sa manière de voir et la réalité de la voie. Si le sensei accepte, par amabilité, ce futur candidat, dans la majorité des cas, après un temps insuffisant, celui-ci ne comprendra pas la nécessité de changer son comportement, il sombrera à court terme et disparaîtra après avoir récupéré quelques miettes qu'il prendra pour la science infuse.

Le chemin de Kyoto

En un mot, y a-t-il une possible transmissibilité en dehors du Japon ? La chance est si faible qu'elle est pratiquement nulle. Alors, que faire ? Et bien, rien qu'avoir une invraisemblable patience, ce qui n'est pas une vertu occidentale.

Le grand philosophe Shinran (1173-1263) vivait dans un temple à flanc de montagne, passant le plus clair de son temps à observer les cycles de la nature qu'il transposait en des textes où fleurissaient l'allégorie et la métaphore. Les moines qui l'entouraient, le considéraient comme un être pur, animé seulement par l'esprit de Dieu. Quand il ne se consacrait pas à son entourage, il se livrait à l'étude ou à la méditation et aux enseignements qui mènent à la sagesse. Mais Shinran avait conscience que d'autres, en dehors du temple, menaient une existence plus exposée que la sienne. C'est pourquoi, il décida d'aller voir dans la vallée ce qu'était devenu le fils de l'homme.

Et il prit le chemin qui mène à Kyoto... C'est là que Shinran devait découvrir que le combat ne se situait pas dans son temple mais aussi parmi les hommes. Il n'avait connu, jusque là, ni haine ni souffrance véritable. Il lui fallut approcher la misère pour comprendre combien ces racines là étouffaient le cœur de l'homme. Et Shinran se dit qu'il allait mettre en pratique une philosophie qui pourrait s'inscrire dans leur vie quotidienne. On lui a attribué le « Tanni Sho », ce livre sur le regret de l'altération de la vraie croyance, cette immense interrogation sur les codes auxquels obéissent nos actes, ce domaine de l'obscur, rivé dans les plus intimes profondeurs de l'être.

Celui qui peut localiser, en lui-même, la raison qui le rend malheureux, a le pouvoir d'anesthésier le mal, de s'en écarter et de regarder la cicatrice s'estomper. Dès lors, il ne peut plus s'en prendre à une raison extérieure provoquée par une réaction humaine ; le coupable, ce n'est plus l'autre, c'est lui-même. Il se confond davantage avec le karma - toute intention est inscrite dans le cours de la vie - il se dirige comme s'il était à l'intérieur de ses actes et il atténue les imprévisibles ricochets des causes à effets.

Quand la lame du katana fait éclater le fourreau, quand la flèche se brise sur une pierre, l'effet provient du plus profond de lui-même. Personne d'autre que lui n'est responsable du sens qu'il imprime à ses gestes, à ses pensées. Personne, donc, mieux que lui, ne peut orienter sa destinée.

Quand la lame du katana fait éclater le fourreau, quand la flèche se brise sur une pierre, l'effet provient du plus profond de lui-même. Personne d'autre que lui n'est responsable du sens qu'il imprime à ses gestes, à ses pensées. Personne, donc, mieux que lui, ne peut orienter sa destinée.

●
Jacques Normand
SOSM : 01 69 40 91 41

Remise traditionnelle des flèches. Jacques Normand en tenue d'apparat pour un tir de cérémonie.



le grand art de l'esquive et passe

La mise en œuvre de toute technique en Aïkibudo présuppose le recours systématique à deux composantes élémentaires et fondamentales de notre Art : la maîtrise d'une part de l'ensemble des déplacements (Shin tai) et d'autre part des différentes esquives du corps (Tai sabaki). La combinaison de ces deux éléments fondamentaux associée à la maîtrise complémentaire de la coordination motrice, représente un point de passage obligé pour toute technique en Aïkibudo. Shin tai (déplacements de corps) et Tai sabaki (esquives) sont deux composantes fondamentales au cœur de chaque technique Aïkibudo. Répondre à la question posée par une attaque d'un adversaire nécessite une coordination motrice qui intègre et marie en premier Shin tai et Tai sabaki.

1°/ La notion de Shin tai : Déplacements

La première difficulté que rencontre un pratiquant consiste à mobiliser son énergie et sa concentration pour se déplacer à partir de différentes positions, et répondre de manière appropriée (en harmonie avec les éléments extérieurs) à une attaque de son partenaire. Même la « simple marche » semble poser des difficultés au débutant, tant les exigences requises paraissent nouvelles et difficiles, alors qu'elles ne sont qu'applications de principes naturels et simples de déplacements du corps. Les diverses formes de déplacement sont regroupées sous le terme générique de Shin tai : il regroupe les différentes formes de déplacement de pieds, dans quelques directions que ce soient, et cela en employant les deux types différents de marche suivants :

- Ayumi ashi qui consiste à se déplacer en avant et en arrière, en marche normale (un pied dépassant l'autre), le corps étant en position naturelle, les jambes légèrement écartées.
- Tsugi ashi qui consiste à se déplacer dans toutes les directions, les pieds se rapprochant l'un de l'autre, tout en gardant la position naturelle c'est-à-dire en évitant de les joindre. Ces différentes marches doivent s'effectuer en Suri ashi (marche en glissant) c'est-à-dire que

les pieds glissent sur le tapis, les talons restant libres et le poids du corps étant réparti sur les deux pieds. Il faut toutefois préciser que cette forme de déplacement « glissé » n'est adaptée que sur des sols égalisés, propres, lisses et parfaitement entretenus (type tatami). Il en serait tout autrement dans des conditions plus « rustiques » en terrain extérieur (type pleine nature) et qui, nous rapprocherait de conditions plus réalistes de combat à l'instar de celles

ayant conduites à la création des techniques de combat dans le Japon médiéval.

2°/ La notion de Tai sabaki : Esquive-Canalisation de corps

Pour maître Floquet il n'y a pas d'esquive dans son art, mais des mouvements de corps (voire de main ou de bassin) canalisant, d'où la notion



"d'esquive canalisation". Le terme *Tai sabaki* est donc conservé mais se traduira en Aikibudo par d'esquive canalisation. Le *Tai sabaki* est un déplacement du corps, ou d'une partie du corps, qui permet par la non-opposition une canalisation puis un contrôle d'une attaque ou d'une saisie.

Cela nécessite le respect d'une posture, caractérisée par la verticalité de la colonne vertébrale, l'existence d'un point fixe pour le déplacement, et une disponibilité de l'esprit.

Un *Tai sabaki* conjugue un travail des hanches qui provoque un déplacement des jambes en coordination avec en général un contrôle avec les bras.

L'ensemble du programme Aikibudo comporte notamment les formes de *Tai sabaki* que nous décrivons successivement : (par commodité, toutes les descriptions se feront à partir de la position de garde gauche *Hidari kamae* (pied gauche en avant) ;

- Le déplacement *Irimi* consiste à avancer latéralement sur l'avant gauche (pied avant), puis à retirer le pied arrière dans l'axe du corps ; les bras accompagnent le déplacement en canalisant l'attaque. L'avancée privilégie la sortie extérieure afin de se mettre hors de portée de l'adversaire tout en s'assurant une position favorable. Il peut toutefois être utilisé sur l'intérieur dans certaines opportunités spécifiques. Le déplacement *Irimi* représente l'idéal de l'Aikibudo, et synthétise la quintessence de

l'Art. Il s'utilise principalement en distance *Ma* ou *To ma*, et permet la mise en œuvre de techniques anticipées (*Sen no sen*) ou simultanées (*Tai no sen* ou *Matchi no sen*) à l'attaque. Il est particulièrement intéressant dans le travail aux armes notamment en *Buki dori* pour compenser la distance induite par l'arme utilisée.

- Le déplacement *O Irimi* consiste à ramener le pied arrière le long de la jambe gauche jusqu'à devant le pied gauche, puis à pivoter les hanches autour de la jambe droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et ramener le pied gauche le long de la jambe droite jusqu'à la position de garde droite (*Migi kamae*) ; les bras accompagnent le mouvement d'esquive en canalisant opportunément l'attaque. L'entrée extérieure est également privilégiée, bien que non exclusive. Ce déplacement représente le complément du précédent, dans l'hypothèse d'une garde initiale inverse de celle du partenaire. Il s'utilise principalement en distance *Ma* ou *To ma*, et permet la mise en œuvre de techniques anticipées (*Sen no sen*) ou simultanées (*Tai no sen* ou *Matchi no sen*) à l'attaque. Il est particulièrement intéressant dans le travail aux armes notamment en *Buki dori* pour compenser la distance induite par l'arme utilisée.

- Le déplacement *Nagashi* (pied avant) consiste en un pivot des hanches sur le pied avant, dans le sens des aiguilles d'une montre (*Omote*), puis à ramener le pied droit en translation le

long de la jambe gauche, jusqu'à retrouver la position de garde initiale.

Les bras accompagnent le changement de garde. Ce déplacement s'utilise principalement en distance *Chika ma*, lorsque *Tori* réagit en même temps que l'attaque (*Tai no sen*) ou est en retard sur l'attaque (*Go no sen*). Il permet par décalage instantané des hanches de se mettre hors de portée de l'attaque et de s'inscrire au plus près du mouvement de *Seme*.

- Le déplacement *Nagashi* (pied arrière) consiste en un retrait du corps sur la jambe arrière, puis en un pivot des hanches sur celui-ci dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (*Ura*), avant de ramener le pied gauche en translation le long de la jambe droite, jusqu'à retrouver la position de garde initiale. Les bras accompagnent le changement de garde. Il s'utilise principalement en distance *Chika ma* pour rattraper un retard de réaction sur l'attaque (*Go no en*). Ce déplacement est particulièrement difficile à maîtriser compte tenu de la double difficulté tant de réalisation technique que d'appréhension du temps d'action spécifique.

- Le déplacement *Henka* consiste en un pivot sur place sans déplacement des pieds, pour se retrouver en position inverse. Les bras accompagnent le changement de garde.

- Le déplacement *Hiraki* (Pied avant) consiste en un déplacement du pied avant sur l'exté-



O IRIMI.

**HIKI.**

rieur en ouvrant la garde des bras, puis, au moment de l'attaque de Seme, en une rotation des hanches autour de la jambe avant, dans le sens des aiguilles d'une montre en ramenant la jambe arrière dans l'axe du corps (Seika tandem) ; les bras accompagnent le mouvement d'esquive en canalisant l'attaque. Il s'agit d'un déplacement initié par Tori pour provoquer une attaque spécifique de Seme. L'initiative de l'action revient à Tori qui tend un piège à Seme. Ce déplacement s'utilise principalement en distance Ma ou Chika ma, et permet la mise en œuvre de techniques anticipées (Sen no sen) ou simultanées (Tai no sen ou Matchi no sen) à l'attaque. Il est particulièrement intéressant dans le travail aux armes notamment en Buki dori dans le travail de sortie d'axe tout en restant particulièrement proche de Seme et permet ainsi un travail technique immédiat.

- Le déplacement Hiraki (Pied arrière) consiste

en un déplacement du pied arrière sur l'extérieur en ouvrant la garde des bras, puis, au moment de l'attaque de Seme, en une rotation des hanches autour de la jambe arrière, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en ramenant la jambe avant dans l'axe du corps (Seika tandem) ; les bras accompagnent le mouvement d'esquive en canalisant l'attaque. Il s'agit d'un déplacement initié par Tori pour provoquer une attaque spécifique de SEME. L'initiative de l'action revient à Tori qui tend un piège à Seme. Ce déplacement s'utilise principalement en distance Ma ou Chika ma, et permet la mise en œuvre de techniques anticipées (Sen no sen) ou simultanées (Tai no sen ou Matchi no sen) à l'attaque. Il est particulièrement intéressant dans le travail aux armes notamment en Buki dori dans le travail de sortie d'axe tout en restant particulièrement proche de Seme et permettre ainsi un travail technique immédiat.

- Le déplacement Hiki consiste à reculer le haut du corps en arrière pour profiter de l'onde provoquée pour retirer en vague le bas du corps, sans changer de garde ; les bras accompagnent le mouvement ondulatoire en canalisant l'attaque (changement inversé des bras). Il s'agit là encore d'un déplacement à l'initiative de Tori pour tendre un piège à Seme et initier une attaque spécifique. Ce déplacement s'utilise principalement en distance Ma ou To ma, dans le cadre de réponses simultanées (Tai ou Matchi no sen) ou anticipées (Sen no sen) sur l'attaque de référence en Mae komi tsuki (type plaquage avant de rugby).

3°/ L'organisation de la technique aikibudo :

La stratégie mise en œuvre par l'Aikibudo repose sur le respect d'une logique profonde inhérente à cet Art Martial de défense : le pratiquant d'Aikibudo n'est jamais à l'initiative de

**NAGASHI.**

l'attaque mais seulement en situation de défense devant une attaque par nature injustifiée ! La problématique repose donc sur la réponse adéquate à donner à une attaque directe, qu'elle se développe à mains nues ou à l'aide d'une arme quelle qu'elle soit. Cette démarche protectrice repose sur une aptitude à déceler les prémices de l'attaque et à répondre, le plus efficacement possible à celle-ci, tout en respectant l'intégrité physique de l'agresseur, puisque notre réponse, tout du moins dans notre monde occidental moderne, devra induire le minimum de dégâts pour l'agresseur (appli-

déplacements (Shin tai) et des esquives de corps (Tai sabaki), de veiller à l'utilisation optimale de la force du partenaire, à sa mise en déséquilibre tout en gardant son propre équilibre et à la réalisation effective de la technique.

1- Le Kuzushi (la mise en déséquilibre)

Le Kuzushi est la partie du Tsukuri qui a trait particulièrement à l'exploitation des forces issues de l'attaque de Seme, à leur canalisation et à la mise en œuvre d'un déséquilibre de Seme susceptible d'être exploité par Tori pour une

et de l'esprit. Tsukuri et Kake doivent être combinés, pour ne former qu'une seule et même action. (cf. Sutemi waza).

La maîtrise conjointe du Shin tai et des Tai sabaki permet au pratiquant d'appréhender le travail avec un partenaire (au dojo) ou avec un "adversaire" (en situation d'agression réelle) avec calme, confiance et détermination. Cette maîtrise procure une aisance dans la gestion des paramètres de l'attaque, une fluidité dans les mouvements qui concourent à la réalisation efficiente de la technique qui sera pour les débutants voulue et imposée à l'agresseur (parfois sans logique motrice et énergétique) et pour les plus avancés dans la Voie, adaptée naturellement à l'opportunité offerte par Seme (dans la logique motrice et énergétique).

▼ En Aikibudo l'on ne se heurte pas à l'action adverse mais on s'inscrit dans le mouvement qu'elle produit et, de cette position, on la conduit. C'est tout l'art du Tai Sabaki.* ▲

cation de la notion juridique humaniste de « Légitime défense » au sens du droit pénal français).

La maîtrise conjointe du Shin tai et des Tai sabaki conditionne la réalisation de toute technique : premièrement, elle conditionne avant toute chose la possibilité d'attaque du partenaire qui doit par définition se déplacer pour franchir la distance qui sépare les deux protagonistes (Ma ai). Deuxièmement, elle conditionne la possibilité de réaction devant l'agression, selon les préceptes chers aux pratiquants d'Aikibudo : esquive, canalisation, Kuzushi, Tsukuri et Kake.

Toute technique Aikibudo repose sur l'utilisation conjointe des notions développées ci-dessus de Shin tai et de Tai sabaki : elle s'organise autour de la combinaison subtile de ces deux notions pour permettre successivement l'esquive et la canalisation de l'attaque, puis au travers de l'exploitation efficace de la force initiée par le partenaire de provoquer une mise en déséquilibre (Kuzushi) afin de préparer idéalement (Tsukuri) la projection envisagée (Kake). La succession des trois actions – Kuzushi – Tsukuri – Kake permet, par la combinaison des

technique. Il y a deux possibilités pour créer le Kuzushi : premièrement, Tori se déplace et profite de ce déplacement pour placer l'adversaire en déséquilibre, deuxièmement, Tori profite des déplacements, des actions et des réactions de l'adversaire. Il y a huit directions principales pour le Kuzushi : déséquilibre avant ou arrière, latéral droit ou gauche, latéral avant droit ou gauche et latéral arrière droit ou gauche.

2- Le Tsukuri (la préparation)

Le Tsukuri consiste à placer Uke dans la position la plus appropriée à l'exécution d'une projection et dans des conditions telles qu'il ne puisse se défendre. En même temps, Tori se place également dans la position la plus favorable lui permettant la mise en œuvre de la technique choisie, sans que Seme n'ait la moindre possibilité de contre.

Il y a le Tsukuri de Uke et celui de Tori.

3- Le Kake (la projection)

Le Kake est la continuation du Tsukuri. Pour obtenir un bon Kake, il est très important de rechercher l'unité dans l'action de tout le corps

L'Aikibudo est bien plus qu'une riche panoplie de techniques efficaces et compliquées. Au-delà de l'apprentissage de ce catalogue de réponses astucieuses et appropriés à toutes attaques, après (et grâce à) un travail régulier, honnête et exigeant, naît le mouvement.

La technique est complexe, le mouvement est simple, naturel, et efficace. Dans le mouvement, il n'y a plus rien à enlever. Tai sabaki (corps diriger) prend alors tous son sens et sa dimension.

**En collaboration,
Paul-Patrick Harmant, Jean Cavarelli et
Jean-Pierre Vallé - Ph. : CERA**

**Séminaire Monitorat Fédéral
et Brevet d'État Aikibudo sous la
direction de Paul-Patrick Harmant.**

**Conférencier réglementation :
Gérard Clérin.
Dojo d'EUROCOPTER,
du 5 au 8 mai 2005,
Bouches-du-Rhône (13)**

**Inscriptions et renseignements :
03 90 23 16 17 (pro.)
03 88 72 36 89 (dom.)**

* in *Pensées en mouvement* de
maître Alain Floquet.



FFAAA

11, rue Jules Vallès
75011 Paris

tél: 01 43 48 22 22
fax: 01 43 48 87 91
3615 FFAIKIDO

www.aikido.com.fr
Email: ffaaa@aikido.com.fr