

AIKIDO magazine

rencontre
sophie d'auzac
l'énergie
communicative



PHILIPPE **TRAMON**

*" La technique est un moyen
pour atteindre un objectif et non
l'objectif lui-même..."*

stages
osawa hayato shihan
micheline vaillant-tissier
jeunes en martinique



une charte d'éthique fédérale

Dans un dojo il existe une étiquette dont les professeurs et les anciens rappellent, si nécessaire, qu'elle est, au-delà de la simple politesse, indispensable à la concentration permettant de recevoir l'enseignement. Cet enseignement existe parce que les professeurs ont, eux-mêmes, pu le recevoir et faire valider leur progression par un grade. De même, c'est en restant au contact de leurs pairs qu'ils assurent leur évolution. Concrètement, c'est la Fédération qui permet cela. Il faut donc, pour elle aussi, des règles de comportement.

Ainsi de la loyauté, évidente vis-à-vis du professeur, il est nécessaire de rappeler qu'elle est tout aussi indispensable à l'institution fédérale. Nous œuvrons en commun et notre cohésion est une garantie que nous nous devons les uns aux autres.

Rappelons que dans l'enseignement des samouraï, qui sont toujours un peu en arrière-plan chez nous, la loyauté est un thème majeur.

La voie, le DO, est un chemin toujours inabouti qui ne peut donc se parcourir sans principes de nature éthique, si ce n'est morale.

Sans cette colonne vertébrale il n'y a pas d'estime de soi et ne sommes-nous pas là pour enseigner quel est le premier ferment du courage ?

Nous devons être fiers d'avoir pu, ensemble, construire un cadre où tous les aikidoka sont libres de recevoir la plus grande variété possible d'enseignements sans porter atteinte à l'unicité de la discipline.

C'est pour pouvoir continuer que nous avons énoncé quelques principes de base dans une charte d'éthique fédérale que nous saurons améliorer ensemble. L'essentiel à en retenir sera qu'il n'y a ni vie, individuelle ou collective, ni art martial sans honneur.



**Maxime Delhomme,
Président de la FFAA**

Au moment où j'écrivais ces quelques lignes nous avons appris, avec une grande émotion, la disparition de François Besson, une très haute personnalité du Judo national et international. François Besson a toujours été un ami très proche de beaucoup d'entre nous et de notre Fédération. Je l'ai toujours vu œuvrer avec une grande sensibilité pour faire des principes éthiques et moraux le principal enseignement du Judo et des arts martiaux avec lesquels il collaborait.

En notre nom à tous, je prie sa famille et la Fédération de Judo de recevoir nos très sincères condoléances. MD.

STAGES FÉDÉRAUX

> Stage enseignants et futurs enseignants

du 23 au 27 août 2010 à Dinard avec Franck Noel 7° dan et Bernard Palmier 7° dan, DTR Ile-de-France.

Inscriptions par courrier à : FFAAA
11, rue Jules Vallès - 75011 Paris.

> Stage national de préparation aux Brevets d'État 1^{er} et 2^e degré

du 15 au 17 octobre 2010 à Chartres avec Paul Muller 7° dan et Gilles Rettel 5° dan.

Inscriptions par courrier à : FFAAA
11, rue Jules Vallès - 75011 Paris.

STAGES DES TECHNICIENS

> Vincennes

Stage dirigé par Bruno Gonzalez 5° dan, du 1^{er} au 4 juillet 2010.

Rens.: info aikido-brunogonzalez.com/

> Prague

Stage dirigé par Joel Roche 6° dan, du 1^{er} au 6 juillet 2010.

Rens.: 0241487566.

> Andernos-les-Bains

stage dirigé par Philippe Léon 6° dan, du 3 au 8 juillet 2010.

Rens.: 0556368641 et 0611149091.

> Mèze

Stage dirigé par Philippe Gouttard 6° dan, du 3 au 10 juillet 2010.

Rens.: 0467438274 et 0680088641.

> Hendaye

Stage animé par Philippe Grangé 5° dan, du 4 au 10 juillet 2010.

Rens. : 0556808658 - 0686792611.

http://aikido.interne.free.fr

> Crest

Stage dirigé par Alain Guerrrier 7° dan, du 8 au 11 juillet 2010.

Rens.: 0494531400 - 0680994023.

> Hartzviller

Stage dirigé par Michel Erb 5° dan, 10 et 11 juillet 2010.

Informations : +33671922024
http://michelerb.fr/

> Cranves-Sales

Stage dirigé par Marc Bachraty 5° dan, du 10 au 14 juillet 2010.

Rens : 0616422865 et 0634421038

> Sorles-le-Chateau

Stage dirigé par Arnault Waltz 6° dan, du 10 au 16 juillet 2010.

Rens.: 0327621495.

> Fouesnant

Stage dirigé par Patrick Bénézi 7° dan, du 10 au 16 et du 17 au 23 juillet 2010.

Rens. : 0611401931 - 0618211003.

> Valmeinier

Stage dirigé par Luc Mathevet 6° dan, du 11 au 16 juillet 2010.

Rens.: 0479595369.

> St Just d'Ardèche

Stage dirigé par Alain Guerrrier 7° dan, du 14 au 18 juillet 2010.

Rens.: 0494531400 - 0680994023.

> Ile de Noirmoutier

Stage dirigé par Joel Roche 6° dan, du 14 au 18 juillet 2010.

Rens.: 0241487566.

> Rosheim

Stage dirigé par Bruno Gonzalez 5° dan, du 16 au 18 juillet 2010.

Rens.: http://aikidorosheim.free.fr

> Porto-Vecchio

Stage dirigé par Christian Mouza 5° dan, du 19 au 24 Juillet 2010.

Rens.: 0608162488.

www.christianmouza.com

> St-Pierre d'Oléron

Stage dirigé par Franck Noel 7° dan, du 19 au 31 juillet 2010.

Rens.: 0561261031 - 0563335170.

> Biscarosse

Stage dirigé par Alain Verdier 6° dan, et Alain Guillabert 5° dan, du 24 au 29 Juillet 2010.

Rens.: 0616181047 et 0556070737.

> Roquebrune-sur-Argens

Stage dirigé par Christian Tissier 7° dan, du 25 au 30 juillet et du 1^{er} au 6 août 2010. Rens.: 0143282990-0603247649.

> Pluneret-Auray

Stage animé par Philippe Grangé 5° dan, du 31 juillet au 6 août 2010.

Rens. : 0297564009 et 0556808658.

> Évian

Stage dirigé par Gilbert Maillot 5° dan, du 31 juillet au 6 août 2010.

Rens.: 0615200696

http://gilbertmaillot.olymp-network.com

> Zlotow (Pologne)

Stage dirigé par Pascal Norbelly 6° dan, du 31 juillet au 07 aout 2010.

Rens.: 0606275073-00 48600444088.

> Autrans

Stage dirigé par Bernard Palmier 7° dan, du 31 juillet au 7 aout 2010.

Venir avec ken, jo et tanto.

Rens.: 0476953055.

> Saint-Jean-de-Monts

Stage dirigé par Irène Lecoq 6° dan et Catherine David 5° dan du 2 au 8 Août 2010. Prévoir jo et bokken

Rens.: 0240356663.

http://aikido.cna.free.fr

> Saarbrücken-RFA

Stage dirigé par Gillies de Chénerilles 5° dan, du 4 au 8 août 2010

Rens.: 0049681-3908062

www.aikido-saarland.de

> Simiane-la-Rotonde

stage dirigé par Paul Muller 7° dan, du 7 au 12 août 2010.

Rens.: Rens.: aikido-paul-muller.com

> Séte

Stage dirigé par Gilbert Maillot 5° dan,

du 7 au 13 août 2010

Rens.: 0615200696

http://gilbertmaillot.olymp-network.com

> Saint-Etienne

Stage avec Philippe Gouttard et Luc Mathevet 6° dan, du 11 au 15 août 2010.

Rens.: www.aikido-gouttard.fr

> Wégimont en Belgique

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 14 au 21 août 2010.

Rens.: 32-4-3772507

et 32-4-2648782

> Estavar

Stage dirigé par Franck Noel 7° dan, du 16 au 21 août 2010.

Rens. : 04 68 73 13 34.

> Berlin

Stage dirigé par Michel Erb 5° dan, du 20 au 22 aout 2010 .

Rens.: info@aikido-dojo-berlin.de

> Vincennes

Stage dirigé par Patrick Bénézi 7° dan, du 21 au 26 août 2010.

Rens. : 0611401931.

> Schwindratzheim

stage dirigé par Paul Muller 7° dan, du 21 au 28 août. 2010.

Rens.: aikido-paul-muller.com

> Lons-le-Saunier

Stage, avec Michel Erb 5° dan, 28 et 29 août 2010 .

Rens.: www.aikidolons.com

STAGE INTERNATIONAL

> Le Vigan

Stage d'été avec Saotome Mitsugi 8° dan, du 21 au 29 août 2010.

Rens.: 0299688248 - 0687428828.

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

Aikido Jeunes

UNE QUARANTAINE DE CLUBS ONT DÉJÀ TESTÉ LES PRODUITS DE COMMUNICATION "AIKIDO JEUNES"

Flyers, affiches, roll-up et T-shirts rencontrent un franc succès auprès des jeunes et véhiculent une image positive de notre discipline. Par leur graphisme, leurs couleurs attirantes, et leur possibilité de personnalisation, ils constituent des outils de communication efficaces pour vos campagnes d'information de début de saison et animent vos différentes manifestations durant la saison sportive.

Le flyer personnalisable A5



L'affiche
A4 ou A3



Le roll-up : 85X200



Les T-shirts 100 % coton - 185g/m² - Existent en trois coloris : Sky blue – indigo – noir.

UNE NOUVELLE ADRESSE MAIL ET UNE PAGE WEB:

Depuis le mois de février, une adresse mail est mise à votre disposition : aikido-promo-jeunes@orange.fr

N'hésitez pas à l'utiliser pour nous faire part de vos suggestions.

Cette adresse électronique nous permettra également de vous informer du suivi de vos commandes.

En outre, très prochainement, une page web sera mise en ligne pour vous permettre de télécharger librement vos bons de commandes et vous renseigner sur les caractéristiques techniques des produits "Aikido-Jeunes".

UN NOUVEAU PRODUIT POUR LA SAISON 2010/2011 : LE LIVRET TECHNIQUE JEUNES !

Il s'agit d'un fascicule original qui propose 10 techniques d'Aikido réalisables par les jeunes pratiquants.

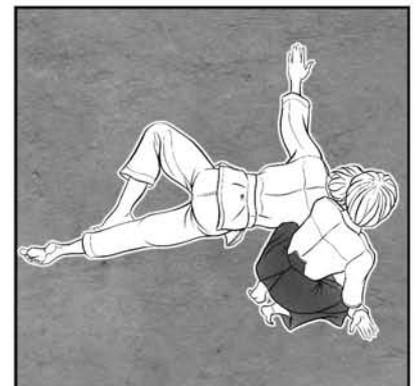
Illustré de façon didactique et séquentielle, ce petit livret comprend plus de 150 illustrations sous différents angles de vues afin de visualiser les mouvements dans les trois dimensions et d'en saisir les points clés.

Chaque mouvement est associé à une attaque spécifique, chaque technique est assorti d'un concept.

Il donne ainsi au jeune pratiquant un bon moyen de mémorisation, et montre à l'enseignant un chemin possible pour développer une ligne pédagogique.

Le livret technique ne constitue pas un ouvrage de référence pour les passages de grades mais propose des voies d'études et ouvre sur de nombreuses applications.

Le livret technique "jeunes" sera disponible dès septembre 2010.



Exemples d'illustrations tirées des pages 3 et 4 du livret.

Reiki, fiches pratiques

par Anne Schneider



50 fiches pour 50 techniques par un maître du Reiki Sei Chem afin de canaliser l'énergie et aider à la guérison. Dans un superbe coffret, ces fiches sont remarquablement illustrées et détaillées, traitant chacune des trois degrés du Reiki. À utiliser chez soi comme en voyage ou au bureau pour le plus grand bien de votre entourage et de vous même. Pour débutants et confirmés.
20€ - Le Courrier du Livre

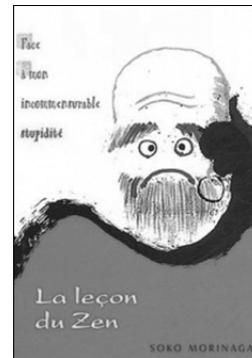
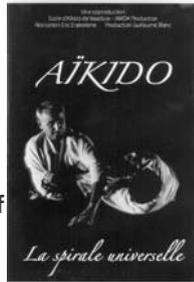
AïKIDO, La spirale universelle

par Robert Arnulfo

C'est à travers le regard de Roberto Arnulfo, qui a pratiqué avec les plus grands maîtres, que ce film nous introduit dans l'univers de l'Aïkido. Ce film, mémoire vivante de notre art martial, a pour objectif de faire découvrir aux néophytes les principes de base et lois physiques qui le régissent.

Des images d'archives exceptionnelles de grands sensei (Mochizuki, Nakazono, Kawashi, etc.) illustrent l'histoire de l'Aïkido en France ainsi que le parcours de Roberto Arnulfo.

Renseignements et commande au :
04 90 65 01 62 et 06 15 85 80 47



LA LEÇON DU ZEN

Soko Morinaga

Voici le récit émouvant d'un homme qui nous ressemble.

Sans rien cacher de ses doutes et de ses erreurs, Soko Morinaga

nous fait partager son parcours.

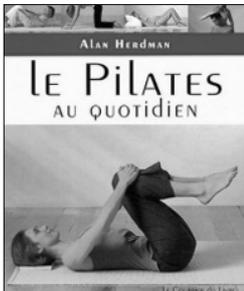
Sur le ton de la confiance, il retrace, avec lucidité et humour, les étapes qui l'ont mené d'un état désespéré à celui de maître éveillé, avec pour principal souci celui de nous faire retrouver « l'état naturel et lumineux du cœur avec lequel nous sommes venus au monde. » Dans ce livre rafraîchissant, où le jargon bouddhiste est pour ainsi dire absent, ce maître contemporain, restitué au Zen son aspect naturel et vivant. À lire absolument pour ceux qui souhaitent se remettre les idées à l'endroit.

160 pages - 16€

Le courrier du Livre

LE PILATES AU QUOTIDIEN

Exercices simples à faire chez soi
Alan Herdman



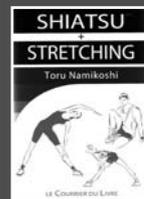
Que vous soyez au bureau, en voyage, debout dans le métro, chez vous... vous êtes-vous jamais demandé s'il existait une méthode basée sur une activité modérée

permettant, n'importe quand et n'importe où, d'améliorer votre silhouette en remodelant, musclant et assouplissant efficacement votre corps. Quel que soit votre âge ou votre condition physique, la méthode "Pilates" vous apporte la réponse. Grâce à des exercices rapides et aisés, adaptables à un emploi du temps chargé, vous obtiendrez un corps tonique et svelte tout en diminuant les effets du stress et de la fatigue. Une méthode d'une efficacité remarquable.

144 pages - 14,50€
Guy Trédaniel Éditeur

SHIATSU STRETCHING

Toru Namikoshi



Un texte clair et pratique, illustré de très nombreux dessins pour une bonne

pratique du stretching combiné à la thérapie en douceur qu'est le Shiatsu, par un des plus grands experts de la discipline. Toru Namikoshi décrit un nouveau système qui utilise les pressions digitales.

Le Courrier du Livre

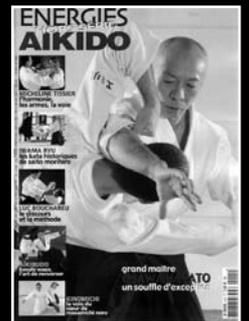
EN KIOSQUE

Le nouveau hors-série AïKIDO

est en vente en kiosque et dans les bonnes librairies.

Des infos, des entretiens avec de grands sensei (Osawa Hayato, etc.), des articles de fond, des techniques développées par les plus grands experts de l'aïki, etc. À ne pas manquer pour prolonger votre pratique dans le cadre de vos vacances.

www.karatebushido.fr



Erratum : Une inversion de grade s'est produite dans AïKIDO magazine de décembre 2009 concernant Yolande Sanchez et Monique Girardoz...

Il faut rendre à Yolande son 4° dan et attribuer le 3° dan à Monique.



un grand sensei de l'aïkikai en essonne



Du 9 au 13 décembre derniers, le Comité Départemental FFAAA de l'Essonne, aidé en cela par le Conseil Général, a organisé une tournée des dojos pour présenter l'Aïkido dans ce département. Le Président et son Comité ont invité, pour à cette occasion, Osawa Hayato sensei, 7^e dan, professeur à l'Aïkikai de Tokyo. Osawa Hayato n'est autre que le fils du grand maître Osawa Kisaburo qui fut l'un des plus proches collaborateurs de feu Ueshiba Morihei (1883-1969), le fondateur de l'Aïkido. Pour cette occasion, Osawa Hayato sensei a dirigé des stages dans cinq villes de l'Essonne, à savoir Draveil, Lisses, Morangis en soirée, Sainte-Geneviève-des-Bois le samedi

après-midi puis il a terminé son tour des dojos de l'Essonne à Brétigny-sur-Orge, le dimanche toute la journée. Plus de 850 stagiaires ont pu profiter de ces stages pour pratiquer avec un sensei japonais, certains pour la première fois, comme débutants, d'autres pour se perfectionner au contact d'un sensei de l'Aïkikai. Pour chaque cours le nombre de participants approchait les 200 stagiaires, même en soirée. Des aikidoka de l'Essonne bien sûr, mais beaucoup étaient venus également de toute l'Île-de-France et d'ailleurs. Un grand nombre d'aikidoka étrangers étaient présents, 25 Roumains, de nombreux Belges dont Dany Leclerc, Président et responsable technique de

la Fédération de Belgique, des Italiens, ainsi qu'un aikidoka congolais, secrétaire général de la Fédération du Congo, venu directement de Brazzaville pour participer à cet événement exceptionnel, témoignant de l'implantation de notre art sur les cinq continents.

La qualité technique

Présents également, des hauts gradés ainsi que des responsables de la FFAAA comme Maxime Delhomme son Président, le docteur Hubert Thomas, Président du Kinomichi, Madame Odyle Noro, maître Noro Masamichi s'étant fait excuser, Christian Tissier, Frank Noel, Arnaud Waltz, Pascal Norbelly, Pascal Durchon ont participé à ces stages. Des

personnalités locales comme les maires de chaque ville organisatrice étaient présentes, ainsi que de nombreux responsables des sports et associations. Ils ont pu apprécier, pour certains découvrir l'Aïkido, ses techniques mais aussi les valeurs qui font l'essence de notre pratique.

Tout au long de ces stages, les aikidoka présents ont pu mesurer la qualité technique de l'enseignement d'Osawa sensei, comme nous le précise Maurice Thai, professeur à Morangis et co-organisateur de cette tournée : « Comme fil directeur du stage, Osawa sensei a fait principalement travailler les techniques fondamentales de base (*kihon waza* avec *ikkyo*, *irimi nage* et *shiho*

Des aikidoka venus de toute l'Europe pour perfectionner leurs kihon waza avec Osawa Hayato shihan.



L'Aikido shimbun de Tokyo a relaté le séjour en France d'Osawa Hayato shihan :

À la demande de la FFAAA, Osawa Hayato shihan a dirigé, du 9 au 13 décembre 2009, un stage en France, organisé par Michel Hamon (Président de la Ligue IDF-FFAAA) et Maurice Thai (professeur au dojo de Morangis). Michel Hamon faisait partie des hôtes ayant accueilli Osawa shihan lorsqu'il avait accompagné doshu Kishomaru Ueshiba lors de son voyage en France il y a 25 ans. L'heure était donc aux retrouvailles.

Le stage s'est étalé sur cinq jours dans cinq villes différentes de l'Essonne, dans la banlieue sud de Paris (environ 45 minutes en voiture) : Draveil, Lisses, Morangis, Sainte-Geneviève-des-Bois et Brétigny-sur-Orge. Aux pratiquants de la région se sont ajoutés des pratiquants japonais, italiens, belges, congolais et roumains, totalisant 860 personnes sur l'ensemble de la durée. À noter que parmi les Roumains, certains étaient également présents il y a 25 ans lors de la venue du doshu. Il y avait donc pour ceux-là une touche de nostalgie dans cette nouvelle rencontre.

Ce stage fut également marqué par les présences de Christian Tissier et Frank Noel. Osawa shihan a principalement mis l'accent sur les techniques de base (*kihon waza*), la posture (*shisei*), la position des mains et des pieds ou bien encore les déplacements en gardant en position basse le centre de gravité (*ashi hakobi*). Certaines personnes ont sans doute été, de prime abord, déroutées par cette pratique détaillée mais, au fil des jours et en répétant les mêmes mouvements, le message a fait son chemin dans les esprits et lors de la dernière journée de pratique un sentiment d'unité se dégageait. Cela illustre exactement le processus de pratique des formes (*kata*). Lors des premières phases où l'on cherche à assimiler la forme par rapport à soi-même, il arrive naturellement que la connexion avec le partenaire soit coupée, puis au fur et à mesure que l'on insuffle la vie dans la forme (*kata*), la relation avec le partenaire s'en trouve approfondie.

La France est un pays où l'Aikido est déjà profondément ancré depuis de nombreuses années et où le niveau des pratiquants est extrêmement élevé. Cependant, même pour un Aikido mûr, la pratique continue des techniques de base reste primordiale.

Miyuki Kumazawa, Hombu dojo



nage) telles qu'elles sont pratiquées au Hombu dojo de l'Aikikai de Tokyo. Osawa sensei a insisté sur la pratique de mouvements simples pour mieux appréhender son corps et surtout apprendre à être relâché pour pouvoir exprimer sa puissance au bon moment sous forme d'une impulsion très brève. Dès l'échauffement, il a inclus un travail fluide à deux, sous forme de *jujyu waza*. S'apercevant des difficultés des pratiquants sur la gestion de leur posture (*shisei*) et de la dynamique des mains et des pieds, il a fait répéter les techniques sans partenaire sous forme de *kata* avant de les faire pratiquer ensuite à deux. Ceci a permis de mieux assimiler la forme par rapport à soi-même. Osawa sensei a particulièrement insisté sur un travail avec un centre de gravité bas, à noter son attitude très féline, demandant de rechercher sans cesse une relation sincère avec son partenaire tout au long de la construction d'une technique, seul moyen

d'atteindre son cœur (*kokoro*). Perfectionner son souffle (*kokyu ho*) fut également souvent pratiqué sur attaque *morote dori* ou lors de la saisie *ryote dori* en *suwari waza*. »

Un succès

Au nombre de messages de félicitations reçus, y compris celui du Hombu dojo de Tokyo, ce stage a été une réussite à tous points de vue.

Je ne terminerai pas sans remercier tous les acteurs de cette grande organisation, les responsables des clubs, les techniciens, les nombreux bénévoles qui ont, d'une manière ou d'une autre, de près ou de loin, participé à la réussite de cette semaine événementielle de l'Aikido, car sans eux cette tournée n'aurait pu se faire et connaître un tel succès.

Michel Hamon
Président du Comité FFAAA
Département Essonne



Photos Pierre Lagune

histoire de rencontres : micheline vaillant-tissier en tunisie



C'est une longue histoire culturelle commune qui unit les pays du Maghreb et la France, et l'Aïkido n'y déroge pas. De nombreux sensei ont traversé la Méditerranée de part et d'autre mais, pour la première fois, une technicienne, Micheline Vaillant-Tissier, se rend en Tunisie.

C'était sur un bout de trottoir, dans la banlieue populaire de Tunis, à Ben Arous, après avoir partagé mon expérience d'Aïkido avec mes amis tunisiens que l'idée me vint à l'esprit : tiens pourquoi donc ne pas inviter Micheline Vaillant-Tissier en Tunisie ?

Je venais d'entraîner les élèves d'Abdelaziz Boukhazna et, encore une fois, j'étais sous le charme de la joie de vivre, de l'envie de partage, de l'appétence de vie des Tunisiens.

Sur le tapis, une forte proportion de femmes tunisiennes, des femmes sportives pratiquant aussi le handball, des femmes voilées, des jeunes diplômées,

toutes souriantes, engagées, sérieuses. Depuis le Président Bourguiba, deux priorités en Tunisie : l'éducation et l'égalité des droits entre les hommes et les femmes. J'aime particulièrement les femmes tunisiennes. Elles font des études, elles continuent une tradition, elles s'intéressent au monde, elles taquinent avec subtilité le machisme des jeunes hommes tunisiens tout en les valorisant. Avouons-le, autour de la Méditerranée, nous sommes un tous peu machos...

Beaucoup de monde sur le tatami de Tunis pour le stage de Micheline Vaillant-Tissier.

De cette intelli-

gence d'être des femmes tunisiennes, une idée s'imposa donc : Micheline Vaillant-Tissier en Tunisie.

Puis on me parla de l'Aïkido au féminin. Mais, l'Aïkido au féminin, cela ne veut pas dire grand chose. Soit nous faisons de l'Aïkido, soit autre chose : un sport, une certaine pratique, une pour les femmes, l'autre pour les hommes. Si l'Aïkido est universel, il y a bien une contradiction dans cette séparation des genres ou des nations... Il y a simplement des femmes pratiquant un art martial : l'Aïkido. Et parmi elles : Micheline Vaillant-Tissier.

Avec Micheline, c'est une longue his-

toire. Sur un bout de tapis à Vincennes, il y a dix, quinze ans, voire sans doute plus, chez notre « référence » en Aïkido : Christian Tissier, j'adorais attaquer Micheline de toutes mes forces : des shomen de bûcheron, des attaques au couteau dignes de la rue, des coups de poing sans merci... Je ne sais pas si cette confiance est à mon avantage... Bref, nous nous entraînions avec un joyeux engagement sous l'œil amusé ou inquiet d'un Christian Tissier qui devait trouver que, décidément, les philosophes sont vraiment des gens à part. À chaque fois, Micheline était parfaitement placée, je me retrouvais déséqui-





Photos Karim Kouri

libré, sur une jambe, chutant à droite, à gauche. On aura compris que j'ai pour l'Aikido de Micheline le plus grand respect. Mais plus que cela, c'est aussi pour la personne, la vraie sensibilité, la force fragile, le sérieux, l'entraînement sans faille, la recherche personnelle voire spirituelle de Micheline que j'ai le plus d'intérêt. Car, pour moi, l'Aikido, c'est plus qu'une technique, c'est une rigueur, une manière d'être, de pratiquer et de vivre un art. Et Micheline correspond à cette vision. Et quand on aime les gens, il faut les faire rencontrer d'autres gens qu'on aime et partager avec eux une expérience de vie. Voici donc Micheline Vaillant-Tissier invitée à Tunis, les 9, 10 et 11 avril 2010... Grâce, en grande partie, à un autre Abdelaziz, un ami : Abdelaziz Mokhtari, entraîneur d'Aikido, homme de cœur, de joie et de partage.

Techniques et sourires

La rencontre fut au-delà des espérances de part et d'autre sans doute.

Grâce au Ministère des Sports, à la Fédération de Judo, d'autres appuis institutionnels obligatoires, mais aussi à une femme—encore une femme, je vous disais ces femmes tunisiennes d'exception— Senda Tounsi, directrice d'un foyer universitaire à Tunis, le stage pouvait commencer.

Beaucoup de monde, beaucoup de femmes, beaucoup de spectateurs et nos amis d'Algérie faisant le voyage, pour certains un voyage de 1200 km, des aikidoka de France aussi. Les professeurs algériens de grand renom, Hamid Silem, Ahmed Makloufi, Nasser Rouibeh, Djamel Eddine Mekdada apportent un cadeau à Micheline : une photographie du début des années 80, prise lors d'un des premiers stages de Christian Tissier en Algérie. Moment d'émotion. C'est cela aussi la mémoire de l'Aikido, la durée, les liens indéfectibles malgré les années... La quasi totalité des professeurs d'Aikido de Tunisie font le déplacement avec leurs élèves.

Les techniques s'enchaînent, multiples, rapides, précises. Sur le tapis concen-



tration et sourires de toutes parts. Quel que soit le nombre d'années d'entraînement d'Aikido, chacun joue le jeu, chacun va à la rencontre de l'Aikido de l'autre. Micheline passe parmi tous les pratiquants. Je devine le bonheur de part et d'autre.

De part et d'autre car nous comprenons ce que représente l'Aikido pour tous les pratiquants, tous ont fait un gros effort financier, le niveau de vie en Tunisie n'est pas celui de la France. Là encore, l'Aikido c'est un peu plus que de l'Aikido, c'est aller à la rencontre de l'autre, de sa culture, de ses joies, de ses difficultés. On ne salue pas une image, fût-elle celle d'O senseï en début de cours, nous sommes en pays musulman, mais on salue l'autre, celui qui nous regarde, celui avec qui on va pratiquer, partager un moment de vie.

Je sens Micheline touchée, émue, de cet accueil, de cette chaleur toute méditerranéenne, de ces parcours de vie qui se croisent et s'apprécient. Des invitations après le stage, le partage des mets

tunisiens, des expériences qui s'échangent, des confidences qui se font. Bref des êtres humains qui se dévoilent, se rencontrent et sortent de là un peu augmenté de l'autre, d'une parcelle de la vie de l'autre. Je vois, et l'on me confie, que pour beaucoup de ces femmes Micheline est un modèle, qu'elle s'est donnée sans compter et qu'on aime cette franchise, ce don. Nous sommes au Maghreb, là où recevoir et accueillir l'étranger n'est pas un vain mot. Micheline donne tout ce qu'elle a et on l'accueille à cœur ouvert.

Fin de stage : cadeaux, multiples photographies, on échange des adresses, encore des impressions, on s'embrasse. C'est sans doute cela un beau stage réussi, partir en emportant avec soi un peu de l'autre, un peu de son sourire, un peu de sa culture, repartir, l'un et l'autre, chez soi, mais pas tout à fait le même. Une belle histoire de rencontres : Micheline Vaillant-Tissier à Tunis.

Merci à tous !

●
Daniel Lance

C'est dans le Nord de la France que Sophie d'Auzac, 4^e dan, BE 1^{er} degré, s'est établie. Pratiquante passionnée, elle enseigne à tous avec une prédilection pour les plus jeunes. Toujours en recherche, elle a mis au point une méthode très personnelle avec une énergie communicative.

transmission d'énergie



De la patience et beaucoup d'attention chez Sophie d'Auzac pour ses graines d'aïkidoka.

Quand vous entendez « Aïkido » que vous vient-il immédiatement à l'esprit ?

Sans réfléchir : l'Aïkido c'est l'art d'utiliser la force d'un adversaire contre lui-même.

C'est aussi un art martial qui peut être pratiqué longtemps et ceci n'est pas négligeable car j'aime ça et je ne me vois pas arrêter !

Et puis cela me plaît aussi qu'il puisse être pratiqué par

tout un chacun, des petits, des gros, des femmes, tous types de physique, des séniors également !

L'Aïkido commence et se termine toujours par une cérémonie formelle, en quoi cela conditionne-t-il la pratique ?

Le salut du début de cours, l'attente du professeur permettent de se vider la tête après une journée de tra-

vail. L'Aïkido est un art martial empreint de valeurs et j'apprécie d'avoir ce sas pour me reconnecter à sa pratique, à ses exigences.

Quels senseï ont principalement influé sur votre pratique, pourquoi ?

J'ai fait sept d'ans d'Aïkido enfant avec Régis Boulier qui enseignait au dojo de la Main d'Or à Paris. Il a réussi à m'emmener jusqu'au cours pour adultes. C'est



avec lui que j'ai découvert mes premières chutes enlevées, un bonheur !!!

Devenue adulte il y a eu Arnault Waltz ; c'est avec lui que j'ai découvert une nouvelle dimension de l'Aïkido : sa martialité. Mon côté masculin s'est développé à son contact.

Bernard Palmier m'a, lui, appris la pédagogie de l'enseignement de l'Aïkido à travers ses stages pour enseignants. J'apprécie beaucoup ses présentations de "squelettes de cours".

J'ai aussi fait quelques stages avec Philippe Gouillard et j'ai adoré son entraînement physique ! Il sait donner le goût de l'effort et du dépassement de soi sur un tatami aussi bien en tant que professeur qu'en tant que partenaire !

Puis il y eut Christian Tissier qui, lui, m'a révélé son ingéniosité sur des applications de techniques ! Il y a dans sa pratique des moments où "il vous perd". Et vous vous demandez émerveillé "mais qu'a-t-il fait ? ", tout en vous promettant de tout mettre en œuvre pour essayer de reproduire ce dont vous n'avez pas saisi la subtilité !!!

Il est bon d'avoir des enseignants difficiles d'accès car cela rend modeste et indique combien nous pouvons encore progresser...

Tous les aikidoka étudient les mêmes principes. S'il y a harmonie dans la forme et dans le fond, n'y a-t-il pas risque d'uniformité ?

Non car chaque enseignant développe sa propre forme de corps. Je pense d'ailleurs que c'est inévitable et heureux. Et de toutes les façons, nous restons uniques quand bien même nous apprenons les mêmes techniques : un grand, un petit, une femme ne réaliseront pas un *ikkyo* de la même façon ! Et c'est très bien car il y a les "virtuose", qui nous éblouissent sur une technique, ceux qui ont laissé parler leur intuition, leur *ki*

et qui, de fait, nous "inspire" ! C'est, je pense, dans cet esprit que Morihei Ueshiba a enseigné l'Aïkido. Sans inciter les professeurs à enseigner "leur Aïkido", il devait avoir conscience qu'ils distilleraient son enseignement avec quelques différences. La différence nous enrichit.

La force de l'Aïkido ne réside pas dans la puissance musculaire mais dans une forme de relation plus subtile. Cela convient-il mieux aux femmes ?

Cette question m'énerve. Oui les hommes ont potentiellement plus de force que les femmes, mais non "l'Aïkido ne convient pas mieux aux femmes", il leur convient autant !

Poser cette question c'est réduire la pratique féminine de l'Aïkido au simple fait qu'on y a moins besoin de force physique que dans d'autres arts martiaux.

Ce qui me plaît c'est de pouvoir me confronter avec des hommes justement ! Alors que dans d'autres arts martiaux les compétitions se font par sexe, nous avons la chance de pouvoir simuler des combats avec le sexe masculin !!! C'est ça qui est intéressant par rapport à la différence de force musculaire des hommes et des femmes !

La composante martiale de l'Aïkido ne vous dérange-t-elle pas ?

Au contraire, je la recherche ! Il est difficile de ne pas s'endormir et de ne pas tomber dans l'imitation du professeur.

Même si c'est très bien qu'il n'y ait pas de compétitions en Aïkido, il est difficile de rester attaquant. Nous oublions vite de rester offensifs lorsque nous fatiguons, lorsque nous perdons un instant notre concentration... C'est avec un partenaire de même force ou de niveau

●●● Le salut du début de cours, l'attente du professeur permettent de se vider la tête. L'Aïkido est un art martial empreint de valeurs et j'apprécie d'avoir ce sas pour me reconnecter à sa pratique, à ses exigences ●●●

égal que j'aime le plus travailler car je peux tout donner, quitte à avoir des bleus, et tant mieux ! C'est la mise en danger qui est bonne, agréable: je sais qu'en attaquant avec franchise, vélocité et beaucoup d'engagement, je risque de prendre un coup ailleurs que là où il était "convenu" que je le reçoive. Mais au moins, nous aurons réellement simulé l'engagement d'un combat. Donc, heureusement qu'elle existe cette martialité car sinon nous ne ferions que des simulations, de la représentation vide de sens.

C'est cette martialité qui nous force à nous mettre en danger dans notre train-train d'aïkidoka et qui nous fait progresser. Car, sans se mettre en danger, on reste sur ses acquis, mais on ne progresse pas ; c'est d'ailleurs également vrai dans la vie, pas uniquement sur le tatami !



Très facétieux, les jeunes aikidoka dans la peau du "piranha", mais très sérieux aussi quand il s'agit de suivre et d'appliquer les conseils techniques de Sophie.



Vous avez décidé d'enseigner, de transmettre, parlez-nous de cette expérience originale que vous avez mise en place.

Je voulais enseigner depuis très longtemps. En tant que femme, je voulais montrer que même avec moins de force je peux donner beaucoup de puissance. Pour les enfants, les cours se montent comme une évidence. Des idées me viennent spontanément. En fonction de mon humeur, de mes envies, je peux utiliser pour certaines techniques des postures d'animaux. Je m'explique : sur une saisie *uchiyo kata dori* pour réaliser un *kokyū nage*, je parlerais, voir imiterais un ours qui voudrait se défaire d'une saisie encombrante en roulant des épaules, en "donnant des coups de pattes" au-dessus de sa tête et vers l'avant. Et en avançant et me baissant j'amènerais *uké* sur l'avant pour le projeter. J'ai aussi inventé quelques jeux pour développer la force des cuisses ou celle du *hara*. Je cherche avant tout à amuser les enfants et, quand j'ai une "idée qui marche", j'évolue dans mon cours avec "ce que

me donnent les enfants" ; comme m'a dit un jour Arnaud Waltz quand je lui demandais des conseils en jeune professeur d'enfants : "ce n'est pas moi qui fait le cours ce sont les enfants". Sa réponse m'avait beaucoup étonnée et aujourd'hui je l'applique !

Pour les adultes, je rêvais d'un dojo avec un esprit d'équipe, d'émulation. Je m'efforce de rester humble comme lorsque j'essaye de faire découvrir une forme de *koshinage* apprise auprès de Christian Tissier ou une sensation ressentie avec un autre enseignant. Je précise toujours que c'est au cours d'un Autre que je me suis "nourrie", je ne m'approprie rien. Je me considère comme un "canal", pas comme une référence. J'invite beaucoup les pratiquants à aller "goûter" l'Aikido chez d'autres enseignants, à s'ouvrir à d'autres applications que celles qu'ils ont l'habitude de pratiquer.

Il n'existe pas de compétition en Aikido, cela convient-il aux enfants ?

En tant qu'enfant la compétition ne m'a pas manquée. Je répondrais : oui, sans compétition les enfants sont

protégés de parents qui seraient tentés de toujours pousser leur progéniture à devenir "le meilleur". Mais encore faut-il que l'enfant soit heureux !

Je me souviens encore d'une petite fille qui excellait dans sa pratique de jeune aikidoka, c'était un bonheur de la voir pratiquer !!! Son frère, lui, était beaucoup plus dissipé... Un jour, au lieu de le ramener à l'ordre, je lui ai demandé s'il aimait l'Aikido et il m'a répondu non ; il rêvait de faire de la poterie mais ses parents ne voulaient pas l'y inscrire ! J'en ai tout de suite parlé aux parents. Je ne voulais pas qu'ils obligent leur fils à continuer ; la pratique doit rester un plaisir !

Est-il important de travailler les armes en Aikido, pour vous comme pour les jeunes pratiquants ?

Avant de faire travailler des enfants avec les armes, il faut qu'ils aient une bonne appréhension de l'espace dans lequel ils évoluent, il faut qu'ils soient à l'aise sur le tatami. Il est difficile de travailler les armes lorsque vous n'avez qu'une heure de pratique hebdomadai-

... Cela me plaît aussi que l'Aikido puisse être pratiqué par tout un chacun, des petits, des gros, des femmes, tous types de physique, des seniors également !...





Sophie d'Auzac, technicienne accomplie au service de tous, aikidoka confirmés comme débutants.

re. Je préfère privilégier, dans ce cas-là, la pratique de l'Aïkido à mains nues. Par contre, lors d'un camp de 9 jours¹, que j'anime régulièrement et où les enfants pratiquent tous les jours l'Aïkido, je les fais pratiquer 45 minutes sur l'herbe, pieds nus. L'année passée, j'ai même laissé les plus avertis inventer des *kata* avec les quelques techniques que je leur avais apprises. J'ai été relativement surprise de certains enchaînements ! Même si c'était toujours les mêmes qui revenaient, les enfants avaient construit des minis *kata* qui s'enchaînaient dans une certaine logique. Et ceux qui n'étaient pas à l'aise dans leur Aïkido se révélaient meilleurs aux armes, ils s'étaient mis en valeur par la pratique des armes. Quant à ma pratique des armes, elle est primordiale. J'aimerais en faire davantage ; j'y gagne en matialité et en concentration.

Accordez-vous une importance particulière au travail des *suwari waza*, pour vous et dans votre enseignement ?

J'aime à dire aux enfants que la pratique des *suwari waza* vient de la culture japonaise : les Japonais vivant à genoux, il était évident que Morihei Ueshiba invente des techniques de défense en *suwari*. Car, si assis en

seiza, vous êtes attaqué, il faut pouvoir riposter. Auparant je commençais régulièrement mes cours par quelques *suwari waza*. Mais aujourd'hui je commence toujours par échauffer mes élèves avant de les mettre à genoux. Beaucoup d'adultes souffrent des genoux ou ont été blessés, alors rester longtemps sur les rotules peut être douloureux. Mais la pratique des *suwari waza* permet d'acquérir une bonne assise, un bon équilibre, réinvestissable dans la pratique des *tachi waza* ; ils font donc partie d'une pratique régulière d'aikidoka.

Quelles qualités le pratiquant doit-il chercher à développer pour espérer acquérir le fond de l'Aïkido ?

Avec humilité, je répondrais qu'il faut pratiquer en se mettant régulièrement en danger, afin de rester offensif en tant que *uké* et vigilant en tant que *tori*. Nous n'avons pas de compétition pour nous évaluer, il faut donc rester vigilant et ne pas nous contenter de ce que nous avons appris. Il faut aussi faire avec son corps qui "avance en âge" et donc le respecter si l'on veut continuer longtemps pour "aller au fond de l'Aïkido".

L'Aïkido n'est-il qu'un simple art de défense ?

Dans les quelques forums d'associations auxquels j'ai participé, je devais souvent répondre aux personnes qui me demandaient si on pouvait se défendre avec l'Aïkido. Je leur disais : l'Aïkido vous permettra d'être bien dans votre corps, de bien gérer l'espace dans lequel vous évoluez. Mais malgré l'apprentissage des armes, il n'y a que quelques techniques rapides qui vous permettront d'immobiliser un agresseur rencontré. Si vous voulez apprendre à vous battre, l'Aïkido n'est peut-être pas le plus adapté des arts martiaux.

Je pense, mais c'est beaucoup plus dur à réaliser qu'à énoncer, que ça peut aussi être un art de vivre... Comme, par exemple, pour éviter tout conflit. Désamorcer une mésentente qu'on sent arriver par une question agréable pour l'interlocuteur qu'on percevait agressif ou des petites choses comme ça.

En quel sens l'Aïkido peut-il être un art de santé, de bien-être ?

Je ne le pratique pas pour tel. Ce que j'aime c'est "tremper mon kimono" et repousser mes limites physiques ou mentales !

Quels sont les points essentiels que l'Aïkido doit faire passer ?

Le respect de son partenaire, surtout quand il vous énerve ! Et donc la maîtrise de soi : apprendre à pratiquer avec quelqu'un avec qui ça s'est mal passé une fois n'est pas chose évidente ! Soyons honnête ! Et la fuite n'est pas non plus une solution d'"aikidoka sincère" ! ●

Propos recueillis par Albert Wrac'h

Illustration Claude seyfried



1- Musaiiki avec l'association irimivivace : www.irimi-vivace.fr



la voie du nord

Quand et comment êtes-vous venu à l'Aïkido ?

J'ai débuté l'Aïkido en 1978 après avoir vu un cours dans le club de mon lycée. J'ai tout de suite accroché avec le professeur Jean-Pierre Lemaire et je me suis inscrit. C'est lui qui m'a donné les bonnes bases. Il fallait installer et désinstaller les tatamis pour le cours ! Puis quand Jean-Pierre a arrêté, j'ai intégré le club de Valenciennes avec Christian Ziolk. J'ai commencé à y enseigner aux adultes et aux enfants en préparant le Brevet d'État que j'ai passé en 1989. Cette année-là, j'ai ouvert les clubs de Saint-Saulve et Le Quesnoy. J'ai aussi été sollicité par l'Université de Valenciennes pour reprendre les cours d'Emmanuel Madiéta qui partait pour Angers. Puis le club d'Orchies m'a demandé de reprendre pendant trois ans les cours du vendredi. Rapidement, je me suis investi dans la vie de la ligue

Membre de la CSDGE¹ et du Collège Technique de la fédération, Philippe Tramon, 5^e dan, enseigne principalement dans le Nord Pas-de-Calais où tous les aikidoka peuvent apprécier sa générosité. Entretien avec un pédagogue exigeant et passionné .

Nord Pas-de-Calais pour les stages enfants, les stages préparation *dan*, les passages de grades et surtout l'École des cadres.

À quoi faut-il attacher le plus d'importance en Aïkido, à l'esprit ou à la technique ?

Quand on débute la pratique, c'est surtout la forme que l'on travaille. On cherche les déplacements, le déséquilibre du partenaire, la possibilité de le faire chuter ou de l'immobiliser, en résumé à construire de façon mécanique. En tant qu'*uké*, c'est la maîtrise de la chute qui prime. Petit à petit on s'aperçoit qu'apprendre une technique c'est apprendre la forme que prend un principe, que la technique est un moyen pour atteindre un objectif et non l'objectif lui-même. C'est une évolution qui se fait sur la durée. C'est le corps qu'on cherche à

structurer en premier autour de principes tels que centrage, unité du corps, économie du geste et autres. Cela amène à développer en parallèle des valeurs plus morales voire spirituelles telles que l'écoute, la disponibilité, la bienveillance, la générosité, la vigilance.

Quels sont les aspects techniques qui vous paraissent fondamentaux et incontournables pour une bonne pratique en Aïkido ?

La réponse qui me vient fait appel aux différents aspects de ma pratique : élève à l'écoute de l'enseignant, enseignant ayant mission de transmission d'un savoir-faire et d'un savoir-être, juge de passage de grades, formateur en école de cadres. C'est la recherche d'une construction cohérente et crédible de la technique avec des phases identifiées et liées qui me paraît fondamentale et incontournable. Quelle que soit l'approche, plus formelle, plus en sensation ou plus en application, cela permet à chacun de comprendre ce qu'il voit, d'échanger et comparer avec autrui, d'évaluer en respectant les différentes sensibilités. C'est un peu comme en architecture, que l'on aime ou non l'aspect extérieur, l'essentiel est que l'édifice tienne debout.

Considérez-vous certaines techniques plus propices à la compréhension de l'Aïkido ?

Toutes les techniques permettent de travailler plus ou moins tel ou tel principe. C'est la qualité pédagogique de l'enseignant qui me paraît primordiale pour la compréhension. C'est grâce à une démonstration technique claire, à un discours adapté et une animation agréable que l'élève pourra appréhender au mieux la discipline. La formation d'en-

La pratique avec armes permet de développer des notions essentielles.

seignants est essentielle pour créer ou pérenniser les clubs et c'est un travail de longue haleine. C'est pour ces raisons que j'anime et coordonne depuis 1992 l'École des cadres de la région Nord Pas-de-Calais avec d'autres collègues et l'aide précieuse d'Arnaud Waltz, Bernard Palmier et du regretté Jean-Michel Mérit.

L'Aïkido s'applique-t-il sur tout type d'attaque et comment ?

Nous utilisons des attaques avec saisies ou frappes.

Les saisies facilitent la prise de conscience de la surface de contact, de la pression, du sens (neutre, en pression, en traction), développent les sensations proprioceptives articulaires et musculaires avec la possibilité de travail les yeux fermés pour améliorer la prise de conscience. Les frappes développent plus la vision, la vigilance, la réactivité, la vitesse d'exécution. Si l'on pratique autour des principes et non sur une forme stéréotypée immuable et sclérosante, l'Aïkido peut s'appliquer sur tout type d'attaques. Le travail régulier des *kihon waza* et leur maîtrise progressive permettent des applications sortant du répertoire habituel.

Pourquoi pratiquer le *suwari waza* ?

La spécificité du *suwari waza* réside dans sa pratique exclusive dans le dojo, dans ses déplacements qui donne au débutant et même plus tard la sensation

d'apprendre à « marcher » ! Dans l'apprentissage l'attention doit être portée sur la qualité pour éviter les porte-à-faux au niveau des genoux. La mobilité des hanches et la verticalité du buste sont prioritaires pour limiter les pertes d'équilibre et permettre l'utilisation des membres supérieurs. Le déséquilibre apparaît plus vite en cas de défaut de centrage qu'en *tachi waza*. Pour ma part, c'est une pratique qui doit être régulière et à consommer avec modération.

Préconisez-vous une pratique avec armes ?

Dès le début de ma vie sur les tatamis, j'ai été initié à la pratique des armes et elle fait partie intégrante de





Provoquer le déséquilibre comme passer sous le centre de gravité est essentiel pour une bonne pratique de l'Aïkido.

mon enseignement. Les transferts entre travail à mains nues et avec armes sont nombreux et enrichissants. J'utilise beaucoup les armes comme outil pédagogique pour matérialiser les directions, un danger, le sens de la coupe. Avec les enfants c'est le *jo* que je propose essentiellement car il permet une pratique symétrique facilitant l'apprentissage de la latéralité ; il permet aussi de très nombreux exercices de maniabilité ; il facilite l'appréciation des distances et du danger. Dans notre région, nous avons depuis longtemps pour principe, dans les stages de ligue, d'avoir une partie à mains nues et une avec armes.

Quelle place donnez-vous aux *kokyu nage* dans votre pratique ?

Les techniques de *kokyu nage* permettent de développer les possibilités de déséquilibre sans passer par



●●● C'est vers une pratique la plus conservatrice possible pour le corps que je me suis très tôt orienté. C'est certainement ma profession de masseur-kinésithérapeute qui m'a amené vers cette tendance ●●●

des positions articulaires contraignantes. La recherche est plus axée sur les déplacements et placements par rapport à *uké*. Pour ce dernier, les capacités de chute sont développées avec un minimum de risque articulaire par rapport à des techniques comme *shiho nage*, *kotegaeshi* ou *irimi nage*.

L'attention peut être facilement portée sur la respiration en alliant ouverture et inspiration et fermeture avec expiration. Ce sont des techniques que je préfère utiliser en début de cours pour prolonger l'échauffement. Avec les enfants, j'ai, au fur et à mesure des années, développé beaucoup d'éducatifs à partir des *kokyu*



nage pour l'apprentissage des chutes et l'aspect ludique.

Vous référez-vous à des sensei en particulier ?

Non, mais il est évident que ma pratique et mon enseignement ont été influencés par les nombreux professeurs que j'ai suivis depuis plus de 30 ans. J'ai puisé dans leurs cours les éléments qui me convenaient le plus pour me construire. Chronologiquement, c'est mon premier professeur qui m'a donné de bonnes

bases et qui m'a incité à suivre d'autres professeurs comme Louis Clériot qui venait à Cambrai. Ce dernier nous poussait à découvrir Christian Tissier. Étant *kyu* à cette époque, j'avais été impressionné et depuis, j'ai toujours autant de plaisir et d'intérêt à suivre ses stages. Puis ce furent Arnaud Waltz, Pascal Norbelly, Jean-Michel Mérit, Bernard Palmier, Franck Noel, Patrick Bénézi. Des maîtres japonais que j'ai pu voir, ce sont Yamaguchi sensei, Endo sensei et Yasuno sensei dont la pratique m'a le plus marqué.

Quel est le sens de l'harmonie dans la pratique d'un art martial comme l'Aïkido ?

L'absence de compétition dans la discipline amène un sens particulier : c'est le fait de pratiquer avec un partenaire et non de se battre contre un adversaire. L'objectif de réaliser une technique à partir d'une attaque, non pas à tout prix, mais en respectant l'intégrité des deux protagonistes me paraît spécifique et essentiel. Cette stratégie de gagnant-gagnant, où chacun exprime le meilleur de soi en fonction de ses capacités et tire un bénéfice de l'échange, donne sens au principe « *aïki* » : union des énergies physiques et psychologiques de *uké* et *tori* séparément et dans leur relation.

Comment évoluent votre pratique et votre enseignement ?

C'est vers une pratique la plus conservatrice possible pour le corps que je me suis très tôt orienté. C'est certainement ma profession de masseur-kinésithérapeute qui m'a amené vers cette tendance. Les deux activités s'enrichissent mutuellement. Sur les tatamis, c'est la recherche du déséquilibre et sa gestion qui prime. Avec les patients, c'est la préservation ou la récupération des capacités à tenir ou récupérer l'équilibre dans la marche, les changements de position, les escaliers... D'un côté comme de l'autre, l'indolence est prioritaire et si la douleur peut apparaître elle n'est jamais un but. Par ailleurs, je travaille sur la lutte contre les algies rachidiennes et les troubles musculo-squelettiques (TMS) depuis de nombreuses années. J'utilise les principes d'ergonomie préconisés en rééducation et dans les formations à la manutention que j'anime. Par exemple, l'action prépondérante des membres inférieurs et l'utilisation du poids du corps pour créer un déséquilibre ; l'utilisation des différents leviers essentiellement dans les saisies ; l'utilisation de la réactivité de *uké* pour conduire le déséquilibre ; préférer les déplacements peu nombreux et précis : *irimi*, *tenkan*, *henka*, *tsugi ashi* ; coordonner la respiration avec le geste effectué ; utiliser l'association d'appui et contre-appui ; passer sous le centre de gravité de la charge à soulever comme dans les *koshi nage* ; verrouillage de colonne vertébrale pendant l'effort. Tout cela m'amène à penser que l'Aïkido est une voie pour le dos ! ●

Propos recueillis par
Albert Wrac'h

Illustration Claude Seyfried



L'Aïkibudo résulte d'une construction et d'une longue progression à partir de l'expérience d'individus, de budoka, qui ont, à chaque étape de l'histoire de cette pratique, apporté leur pierre à cet édifice aujourd'hui reconnu et pratiqué sur les cinq continents.

un style, une histoire, des valeurs, une culture



Alain Floquet en compagnie des sensei Mochizuki et Sugino lors d'un stage d'été de Temple-sur-Lot.

C'est un fait... c'est entré dans les pratiques usuelles. On se connecte sur internet et on pianote dans son navigateur « Aïkibudo vidéo » histoire de, on ne sait jamais, tomber sur une perle !... et on trouve le film d'une démonstration ou un vieux reportage réalisé alors qu'on n'était pas né. C'est ainsi que certains ont pu découvrir le film d'une démonstration qui a eu lieu à la Halle Carpentier en 1963 dans laquelle on peut reconnaître un jeune *yudansha*, Alain Floquet, faisant office de *uke* au jeune Hiroo Mochizuki envoyé en France par son père pour promouvoir l'Aïkido du Yoseikan. Un bijou, un document exceptionnel dans lequel on perçoit le chemin réalisé entre ce que les plus anciens d'entre nous ont appris à cette époque et la forme aboutie de l'Aïkibudo, tel qu'il est pratiqué et enseigné aujourd'hui. Comme un archiviste attentif aux informations rares et précieuses, on télécharge ce témoignage de notre histoire avant que celui qui l'a diffusé ne décide de l'enfourer dans les armoires de l'oubli.

L'Aïkibudo n'est pas un simple mélange : il résulte d'une construction et d'une longue progression à partir de l'expérience d'individus d'exception qui ont, à chaque étape de l'histoire de la pratique, apporté leur pierre à cet édifice. Il en résulte un art complet, qui a son histoire, sa culture, une forme et une éthique.

L'Aïkibudo n'est ni un mélange, ni une synthèse

Il est toujours difficile d'expliquer ce qu'est un art martial. Bien entendu, si vous parlez de Judo, de Karaté ou de Boxe, la plupart des gens se font une





Les techniques pratiquées au sein des arts martiaux appartiennent au patrimoine humain.

idée assez précise de ce que c'est. Les arts « Aïki » sont souvent moins connus du grand public et, du coup, beaucoup de personnes cherchent à les définir comme étant « une sorte de mélange de... ». Alain Floquet, fondateur de l'Aïkibudo, refuse une telle approche réductrice de l'élaboration d'un art martial dans la mesure où elle est sujette à toutes les dérives : il ne suffit pas de s'autoproclamer « maître de... » en effectuant un amalgame de pratiques dans lesquelles on a picoré pour élaborer un *budo*. L'Aïkibudo, comme l'Aïkido, a une identité qui lui est propre et une histoire qui fonde sa légitimité.

Minoru Mochizuki

Dans les années 1930, Jigoro Kano, le fondateur du Judo a eu l'intention de renouer avec les arts traditionnels. À cette fin, il créa le Kobudo Kenkyukai (centre de recherche sur les arts martiaux anciens) et envoya certains de ses jeunes yudansa (3^e et 4^e dan Judo Kodokan) pratiquer ces disciplines. Parmi eux, on comptait les grands maîtres Minoru Mochizuki et Yoshio Sugino qui étudièrent ce qui était alors appelé l'Aïki-jujutsu de maître Ueshiba et le Katorishintô ryu.

Mais les hommes évoluent et enrichissent leur pratique de leur propre expérience. Par la suite, maître Sugino se consacra pleinement au Katori dont il devint l'un des plus brillants représentants tandis que maître Mochizuki, au sein de son dojo, le Yoseikan, proposa un enseignement issu de sa pratique du Judo, de l'Aïki-jujutsu Ueshiba-ryu, des *sutemi* avec maître Kyuzo Mifune. Il mit au point également des *kata* de base et proposa une interprétation pragmatique et éducative des *kata* du Katori qu'il avait étudiés.

Il va sans dire que maître Mochizuki avait une légitimité telle que cette démarche était celle d'un homme à l'expérience exceptionnelle et non le bidouillage de choses prises à gauche et à droite.

C'est cet enseignement du Yoseikan qu'Alain Floquet

reçut en premier lieu, d'abord par le biais de Jim Alcheik mort précocement en 1962, puis de 1963 à 1970 avec Hiroo Mochizuki (riche période d'évolution partagée) et enfin avec le grand maître Minoru Mochizuki lui-même, chez lequel il allait régulièrement étudier et pratiquer au Yoseikan à Shizuoka.

« *Le Daito Ryu Aiki-jujutsu et le Katori Shinto Ryu sont les deux berges d'un fleuve, dont le Yoseikan shinto ryu est le lit et dans lequel s'écoule l'Aikibudo. Les berges de ce fleuve sont les rails de la tradition et l'Aikibudo, le flux de la modernité.* »

Mais une fois encore, les hommes évoluent et enrichissent ce qu'ils reçoivent par leur propre démarche. Policier de métier, Alain Floquet donna à sa pratique une dimension pragmatique issue de son expérience de terrain. De la même façon, il eut très vite le souci de renouer avec les arts martiaux traditionnels : le Kendo avec Shiga Tadakatsu, qui le conduisit à participer au premier championnat du monde à Tokyo et 1970, le Katorishintô ryu de Minoru Mochizuki sensei puis, sur sa recommandation, celui de maître Yoshio Sugino, enfin le Daito ryu aïki-jujutsu, avec l'assentiment de son maître, auprès du soké Takéda Tokimune. Cette culture des arts anciens constitue donc, en quelque sorte, une base historique qui permet de percevoir physiquement, techniquement, men-

talement et culturellement l'évolution du mouvement « Aïki » popularisé par le maître Morihei Ueshiba.

Cette expérience d'une grande richesse humaine et martiale trouve son assise structurelle au sein du Céra qu'Alain Floquet initie en 1973. Elle évolue si sensiblement que le maître Minoru Mochizuki lui demanda au début des années 1980 de donner un nom spécifique à sa pratique et à l'école qui en découle.

L'Aïkibudo est donc un art dont les racines sont profondément ancrées dans le *bujutsu* et le *budo* japonais, mais cette école – fait exceptionnel – est le résultat de l'évolution d'un Occidental. Cette évolution fut néanmoins encadrée, accompagnée par l'un des maîtres qui comptaient parmi les plus grands experts du *budo* japonais du XX^e siècle.

L'Aïkibudo n'est donc ni une synthèse, ni un mélange. Une telle affirmation conduirait à nier le travail, le parcours, la maturation nécessaire à la construction d'un savoir. Elle prêterait à croire que cette recherche est triviale et laisserait planer l'illusion que chacun peut, dans son coin, construire et élaborer son école.

Or cette construction doit avoir un contenu, des racines et une cohérence à la fois technique, historique et culturelle. Elle est aussi le fait d'individus dont l'expérience, le savoir-faire et le charisme ont permis l'édification de groupes dont la dimension humaine est



primordiale. C'est ainsi qu'évolua l'enseignement d'Alain Floquet dont la pratique, bien que s'appuyant fondamentalement sur le contenu de l'Aïkido-yoseikan du maître Mochizuki, a peu à peu acquis un style, une forme de corps caractéristique et un esprit spécifique.

En 1981 lors d'un cocktail organisé en l'honneur du maître Mochizuki Minoru par l'UNA (Union Nationale d'Aïkido) de la FFJDA, en présence et à la demande de ses représentants officiels celui-ci dit à Alain Floquet : « *Ce que tu pratiques n'est pas de l'Aïkido* ».

Alain Floquet répondit : « *Je sais, c'est votre enseignement* ». Le maître lui dit encore : « *Il faut que tu changes de nom* ». Il fut alors proposé à Alain Floquet l'appellation « Aïki-jujutsu » qu'il rejeta.

Quelqu'un lança alors « Yoseikan Budo ! ». Deux « non » se firent écho, celui d'Alain Floquet et celui d'Hiroo Mochizuki. Alain Floquet proposa alors celui qu'il avait en tête depuis quelques années déjà et qui compose idéalement le sens, l'esprit et le fond de sa pratique : AÏ-KI-BU-DO. C'est ainsi qu'il choisit de nommer sa pratique et l'art qui en découle « Aïkibudo », proposition qui reçut l'aval de ses interlocuteurs.³

Les caractéristiques de l'Aïkibudo

Comme se plaît à l'expliquer régulièrement Alain Floquet, les techniques pratiquées au sein des arts martiaux (ou sports de combat) n'appartiennent à personne en particulier, ou plutôt elles appartiennent au patrimoine humain. En tout lieu, à toute époque, les techniques de combat utilisées sont proches, voire même parfois identiques. Pourquoi ? Tout simplement parce que le corps humain est fait de la même façon que ce soit dans l'Égypte ancienne, le Japon médiéval ou l'Europe occidentale du XV^e siècle. Par conséquent, à différentes époques, en différents lieux, les individus ont su empiriquement comment tordre un poignet, déséquilibrer un adversaire ou utiliser une arme tranchante. De même, quotidiennement, dans toutes les écoles de la planète, des enfants qui chahutent redécouvrent des clés de bras, des projections de hanche, des torsions de poignet, etc. Bien entendu, des individus ont consacré leur vie à comprendre la mécanique du corps pour parfaire leur technique, l'exercice quotidien leur permettant d'acquérir une dextérité et une maîtrise motrice exceptionnelles. Ils ont approfondi leur connaissance du corps et de ses principes biomécaniques. Enfin, par l'expérience, certains acquièrent un talent particulier qui transcende la pure pratique qui devient alors véritablement un art. Cette même expérience leur per-

●●● La forme de corps de l'Aïkibudo vient d'une part de l'art du Ken-jutsu, de l'art de la verticalité et de l'état mental, *shisei, zanshin, irimi* ●●●

met parfois d'outrepasser la simple connaissance intellectuelle des choses et les mène vers une perception intuitive, supérieure de la pratique et de l'art martial. Ainsi, maître Minoru Mochizuki a-t-il parfois affirmé qu'Alain Floquet avait atteint un sens supérieur de la pratique. Coutumier des formules imagées, il disait de son élève qu'il avait atteint un septième sens !

C'est cette recherche d'une pratique authentique et réaliste, parce que tenant compte des spécificités du corps humain, qui caractérise l'Aïkibudo. La démarche d'Alain Floquet visa avant tout à approfondir cette connaissance grâce à la pratique à haut niveau du Kendo et à l'étude technique, historique et culturelle des arts traditionnels. C'est le Ken-jutsu (l'art du sabre) du Katori shintô ryu et sa maîtrise de la verticalité qui, en outre, confèrent à sa pratique une forme spécifique et un esprit particulier, soucieux d'appréhender l'humain avec une disponibilité totale. Dans sa forme la plus évoluée, la pratique de l'Aïkibudo doit libérer le pratiquant de toute intention, le conduire à une ouverture totale lui permettant de s'adapter parfaitement à la situation et au moment.

La forme de l'Aïkibudo

Comme le précise Alain Floquet, chaque art martial développe une attitude, un comportement physique, découlant de la nature profonde de sa pratique, qui permet d'identifier celle-ci et qu'il nomme « forme de corps ». On reconnaît un boxeur ou un judoka à leur attitude corporelle, à une physiologie construite par la pratique. Il en est de même pour l'Aïkibudo : sa forme vient, d'une part, de l'art du sabre, du Ken-jutsu, et, d'autre part, de l'art de la verticalité et de l'état mental « *shisei* » « *zanshin* » et « *irimi* ». Les épaules sont basses, le corps est droit, le pratiquant est légèrement descendu sur ses appuis sans avoir les jambes trop écartées pour garder l'entière disponibilité du bassin, les coudes positionnés en avant du thorax ne sont jamais pliés à moins de 90°. Ainsi, c'est cette forme spécifique, cette allure générale qui fait qu'un mouvement est de l'Aïkibudo. Un judoka, un

boxeur, un karatéka peuvent faire une technique d'Aïkibudo mais qui restera marquée par la forme Judo, la forme Karaté ou la forme Boxe dans l'esprit et dans le style. De la même façon, un pratiquant d'Aïkibudo pourra exécuter une technique de hanche de type Judo ou le contrôle d'un coup de poing comme au Karaté mais dans la forme, dans l'allure, ça restera de l'Aïkibudo.



Démonstration de Kendo, Alain Floquet et Corinne Plaisance, mai 2009.



L'art de la verticalité et de l'état mental
« shisei », « zanshin », « irimi ».

Le vainqueur est... Personne

Nous évoquions, au début de cet article, la richesse de l'information que l'on peut trouver sur internet. Malheureusement, parfois, on tombe sur des documents qu'on aimerait voir disparaître au plus vite : une vidéo où l'on tente de simuler un combat entre un aikibudoka et un boxeur pour savoir lequel des deux va gagner ; des articles qui tentent de mettre en concurrence les disciplines. On peut ainsi lire ou entendre parfois : « *L'Aikido, le Karaté et le Judo sont enfermés dans leur discipline, nous, on est un mélange des trois de telle sorte qu'on peut s'adapter à toute situation... la preuve, dans l'ultimate fight, c'est toujours quelqu'un de notre discipline qui gagne* ».

Des propos de ce type sont simplement faux et erronés. Tout art martial, quel qu'il soit, se pratique dans un contexte donné avec des codes et des règles bien loin des conditions du combat réel. Sorti de ce contexte, le plus habile des pratiquants peut se retrouver totalement déboussolé et perdre ses moyens. Par ailleurs, on confond la technique et l'individu. Dans une situation de combat, c'est l'individu qui est déterminant, son tempérament, son histoire : il y a des enfants bagarreurs, des enfants qui, par nécessité parfois (et malheureusement), ont développé un instinct de survie tel, qu'au-delà de toute technique, ils sont devenus déjà des combattants redoutables. A contrario, dans le cadre d'un ring ou d'un tatami, il suffit de modifier certaines règles pour transformer les conditions du combat et augmenter ou réduire considérablement les chances des uns ou des autres. Le grade, en Judo, représente une triple valeur SHIN (valeur morale, esprit, caractère), GHI (valeur technique), TAI (valeur corporelle). Cette triple valeur peut exister, pour chaque pratiquant, en proportion variable selon l'âge, la santé, le sexe. La valeur SHIN domine

et commande les autres. Un pratiquant sans valeur SHIN, et qui posséderait seulement les deux autres, serait un être dangereux et nuisible pour tous, et finalement pour lui-même.⁵

Par conséquent, ces ultimate fights n'ont aucun sens, aucun sens du point de vue technique, aucun sens du point de vue moral ni aucun sens du point de vue de l'évolution. Alors que les fédérations s'attachent à éditer des codes moraux, à vanter les vertus éducatives de leurs disciplines, on peut s'interroger sur des professeurs dont l'objectif est d'apprendre à leurs élèves à détruire les autres. Une telle démarche est régressive, elle va à l'encontre même des règles sociales d'une société comme la nôtre où chaque enseignant a un devoir de socialisation et de transmission de ces règles.

Eduquer, c'est le but ultime du budo

« La nature même du budo est la tradition. La tradition en est le fluide vital. [...] Le but actuel du budo, et a fortiori de l'Aikibudo, m'apparaît n'être ni la guerre, ni la violence, ni même le combat sportif, mais l'édification d'un être humain solidement équilibré et apte à vivre en toute harmonie et à répandre cette harmonie autour de lui. »²

Tout pratiquant et, a fortiori, tout enseignant d'un budo ou d'un art de combat, quel qu'il soit, doit s'interroger sur le sens de ce qu'il enseigne et sur sa responsabilité vis-à-vis de ses élèves. Le sociologue Loïc Wacquant⁴ qui a passé plusieurs années dans les salles de boxe des quartiers noirs de Chicago montre que par l'élaboration de règles strictes, le ring est le lieu de canalisation d'une agressivité exacerbée par une vie souvent prématurément éprouvée par la misère et la violence. Dans des zones de non-droit que les institutions publiques ont très souvent désertées, la

salle d'entraînement reste souvent le dernier lieu de sociabilité, de respect des règles collectives et de maintien d'une forme d'autorité. Au fin fond du ghetto, l'entraîneur de boxe est avant tout un éducateur, le club un espace protégé et le ring un espace de maîtrise de la violence.

Se dispenser de cette réflexion, c'est faire preuve d'une irresponsabilité patente. Aller à l'encontre de ce devoir éducatif du budo, c'est avoir une approche nuisible d'un art martial dont les vertus peuvent permettre de grandir l'individu et d'en faire un citoyen responsable. Quel gâchis ! ●

**Christophe Gobbé, 4^e dan,
avec la participation de Daniel Dubreuil, 6^e dan
Photos Céra**

**Stages d'été dirigés par Alain Floquet :
- Temple-sur-Lot (Lot-et-Garonne)
du 18 au 23 juillet et du 26 au 30 juillet 2010.**

**- Lagord (Charente-maritime)
du 2 au 6 août 2010.**

**Pour toute information complémentaire,
www.aikibudo.com :
rubrique les infos pratiques.**

1- « Yoseikan Shinto Ryu » terme créé et utilisé par le maître Minoru Mochizuki lors de la rédaction manuscrite du « menjo » exclusif par lequel il décernait le grade de 5^e Dan de lai-jutsu de Katori shinto ryu à son disciple Alain Floquet. Ce dernier a adopté cette dénomination pour désigner et identifier le lai-jutsu de l'Aikibudo.

2- Alain Floquet, *Pensées en mouvement*, éd. Budo, 2006.

3- Alain Floquet, *Préface d'Aikibudo, Connaissances élémentaires*, éd. Budo, 2007.

4- Loïc Wacquant, *Corps et âme, Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur*, éd. Agonie, 2000.

5- Code d'honneur et de morale traditionnelle du Collège national des ceintures noires de France.

Rendez-vous annuel, le stage pour jeunes pratiquants en Martinique a vécu une innovation pour son édition de 2010 avec la venue d'un intervenant externe, Silva Tscharner. Dans l'environnement spécifique de l'île, les jeunes stagiaires ont pu expérimenter leurs acquis loin des habitudes du dojo.



sous le soleil, l'esprit du débutant

Un stage d'Aïkido est l'occasion de sortir des habitudes techniques et générales de la pratique quotidienne du club ! Il invite à échanger ses propres connaissances avec des partenaires inhabituels, tout en employant un langage technique plus ou moins connu de tous. Cette expérience fait travailler la confiance en soi et en l'autre, l'un des difficultés de l'Aïkido chez les jeunes, étant certainement la diversité des niveaux, tant en taille qu'en âge. Dans un cours classique de club, les niveaux techniques sont a priori plus homogènes que lors d'un stage où les jeunes sont confrontés à une plus grande diversité de situation. Pour les jeunes, les repères dans la pratique se réfèrent souvent à une couleur de ceinture. À l'occasion

d'un stage, ils sont confrontés à leur propre connaissance. La catégorisation par grade leur pose parfois des difficultés, ils font souvent l'amalgame entre la logique mathématique du système d'évaluation (5^e kyu = 3 techniques, 4^e kyu = 5 techniques, 3^e kyu = 7 techniques, etc.) et l'identification des principes (projection/immobilisation, *uké/tori*, *omote/ura*). Le solfège de l'Aïkido est très vaste et les jeunes, forcément débutants, n'acceptent pas toujours les différences qu'ils rencontrent en passant d'un enseignant à un autre. Reste alors pour l'enseignant à effacer ces différences et à mettre l'accent, en priorité, sur la satisfaction pour le jeune aikidoka d'avoir réussi dans sa recherche !

Ce stage en Martinique s'est déroulé dans un contexte particulier. Les stagiaires se sont retrouvés pendant quatre jours dans un environnement naturel, en autonomie quasi totale. Particulièrement motivés, ils se sont investis sans compter dans cette aventure nouvelle, pour beaucoup d'entre eux, avec l'esprit neuf, libre et sincère du débutant. Très rapidement, au milieu de tous ces éléments, plage, forêt, un fil conducteur s'est imposé à tous pour ce stage : les principes fondamentaux de l'Aïkido liés à cette nature : le contact, le partage, la résolution des problèmes dans la solidarité. Pour animer un stage de jeunes, une connaissance variée de techniques est utile afin de mieux construi-



re et surprendre. Le retour d'expériences, très divers, des pratiquants donne la possibilité de laisser les jeunes, souvent dans une interrogation permanente, s'exprimer devant le groupe. Ce travail sur le retour des élèves est absolument indispensable pour la suite du stage. Enseigner aux jeunes n'est pas uniquement une affaire d'improvisation. Une solide préparation est nécessaire et une réflexion approfondie aide à cerner un message simple à transmettre. Celui-ci se réfère, en l'occurrence, au *Bushido*, code donnant une valeur éthique éducative à l'enseignement de l'Aïkido.

Ce stage en Martinique nous a fait profiter d'un lieu de rassemblement où l'on a pu découvrir une situation inconnue, avec une technique acquise connue, (par exemple travail avec plusieurs partenaires simultanément, *suwari-waza*, *tachi-waza*, *hanmihandachi-waza*, travail avec armes, etc.). Il est clair que le stage est réussi si le retour montre une connexion de chacun avec tous. Des situations inhabituelles ont réveillé le côté ludique dans la pratique, les jeunes étant champions pour créer des mises en situations particulières enrichissantes. L'absence de postures artificielles et leur facilité à se déplacer naturellement les mettent souvent en situation de riposte immédiate qui conduit à l'expérience tout à la fois de la feinte et de la sincérité...

Le mouvement et la forme

Ce stage pour jeunes en Martinique a été organisé avec le concours du Squal-Club de Sainte-Luce par le Président de la ligue de Martinique Louis Lahun, avec également Isabelle Bourgade, Gina Croisan, Raymond Duffrenot et bien d'autres qui nous font un petit retour de l'évènement tel qu'ils l'ont vécu :

« Le stage a été orienté sur la liaison des principes d'Aïkido et l'observation de ses principes dans le milieu naturel, la plage et la forêt, très présents en Martinique, s'y prêtant particulièrement, le climat aussi... Ce stage a été organisé à l'initiative de Louis Lahun, qui avait déjà expé-

rimé plusieurs fois cette formule de prise en charge d'un groupe de 25 jeunes de 8 à 17 ans. Il a souhaité, pour ce rendez-vous de 2010, changer de formule en faisant appel à un intervenant externe, en l'occurrence Silva Tscherner, et en mettant en place un planning qui inclue des cours d'Aïkido et des activités de plein air. Cela devait permettre de varier le contexte autour de la pratique.

Le fil conducteur était l'esprit du débutant, facilement identifiable par les jeunes, tous étant forcément plus ou moins débutants ! L'accent a été mis sur la libre exécution d'une technique connue dans une situation inconnue. L'idée force étant de découvrir une technique...

À la plage, par exemple, nous avons abordé le mouvement et la forme de la vague pour travailler les projections et différentes formes de *kokyū* ; mais non, nous n'avons pas chuté souvent dans le sable mais expérimenté l'inertie d'une réception de choc dans un élément liquide, la mer ! Par l'observation des éléments "en direct", les stagiaires n'ont eu aucun mal à percevoir un principe, aspiration et projection, qui se manifeste dans plusieurs techniques ou mouvements qu'ils connaissaient déjà : *kokyū nage*, *kaiten nage*, *tenchi nage*... *nage*... *nage*...

Nous avons également pratiqué avec armes, *jo* et *ken*, dans le but de faire sentir que pour les jeunes, les choses sérieuses sont pour plus tard !

Avec l'activité canoë/kayak et le tir à l'arc nous nous sommes créés des outils pédagogiques pour le travail au *jo*. Le maniement d'un outil à manche permet de démontrer plus nettement les variétés d'utilisation. Quelquefois nous déplaçons l'outil, parfois c'est lui qui nous fait bouger. Puis la pratique avec une arme pour deux fut intéressante également, permettant d'affiner les rôles et l'identification de *uké* et *tori*. Pour surmonter la difficulté de l'exécution technique dans un cadre de débutants, nous travaillions les techniques la veille au dojo (*kokyū*, *ikkū*, *irimi tenkan*) avant de se "jeter" dans la forêt pour les expérimenter... sur le champ de bataille. Une situation inconnue par l'absence du tata-

mi, au milieu d'un environnement d'arbres, de petits chemins, de fougères géantes, de rochers volcaniques... Là, l'esprit de nos débutants n'en n'est pas resté à regarder la couleur de la ceinture !

Les stagiaires ont même pratiqué sous la pluie. Pas le temps de se poser des questions, trop absorbés par l'envie d'expérimenter leurs connaissances en situation. La mise à l'épreuve de leur savoir-faire les rendait "furieusement" curieux. L'esprit du débutant prévalait dans l'expérimentation, voir sans regarder, faire sans vouloir faire.

Armes et jardins secrets

Lors de ce stage, le groupe multi-ethnique et d'âges variés a révélé à chacun que le fait d'être fille ou garçon n'était qu'une situation particulière parmi tant d'autres. Avoir les yeux bleus ou les cheveux noirs, porter des lunettes, être grand et maigre, n'était qu'un détail technique de la création. Ici encore l'esprit du débutant rappelle qu'il faut rester ouvert à toute forme de situation : les filles de Martinique ont des armes secrètes et les garçons des jardins secrets...»

Pour enrichir l'image de l'Aïkido du débutant, le stage nous a donné l'occasion de parler du "code" pour débutant et de revenir sur le *Reishiki* pour les *sempai*. En fin de journée, nous faisons ensemble une lecture de la rubrique " Règles et Étiquette " du *Guide du débutant*. Deux ou trois règles en moyenne par soirée qui permettaient d'entendre les différents avis sur le sujet et d'en débattre.

Les jeunes s'expriment timidement, formatés dans leur perception des règles à observer ! Ils ont l'habitude d'obéir à l'autorité hiérarchique, ce qui est naturel. Ils suivent le guide, à nous, adultes, de donner l'exemple par notre comportement. Petit à petit, les règles connues s'appliquent par habitude puis, en situation ou lieu inconnus, la règle devient un code ! Pas besoin d'expliquer aux jeunes... CODE ACCEPTÉ @.

Albert Wrac'h

En Martinique,
tout
commence
et se termine
avec la
banane.



Photos : S. Tscherner-L. Lahun



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