

AIKIDO magazine



rencontre
Christine Sigrist
La communication
aux limites

GILBERT
MAILLOT

*"C'est à l'instructeur
d'apporter ce qui va donner
de la motivation :
se sentir bien dans le groupe,
le plaisir, le jeu, le lien..."*



kinomichi
Motivation
et initiation

Développement durable

J'avais bon espoir que la fusion des Fédérations interviendrait à la fin de l'Olympiade. Elle était dans la logique des accords signés par les Fédérations et le Ministère à l'occasion de l'élaboration du dernier règlement sur le passage des grades.

L'espoir fait vivre, dit-on, et à ce titre aussi, l'Aïkido assure longue vie.

Ainsi le Ministère qui, par la délivrance des agréments, a la main sur cette question, va, nous est-il dit, très certainement renouveler ceux des 2 Fédérations constitutives de l'Union des Fédérations et l'agrément de cette dernière dont dépend la commission des grades.

Ce statu quo fait donc que les passages de grades se dérouleront selon le règlement actuellement en vigueur sauf modifications nécessaires et consenties par toutes les parties.

Cela est assez dans la logique régaliennne actuelle de l'État qui, bien que se dégageant, veut quand même continuer à s'assurer que les grades, les DAN, sont passés selon des critères objectifs pour pouvoir être protégés comme ils le sont par la loi pénale contre les usurpations. Motif juridique qui va ailleurs être réexpliqué prochainement à l'occasion d'une proposition aux parlementaires, émanant du Ministère et de toutes les Fédérations concernées, pour l'amélioration de cette loi.

Pour nous FFAAA qui avons été pour l'Aïkido les seuls à agir en justice pour faire appliquer la loi actuelle, il est important, pour pouvoir demander le respect des grades, que ceux-ci soient respectables et ne peuvent l'être que ceux qui ne sont pas obtenus par copinage.

Évidemment tous ces atermoiements avant d'arriver à l'unification de l'Aïkido français sont lassants, tout comme le caractère juridique des explications que je vous dois ici au titre de la représentation que vous m'avez confiée.

Il ne faudrait pas, à trop parler de règlement et d'administration, oublier que le fils conducteur de notre énergie est ce plaisir particulier de la pratique de notre discipline.

C'est cela qui doit essentiellement nous, vous, occuper et ce n'est pas dans les mots toujours si difficiles à trouver pour décrire l'Aïkido que nous nous retrouverons mais dans la possibilité que nous nous donnerons chacun dans notre rôle, administratif, enseignant ou pratiquant, de retourner avec une envie chaque fois renouvelée dans le mouvement tant de fois repris.

Notre développement personnel est dans le bonheur de renouveler toujours un peu différemment l'expérience : l'Aïkido a inventé le bonheur durable parce que renouvelable.

Tel sera aussi notre développement collectif au cours de la prochaine Olympiade.



Maxime Delhomme
Président de la FFAAA

STAGE FÉDÉRAL**> Stage enseignants et futurs enseignants**

du 25 au 29 août 2008 à Dinard avec Franck Noel 7^e dan et Bernard Palmier 7^e dan, DTR Ile de France.
Rens : 0243482222.

STAGES DES TECHNICIENS**> Berlin**

stage dirigé par Michel Erb, 5^e dan, du 28 au 29 juin 2008.
Rens.: au 0688679702.

> Nantes

stage dirigé par Joel Roche, 6^e dan, du 28 juin au 4 juillet 2008.
Rens.: 0241487566.

> Mèze

stage dirigé par Philippe Gouttard, 6^e dan, du 5 au 12 juillet 2008.
Rens.: 0467438274 et 0680088641.

> St-Pierre d'Oléron

stage dirigé par J.M. Mérit, 6^e dan, du 6 au 11 juillet 08.
Rens.: 0553405050.

> Hendaye

stage Aïkido et arts martiaux internes animé par Philippe Grangé, 5^e dan, du 6 au 12 juillet 2008.
Rens. : 0556808658.

> Ile de Noirmoutier

stage dirigé par Joel Roche, 6^e dan, du 7 au 13 juillet 2008.
Rens.: 0241487566.

> Lagord

stage dirigé par Jean-Luc Subileau, 6^e dan, du 2 au 18 juillet. 2008.
Rens.: 0549096074.

> Andernos-les-Bains

stage dirigé par Philippe Léon, 6^e dan, du 5 au 10 juillet 2008.
Rens.: 0556368641 et 061149091.

> Seysse

stage dirigé par Marc Bachraty, 4^e dan, du 11 au 14 juillet 2008.
Rens.: bachraty.marc@neuf.fr.

> Fouesnant

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6^e dan, du 12 au 18 juillet 2008.
Rens.: 0611401931.

> Sorles-le-Chateau

stage dirigé par Arnault Waltz, 6^e dan, du 12 au 18 juillet 2008.
Rens.: 0327621495.

> St Just d'Ardèche

stage dirigé par Alain Guerrier, 7^e dan, du 12 au 20 juillet 2008.
Rens.: 0494531400 - 0680994023.

> Valmeinier

stage dirigé par Luc Mathevet, 5^e dan, du 13 au 19 juillet 2008.
Rens.: 0479595369.

> Porto-Vecchio

stage dirigé par Christian Mouza, 5^e dan, du 14 au 19 juillet 2008.
Rens.: 0608162488.

> St-Pierre d'Oléron

stage dirigé par Franck Noel, 7^e dan, du 14 au 26 juillet 2008.
Rens.: 0561261031 et 0563335170.

> Autrans

stage dirigé par Bernard Palmier, 7^e dan, du 19 au 26 juillet 2008.
Se munir d'un Ken, Jo et Tanto.
Rens.: 0476953055.

> Montreuil

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6^e dan, du 20 au 25 juillet 2008.
Rens.: 0611401931.

> Biscarosse

stage dirigé par Alain Verdier, 6^e dan, et Alain Guillabert, 5^e dan, du 26 au 31 juillet 2008.
Rens.: 0616181047 et 0556070737.

> Saint Jean-de-Monts

stage dirigé par Irène Lecoq, 6^e dan, et Catherine David, 5^e dan, du 26 juillet au 1^{er} août 2008.
Rens.: 0240356663.

> Sarrebruck en Sarre

stage dirigé par Gilles de Chenerilles, 5^e dan, du 30 juillet au 3 août 2008.
Rens.: gilles_dechenerilles@gmx.de

> Évian

stage dirigé par Gilbert Maillot, 5^e dan, du 2 août au 8 août 2008.
Rens.: 0615200696

> Auray

stage animé par Philippe Grangé, 5^e dan, du 2 au 8 août 2008.
Rens. : 0297564009 et 0297565009.

> Roquebrune-sur-Argens

stage dirigé par Christian Tissier shihan 7^e dan, du 27 juillet au 1^{er} août et du 3 au 8 août 2008.
Rens.: 0143282990 - 0603247649.

> Zlotow en Pologne

stage dirigé par Pascal Norbelly, 6^e dan, du 2 au 9 août 2008.
Rens.: W. Drag : 0606275073 et A. Manikowski : 00 48600444088.

> Le Temple-sur-Lot

stage adultes et enfants dirigé par J.M. Mérit, 6^e dan, du 4 au 9 août 2008.
Rens.: 0553405050 et 0546963161.

> Sète

stage dirigé par Gilbert Maillot, 5^e dan, du 9 août au 15 août 2008.
Rens.: 0615200696

> Estavar

stage dirigé par Franck Noel, 7^e dan, du 9 au 16 août 2008.
Rens. : 0561261031-0468731334.

> Wégimont en Belgique

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 15 au 23 août. 2008.
Rens.: 32-4-3772507 et 32-4-2648782.

> Wattens en Autriche

stage dirigé par Paul Muller, 7^e dan, du 16 au 21 août 08.
Rens.: 0388840134 et 0686570166.

> Lons-le-Saunier

stage, avec Michel Erb, 5^e dan, du 23 au 24 août 2008.
Rens.: 0688679702.

> Schwindratzheim

stage dirigé par Paul Muller, 7^e dan, du 23 au 29 août.
Rens.: 03888401340 et 0678057642.

> Vincennes

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6^e dan, du 23 au 28 août 2008.
Rens.: 0611401931.

> Berck-sur-Mer

stage dirigé par Bruno Zanotti, 5^e dan, du 26 juillet au 3 août 2008.
Rens.: 0608169572 et 0608215226.

STAGE INTERNATIONAL**> Le Vigan**

stage d'été animé par Saotome Mitsugii shihan, 8^e dan, du 23 au 31 août 2008.
Rens.: 0299688248.

Retrouvez toutes les infos fédérales, les stages, etc., sur le site web de la FFAA

www.aikido.com.fr

Gilbert Maillot, 5^e dan, BE 2^e degré, s'investit depuis de nombreuses années dans l'art complexe de la transmission aux plus jeunes. Lors d'un récent stage de formation, il nous a confié quelques éléments essentiels de ses recherches.

Comment définissez-vous « enfant » en terme d'Aïkido fédéral ?

C'est le terme « Aïkido jeunes » qui est préféré. Deux paramètres définissent les jeunes :

- ils ont moins de 14 ans,
 - le prix de leur licence est inférieur à celui des adultes.
- Leur permettre de pratiquer l'Aïkido c'est aussi leur offrir un cadre de pratique à leur mesure. Ce qui revient à dire une couverture d'assurance, un encadrement qualifié et des conditions de pratique ajustées. L'âge préconisé par la commission jeunes pour débiter dans l'Aïkido se situe à 6 ans mais ce n'est en aucun cas une obligation. On voit actuellement arriver des demandes de licence pour des enfants de 3 ans ! La question qu'on est en droit de se poser est la motivation des clubs dans ce choix d'accueillir des petits. Est-ce une réelle motivation pour initier les plus jeunes ou alors est-ce pour se donner de la crédibilité auprès des collectivités ? Ajoutons à cela la recrudescence des professeurs diplômés d'État chaque année. À quelle clientèle peuvent-ils prétendre ?!!

Quelles sont les dispositions actuelles pour l'enseignement spécifique ?

Les statistiques actuelles montrent une recrudescence des licences jeunes et une baisse des licences adultes. On constate une fidélisation des adultes (65%) d'une année sur l'autre. Donc un vieillissement de la population sur les tatamis. Un grand turn-over s'imposait au début de la FFAAA. Mais ce n'est plus le cas aujourd'hui. À l'origine la fédération voulait créer des événements autour de la pratique des enfants. Ont alors été mis au calendrier des stages nationaux à leur intention. Mais les enfants ne faisaient pas de déplacement d'une ligue à une autre. De plus, une partie des techniciens nationaux était contre ce développement par crainte

techniques, applications et **savoir-être**

des débordements connus au Judo, transformant les tatamis en lieux de garderie ou d'animation, éloignés de l'activité. Cet engouement risquait de prendre le pas sur la fréquentation des adultes. Et la formation du personnel n'était pas encore assurée.

D'où la décision de ne plus proposer ces rassemblements et d'en rester aux stages de ligues, animés par des professeurs sensibilisés à ce public. Cette disposition est toujours maintenue à ce jour.

La formation des enseignants existe maintenant depuis huit années au sein de notre fédération : deux stages de trois jours chaque année, pour une approche dif-

férenciée, par rapport à l'Aïkido adultes, sous la direction de techniciens qualifiés dans ce domaine. On y aborde, d'une part, le contenu d'enseignement et, d'autre part, l'attitude pédagogique adaptée.

Le principe martial de l'Aïkido est-il transmissible ?

La martialité dans l'Aïkido ? La pratique actuelle met en avant bien des points contestables sur ce plan. Nous n'en sommes plus à une vision de combat pour vaincre à travers un affrontement. Nous agissons sur un « fond » de martialité fourni par les techniques venant de pra-



tiques anciennes. Mais nous ne sommes pas d'humeur belliqueuse.

L'Aïkido propose une transposition de la martialité sur le versant de la dissuasion ou de l'apaisement. L'idée de la victoire disparaît au profit d'une relation gagnant/gagnant. Peut-on encore parler de martialité dans un contexte comme celui-ci ?

Reste le principe d'*irimi* signifiant l'entrée dans l'action. De ce point de vue on s'y retrouve. On va au devant des risques pour les maîtriser. Mais, au-delà de cette première phase, le projet diffère. Nous fonctionnons dans une dimension idéaliste, bâtie sur des notions de sincérité, de logique de réaction, de respect, d'attention réciproque et, pour tout dire, d'une simulation bien orchestrée. De là peuvent naître des applications, des compétences transposables mais non recherchées au départ.

La pratique avec armes peut-elle être proposée à tous ?

Les armes font partie des outils susceptibles d'aider l'enseignant dans sa mission. auprès du jeune public, elles donnent un intérêt supplémentaire à la pratique et offrent de multiples opportunités d'actions motrices. L'extension du corps à travers l'objet et tout le travail de précision qui en découle sont un apport indéniable. Tout est fonction du professeur et de son ingéniosité à mettre en interaction les besoins de l'élève et la situation de travail. Nous utilisons des armes blanches... Ce qui veut dire qu'elles ne deviennent offensives que par la volonté de l'utilisateur. De plus, elles sont en bois. Pas de crainte démesurée à avoir ! Comme dans toute approche il suffit de savoir où l'on veut en venir. L'enfant recevra ce qu'on veut bien lui transmettre.

L'utilisateur y gagnera dans la précision de ses gestes. Et pour cela il n'y a pas d'âge. Pour l'enfant c'est un contexte favorable au développement psychomoteur

(coordination, adresse, latéralisation, schéma corporel). Et puis, la prudence dans l'usage de l'arme ! Manier le danger et s'en protéger. Bien des aspects édu-

Le maître est là pour transmettre et corriger la gaucherie des débutants.



Autour de Gilbert Maillot, les professeurs présents lors du stage national de formation des enseignants Aïkido jeunes à Paris en mars 2008.



catifs à ne pas manquer. C'est encore une fois l'instructeur qui est en cause et non pas la forme de travail. À lui d'en faire bon usage.

Comment les progrès sont-ils sanctionnés ?

Les passages de grades représentent un intérêt certain pour les enfants dont l'adhésion à un club n'est pas forcément définitive. Il lui faut savoir comment est appréciée sa progression. Les couleurs de ceinture, ça donne de la fantaisie. Chacun peut ainsi se situer dans le groupe. Et puis sur une période donnée il peut se faire une idée de ses acquis. Pour les très jeunes pratiquants, qui devront attendre de longues années avant l'accès à la ceinture noire (16 ans minimum), des étapes intermédiaires peuvent être envisagées. Un système de barrettes ou de ceintures bicolores encourage la patience avec des évaluations plus fréquentes. L'important dans tout ça c'est que les élèves se sentent pris en compte dans leur progression et que le professeur, lui-même, manifeste son intérêt pour le travail fourni par l'élève.

Où se situe le port du hakama dans la progression du jeune aikidoka ?

Le port du *hakama* est souvent vécu comme l'étape la plus importante dans une carrière d'aikidoka. Le prati-

quant ayant démarré à un jeune âge se verra ainsi promu et admis dans la cour des grands. Autant cibler le moment où un réel changement s'opère. En l'accordant aux « petits » on s'expose à une perte de sens. Gardons l'idée que cet attribut va marquer l'accès à une nouvelle dimension dans la pratique, rassemblant le niveau technique, l'engagement dans la discipline, le potentiel physique et l'accès aux valeurs véhiculées par l'Aïkido. Ce qui revient à dire que c'est à l'approche du 1^{er} kyu et à partir de l'âge de 14 ans qu'on pourra l'envisager. C'est un minimum en vérifiant parallèlement que ce jeune présente toutes les qualités citées précédemment et qu'il est sur le chemin d'un passage de grade dans l'âge requis de 16 ans.

Quels rapports avec le monde de la compétition ?

Le monde de la compétition a ses propres règles et ses propres valeurs qu'il convient de respecter même si on n'y adhère pas dans notre activité.

L'Aïkido propose une approche idéologiquement différente. La compétition avec soi-même doit devenir le principal mobile. Les jeunes y sont tout aussi sensibles que les adultes.

Dans ses jeux, l'enfant en vient spontanément à se mesurer aux autres, faire mieux, être plus fort, gagner, dominer. Une tendance qu'il nous faut mettre à profit en la



situant dans le contexte d'un travail sur soi-même. La victoire, la récompense, le succès peuvent trouver leur alternative dans l'évolution personnelle.

Les jeux compétitifs, même s'ils sont tolérables, ne doivent pas abonder dans une séance d'Aïkido pour les petits. Il faut garder la logique de ce que véhicule l'Aïkido.

La mixité sur le tatami et même la violence sont-elles facilement gérables ?

Filles et garçons ne vivent pas de la même façon les impératifs techniques. Le rapport de force apparaît fréquemment entre pratiquants masculins alors que les filles auront recours à la finesse technique. On le voit chez les adultes autant que chez les jeunes. La mixité représente une source de richesse sur le tatami permettant d'aborder plusieurs facettes de la pratique. L'Aïkido prône le respect de l'autre. Même si ce n'est pas évident à gérer, il est du devoir de l'enseignant de dispenser ce message et d'exiger des comportements en rapport.

Les groupes de jeunes que nous recevons dans nos dojo présentent des caractéristiques variables. Certains sont déjà bien disciplinés. D'autres manifestent une grande agitation avec parfois des éléments perturbateurs difficiles à maîtriser. À nous de faire passer le message de non violence et d'agir en véritables éducateurs.

Quelles sont les principales préoccupations du jeune pratiquant ?

Il veut découvrir l'Aïkido et se l'approprier. L'enfant est attiré par une activité à travers l'image qui s'en dégage et qui semble lui correspondre. Il attend donc que la pratique le conduise aux qualités qu'il a perçues. C'est à l'instructeur d'apporter ce qui va donner de la motivation :

— relationnel : se sentir bien dans le groupe, le plaisir, le jeu... le lien

— individuel : apprendre, la discipline, les règles du jeu, la technique... la loi.

Il veut grandir, s'affirmer, être reconnu et se sentir exister.

Avec arme, la situation de pratique exige encore plus d'attention et de précision.



Le besoin de sécurité ? Les parents s'en soucient quelquefois. « Il est timide... Il n'ose pas s'affirmer... Il manque d'assurance... »

Quelle place pour les jeunes handicapés ?

La limite est appréciée par le médecin qui jugera le pratiquant apte ou non à cette pratique.

Ce premier avis est incontournable. On n'insistera jamais assez sur l'exigence du certificat médical dans toute adhésion à un club. Vient ensuite la décision du club lui-même. Il est bon de mesurer, d'une part, la capacité du jeune à s'adapter à l'activité et trouver sa place dans le groupe et, d'autre part, de considérer le bénéfice pour les autres pratiquants. Une prise de position qui ne doit pas se faire à la légère, mais dans l'intérêt du nouvel arrivant autant que des autres adhérents. Il ne suffit pas de se montrer sensible à la souffrance d'autrui mais d'envisager un travail commun qui soit constructif. L'Aïkido peut se situer comme une école de la vie avec l'idée de partage ou de contribution réciproque. Chacun est invité à pratiquer selon ses moyens et accepter les défaillances des autres pour évoluer ensemble.

Et... à vrai dire... qui n'a pas de handicap ?

À quel moment le jeune aikidoka est-il plus « autonome », majeur ?

L'âge de 14 ans est le repère administratif pour basculer sur une licence adulte. Néanmoins, sur le plan physique, affectif et technique ce n'est pas aussi évident que cela. Il faut bien se rendre à l'évidence que les jeunes n'évoluent pas tous de façon identique.

Il convient de considérer différents angles :

— Appropriation de la technique : pratiquer sans être rappelé à l'ordre. À ce stade, les consignes du professeur suffisent pour que l'élève trouve « du grain à moudre ».

— Distanciation psychologique : se dégager de l'image de « père » attribuée au « maître ». Identifier l'adulte dans son rôle pédagogique.

— Maturité physique : disposer de ressources pour des efforts physiques durables.

Un résultat à apprécier entre le pratiquant, les parents et le professeur.

L'accès à l'autonomie concerne aussi le pratiquant adulte dans une évolution où il se responsabilise après avoir intégré l'enseignement du maître. C'est aussi le passage du modèle unique à diverses sources d'informations pour se construire.

Le professeur ne devient-il pas un modèle problématique ?

L'Aïkido nous vient de la culture japonaise où les pratiques martiales ont longtemps fait appel à la pédagogie par imitation. Le maître fait. L'élève copie. On assiste donc à une identification au maître nécessaire pour que le « disciple » puisse s'approprier la technique. Les méthodes ont bien évolué et, dans notre contexte occidental, nous véhiculons de préférence la pédagogie par objectifs où le rapport professeur / élève est supposé donner plus de distance. La question reste de savoir quel degré de dépendance s'instaure entre les deux personnes concernées et



••• La pratique de l'Aïkido trouve son expression dans toutes les techniques étudiées. À vrai dire, les techniques ne sont que des outils pour travailler sur des principes et des valeurs. Peu importe celle qui sera choisie •••

quelle en sera la durée ? Le concept japonais de *Shu Ha Ri* nous aide à comprendre le cheminement utile :

- au départ imiter totalement son professeur... *Shu*
- dans un deuxième temps expérimenter des approches différentes... *Ha*
- puis construire sa propre vision... *Ri*.

Ce schéma n'est pas sans rappeler celui de l'enfant dans son évolution psychologique :

- la dépendance à l'adulte pendant la petite enfance
- la période contestataire de l'adolescence
- l'accès à l'autonomie à l'âge adulte.

Éclairés par ces modèles nous sommes en mesure de construire le parcours du pratiquant.

Dans quel état d'esprit doit se présenter le pratiquant en montant sur le tatami ?

Pratiquer l'Aïkido signifie l'adhésion à un certain nombre de règles et de valeurs. Elles se révèlent à travers l'enseignement. Le pratiquant les découvre au fur et à mesure de son expérience. Il rencontre un contexte qui se veut celui d'une discipline, d'une recherche sur soi-même et d'un engagement dans le respect des autres.

C'est l'environnement qui doit indiquer au pratiquant quelle attitude avoir quand il se présente sur le tatami. On voit bien le malaise du « nouveau » qui ne connaît pas encore les rituels, la gaucherie de ce débutant face à l'assurance des anciens. Oui c'est là que tout se mesure.

Mais au bout de quelque temps, il aura compris que cette discipline ouvre la porte à une recherche orientée vers la qualité des rapports humains. Il lui faut donc aborder l'apprentissage de l'Aïkido avec, à la fois, de la détermination pour affronter les difficultés, mais aussi avec humilité et ouverture pour dépasser ses propres résistances.

Quelles techniques fondamentales faites-vous travailler en priorité ?

La pratique de l'Aïkido trouve son expression dans toutes les techniques étudiées. À vrai dire, les techniques ne sont que des outils pour travailler sur des principes et des valeurs. Peu importe celle qui sera choisie. Elle sera au service de cette étude. À partir de là ce n'est plus qu'une question de cohérence pédagogique, c'est-à-dire d'alternance de consignes, de formes d'attaque et de techniques pour illustrer le sujet sur lequel on se penche. La technique par elle-même est à concevoir comme une mécanique à découvrir mais qu'il faut aussi enrichir en lui donnant du sens.

Les techniques avec armes sont-elles indispensables à une bonne pratique de l'Aïkido ?

La pratique des armes représente une situation de travail qui apporte sa contribution aux progrès du pratiquant. Elle la complète en lui donnant des atouts supplémentaires. Elle éveille, on ne peut le nier, la vigilance et fait prendre

conscience du danger. Son étude forge des aptitudes dans l'évaluation de la distance, la prudence dans l'action. La négliger serait dommage. Mais pour autant on ne peut pas affirmer que celui qui s'en dispense sera un mauvais pratiquant. La bonne pratique de l'Aïkido passe par des qualités qu'on peut acquérir dans des activités annexes... ou par une compréhension directe de la pratique à mains nues. Ce qui importe c'est d'avoir forgé des comportements utiles pour que l'Aïkido trouve son expression.

Sur quels points ou techniques faut-il se concentrer pour bien comprendre et assimiler l'Aïkido ?

Comprendre l'Aïkido c'est construire une attitude mentale qui se ressent et se construit à travers le corps. La non opposition en est le fil conducteur. Elle s'entoure de qualités qu'on peut regrouper autour des principes :

- La construction technique comme schéma de référence.
- La notion de contact pour situer la pratique de l'Aïkido en termes d'échange.
- Le principe d'intégrité avec l'attention soutenue qu'elle réclame.
- L'attitude au service du respect de l'autre et de soi-même.

Quelle est, de nos jours, la finalité de l'Aïkido ?

L'Aïkido, dans le contexte actuel, enseigne la juste appréciation des conflits, la gestion du stress et amène à se sentir bien en toutes circonstances. Il développe la faculté à anticiper. Il donne du recul en regard des risques et des réactions à envisager en cas de litige. Une activité mettant à l'épreuve le corps sur fond de martialité mais qui vise la réconciliation. Tout compte fait, sa finalité est le bien-être ! C'est ce que l'essentiel des pratiquants vient chercher dans un dojo en fin de journée. Se dégager des contraintes subies mentalement et se débarrasser de la fatigue physique. Pour tout dire on est sur le versant de la santé. À travers la maîtrise de ses faits et gestes l'aïkido cherche à être bien dans sa peau et à gagner de la confiance dans son vécu quotidien.

Un aikidoka est-il la somme de ses techniques ?

Fort heureusement non !!! Connaître les techniques constitue la base de l'étude. C'est un support, un point de départ. La mise en application importe plus. Les techniques que nous étudions existent depuis bien avant la création de l'Aïkido et elles subsistent dans d'autres disciplines. Ce qui fait l'Aïkido, et donc l'aïkidoka, c'est la manière de mettre en application ces techniques. C'est donc plus le « savoir-être » qui va situer l'aïkidoka dans son talent.



L' Aïkido n'est pas, par essence, un art simple et facile à acquérir et maîtriser, même quand, par bonheur, on est en possession de tous ses moyens.

Alors imaginez la difficulté pour ceux qui, comme Christine Sigrist, doivent surmonter un handicap sensoriel majeur.



la communication **aux limites**

Comment avez-vous débuté la pratique de l'Aïkido ?

J'ai commencé l'Aïkido en janvier 1994 dans un petit club situé à côté de Colmar. Mes 3 enfants étant en âge d'être scolarisés, j'avais un peu plus de temps et c'est avant tout un besoin de bouger qui se faisait ressentir. J'avais fait de la danse classique auparavant pendant 13 ans. C'était beaucoup plus qu'une activité extra-scolaire pour moi : je souhaitais en faire ma profession. J'ai toujours gardé durant ces 13 années une part de rêve caché au fond de moi. Ainsi je m'appliquais, je m'investissais davantage toujours dans cet espoir-là.

Je recherchais une activité où je pouvais aussi faire travailler mon « esprit » ! Mon choix s'est arrêté sur trois disciplines : Tir à l'arc, Escrime et Aïkido. Je ne connaissais aucune des trois. Tout naturellement, j'ai franchi un jour la porte d'un dojo pour voir ce que pouvait être l'Aïkido. J'ai immédiatement été impressionnée par la gestuelle, la rondeur et la douceur de certains mouvements, je ressentais la danse que j'avais enfouie au fond de moi. Il m'a fallu encore un peu laisser mûrir ma réflexion et donc j'ai commencé au début de l'année 1994.

Quelles ont été vos premières sensations ?

Les premières sensations furent excellentes, j'ai su rapidement que j'avais trouvé là ce que je recherchais. J'ai retrouvé certains réflexes que j'avais acquis à la danse, le travail du bassin notamment. J'ai senti le besoin d'avoir un « support supplémentaire » pour compléter les cours. Je me suis dirigée vers un support écrit et j'ai trouvé un livre « Découvrir l'Aïkido ». Chaque soir après le cours, je me remémorais les mouvements que nous avions faits, je recherchais ce qui me semblait être l'équivalent dans le livre et surtout j'apprenais les noms techniques, ceux que je n'avais pas enten-

dus durant le cours. Avec la grande disponibilité du moment — je ne travaillais pas encore —, j'ai pu rapidement évoluer. Un travail à la maison, de mémorisation essentiellement, venait compléter les cours. C'est vrai que la baisse d'audition n'était pas ce qu'elle est maintenant et j'arrivais facilement à combler cette perte. Mais j'ai surtout senti que l'Aïkido véhiculait autre chose qu'une simple gestuelle technique sans pouvoir y mettre un mot dessus. Mon professeur de l'époque m'a ouvert les yeux à ce sujet puis j'ai complété par des lectures appropriées.

Vous parlez de problèmes d'audition. Quels sont-ils ?

C'est durant mes années « collège », 4^e et 3^e que j'ai commencé à me rendre compte que j'étais différente des autres, que ce soit au niveau de mon audition ou des bruits que j'avais dans les oreilles. L'entrée au lycée de Colmar allait marquer pour moi cette difficulté : lors de la prise des notes j'étais toujours en retard et j'en arrivais à détester tout ce qui était interrogation orale ! Il m'a fallu attendre l'âge de 17 ans pour consulter le premier ORL, et le diagnostic fut sévère, surtout pour la jeune adolescente que j'étais : « Vous êtes sourde comme une vieille dame de 90ans et, en plus, vous avez des acouphènes. On ne peut rien faire ». Autrement dit, j'ai une surdité congénitale bilatérale accompagnée d'acouphènes.

La surdité est le plus lourd handicap sensoriel. La principale conséquence est l'exclusion progressive dont elle frappe celui qui en est atteint lorsqu'elle devient trop importante.

Avec le temps, j'ai acquis une certitude : cela ne va pas empirer. Les acouphènes sont liés aux émotions que nous pouvons éprouver. Je suis actuellement une Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC) pour

arriver à gérer mes propres émotions. Mais la meilleure des « thérapies » que j'ai pu trouver, c'est quand même l'Aïkido ! J'arrive maintenant à tout laisser aux vestiaires, acouphènes et compagnie, monter sur le tatami et tout oublier pendant le temps de la pratique !

Cela représente un réel handicap... mais cela ne vous a pas empêché, semble-t-il, de progresser dans la pratique. Parlez-nous de vos passages de grade.

C'est munie d'un certificat médical supplémentaire et avec les recommandations aux membres du jury, que parfois j'entends mal, qu'il faut répéter, que je me suis présentée au passage du 1^{er} dan à la fin de la 4^e saison. Le fait de ne pas toujours entendre ne me gênait pas outre mesure, je ne devinais pas encore que j'al-



lais vers la surdité. Ce 1^{er} dan représentait bien sûr une satisfaction personnelle, mais aussi la récompense d'un travail personnel. C'est à ce moment-là, que je commençais à parfois « sentir » les mouvements, « sentir » l'Aïkido. Il m'est un peu difficile de décrire précisément ce que cela signifie pour moi, il serait plus facile de le signer (en langue des signes) ! C'est tout naturellement que je me suis présentée au 2^e dan trois

ans après. À ce moment-là, beaucoup de choses avaient changé pour moi. L'année 2000 marquait le début de la réelle prise de conscience de ma surdité, de ma différence mais aussi autre chose de très positif : je suis arrivée le jour du passage de grade la sourire aux lèvres tant j'étais contente d'en être arrivée là. Ce moment allait être un plaisir plus qu'une épreuve pour moi, une immense satisfaction. Je ne m'étais pas autant préparée comme pour le 1er dan, par manque de temps essentiellement. Je n'avais pas encore réalisé, ce n'est que bien longtemps après, que l'Aïkido est ce lien ! L'après 2^e dan fut plus difficile pour bien des raisons : comme je l'ai dit par prise de conscience de ma surdité et des acouphènes.

Au niveau de ce que j'appelle la vie dans le club, j'étais devenue la plus gradée, après le prof, et femme de surcroît !

Comment avez-vous progressé dans ce contexte difficile ?

S'en sont suivies des années de recherches, de compréhension, au niveau de ma vie personnelle, professionnelle et de ma pratique, et bien que pendant certaines périodes je pratiquais peu, je me savais toujours liée, non pas enchaînée, à l'Aïkido. 2005 allait donc être le début d'une période pendant laquelle, j'ai commencé à construire mon identité, j'avais compris, je m'étais acceptée, et j'ai trou-

En stage avec Christian Tissier comme en cours avec Pierre Roussel-Galle, l'interprète est un partenaire indispensable pour Christine.

savais, en plus, que les membres du jury m'étaient totalement inconnus, et la difficulté que pouvait représenter la lecture labiale dans ce cas-là. Je me trouvais face à un problème de communication. J'avais des solutions, mais elles me semblaient toutes irréalisables. J'ai essayé de trouver des personnes sourdes pratiquant également de l'Aïkido, sans succès. Mais j'ai trouvé autre chose : ma pratique est bel et bien différente, mais en quoi ??? Ce n'est que ces derniers mois que je l'ai compris !

L'année dernière, lors de mes nombreuses recherches sur internet pour essayer de trouver d'autres pratiquants sourds ainsi qu'une traduction ou codification des techniques en LSF (Langue des Signes Française), j'ai fait la connaissance de Daniel Lance et surtout de son dernier livre *Vous avez dit élèves difficiles** (recherche qui a été complétée par la lecture de l'article paru dans « Energies Hors séries Aïkido »). Je me suis adressée à lui pour avoir son avis sur une éventuelle traduction. Il m'a répondu en m'indiquant un club où pratiquent des sourds et le professeur, une femme entendante, enseigne en LSF !!! Pour la traduction, il pensait qu'il fallait que je cherche du côté du Japon pour voir si quelque chose existait déjà. Finalement, après mes recherches qui sont restées sans réponse, je crois qu'il est mieux de créer notre propre codification, la traduction étant un travail trop long, quoique fort intéressant. J'avais donc enfin trouvé des sourds pratiquant l'Aïkido. Bien sûr, je me suis empressée de me mettre en contact avec eux, et surtout avec Sylvie Guillard, leur professeur, que je tiens à féliciter pour son inves-

... Avec le temps, j'ai acquis une certitude : cela ne va pas empirer. Les acouphènes sont liés aux émotions. Mais la meilleure des « thérapies » que j'ai pu trouver, c'est quand même l'Aïkido ! ...

Comment avez-vous fait évoluer votre communication ?

Ma communication était devenue et est toujours précaire, à sens unique de moi vers les autres, puisque je parle bien, mais dans l'autre sens, elle n'est possible qu'avec une seule personne située bien en face de moi. Je suis donc, comme me l'a dit Daniel Lance, en



vé le professeur qui me convenait. Il s'agit de Pierre Roussel-Galle. J'ai trouvé chez lui, comme auprès des pratiquants, cette harmonie que je recherchais tant, je me sentais bien. J'ai émis le désir de me présenter au 3^e dan en 2006, mais là, je me suis trouvée confrontée à un problème qui me semblait insurmontable : comment faire lors de l'examen pour entendre et donc comprendre les techniques demandées, alors que je

tissement personnel et qui enseigne donc en langue des signes. Elle les accompagne aux passages de grades, aux stages !!! Ils ont mis au point une codification qui leur est propre. Je n'ai hélas pas encore pu les rencontrer et les échanges par courriels sont nombreux, certes, mais restent quand même limités. J'ai lu le livre de Daniel Lance à trois reprises et j'ai fait le rapprochement entre ces jeunes dont il parle et moi-même.

situation de communication aux limites. Que faire pour rétablir cette communication ? Impossible de vivre 24h / 24 avec une interprète, ni même de demander à mon mari, qui connaît un peu la LSF, d'être toujours à mes côtés. Réponse : la trouver là elle est, en pratiquant l'Aïkido. Je peux rétablir une forme de communication, une communication de corps, ma sensibilité peut ainsi s'exprimer. Mais cette communication



Photos : Jean-Marc Hedoin

Les sensations sont les éléments constitutifs du lien qui unit les partenaires de l'Aïki.

doit être à double sens ! Parfois ce n'est pas toujours le cas et j'ai ainsi appris la différence et la tolérance ! Autre pensée qui me fait dire que l'Aïkido est une communication de corps : parler à un sourd oblige les entendants à modifier les mécanismes automatiques de la parole, ce qui fait qu'inconsciemment ils en arrivent à les rejeter. Dans ma pratique, je ne me sens pas rejetée. J'utilise toujours et encore ma sensibilité et j'ai ainsi découvert que l'on peut

aller au-delà de son corps, on peut pratiquer avec son cœur ! J'en ai fait l'expérience avec Christian Tissier : après mes années « d'errance » pendant lesquelles j'étais éloignée des tatamis, je suis allée à un stage animé par Christian Tissier. Je commençais déjà à « m'ouvrir », mais ce moment fut un bouleversement pour moi : comme je ne comprenais pas ce qu'il disait, je regardais non pas juste avec mes yeux, mais avec mon cœur. J'avais les mêmes sensations que lors d'un concert de Jessie Norman !!! Je ne l'entendais pas chanter, juste quelques sons par-ci par-là, je dirais presque des cris, mais tout ce que je sentais, dépassait largement ce que j'avais connu jusque là. Christian Tissier possède ce don, non pas de simplement enseigner, mais il va bien au-delà, il DONNE. Là aussi le signe est beaucoup plus représentatif pour vous transmettre ce que je ressens.

L'Aïkido est donc un véritable lien.

L'Aïkido a toujours été présent, il constitue bien ce lien, comme l'a décrit Daniel Lance. Peut-on parler de lien à la vie ? Il est encore trop tôt pour moi pour l'affirmer. En vous répondant, j'ai été encore plus avant dans ma réflexion et ma compréhension : tout ceci n'est pas le fruit de mon imagination, lorsqu'on est sourd, on est très seul et notre esprit peut bien souvent imaginer, mais je vis dans une réalité, la mienne, ma vie. Par mon désir de traduction ou de codification, je souhaite ainsi pouvoir faire profiter aux sourds de quelque chose qui, a priori, leur semble inaccessible et ainsi partager, donner à mon tour à d'autres, ce que j'ai appris.

Cette codification existera-t-elle un jour, est-elle en bonne voie ?

Cette codification pourrait devenir un travail long, certes, mais très intéressant. Je souhaite laisser l'Aïkido à l'Aïkido, mon idée est de garder des lettres qui constituent le mot, en l'articulant de manière à ce qu'on puisse aussi un peu le traduire. Par exemple : UKE, je garde les lettres U et K ; U se fait en joignant l'index et le majeur paume vers l'extérieur, et K, le geste comme quand on fait une pique. Pour UKE : U puis K qui « tombe ». TENCHI NAGE : T pointé vers le ciel et I vers la terre. KOSHI : frapper deux fois le K sur la hanche. On peut aussi travailler à partir du kanji, mais c'est beaucoup plus compliqué. La LSF étant une langue gestuelle et donc visuelle, mais une langue à part entière et donc une culture, il vaut mieux garder cet aspect. Je voudrais vous citer un petit texte que je trouve magnifique de J. Schuyler Long, professeur à la Iowa School for the Deaf, *The Sign Language*, datant de 1910 : « La langue des signes, quand elle est bien maîtrisée, est un langage magnifique et expressif qui, dans les rapports mutuels que les sourds entretiennent aussi bien que par l'ai-

l'expérience tunisienne

L'Aïkido comme intégration de la différence, comme intelligence de l'autre. C'est le travail entrepris en Tunisie par Abdelaziz Mokhtari, qui a commencé l'Aïkido avec Pascal Vuillemin en France, puis l'a continué avec Abdelaziz



Boukhazna en Tunisie.

Abdelaziz a développé « avec » son élève Taher

Gharbi, sourd, âgé maintenant de 17 ans, aikidoka depuis l'âge de 13 ans et demi

un langage adapté. Les prises sont codifiées par des gestes, comme on le voit sur ces photographies prises en Tunisie, non pas comme le fait Christine Sigrist, en nommant les lettres, mais en « mimant » avec les mains le principe de la technique elle-même. Plus que cela, c'est toute la communication de corps à corps, de regard à regard que nous évoquent ces clichés qui sont de véritables leçons. Leçons d'harmonie et d'intégration. Exemple à suivre... D. L.

sance et la rapidité avec lesquelles elle permet d'accéder à leur esprit, n'a d'équivalent satisfaisant ni dans la nature ni dans l'art. Les possibilités qu'elle offre au bonheur moral et social de ceux qui sont privés d'audition, son merveilleux pouvoir de transmettre une pensée à des intellects qui vivraient autrement dans les ténèbres perpétuelles, tout cela demeure inintelligible à ceux qui ne la comprennent pas. Pas plus qu'ils ne peuvent prendre la mesure de son emprise sur les sourds. Tant qu'il existera deux sourds sur la terre et qu'ils se réuniront, les signes resteront en usage ».

Je vous pose cette question : ne serait-il pas magnifique d'allier la LSF, langue gestuelle, et l'Aïkido, art martial gestuel. Mais surtout, je tiens à remercier tous les professeurs qu'il m'a été donné de rencontrer. Chacun m'a appris quelque chose, chacun m'a donné l'occasion d'avancer. ●

***À lire :**

Vous avez dit enfants difficiles,
par Daniel Lance
chez L'Harmattan Éditeur

Méthode Aïkido - Techniques et Principes Vol. 1 - IKKYO - SHIHONAGE

Par Arnaud Waltz, 6^e dan.

Arnaud Waltz propose une méthode pratique, pour l'étude des *kihon waza*, à l'attention des débutants et confirmés, sans oublier les enseignants qui y trouveront des éléments susceptibles d'alimenter leur réflexion sur la transmission de la Voie de l'Harmonie. Dans ce volume 1, Arnaud Waltz aborde deux *kihon waza*, Ikkyo et Shihonage, un contrôle et une projection. Deux formes techniques qui illustrent le même principe de construction, celui de la fermeture de l'angle bras-tronc. Très détaillé, très pédagogique, ce DVD est également très agréable à visionner dans sa conception visuelle originale et novatrice.

BON DE COMMANDE à envoyer à : Arnaud Waltz, 141 rue Anatole France - 93 700 Drancy

Je désire commander le DVD *Techniques et Principes vol.1* au prix unitaire de 25 euros.

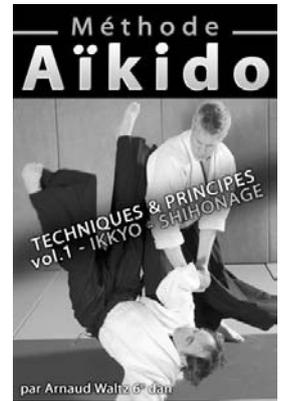
Frais de port 5 euros. Je règle la somme de par chèque à la commande et souhaite recevoir mon DVD au nom et à l'adresse suivante :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Renseignements au : 01 48 31 16 68



Agar-agar

Verena Krieger

L'aliment santé pour cuisiner sain et léger par excellence, l'Agar-agar, bien connu des japonais, commence à être reconnu, chez les Occidentaux, comme un aliment aux propriétés nutritives exceptionnelles et multiples. Pour vous régaler sans prendre de poids, devenez adeptes de l'Agar-agar. Vous trouverez dans ce petit livre des recettes variées, sucrées ou salées, à réaliser facilement, légères et originales comme des mousses, des terrines, des crèmes et même des flans. L'auteure, nutritionniste de renom explique très simplement comment utiliser l'Agar-agar, le Kuzu, et l'amarante dans la cuisine minceur.

78 pages, illustré - 10€ - Guy Trédaniel Éditeur



ORIGAMI Mark Bolito

Dans ce coffret, l'art multiséculaire de l'origami est mis à la portée de tout un chacun par les explications simples et précises d'un des plus grands experts occidentaux. Un manuel vous aidera à réaliser 25 modèles, des plus simples aux plus complexes. Avec ces indications vous n'aurez plus d'excuses pour ne pas réussir tous ces plis qui vous ont tant émerveillés un jour ou l'autre. Dans ce coffret, vous trouverez également 60 feuilles de papier spécialement conçu pour la pratique de l'origami. Vous pourrez donner vie à des animaux ou toutes sortes de figurines à partir de simples feuilles de papier. *Le coffret, très illustré - 24 € - Le Courrier du Livre*



Le nouveau Hors-Série AIKIDO

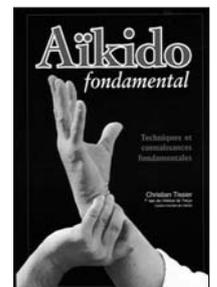
est en vente dans tous les kiosques et les bonnes librairies. L'Aïkido défini par le doshu Moriteru Ueshiba. Des articles de fond, des entretiens avec des senseï, des techniques développées par les plus grands experts, etc. À ne pas manquer pour prolonger votre pratique, par la lecture, sur les plages de vos vacances.



Aïkido fondamental

par Christian Tissier

Cet ouvrage présente les techniques, mouvement par mouvement, et les connaissances fondamentales, sujet par sujet, pour l'Aïkido. *Techniques et connaissances fondamentales* est un des volets de Christian Tissier sur l'art de Morihei Ueshiba : Aïkido fondamental. Une réédition qui va combler ceux qui, depuis longtemps, cherchaient en vain ce recueil de techniques, clair et précis, datant du retour en France de Christian Tissier après un séjour de huit années à l'Aïkikai de Tokyo. **240 pages, très illustré - 23€ - Budo Éditions**



JAPAN EXPO - LE FESTIVAL DES LOISIRS JAPONAIS

Du 3 au 6 juillet aura au parc des exposition de Villepinte le grand rassemblement culturel japonais autour du manga. Quatre journées toujours très animées ou les arts martiaux traditionnels seront très présents. L'union sportive d'Aïkido de Villejuif représentera la Voie de l'Harmonie.

transmission sur mesure

Méthode d'Aïkido, Techniques et Principes, par Arnaud Waltz, 6^e dan, membre du Collège Technique, est une série originale de DVD d'Aïkido.

L'ambition de cette production est de proposer une méthode d'enseignement sous la forme d'un guide pratique à l'attention de tous les pratiquants.

Cette « Méthode d'Aïkido, Techniques et Principes », qui traite des *kihon waza* (techniques de base), s'adresse aussi bien à des pratiquants débutants ou confirmés qu'à des enseignants qui peuvent y trouver des contenus susceptibles de nourrir leur réflexion didactique et pédagogique.

Les formes présentées mobilisent un répertoire de base. Elles posent, de manière simple, les éléments structurels de la construction de la technique. Ainsi, le pratiquant trouve, chronologiquement, la description d'une forme d'entrée, d'une phase de déséquilibre et d'un engagement ou contrôle final.

L'angle bras / tronc

Ce premier DVD présente *ikkyo* et *shihonage*. Si, pour le pratiquant débutant, il apparaît, au premier abord, peu de points communs entre ces deux techniques, il est clairement montré, qu'elles illustrent, entre autres, un principe commun de construction, celui de fermeture de l'angle bras / tronc, les mains placées sur l'axe longitudinal du corps qui rappelle la trajectoire

de l'attaque *shomen* au ken ou au jo. Ce principe d'action constitue pour nous un repère important dans la réalisation de la technique, en ce sens qu'il illustre la notion de centrage, qui est l'un des critères d'évaluation des passages de grades dan (photos : 1, 2, 3, 4).

Construction des techniques

L'analyse didactique contribue essentiellement à déconstruire les formes globales afin de les rendre le plus explicite possible. La nécessité d'adapter son enseignement au niveau des élèves implique, pour un enseignant, de prendre de la distance par rapport à son niveau personnel. Autrement dit, il n'enseigne pas ce qu'il sait faire à son niveau d'expertise, mais ce qu'il doit être montré afin que les élèves apprennent.

Le DVD *Techniques et Principes* met

Katate dori shihonage :
Cette situation permet d'illustrer la notion de centrage qui constitue un principe d'action dans la construction de la technique.

en évidence les différentes phases de construction des techniques, les éléments structurels communs à plusieurs formes ainsi que les points clés dont la présentation facilite, à mon sens, la compréhension de ce qu'il y a à faire pour apprendre.

Par exemple, pour réaliser *ikkyo omote* sur l'attaque *shomen uchi*, *tori* doit conduire *uke* vers le sol en agissant sur le bras qui porte l'attaque. Ce qu'il faut faire pour conduire *uke* vers le sol à un niveau débutant, c'est descendre la main qui entre en contact avec le poignet de *uke* suivi, pour renforcer le déséquilibre, de la descente de la main qui initialement entre en contact avec le coude de *uke*. Les interventions de la première et de la seconde main se situent sur l'axe longitudinal du corps, sont consécutives, assurant ainsi la continuité de l'action exercée sur le bras de *uke* (photos : 5, 6, 7, 8).

Au plan pédagogique, il est question de mobiliser, autant que faire ce peut, trois catégories discursives distinctes et complémentaires. L'utilisation d'un

champ lexical essentiellement mécanique rend plus explicite les différentes phases de construction de la technique. D'autres champs lexicaux sont mobilisés pour décrire les sensations susceptibles d'accompagner les différentes gestuelles ou bien préciser certaines références à la dimension martiale de la pratique afin d'en préciser le sens.

Par exemple, pour *ikkyo omote*, sur l'attaque *aihanmi katate dori*, il est précisé, au plan mécanique, que pour réaliser la phase de déséquilibre, il est nécessaire de monter la main saisie puis de la descendre en direction du centre du partenaire.

À propos des sensations qui accompagnent le déroulement de la technique, il est indiqué qu'il ne s'agit pas de pousser le partenaire mais de le déséquilibrer en amenant la main saisie en direction du sol. Enfin sur le registre martial, les consignes précisent qu'il est important de contrôler la main libre de *uke*. Cette intention d'action visant à contrôler le corps de *uke* dans son ensemble et non uni-





Shomen uchi ikkyo omote :
tori pour construire le déséqui-
libre descend ses mains sur l'axe
longitudinal de son corps.



quement la partie du corps qui attaque initialement.

Il est question de montrer, à travers l'étude de formes dites de base, les éléments techniques transversaux, communs à diverses techniques, susceptibles de permettre au néophyte de s'y retrouver dans la complexité de la pratique de l'Aïkido.

Découvrir et expérimenter

Dans les formes proposées, *uke* joue le rôle de repère pour *tori*. Ce dernier organise ses actions au regard du pla-

cement et des déplacements de *uke*. Ainsi, c'est *tori* qui est le plus mobile dans cette phase d'étude. Il apprend à synchroniser différents gestes comme, par exemple, monter et descendre les bras sur l'axe du corps tout en effectuant un déplacement *irimi tenkan*. L'objectif global est de permettre à *tori* de découvrir et d'expérimenter une structure de construction des techniques (photos : 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15).

La progression débute par les saisies qui permettent de travailler l'éducation à la sensation dans un contexte peu stressant et se poursuit dans l'étude des formes d'attaque frappées. En effet, pour le travail du débutant, il semble important de réduire l'incertitude temporelle et spatiale de manière à faciliter l'apprentissage des formes gestuelles de base.

Dans *Techniques et Principes*, une prise de vue globale présente la technique sans autres précisions que le nom de l'attaque et celui de la technique. Ensuite, une succession de différents

plans précise les phases de placement, de déplacement, de déséquilibre et d'engagement final ou de contrôle. L'utilisation de gros plans sur les points clés complète la présentation. ●

Arnaud Waltz, 6^e dan,
DTR Nord-Pas-de-Calais

À voir :
Techniques et Principes
Vol. 1 : IKKYO - SHIHONAGE
 À commander p.11



Katate dori shihonage : dans cette forme, *tori* se déplace en respectant le critère de centrage tout au long de la construction de la technique.

Plus de trente ans que le *Summer Camp* a vu le jour en Californie ! Le rendez-vous estival avec les *shihan* Franck Doran, Bob Nadeau, Hiroshi Ikeda, ainsi qu'avec Mary Heiny et Francis Takashi. Ambiance assurée, mais travail intense que Daniel Lance ne saurait manquer et nous fait partager.

Il est des moments rares comme ceux passés depuis plus de trente ans au mois de juin, en Californie, auprès de *shihan* dont certains ont connu le fondateur de l'Aïkido Morihei Ueshiba. Voilà donc longtemps que Franck Doran puis Robert Nadeau organisent « une retraite » d'Aïkido d'une semaine où des *aïkidoka* viennent du monde entier suivre leur enseignement près de San-Francisco. Ces moments sont rares et privilégiés à plus d'un titre : certes par la quali-

cient. En effet, passer, par exemple, de l'enseignement de Bob Nadeau à celui de Franck Doran c'est réellement changer d'univers, d'Aïkido, de sensations, et, pourtant, les deux hommes ont l'un pour l'autre la plus grande amitié, la plus grande fidélité... Une amitié de trente ans qui dure...

Bob Nadeau explore une voie de l'Aïkido fondée sur l'aboutissement du mouvement, sur la manière de trouver la plus grande liberté. Qu'est-ce que nous dit le « système », « com-

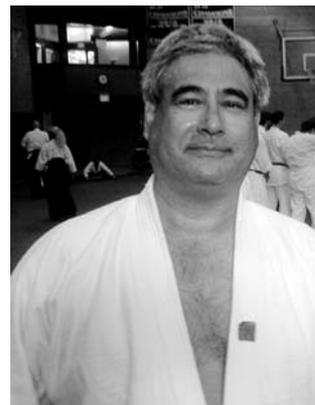
bien longtemps que je suis ce *shihan* d'exception et je n'ai toujours pas compris ce qui m'arrivait sur un *kote-gaeshi*, sur une technique, lorsque je me retrouvai deux mètres plus loin après avoir voltigé dans les airs...

Une question de ki

Donc je retourne fidèlement au *Summer Camp*, à défaut d'être doué je conseille la persévérance. Persévérance, surtout même si certains pensent être doués... Une telle puis-

Franck Doran, voici un autre monde, tout aussi passionnant ! Cet ancien marine est pour moi le « Gentleman absolu de l'Aïkido », la gentillesse même, l'attention, le placement exact à tout moment, la présence bienveillante car prête à chaque instant à toute éventualité. Certains *shihan* nomment Franck Doran *the american doshu*. Oui, Franck Doran est bien le gardien de la Voie. Le connaître est un honneur rare. Homme d'humilité, toujours en remise en question pour

l'été californien



té extraordinaire de l'Aïkido pratiqué mais aussi par cette « retraite » où une centaine de « happy few » se retrouvent dans un même lieu pour échanger, pratiquer, déjeuner, dîner, boire, sortir ensemble. Et ces *shihan* sont là, présents, généreux, prêts à offrir tout leur temps, leurs années de pratique. De 6h30 du matin jusqu'à tard le soir les professeurs se succèdent.

Intelligence de l'Aïkido où plusieurs styles, au lieu de s'opposer, se complètent, se respectent... et... s'appré-

ment communiquer dans la plus extrême précision, comment laisser le corps, la relation s'exprimer dans sa plus grande force, sa plus grande liberté ? Comment grandir, comment utiliser l'Aïkido pour être un meilleur homme, complètement à l'écoute ? » Bob Nadeau a développé tout un vocabulaire qui lui est propre. Bob regarde les *aïkidoka*, et, très tactile, leur dit leur blocage. Que ressentez-vous ? « *What the system tells us* ? » — oui Bob a réellement sa façon d'enseigner... Et, petit témoignage, voilà

atteindre la plus grande justesse dans son enseignement. Une anecdote que Franck Doran me narrait au dernier stage pour mieux comprendre la qualité humaine de cet homme : Franck Doran est donc un *shihan* absolument respecté, à la fin d'un stage, il tend son hakama afin qu'un de ses élèves, stagiaire, le plie. Tout d'un coup, il s'aperçoit d'un décalage. Mais qui suis-je se dit-il pour tendre mon hakama en l'air et penser que quelqu'un va se précipiter pour le plier ? Pendant six mois, il a interdit à tous de plier

son hakama, il apprenait, il recommençait, à genoux, du début. Cet homme est rare. Autre anecdote : Une de ses amies et élève, professeur d'Aïkido a eu un très grave accident de voiture après un stage. Elle se déplace aujourd'hui en chaise roulante. Et cette femme d'exception, paralysée, depuis le cou, a décidé de s'en sortir... elle s'entraîne et se présente chaque jour sur le tatami. Franck arrive, nous sommes tous assis, en rang, il s'arrête et avant chaque cours embrasse son amie-élève sur le front avant de traverser la salle et saluer O sensei. Hommage au courage, à l'intelligence, à l'amitié, à la fidélité, à l'Aïkido. Oui ! Cet homme a des valeurs humaines qui font grandir, qui donnent envie de continuer l'Aïkido et de suivre « Le » chemin longtemps encore. Cet homme est véritablement un shihan, un guide, celui qui vous élève avec la subtilité de l'attention et de l'ironie surtout sur lui-même.



reconnaître chez Christian Tissier certaines techniques de Franck Doran revisitées... ou me trompé-je ? D'autres conseils sur l'Aïkido... les voici... recueillis auprès de Franck encore, autour d'un café. Pour Franck Doran l'Aïkido se fonde sur trois grands principes : *aiki*, *kuzushi* et *shisei*. *Aiki* c'est l'idée de *blending with*, de *yielding*, de s'harmoniser avec le partenaire, de se fondre avec le mouvement. Franck donne l'exemple d'un enfant sur une balançoire ou de deux bûcherons coupant un tronc avec la même scie dans un même mouvement d'aller-retour, ou des oiseaux suivant le mouvement des vagues s'avancant et se retirant de la berge au rythme de la mer. Autre exemple celui du *Yin* et du *Yang* se complétant. *Kuzushi*, c'est l'art de trouver le point de déséquilibre sans utiliser de force, *the art of balance breaking*. *Shisei*, c'est l'art de la bonne posture. Et Franck d'ajouter : *kuzushi* et *shisei*

ses amis, est aussi cet homme de la plus grande humilité, du sourire aux lèvres permanent, celui qui se rend aux cours de ses amis shihan et s'entraîne, comme un « simple » pratiquant. Il semblerait que plus les professeurs sont grands et plus ils sont humbles : serait-ce une marque de ces *shihan* ou plus généralement de toute personne qui n'a plus rien à prouver, à part cette chose essentielle, montrer et assumer le maximum d'humanité, de simplicité ? Une leçon, n'est-ce pas ?

Professeur invitée, Mary Heyni, le mouvement à l'état pur. Femme qui, en dépit de graves problèmes aux hanches, sur le tapis redevient mouvement, vol-

tige... Mary Heyni a, elle aussi, connu O sensei. Dans son enseignement, elle tente elle aussi de montrer

**Bob Nadeau,
Francis Takashi,
Frank Doran,
Hiroshi Ikeda
et Mary Heyni,
de gauche
à droite.**

Francis, montagne physique et montagne de tendresse, représente la générosité. Là encore, « persévérant », je me souviens des cours particuliers où Francis me montrait le placement juste, comment être le plus martial, le plus *irimi*. Il ne comptait pas son temps, heureux de partager son enseignement.

Leçon de vie

Et au summer camp, il y a aussi les Aïkifolies, le vendredi soir, où les professeurs se moquent d'eux-mêmes, où les pratiquants jouent à les imiter... où il y a aussi d'immenses moments d'émotion par certaines chansons, par certaines scènes. Il faut être capable d'auto-dérision, car il faut autant travailler la technique qu'il faut développer ses capacités d'autodérision, ses capacités artistiques. En 2007, Allejandro était aux commandes de la soirée, artiste subtil et extraordinairement sensible, ce professeur d'Aïkido, dont un bras

Dernière anecdote, « mon » professeur-shihan, Christian Tissier, est souvent invité en Californie. Franck Doran le regarde, admire la précision, la maestria de Christian et me dit, autour d'un café, qu'il a travaillé pendant des mois après sur les techniques de Christian, les faisant devenir siennes. Voilà donc qui est Franck Doran capable de voir, d'admirer, de sortir d'un ego et de dire son admiration. Christian Tissier m'a confié d'ailleurs que l'admiration était réciproque. On s'en doutait. Et il me semble parfois

sont deux sœurs jumelles, deux sœurs inséparables.

Le sourire permanent

Présent également lors de chaque retraite, Hiroshi Ikeda représente sans doute le shihan qui maîtrise et joue le plus de cet art du *kuzushi*, cet art du déséquilibre, l'art de trouver le point de rupture. Mais il est sans doute plus connu des aikidoka français car Christian Tissier l'invite chaque année en France. Mais Hiroshi Ikeda, comme

la plus grande liberté de mouvement. Enfin Francis Takahashi, certes l'homme de tous les bons mots, mais surtout l'homme de l'amitié, un autre gardien de la Voie. Nous sommes devenus amis et je me rappelle sa manière de se présenter : « *Bonjour je m'appelle Francis, je suis né avec rien et, à ce jour, il m'en reste la plus grande partie* ». Et certains ont en mémoire sans doute sa manière de comprendre les armes, en *irimi*, toujours en avant, peu ou personne n'a su résister à sa vision de la pratique des armes.

est atrophié, donnait une leçon d'humour, de distance sur soi et d'art en jouant d'un instrument de musique traditionnel... Le Summer Camp attire des aikidoka d'une même famille, d'une famille sensible, attentive, artiste. On l'aura compris, j'ai pour ces êtres rares une admiration sans faille, une admiration à laquelle se mêle une tendresse... certaine... L'Aïkido comme leçon de vie, comme leçon d'humanité...

Daniel Lance

Le système de motivation et d'initiation d'action

On a pu identifier des substances biochimiques à la base de ce système (le système de motricité et le système langagier)*. En premier lieu la dopamine. Cette substance produit une sensation de bien-être et un état très concentré qui rend prêt à agir. La dopamine influence en même temps la faculté de mouvement de l'organisme, comme nous le constatons, quand il y a carence, dans la maladie de Parkinson.

En deuxième lieu il y a les endorphines qui se trouvent dans des concentrations où il n'ont pas d'effets analgésiques ou sédatifs, mais des effets doux, agréables et bienfaisants. Ils agissent sur les centres d'émotions du cerveau, améliorent le sentiment de Soi, l'humeur et la joie de vivre. Ils fortifient le système immunitaire et réduisent la sensibilité à la douleur.

En troisième lieu il y a une substance, l'oxytocine, qui devient très importante dans la relation mère-enfant et dans les relations amoureuses.

Le pouvoir que ces systèmes exercent sur nous devient évident lorsque nous regardons les toxicomanes. Ils deviennent tellement dépendants qu'ils ne recherchent plus rien d'autre que leur drogue. Ces substances ne sont des drogues que parce qu'elles agissent justement sur ces structures de motivation. Alcool, nicotine et cocaïne agissent sur l'axe de la dopamine, héroïne et opium sur l'axe des opioïdes endogènes.

Quels sont les contre-joueurs, les antagonistes de ces systèmes ?

— Les hormones de stress, la cortisone et le glutamate, adrénaline et noradrénaline. Ils peuvent, selon la durée d'exposition, attaquer les réseaux de neurones. Une cour-

Noro Masamichi, maître et "miroir" du pratiquant.



Faisant suite à sa contribution Kinomichi et les neurones-miroir*, Andréas Lange-Böhm conclut sa communication en exposant les résultats de ses recherches sur la pratique et le système de motivation.

te période de stress n'est pas nuisible, au contraire, elle est nécessaire pour mobiliser notre énergie. Mais une activité permanente à haut niveau de ces systèmes peut devenir dangereuse et créer de gros problèmes de santé pour l'individu.

— Le Kinomichi : il est impossible de pratiquer dans des conditions de stress ! Tout ce qu'il nous faut pour apprendre au Kinomichi, vision claire, intuition, finesse, sensibilité, ajustements de mouvements, etc., tout cela est presque rendu impossible dans des situations de peur, d'angoisse, de stress.

Hormones du bonheur

Peut-on dire que le Kinomichi est une drogue ? Oui, mais on pourrait tout aussi bien dire que l'amour est une drogue, qu'un bon réseau social est une drogue. Est-ce que ce sont les mouvements eux-mêmes qui ont cet effet ? Est-ce que nous aurions les mêmes effets, si nous pratiquions tout seul à la maison ?

Je ne crois pas ! Car il nous manqueraient les autres !

Nous avons vu dans le développement des neurones-miroir l'importance du contact primaire avec la mère, le fait d'être vu, d'être reconnu en tant qu'individu et en tant qu'être social, faisant partie de la communauté.

Ce processus est accompagné par l'émission de ces substances qu'on pourrait appeler « hormones du bon-

heur ». Ces systèmes sont, d'un point de vue biologique, au service de toute communication, de la communauté sociale et de toutes les relations personnelles réussies.

En tant qu'humains nous vivons toujours dans un espace relationnel commun de significations qui nous permet de comprendre les émotions, les intentions et les actes des autres.

Donc la résonance est un besoin vital ! La résonance est peut-être le plus grand cadeau que nous pouvons faire à quelqu'un d'autre. Cela signifie que notre attitude envers l'autre peut à la rigueur décider de la vie ou de la mort. Cela devient évident lorsqu'il y a des situations dans lesquelles on exclut quelqu'un de cet espace. Dans les sociétés modernes, connu sous la forme du *mobbing*, dans l'ancien temps, ce fut le bannissement ou, par exemple aux Caraïbes, dans le culte du *Voodoo*. On refuse le regard, le contact visuel et on signale par là l'exclusion. On ne répond ni au salut, ni aux gestes. Réactions gelées, plus de réflexions (reflets). La victime de ces pratiques peut en devenir malade ou même se suicider.

Si nous refusons cette vibration ou résonance, nous avons un effet négatif, nuisible, nous diminuons non seulement l'énergie de l'autre, mais aussi notre propre énergie. Un et un font plus que deux, un moins un font moins que zéro. Si on oppose deux miroirs l'un vis-à-vis de l'autre, on aura d'innombrables images de réflexions. Plus de résonance égale plus d'énergie. Énergie équivalent au taux d'« hormones du bonheur ». L'exigence de maître Noro et d'autres traditions spirituelles de devenir comme un miroir devient ainsi plus compréhensible.

Les « neurones-miroir » constituent la base matérielle, physique de cette résonance.

Cette résonance va encore plus loin !

Dès qu'une personne entre dans notre horizon, il y a en nous immédiatement une résonance neurobiologique et ceci indépendamment de notre intention ou volonté. Différents aspects de son comportement le

*Voir Alkido Magazine de décembre 2007, p. 16



regard, la voix, l'expression de son visage, sa posture etc., laissent en nous surgir une série de réactions miroitantes / reflétantes, accompagnées de réactions biochimiques.

En ce qui concerne nos proches cela n'en reste pas là. Non seulement nous pouvons sentir ce qui se passe en eux, mais le modèle de résonance qu'ils font surgir en nous devient en peu de temps une installation fixe. Il se développe une représentation dynamique intérieure de cet homme en nous, avec ses idées et ses conceptions, ses sentiments et sensations corporelles, ses désirs ardents et ses émotions. Avoir une telle représentation interne d'un être proche en revient à porter une deuxième personne en soi. Cela se produit aussi dans la relation maître-disciple, instructeur-élève. Maître Noro nous dit souvent que maître Ueshiba est toujours avec lui. À la lumière de ce qu'on vient de dire, il le porte quasiment comme une deuxième personne en lui, résultat de six années d'*uchi-dechi* (élève résident) près de lui, jour et nuit. Notre relation avec maître Noro n'est pas aussi proche, néanmoins nous tous qui l'accompagnons, dont certains depuis plus de quarante ans, portons en nous une représentation plus ou moins forte de lui, qui nous restera aussi quand il sera parti.

Six fantômes

Évidemment ces représentations ne sont que des constructions de notre cerveau comme les reflets d'un miroir et jamais identiques avec les vraies personnes. Mais il n'existe aucune instance objective qui saurait nous dire qui nous sommes réellement. Sinon il n'y aurait pas tant de situations dans lesquelles on nous dirait que nous ne sommes pas comme nous nous voyons ou que d'autres nous disent qu'ils ne sont pas comme nous les voyons.

Le philosophe Martin Buber a dit : « *Lorsque deux êtres vivants se rencontrent, il y a six fantômes en apparence dans le jeu.* » D'un point de vue neurobiologique ils participent à une rencontre :

1- Les deux personnes, comme ils se voient eux-mêmes dans leurs représentations respectives (c'est-à-dire comment ils se croient être eux-mêmes).

2- Les deux personnes, selon l'image de l'autre qu'elles portent réciproquement en elles (c'est-à-dire comment elles croient que l'autre est).

3- Les deux personnes comme elles sont physiquement (qui d'un point de vue neurobiologique ne sont pas existantes, car elles n'entrent dans aucune représentation, donc elles n'existent pour ces cerveaux que virtuellement). Comme différents examens de l'activité cérébrale le montrent, plusieurs réseaux neuronaux contribuent à l'image que le cerveau se fait d'une personne :

- le cortex prémoteur (planification d'action),
- cortex pariétal-inférieur (sensations du corps et sentiment de soi global),
- insula : cartographie d'états corporels
- amygdala : émotions de peur et d'anxiété,
- gyrus cinguli : émotions vitales de base, sentiment de soi émotionnel.

Toutes ensemble, ces instances engendrent des représentations de nous-mêmes, du Soi et des autres.

Les neurones-miroir sont alors, en plus de ce que nous avons déjà vu, actifs :

- lorsque nous éprouvons de la joie ou de la peur,
- lorsque nous voyons quelqu'un qui éprouve ces sentiments,
- lorsque nous éprouvons des sensations liées à une situation définie (catastrophe, accident),
- lorsque nous voyons que quelqu'un d'autre se trouve dans une telle situation.

Il s'ensuit directement :

- que la bonne ou mauvaise humeur de quelqu'un peut devenir la nôtre,
- que la joie, la peur, la douleur ou le dégoût éprouvés par quelqu'un d'autre peuvent produire en nous les mêmes sentiments (réflexion de sentiments).

Donc, sans cette résonance neuro-biologique en nous, pas de cinéma, pas d'opéra, pas de théâtre, pas de poésie, pas de musique, pas d'art, pas de sport et certainement pas de Kinomichi non plus!

Reste à retenir : des liens familiaux fiables et des réseaux sociaux qui fonctionnent bien, c'est à dire, qui ont une bonne communication interne sont des conditions indispensables pour un bon développement du système de neurones-miroir. Ils sont en plus aussi, plus tard dans la vie, des facteurs protecteurs de notre équilibre, de notre santé. La solitude involontaire, par contre, rend malade et diminue la durée de la vie. Elle fait croître le taux des hormones de stress, ce qui favorise les problèmes de tension artérielle, les problèmes cardiaques, pulmonaires, les dépressions, etc.

Ce qui est intéressant : même la suggestion de solitude dans un état d'hypnose peut déjà produire ces effets physiologiques. Donc, d'un point de vue biologique, il y a de forts arguments pour affirmer que l'homme est avant tout un être relationnel :

- les systèmes de motivation et de récompense de notre cerveau sont adaptés pour la coopération et le contact affectif et ils cessent de fonctionner dans des situations d'isolement,
- de fortes perturbations ou une perte totale de relations personnelles importantes mettent en action les systèmes de stress biologiques du corps,
- l'homme possède, comme beaucoup de mammifères d'ailleurs, avec ses neurones-miroir, un système intuitif d'harmonisation réciproque. Ce système constitue la base de l'empathie et de la compassion. Mais ce système ne fonctionnera bien que lorsque l'individu aura réussi à développer des relations personnelles satisfaisantes dans l'enfance et qu'il n'aura pas subi de forts traumatismes physiques ou psychiques plus tard.

Les meilleurs stimuli

Au centre de toute motivation de l'homme se trouve le désir de reconnaissance, d'estime, d'affection et de sympathie. D'un point de vue neurobiologique nous sommes des êtres qui sont programmés à entrer en coopération et en résonance sociale. Ceci à un tel point que les chercheurs ont même créé la notion de *social brain*, car rien ne nous stimule autant que le désir d'être vu par autrui, la possibilité de trouver une reconnaissance sociale, d'être aimé ou de pouvoir aimer.

En revanche, être isolé ou proscrit socialement, surtout quand cela dure longtemps, peut nous rendre totalement apathique et nous priver de toute motivation.

Il semble même que toutes les aspirations que nous poursuivons dans notre vie quotidienne, soient-elles de nature professionnelle, économique ou financière ou relationnelle, ne visent qu'à nous mettre en état de garder ou de pouvoir établir des relations humaines satisfaisantes. Pour notre cerveau cela est encore plus impor-



tant que l'instinct de conservation.

Alors, cela semble banal, mais les meilleurs stimuli pour nos systèmes de motivation intérieure sont :

— l'amour sous toutes ses formes,

— l'humour, rire ensemble,

— la musique! Non seulement il y a la résonance physique qui agit directement sur notre cerveau, mais en plus une résonance biologique entre personnes qui l'écourent ensemble,

— la danse et le mouvement,

— jouir ensemble (repas, événements culturels et, bien sûr, l'amour et l'érotisme).

Ici se ferme un cercle :

ces systèmes, créés par l'évolution elle-même, ont pour but de stimuler, de récompenser une attitude de contact, d'écouter, de renforcer le contact social, la relation entre hommes à tous les niveaux.

Faux et destructif

Cette connaissance est, aussi, peu à peu acceptée dans le monde scientifique. C'est un vrai changement de paradigme, car pendant des siècles il existait dans notre monde occidental un principe idéalisé et vénéré de combat, de lutte et d'aggression. Non seulement le nazisme en Allemagne prêchait que *Leben heißt Kämpfen* (vivre signifie lutter), mais ce fût surtout Darwin qui postulait au milieu du XIX^e siècle l'aggression comme une loi fondamentale de la nature. La lutte des uns contre les autres, entre êtres vivants, était pour lui le principe biologique dominant.

Vous savez tous avec quelle vigueur maître Noro a toujours dénoncé ce principe comme étant totalement faux et destructif ! Encore aujourd'hui, surtout dans le domaine des

Pour bien s'harmoniser uke et tori doivent être dans un échange réciproque .



... Pourquoi faisons-nous du Kinomichi ? Pour satisfaire à un besoin vital de résonance, de contact, d'orientation dans le temps et dans l'espace, un besoin vital d'amour ...

affaires, règne la conviction que l'agressivité est à la base de tout succès.

If you can't beat them, join them, (si tu ne peux les battre, cherche à coopérer). Ce proverbe n'est pas par hasard d'origine américaine. Selon ce qu'on sait aujourd'hui, il serait plus juste de dire : *If you can't join them, beat them* (si tu ne trouves pas de moyen de coopérer, va les combattre.) Car, seul celui qui n'a pas réussi à être accepté, qui n'a pas réussi à trouver sa place à l'intérieur d'une communauté ou celui qui risque de perdre des liens essentiels va devenir agressif (s'il ne tombe pas dans une dépression grave).

Qu'est-ce que cela signifie pour notre Kinomichi?

Puisque les neurones-miroir sont à la base du processus d'apprentissage, leur connaissance nous offre un autre modèle de compréhension du Kinomichi.

Au début nous apprenons les mouvements en tant que tels. Plus tard, nous savons que les mouvements ne sont qu'un instrument. Mais un instrument dans quel but ?

Nous apprenons (et enseignons) :

- en exécutant un mouvement nous-mêmes,
- en observant quelqu'un autre l'exécuter,
- en ne voyant ou ne montrant que quelques aspects d'un mouvement, des points caractéristiques,
- le son ou le rythme d'un mouvement,
- en entendant le nom ou le nommant,
- en le visualisant, en en parlant, en discutant,
- en l'associant à certaines images ou symboles (ciel et terre, arbre, fleuve, vagues, vent),
- en faisant allusion à certaines émotions (joie, amour, paix, sérénité),
- en faisant allusion à différents états corporels (vigueur, unité, clarté, extension, expansion),
- en voyant / présentant les contraires.

Le désir de reconnaissance

En tant qu' instructeur / enseignant nous essayons de faire comprendre, de montrer des mouvements ou différents aspects de la technique et peut-être arrivons-nous même à faire sentir l'énergie intérieure, mais tout

cela passe, plus que par les paroles, par notre propre manière de bouger. Nous sommes en quelque sorte l'exemple vivant. Nos gestes illustrent nos intentions et produisent une résonance chez nos vis-à-vis et nos élèves, qui sont, en même temps, extrêmement sensibles à toute dissonance, contradiction, tout manque d'authenticité.

Encore une fois, au centre de toute motivation de l'homme se trouve le désir de reconnaissance, d'estime, d'affection et de sympathie.

Voyons ce qui se passe aux stages d'été ici à Salins-les-Bains. Souvent nous arrivons après de longs voyages, maître Noro nous accueille déjà à l'entrée, les femmes souvent avec une accolade, les hommes par une poignée de main ou une quelconque remarque. Mais déjà, à ce moment, chacun se sent vu et reconnu. Après les retrouvailles, souvent très chaleureuses, beaucoup ne se sont pas revus depuis un an, nous sommes de nouveau arrivés dans un réseau social stable et fiable. Lucien Forni parle toujours de ses amis, nous sommes entre amis ! Ensuite nous mettons nos tenues et *hakama* et déjà, là, il y a une forme de résonance commune, tous dans des vêtements semblables. Nous nous mettons sur le tatami, position de seiza, tous dans une même posture, salut, contact au maître, contact à l'espace. Commence alors un rituel bien connu et néanmoins chaque fois différent. Nos systèmes internes de neurones-miroir ont déjà un haut niveau d'activité. Nous entrons en mouvement. Contact – mouvement comme devant un miroir, reflété par le partenaire – ton image en moi, mon image en toi ! Une danse de la vie commence que nous connaissons déjà ou qui renvoie à quelque chose très familier. Est-ce que notre fascination pour le Kinomichi provient justement d'un manque de contact et de communication reflétante, du sentiment de ne pas être vu dans notre nature profonde, voire de ne pas la connaître nous-mêmes ? Chacun d'entre nous a déjà subi des traumatismes, soit physiques soit psychiques ou émotionnels. Contact et résonance sont de forts agents de guérison ! Même quand maître Noro ne montre pas de mouvements, il les montre quand même en permanence. Nous sommes dans une relation de résonance avec lui. Comment il marche, comment il s'assoit, comment il se met debout, les

gestes avec lesquels il accompagne ses paroles, tout son corps est tellement parlant et expressif, son sourire, sa musicalité et son humour et, bien sûr, l'incroyable rapidité, habilité et beauté de son mouvement.

Quels étaient les meilleurs stimuli pour nos systèmes internes ?

L'amour (il aime à jouer sur les rôles d'hommes et de femmes, fiancés, made in Kinomichi, etc.), l'humour, rire ensemble, la musique, la danse et le mouvement. Tout cela me semble présent en lui. Quelquefois le Kinomichi me paraît comme une école de résonance. N'est-il pas dit qu'un maître est comme un miroir ? Maître Noro ne parle-t-il pas souvent de purification de notre intérieur grâce aux mouvements, afin que nous devenions purs et clairs comme un miroir ? Et, finalement ce grand miroir, va-t-il nous mettre en résonance avec l'univers entier ?

Principes de l'évolution

Donc pourquoi faisons-nous du Kinomichi ? Je répondrais pour satisfaire à un besoin vital de résonance, de contact, d'orientation dans le temps et dans l'espace, un besoin vital d'amour. Plus nous pratiquons, plus nous améliorons la synchronisation entre ces réseaux de neurones-miroir, qui sont, comme nous l'avons vu, étroitement liés aux centres de la motricité, centre du langage, des émotions et au centre du Soi global et d'autres. Le Kinomichi est un chemin de re-création et de reconstruction de l'homme. Il serait concevable que la pratique du Kinomichi entraînant une forme de post-maturation et de perfectionnement de notre capacité de réflexion et de résonance, d'empathie et de compassion.

Maître Noro le dit toujours : le monde a besoin du Kinomichi. Je l'avais toujours compris dans un sens missionnaire et j'avais des doutes. Mais à la lumière de ces récentes découvertes neurobiologiques, il semble que le Kinomichi corresponde ingénieusement à ces principes de l'évolution. Comme toute activité culturelle il est l'expression d'une quête de ce qui nous détermine au plus profond de notre existence biologique. Aujourd'hui, nous avons la possibilité de nous libérer du cauchemar du Darwinisme. L'alternative consiste en coopération, à toute petite échelle aussi bien qu'à l'échelle mondiale. Le résultat d'une meilleure coopération sera plus d'humanité et je pense que nous nous accorderons à penser que c'est un élément essentiel pour le développement de l'humanité au XXI^e siècle. ●

Andreas Lange-Böhm

Instructeur et responsable du Kinomichi en Allemagne.

**Aikido magazine décembre 2007.*

une visite à Iwama

Pour bon nombre d'entre nous, se rendre au Japon pour visiter ce pays tout en contraste entre tradition et modernité et pratiquer l'Aikido peut être un rêve. Et quand il se réalise, il faut alors profiter des bons moments et des événements qui nous permettent de mieux comprendre l'émergence de cette discipline d'abord au Japon puis dans le monde entier.

Le 29 avril est la date anniversaire du décès d'O sensei Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aikido. C'est le jour où les pratiquants convergent vers Iwama pour participer à la cérémonie religieuse suivie d'un après-midi de détente.

8h20 du matin, à la gare de Ueno, à Tokyo, un groupe de pratiquants attend le départ du train sur le quai de la Joban Line en direction d'Iwama, situé à 100 km au nord de Tokyo, dans la province d'Ibaraki, en 1h40 mn.

O sensei Morihei Ueshiba vint s'installer à Iwama en 1941.

Il enseignait déjà à Tokyo l'Aikijutsu et l'Aikibudo. À cette époque, il était reconnu comme un maître incontesté. Il fit construire à Iwama une maison, un dojo et des dépendances et y cultiva la terre. Il y vivra jusqu'à sa mort en 1969.

À Iwama Morihei Ueshiba poursuivit sa recherche pour aboutir dans les années 1950 à l'Aikido en développant les techniques et en clarifiant les principes. Il travailla sur l'utilisation des armes dans la pratique ainsi qu'une symbolique mystique moins connue à ce jour.

Différents sensei ont pratiqué à Iwama dont Kishomaru Ueshiba, Kochi Tohei, Tadashi Abe, Gozo Shioda et c'est

Morihiro Saïto qui eut la responsabilité, jusqu'à sa mort, du site de Iwama ainsi que l'Aiki jinja, le sanctuaire dédié au fondateur de l'Aikido.

Arrivés à la petite gare d'Iwama, nous longeons la voie ferrée puis la traversons pour rejoindre le sanctuaire signalé par une pierre gravée. Face à nous, une construction en bois avec un autel où des offrandes diverses et variées sont posées. Le long du muret, on peut voir les bouteilles de saké qui ont été apportées. Les participants convergent autour de la construction. Une foule calme et ordonnée prend place pour participer à l'évènement.

En maître de séance, Osawa sensei prend la parole puis trois prêtres shinto s'avancent et ouvrent la cérémonie en faisant appel aux kami (les esprits). Le rituel est constitué de lecture de textes dédiés, de gestes symboliques, d'offrandes apportées et déposées face à l'autel.

Sur le côté gauche se tient la famille proche et les représentants des différentes branches de l'Aiki. Après une longue lecture, le prêtre s'avance face au doshu Moriteru Ueshiba, petit-fils du fondateur et d'un geste sacralise l'évènement.

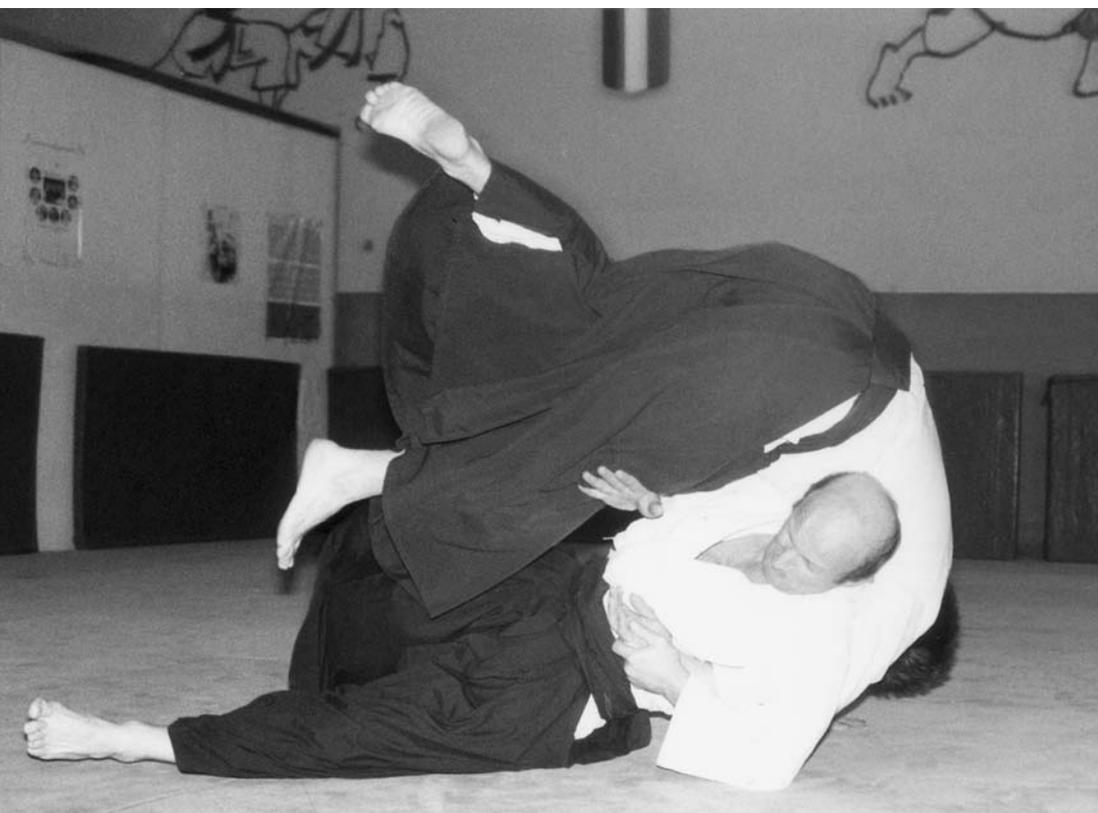
Les prêtres shinto poursuivent alors la cérémonie jusqu'à son terme puis s'effacent.

Le doshu prend alors place sur le tatami pour une démonstration d'une quinzaine de minutes en choisissant en premier Waka sensei puis deux autres uchi-deshi. Les trois modes de travail sont présentés, puis vient le tour des armes avec le ken et le jo pour terminer par un travail libre avec deux partenaires juste avant un futari dori.

Fin de la cérémonie. Une distribution de bento est organisée sous de grandes tentes à l'attention de tous les participants. Pratiquants et sensei prennent le repas ensemble dans une ambiance conviviale, assis par terre ou sur des chaises pliables autour d'un grand pique-nique.

Alain Tisman





l'idéal budoka

Avec toute sa simplicité, Alain Roinel est une personnalité de l'Aïkibudo, l'un des rares 7^e dan. Plus de 45 ans qu'il suit fidèlement, amicalement et discrètement Alain Floquet dans son parcours. 45 années d'expérience qu'il met, sans prétention mais avec conviction, au service des nouvelles générations.

Le hasard fait parfois bien les choses... Pourquoi a-t-il fait part à un copain de lycée de son envie de pratiquer un art martial ? Et pourquoi ce copain l'a-t-il « traîné » au cours d'Aïkido de Raymond Cocatre, avenue Parmentier, à Paris ? Mieux, on peut l'avouer aujourd'hui, il y a prescription : séduit par l'aisance et la technique du professeur, par l'esthétique de l'accoutrement (le *hakama* !), pourquoi fut-il pris par la bonne idée de modifier discrètement son âge sur ses papiers d'identité pour pouvoir intégrer les cours de l'avenue Parmentier avant les 15 ans révolus réglementaires ? C'était au printemps 1962 et il faisait ses premiers pas dans un dojo, sans savoir qu'il foulerait encore, 45 ans plus tard, le tatami.

À la rentrée sportive suivante, il fut néanmoins surpris d'apprendre qu'il n'y avait plus de professeur et faute de sensei, il s'entraînait sous la direction des plus anciens qui, bon an, mal an, tentaient d'entretenir les minces acquis de chacun.

C'est alors qu'un jeune *yudansha* 2^e dan, tout juste de retour de l'armée, entra par effraction dans la

vie de ce petit groupe : Alain Floquet prenait place devant le *kamiza* et bouleversa l'existence de cette jeune troupe pour laquelle, très rapidement, l'Aïki devint une réelle passion, prenant une part croissante dans l'emploi du temps et la vie de chacun... Les 12 heures d'entraînement par semaine furent très vite couronnées de succès : le 27 juin 1963, Alain Floquet présenta celui qui était devenu l'un de ses élèves les plus assidus à l'examen pour l'obtention de la ceinture noire 1^{er} dan devant une commission au sein de laquelle siégeait Hiroo Mochizuki, alors représentant du groupe Aïkido Yoseikan pour la France.

Plus jeune ceinture noire

Le succès à l'examen prit pour lui une importance considérable. Nanti du titre de plus jeune ceinture noire de France du groupe Aïkido Yoseikan, il accédait alors au groupe des *yudansha* et au privilège de porter le *hakama* qui avait tant attiré son œil quelques mois plus tôt. Il avait tout juste 16 ans.

Plus tard, lui et ses compagnons durent quitter le dojo de l'avenue Parmentier. Décidés cependant à continuer l'Aïkido et à conserver leur professeur en qui ils sentaient une sorte « d'idéal budoka », le groupe chercha un lieu où s'entraîner. Pendant quelque temps, les entraînements se firent tantôt à droite, tantôt à gauche, chez qui voulait bien leur prêter quelques tatamis installés à la hâte.

Après bien des pérégrinations, le groupe eut la chance de pouvoir intégrer l'ASPP (Association Sportive de la Police de Paris) au sein de laquelle Alain Floquet venait d'avoir l'opportunité de créer une section Aïkido et une section Karaté. Plus tard, il y lança la section Kendo.

Leurs ports « d'attache » furent pendant longtemps la salle de la rue Massillon au pied de Notre-Dame de Paris et la salle de la rue du Gabon près de la porte de Vincennes. Souvent aux prises avec les tempêtes fédérales, alors que son maître essayait d'asseoir l'Aïki à la place légitime qu'il devait avoir, il assurait les cours à Massillon. Pratiquant également

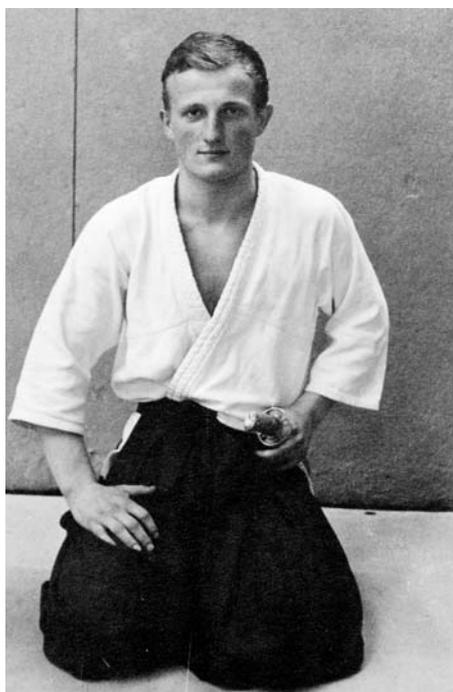
le Karaté, selon les souhaits d'Alain Floquet pour que chacun soit un budoka complet, le groupe put se présenter en 1964 à la Coupe de France, s'inclinant, malgré son courage et sa vaillance (l'honneur était sauf !), devant l'équipe qui allait faire les beaux jours et la réputation du Karaté français pendant les années qui suivirent.

Maître et ami

Les années passèrent. Bien des personnes, des copains, montèrent sur le tatami, restèrent quelques mois, quelques années, puis disparurent. Lui partagea toutes ces années avec son ami et maître. Les souvenirs sont innombrables comme cette anecdote, lors d'une rencontre franco-allemande. Il raconte :

« Nous étions partis pour Saarbrück avec des judoka de l'ASPP, alors champions d'Europe par équipe. On nous avait demandé de faire une démonstration de nos arts, car, à cette époque, nous nous exprimions à la fois en Aïkido-yoseikan et en Karaté. Dans la démonstration de Karaté, Alain Floquet présentait l'épreuve de frappe – le shiwari. Je tenais avec un autre pratiquant une planche d'environ 3 centimètres d'épaisseur et le maître s'appretait à frapper en oi-tsuki pour casser la planche. Le silence s'était abattu sur la salle comme si le public participait à la concentration de l'expert. Le maître prit une large inspiration, prêt à frapper, et alors que nous assurons notre saisie pour maintenir la planche lors de la frappe, elle se brisa en deux morceaux. Le maître ne l'avait pas encore effleurée. Stupeur, puis éclats de rire dans la salle.

Bien sûr, nous aurions pu à cet instant prétendre, comme d'autres l'auraient peut-être fait, que c'était



Alain Roinel
et Alain
Floquet en
1964.

l'expression du Ki qui avait brisé la planche. Mais tout compte fait, il fallut se rendre à l'évidence. C'était le poids de l'autocar (10 tonnes) qui avait brisé le matériel. En effet, une panne survenue pendant le trajet avait amené le chauffeur à utiliser nos planches pour caler le véhicule et mouillées par la neige fondante, ces planches avaient été mises à sécher sur un radiateur avant la démonstration... Je souris encore aujourd'hui de la mésaventure, et ce, sans irrévérence à l'égard de notre maître qui fit preuve, ce jour-là, d'un grand sens de « l'humeur » (la bonne bien entendu).

La démonstration Aïki qui suivit effaça la mésaven-

ture et combla d'aise, par sa qualité, un public allemand avide de curiosités martiales. »

Le 31 janvier 1965, il passa son 2^e dan, à 18 ans, et le 23 mars 1969, il obtint son 3^e dan devant Hiroo Mochizuko. Cette même année, de nouveaux pratiquants reentraient dans le cercle des yudansha de l'Aïki, qui allaient devenir ses amis et des piliers du groupe qui allait se constituer sous l'appellation du CERA : André Tellier qui développa prodigieusement l'Aïkibudo en Normandie ou Claude Jalbert (qui sera plus tard le Président de la FFAAA entre 1985 et 1988) qui passa son 1^{er} dan en juillet devant un jury présidé par son futur copain, fraîchement promu, Sandan.

Durant l'année sportive 1970/1971, il lança la section Aïkido de l'association sportive des facultés de médecine de Paris. Deux fois par semaine il sévissait : une fois sur le tatami du dojo de Jean Sarraill et l'autre fois à Jussieu (qui allait devenir le « sanctuaire » pour les stages de la ligue Ile-de-France). Dans la même année, lui fut confiée la responsabilité technique de la Bretagne et plusieurs stages qui l'aideront à développer l'Aïkido local, multipliant les articles de presse et ayant même droit à un passage à la télévision régionale.

Le regroupement

Quelque temps écarté des dojos par le service militaire, il constata à son retour les grands bouleversements qui frappaient alors l'Aïkido français. Cet éclatement conduisit au regroupement autour d'Alain Floquet de jeunes budoka fidèles, sincères et dévoués



Alain Roinel et
son maître
Alain Floquet,
45 ans de
fidélité
constructive.

qui allaient créer en décembre 1974 le CERA, Cercle d'Étude et de Recherche en Aïkido (et budo), tentant ainsi de donner un nouveau souffle à leur pratique et de tendre vers « l'idéal budoka ». Il explique : « Si l'imitation et la répétition sont sur le plan technique et pédagogique indispensables, il est évident qu'en rester à ce stade aboutit toujours à la sclérose. L'héritage du passé, que l'on perpétue d'une façon figée, aboutit à la monotonie dans la pratique et ceux qui, par ailleurs, ont besoin d'idoles par peur de l'avenir, voient leur désarroi s'accroître lorsqu'ils s'aperçoivent que celles-ci n'étaient pas à la mesure de leurs espoirs. Quoi de plus triste qu'un vieux maître solitaire, abandonné de ses élèves déçus de le voir s'agiter comme un automate et dont le mécanisme montre des signes de fatigue.

Le maître doit aider ses disciples à s'élever et non à les rabaisser au rang de serviteurs. Il doit évoluer sans cesse avec, pour souci permanent, la recherche de la perfection. "L'idéal budoka" doit amener à une compréhension du budo dont l'intelligence interne doit aboutir à une sorte de révélation. En ce



**Alain Roinel,
7^e dan,
technicien
exceptionnel
au service de
l'Aïkibudo.**



●●● Je me suis parfois amusé à proposer de remplacer les tables rondes de l'ONU par un tatami et de rendre obligatoire la pratique de l'Aïkibudo afin de parvenir enfin à une paix effective et durable sur la planète ●●●

sens, le CERA fut une sorte de creuset dans la mesure où le mot "recherche" permet de prendre la mesure de soi pour évoluer toujours vers une sorte d'art de vivre. La pratique depuis des années aux côtés d'Alain Floquet me conforte dans cette dynamique de l'existence. »

4^e dan le 24 février 1975, il passa le 5^e dan le 7 septembre 1978. Il fut nommé DTR pour la Franche-Comté à la fin des années 1970 et au début des années 1980.

Au mois de mai 1982, il commémora ses 20 ans de pratique lors d'un grand spectacle d'arts martiaux dans sa ville, Gagny. En 1988, il y organisa une grande rencontre internationale sur plusieurs jours, associant à la fois des stages et un spectacle intitulé *Des samourais au budo moderne*. Cet événement aura, entre autres, pour propriété essentielle de mobiliser le talent et le dynamisme de beaucoup de pratiquants dans des domaines aussi bien artistiques que sportifs. Entre-temps, il passa son 6^e dan en septembre 1985.

La reconnaissance du maître

Longtemps responsable technique de la Ligue Ile-de-France, il anima de nombreux stages, en particulier à Jussieu. Un temps membre de la CNGA, au tout début de la création de la FFAAA, il fut alors nommé DTNA (Directeur Technique National Adjoint) pour l'Aïkibudo, poste qu'il occupe toujours et qui le conduisit à diriger des stages nationaux, mais aussi des stages d'école des cadres qui permettent de faire évoluer les pratiques techniques et pédagogiques des enseignants.

Ce poste de DTN-Adjoint est également — et peut-être surtout — pour lui une reconnaissance de son maître qu'il suit depuis tant d'années et d'une école dans laquelle il se sent en pleine harmonie : « J'ai formé bon nombre de yudansha et contribué à la formation de bien d'autres encore, mais au même titre que chaque responsable de stage participe à

la formation de tous. Ce qui importe dans l'appartenance à une école de Budo comme l'Aïkibudo, c'est que chacun apporte sa pierre aux progrès et à l'évolution de tous. Si l'objectif est la perfection dans la pratique, l'ambition est aussi, à travers notre discipline, de développer des valeurs qui vont affiner la perception des sens, l'aisance dans la dynamique du corps, mais aussi la plus grande amitié dans les rapports humains. À partir de là, via l'enthousiasme, on peut affirmer que l'Aïkibudo s'inscrit dans un humanisme qui génère les qualités indispensables au meilleur art de vivre possible. En ce sens, je me suis parfois amusé à proposer de remplacer les tables rondes de l'ONU par un tatami et de rendre obligatoire la pratique de l'Aïkibudo afin de parvenir enfin à une paix effective et durable sur la planète. »

J'oubliais. Depuis 27 ans, il est le délégué français pour l'Aïkibudo hollandais et assure la parfaite intégration des Pays-Bas dans l'Aïkibudo européen. Il fut nommé 7^e dan en 2007, nomination qu'il vit davantage comme une récompense pour tous les pratiquants et pour l'école que comme une promotion personnelle : « À ce stade, il s'agit plus d'une reconnaissance pour les services rendus... l'inconvénient étant qu'ils renvoient au temps qui passe et oblige à espérer qu'on puisse en rendre longtemps encore ! »

Alors vous verrez peut-être, la prochaine fois que vous irez en stage, du côté des anciens, un monsieur pas très grand mais élégant. S'il est avec son maître, vous constaterez l'amitié et la complicité qui transpirent entre eux deux. Et s'il vient vous voir, souriant et ponctuant ses conseils d'un « *mon jeune ami* », en vous suggérant de faire comme ceci ou comme cela, n'en prenez pas ombrage, écoutez-le attentivement et saluez-le sincèrement pour ses précieux conseils. C'est un grand Monsieur de l'Aïkibudo. Il s'appelle Alain Roinel. ●

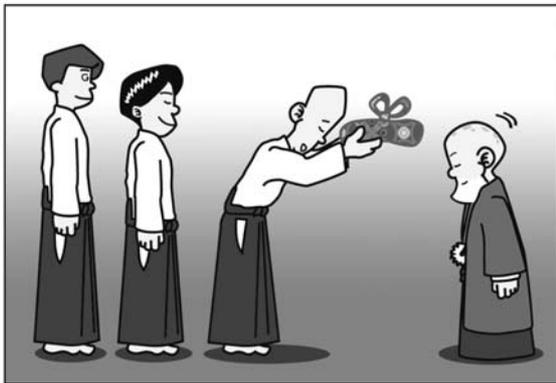
Christophe Gobbé

O SENSEI & FILS

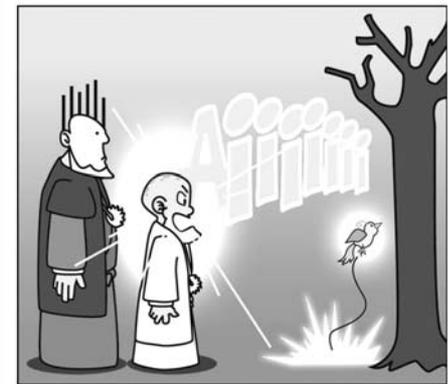
150 CM D'ALTITUDE



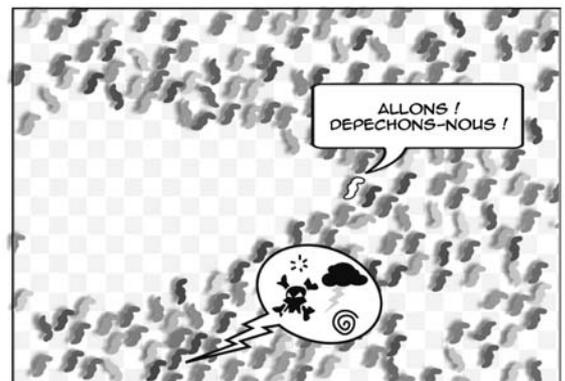
LA SURPRISE PARTIE...



CONCOURS DE KIAI 2008



PASSE-MURAILLE



KOSHI NAGE* = PROJECTION DE HANCHE



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