

AIKIDO magazine



kinomichi
lucien forni
*l'harmonie
absolue*



aikibudo
alain floquet
*50 ans de
ceinture
noire*

**CATHERINE
MONTFORT**

*" J'essaye de développer des
principes de respect,
d'intégrité, de tolérance..."*

ambassades

Sous l'influence, j'imagine, de Monsieur l'Ambassadeur Yutaka Imura, praticien passionné d'Aïkido, la Maison de la Culture du Japon à Paris a organisé en mai et juin un cycle de conférences sur les arts martiaux. Agréable rappel que c'est bien de culture dont il s'agit lorsque l'on parle de *budo* en général et d'Aïkido en particulier.

De la culture il y a beaucoup de définitions, mais quel que soit l'art envisagé, l'idée est que sans renier les acquis, il y a toujours une autre inspiration à trouver pour se donner et offrir aux autres plus d'espace, plus de liberté.

Ainsi, l'un des invités, Monsieur Yoshinori Kôno, a eu une jolie formule : « *le plus grand obstacle à la réussite, c'est la petite réussite* ».

Nous savions déjà qu'il ne fallait pas s'enfermer dans le travail technique, mais l'enfermement serait donc encore pire dans l'illusion d'accomplir une prouesse.

Mais à quoi, alors, consacrer nos efforts ?

Et le même de suivre le raisonnement : « *les gens veulent faire des efforts... Il est difficile de faire l'effort de ne pas en faire* ».

Et là, chacun de se souvenir du jour où, presque par inadvertance, le mouvement lui est venu, sans qu'il le veuille, sans qu'il y pense, en harmonie avec le partenaire autant qu'avec lui-même.

Dans l'art, dans la culture, ce n'est pas l'effort, si louable soit-il, qui compte, mais le résultat.

Si ce n'est pas beau, ce n'est pas de l'Aïkido. Bien sûr, les instants de grâce ne se retrouvent pas facilement, mais il suffit de savoir qu'ils existent.

Et de ce savoir, remercions-en ceux qui en furent les ambassadeurs.



**Maxime Delhomme,
Président de la FFAA**

STAGES FÉDÉRAUX

> Stage enseignants et futurs enseignants

du 25 au 29 août 2009 à Dinard avec Franck Noel 7° dan et Bernard Palmier 7° dan, DTR Ile-de-France.
Inscription par courrier à : FFAAA
11, rue Jules Vallès - 75011 Paris

> Stage national préparation Brevet Fédéral et Brevets d'État

du 16 au 18 octobre 2009 à Sablé-sur-Sarthe avec Paul Muller 7° dan et Gilles Rettel 5° dan.
Rens. et inscriptions : FFAAA
11, rue Jules Vallès - 75011 Paris

STAGES DES TECHNICIENS

> Berlin

stage dirigé par Michel Erb 5° dan, du 20 et 21 juin 2009.
Rens.: info@aikido-dojo-berlin.de

> Prague

stage dirigé par Joel Roche 6° dan, du 29 juin au 5 juillet 2009.
Rens.: 0241487566.

> Andernos-les-Bains

stage dirigé par Philippe Léon 6° dan, du 4 au 9 juillet 2009.
Rens.: 0556368641 et 0611149091.

> Mèze

stage dirigé par Philippe Gouttard 6° dan, du 4 au 11 juillet 2009.
Rens.: 0467438274 et 0680088641.

> Hendaye

stage animé par Philippe Grangé 5° dan, du 5 au 11 juillet 2009.
Rens. : 0556808658.

> Guebwiller

stage dirigé par Michel Erb 5° dan, 11 et 12 juillet 2009.
Rens.: <http://aikigueb.fr/> et <http://michelerb.fr/>

> Dieulefit

stage dirigé par Alain Guerrrier 7° dan, du 11 au 14 juillet 2009.
Rens.: 0494531400 - 0680994023.

> Lagord

stage dirigé par Jean-Luc Subileau 6° dan, du 11 au 15 juillet. 2009.
Rens.: 0549096074.

> Sorles-le-Chateau

stage dirigé par Arnault Waltz 6° dan, du 11 au 17 juillet 2009.
Rens.: 0327621495.

> Fouesnant

stage dirigé par Patrick Bénézi 7° dan, du 11 au 24 juillet 2009.
Rens.: 0611401931.

> Valmeinier

stage dirigé par Luc Mathevet 5° dan, du 12 au 17 juillet 2009.
Rens.: 0479595369.

> St Just d'Ardèche

stage dirigé par Alain Guerrrier 7° dan, du 16 au 19 juillet 2009.
Rens.: 0494531400 et 0680994023.

> Porto-Vecchio

stage dirigé par Christian Mouza 5° dan, du 20 au 25 juillet 2009.
Rens.: 0608162488.

> Biscarosse

stage dirigé par Alain Verdier 6° dan, et Alain Guillabert 5° dan, du 25 au 30 juillet 2009.
Rens.: 0616181047 et 0556070737.

> St-Pierre d'Oléron

stage dirigé par Franck Noel, 7° dan, du 20 juillet au 1er aout 2009.
Rens.: 0561261031 et 0563335170.

> Autrans

stage dirigé par Bernard Palmier 7° dan, du 25 juillet au 1er aout 2009.
Rens.: 0476953055.

> Berck-sur-Mer

stage dirigé par Bruno Zanotti 6° dan, du 25 juillet au 2 août 2009.
Rens.: 0608169572 et 0608215226.

> Roquebrune-sur-Argens

stage dirigé par Christian Tissier shihan 7° dan, du 26 au 31 juillet et du 2 au 7 août 2009.
Rens.: 0143282990 - 0603247649.

> Évian

stage dirigé par Gilbert Maillot 5° dan, du 1er au 7 août 2009.
Rens.: 0615200696

> Pluneret

stage animé par Philippe Grangé 5° dan, du 1° au 7 août 2009.
Rens. : 0297564009 et 0556808658.

> Sète

stage dirigé par Gilbert Maillot 5° dan, du 8 au 14 août 2009.
Rens.: 0615200696

> Estavar

stage dirigé par Franck Noel 7° dan, du 8 au 15 août 2009.
Rens. : 0561261031 et 0468731334.

> Saint-Etienne

stage dirigé par Luc Mathevet et Philippe Gouttard 6° dan, du 12 au 16 août 2009.
Rens.: www.aikido-gouttard.fr

> Wégimont en Belgique

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 15 au 22 août 2009.
Rens.: 32-4-3772507 et 32-4-2648782.

> Wattens en Autriche

stage dirigé par Paul Muller 7° dan, du 15 au 20 août 2009.
Rens.: 0388840134 et 0686570166.

> Lons-le-Saunier

stage, avec Michel Erb 5° dan,

du 22 au 23 août 2009.
Rens.: 0688679702.

> Vincennes

stage dirigé par Patrick Bénézi 7° dan, du 22 au 27 août 2009.
Rens.: 0611401931.

> Schwindratzheim

stage dirigé par Paul Muller 7° dan, du 22 au 28 août.
Rens.: 03888401340 et 0678057642.

STAGES INTERNATIONAUX

> Le Vigan

stage d'été animé par Ikeda Hiroshi 7° dan, du 22 au 30 août 2009.
Rens.: 0299688248 - 0687428828

> Neuchatel en Suisse

stage animé par Tada sensei 9° dan, Asai sensei 8° dan, Fujimoto sensei 7° dan et Tissier sensei 7° dan, du 11 au 13 septembre 2009.
Rens.: www.40years-aikikai.ch

> Vincennes et Bordeaux

stage animé par Endo sensei 8° dan, 26 et 27 septembre 2009 et le 3 et 4 octobre 2009.
Rens.: 0143282990 et 0561261031

> Essonne

stage animé par Osawa Hayata shihan 7° dan, du 9 au 13 décembre 2009 dans différents dojos de l'Essonne.
-Draveil : mercredi 9 décembre
-Lisses : jeudi 10 décembre
-Morangis vendredi 11 décembre
-Ste Geneviève-des-Bois : 12 décembre
-Brétigny-sur-Orge : 13 décembre
Rens. : www.aikido-essonne-ffaaa.com

> Vichy et Strasbourg

stage animé par Yoshida sensei 8° dan, du 31 octobre au 5 novembre et les 7 et 8 novembre 2009.
Rens.: FFAAA : www.aikido.com.fr

Le cheminement de l'Aïkido dans l'esprit de son fondateur Morihei Ueshiba est passé par différentes étapes avant d'aboutir à la voie d'harmonie que nous pratiquons aujourd'hui. Gilles Rettel, 5^e dan, BE 2^e degré, évoque l'évolution fondamentale du jutsu vers le do.



le passage du jutsu au do dans l'enseignement de **Morihei Ueshiba**

2^e partie : vers le do

1- Que voit-on dans Budo ?

1.1 Un enracinement profond

Les textes écrits par O Sensei sont souvent d'une lecture difficile. « *Les assertions du fondateur, souvent exprimées dans un style ésotérique qui lui était personnel, n'ont pas toujours une signification très claire.* » reconnaît, lui-même, Kisshomaru Ueshiba, son propre fils et second doshu. Les élèves directs avaient, eux aussi, parfois du mal à comprendre comme le raconte Nobuyoshi Tamura : « *Il disait : "Ame no ukihashi ni tatete", se tenir sur le pont flottant du paradis. A l'époque on se demandait ce qu'il voulait dire. Aujourd'hui, je comprends mieux [...].* » Ce « pont flottant du ciel » (*Ame no Ukihashi*) c'est le pont dont parle O Sensei dans sa déclaration d'Hawaï en 1961 : « *Je construirai à Hawaï un pont d'argent...* ». L'utilisation de cette image provient du mythe fondateur du Japon relaté dans le *Kojiki* (Chronique des faits anciens) et le *Nihonshoki* ou *Nihongi* (Annales ou Chroniques du Japon). Ces deux ouvrages — les deux premiers livres du Japon — mélangent cosmogonie et narration de la naissance, mi-mythologique, mi-historique de l'archipel nippon. Tout au début des ouvrages, Izanagi (ou Izanaki) et Izamami, deux kamis se trouvent sur ce pont, au dessus de la mer primordiale : « *... ils plongèrent la hallebarde divine, l'agitèrent en faisant clapoter l'eau. À ce moment-là, les gouttes salées qui tombaient de la hallebarde se superposèrent et devinrent des îles.* » C'est la naissance de l'archipel japonais. Cette image du pont est primordiale dans la pensée d'O Sensei et deviendra de plus en plus importante dans son discours vers la fin de sa vie. Le pont permet de relier

deux rives, deux mondes. Il est la « manifestation de la jonction de l'eau et du feu ». Celui qui se tient sur ce pont est un intermédiaire qui évoque l'idée du chaman (signifiant « celui qui connaît »), et qui plonge aux racines du shintô. Le rôle de celui se trouvant sur ce pont est d'établir une relation, une communication sur un mode pacifié, de créer ou de rétablir l'harmonie entre deux mondes. Pour O Sensei, le pratiquant d'Aïkido tente de revivre cette scène originelle et réalise l'union parfaite et ultime : « *... en fait tout commence en se tenant sur le "Pont Flottant du Ciel".* » Dans le premier chapitre de *Budo* — Les enseignements de la voie — les mots « ciel » et « terre » sont cités et associés six fois sur une demie page. Cette concentration démontre l'importance accordée par O Sensei à cette relation entre deux mondes mais il ne parle pas encore du pont. Cette image ne semble s'être imposée à lui que plus tard. Les exemples pourraient être multipliés quasiment à l'infini mais vous l'aurez compris, l'enseignement d'O Sensei s'enracine profondément dans l'histoire du Japon et de sa culture. Les allusions et références explicites et implicites aux *Kojiki* et *Nihonshoki*, aux kamis, au shintô, au *Kototama*, à l'histoire du Japon, au Yamato (Japon ancien), au yin

et au yang, au bouddhisme, au confucianisme, et même au christianisme sont permanentes dans ses propos. C'est à partir de cet enracinement culturel, spirituel, intellectuel qu'il va exprimer les valeurs et principes de l'Aïkido. Sans forcément le maîtriser, tous les aikidoka sont confrontés à cet arrière plan dans la pratique.

1.2 Des signes objectifs d'évolution

1.2.1 Les principes et les valeurs

Un des premiers chapitres de *Budo* s'intitule : *Le Principe de l'Unification de l'Esprit et du Corps*. Tout est dit. C'est l'un des principes qui va revenir le plus fréquemment. Il était déjà présent dans *Budo Renshu* : « *Le but du bu-jutsu est de former un homme sincère qui a l'unité complète entre le corps et l'âme sans aucune ouverture dans l'esprit et le corps.* » Dès ses débuts, le pratiquant actuel est averti, informé de ce fondement de notre discipline. O Sensei donne des exemples concrets pour incarner cette idée d'unification. Un des plus éclairants est celui de la main-sabre (*te-gatana*). Le dos de la main est « négatif », la paume est « positif ». Les deux côtés représentent deux attributs d'un même principe unifié par le tranchant de la main. Ce sens est toujours bien présent

(ou devrait l'être) dans notre pratique aujourd'hui. Entre les deux livres, séparés pourtant seulement de cinq ans, l'évolution est évidente. Dans le premier, le langage est plus archaïque et très lié au contexte japonais. Beaucoup de métaphores guerrières sont présentes, par exemple : « *Le corps humain est un château fort* ». La toute première phrase de *Budo* est : « *Le budo est un chemin divin établi par les dieux, qui conduit à la vérité, à la bonté et à la beauté ; un chemin spirituel qui reflète l'absence de limite, la nature absolue de l'univers et les ultimes secrets de la création* ». Il est clair qu'O Sensei n'a plus comme seul objectif l'efficacité du *jutsu*.

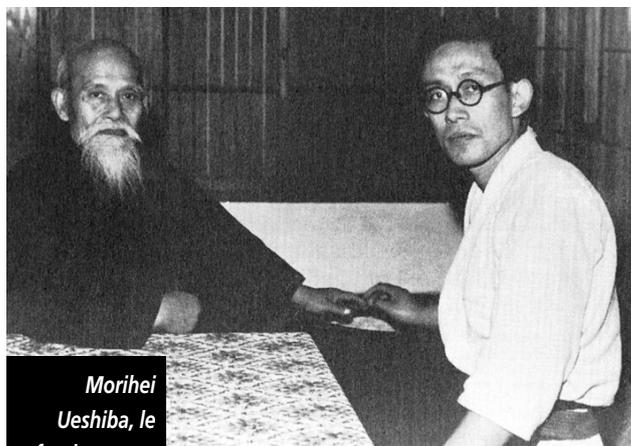
1.2.2 Le cadre général, le mode opératoire

La situation d'étude de la discipline n'a pas changé. Il s'agit toujours d'un combat, d'un affrontement ritualisé mais O Sensei insiste de nombreuses fois : « *Il faut travailler dans la joie !* » Cette indication était déjà présente dans *Budo renshu* : « *Le vrai budo ce n'est pas seulement d'anéantir les ennemis. Il faut faire disparaître volontairement leur antagoniste avec joie.* » O Sensei est le premier à mettre en application son précepte : il existe une photo dans la série dite *Noma dojo* où il réalise une technique en étant franchement hilare. Mais ce qui apparaît clairement sur les photos de *Budo* c'est la présence des *atemi* sur pratiquement toutes les techniques. Parfois, il s'agit même d'un double *atemi* (face et côte) comme c'est le cas sur *shomen uchi ikkyo omote* (nom actuel). O Sensei écrit à propos de *irimi nage* : « *En combat réel, frappez de toute votre force le visage de l'adversaire* ». L'*atemi* peut être également donné lors de l'immobilisation comme c'est le cas pour *ikkyo*. L'immobilisation est réalisée en passant une jambe sur le bras du partenaire. Le poids du corps pèse alors sur le bras par l'intermédiaire du tibia. Tadashi Abe précise : « *Il m'est très facile si besoin d'asséner un atemi définitif à uke si ce dernier reste encore agressif.* »

« *Attention coup mortel.* » précise-t-il plus loin. Ces sont des signes relevant plutôt du *jutsu*, de fait Morihiro Saïto évoque l'évolution de la réalisation de *ikkyo* : « *Dans les dernières années, le fondateur [...] saisissait donc le coude du partenaire sans porter au préalable un atemi dans les côtes* » et également en parlant de l'immobilisation « *...mais plus tard le fondateur modifia cette façon de faire* ». Mais il ne faudrait pas se tromper, si l'*atemi* n'est plus marqué, car la destruction n'est plus l'objectif, il est présent potentiellement. L'oublier serait ne plus être dans un art martial et perdre une dimension essentielle de la discipline. Les termes utilisés vont également évoluer. *Hanmi* n'est pas utilisé par O Sensei pour parler du *kamae*. Il parle de position *roppo* qui signifie : six directions. Les termes employés dans les deux ouvrages pour désigner les deux partenaires sont *shite* et *uke*. Les plus communs aujourd'hui sont *tori* et *uke* ; certains utilisent également *aïte*. Ils sont également le signe d'une évolution. Cela mériterait un développement à part.

1.2.3 Les techniques

Le nombre de techniques démontrées dans *Budo* est très petit par rapport à l'ensemble de celles possibles. Même en ajoutant les techniques présentes et différentes de *Budo renshu* et du *Noma dojo*, le nombre total est assez limité. 166 techniques sont présentées dans *Budo renshu* : 22 en *suwari waza*, 13 en *hanmi han dachi waza*, 98 en *tachi waza* et 33 en *ushiro waza*. 50 exercices



Morihei Ueshiba, le fondateur, en discussion avec Kisshomaru Ueshiba le 2^e doshu.

sont présentées dans *Budo* incluant des déplacements, des mouvements d'étirement, du travail d'armes : tanto, ken, juken (baïonnette), yari (lance). Entre les deux ouvrages, la différence est énorme : 18 techniques d'étranglement (*kubishime*) et 25 attaques à la poitrine avec ou sans frappe (*mune, mune men uchi, mune to te*) sont présentes dans *Budo renshu* et absentes de *Budo*. Ces années 30 sont donc fondamentales dans l'évolution de la discipline.

Si l'on compare aux techniques pratiquées aujourd'hui, les enveloppes c'est-à-dire la forme générale des techniques sont les mêmes. Par contre, la réalisation des techniques présente parfois des différences notables : la forte présence des *atemi* déjà discutée ; sur *shomen uchi ikkyo omote*, c'est *shite* (*tori*) qui initie la technique en menaçant d'une double frappe *uke* ; sur la forme de travail *ushiro waza*, *uke* vient saisir directement par derrière, etc. Les armes sont absentes de *Budo renshu*, par contre dans *Budo* O Sensei démontrent des mouvements avec *tanto*, *bokken*, *yari* (lance) et *juken* (baïonnette). O Sensei note « *Contre la lance, à la base, les mouvements sont les mêmes que ceux qu'on utilise contre la baïonnette* ». Après 1942, le *jo* remplacera *yari* et *junken*. Ce choix est cohérent avec le cheminement du *jutsu* vers le *do*.



La bonne humeur est essentielle dans la pratique (page de gauche). Immobilisation en posant un tibia sur le bras de Uke (ci-contre).



Il est clair que l'aspect martial est très marqué avec le *yari* et le *juken* et que le *jo* permet une plus grande richesse de situations en travaillant avec les deux extrémités de l'arme. O Sensei y ajoutera une dimension spirituelle de plus en plus marquée comme le *kata miso-gi-no-jo*. Quelle illustration de cette évolution que les photos de O Sensei pratiquant avec un éventail contre un *ken* à la fin de sa vie ! La mise en avant du *jo* est un choix pédagogique. C'est une arme parfaitement complémentaire du *bokken* et plus riche en situations pédagogiques que le *yari* et le *juken*. Pour le *bokken* : garde classique à droite, deux mains quasiment fixes, arme tranchante donc pas besoin de puissance et orientation de l'arme dans l'espace, distance spécifique. Pour le *jo* : garde classique à gauche mais les deux sont possibles, les deux mains peuvent bouger, inversion possible des extrémités grâce aux symétries de l'arme, pas de tranchant donc besoin de puissance, déplacements plus longs, distance spécifique plus longue.

1- 2.4 La transmission

Ce qui apparaît d'emblée à la lecture de *Budo*, c'est la très grande structuration de la méthode de Morihei Ueshiba. Après une introduction générale, il en présente les éléments : Méthodes d'entraînement : *irimi, tai no henka, irimi-tenkan*, entraînement *shomen*, entraînement *yokomen*, techniques de main, entraînement aux techniques arrières. Les directions d'attaques, les situations de travail sont privilégiées par rapport à un simple catalogage de techniques. Il s'agit d'une véritable méthode organisée autour d'exercices progressifs : gardes, déplacements, principes, techniques fondamentales, armes, exercices pour développer la puissance du *ki*, etc. La dimension pédagogique est évidente. Le travail sur *katate dori tenkan (tai no henka)* bien connu des pratiquants est l'un des premiers exercices démontré. Sur la photo, O Sensei effectue le travail en ne mobilisant que sa main saisie. Morihiro Saïto remarque que plus tard,



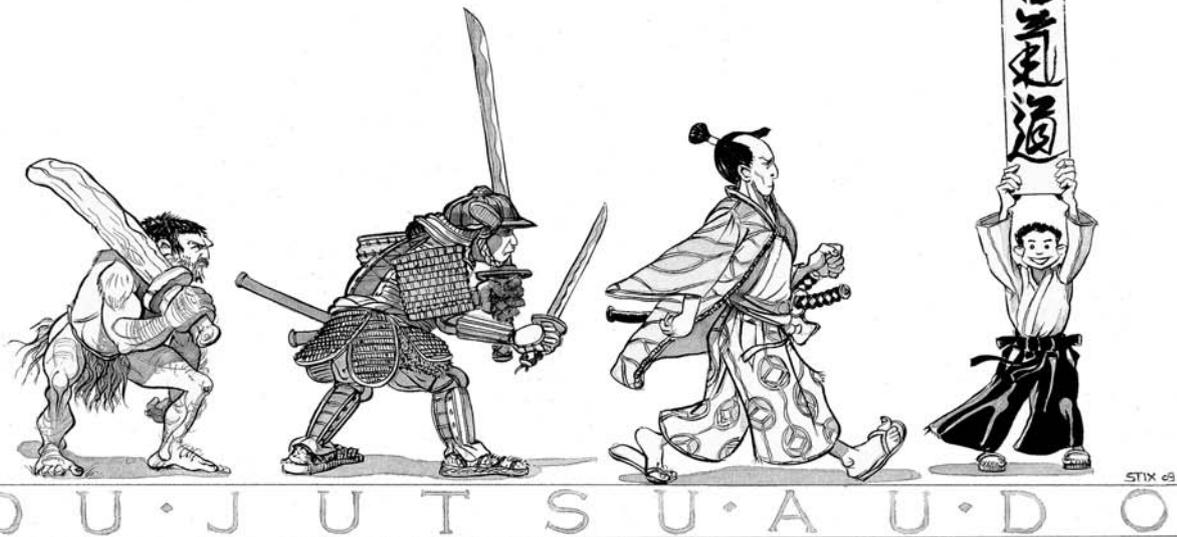
O Sensei effectuait cet exercice en mobilisant les deux mains. La justification qu'il donne est d'ordre pédagogique. Deux systèmes de références et d'appels co-existent dans *Budo*, ils concernent les déplacements/enchaînements et les immobilisations. Les cinquante exercices du livre sont numérotés et lorsque l'un d'eux présentent un déplacement déjà utilisé, il est rappelé par son numéro d'apparition. Par exemple, dans l'exercice n° 9, il est noté « *comme expliqué dans le 5^e enchaînement* ». Les immobilisations n'ont pas de nom, O Sensei leur attribue une numérotation. Exemples : « *Ceci est l'immobilisation n° 1 (dai ippo)* » ou « *Ceci est l'immobilisation n° 2 (dai niho)* ». On entend souvent que c'est le deuxième doshu Kisshomaru Ueshiba qui est l'auteur de la nomenclature actuelle. C'est en grande partie vraie comme nous le verrons plus loin mais O Sensei avait clairement à l'esprit la préoccupation de structurer la discipline sur un support qui pouvait avoir sa propre existence. Les témoignages que nous possédons confirment qu'il utilisait rarement des noms de techniques. « *Le fondateur ne nomma précisément les techniques que dans ses dernières années* » rapporte Morihiro Saïto.

Sans existence hors du dojo d'O Sensei, ce n'était pas le propos. Il s'agissait d'expérimenter dans l'instant et auprès du fondateur, les valeurs et principes au moyen des techniques. Nul besoin de les nommer. Hors du dojo et de la présence du fondateur, il faudra savoir de quoi on parle et donc leur attribuer un nom.

2- Du ryu à une fédération

Un double mouvement accompagne le développement de l'Aïkido : le cheminement du *jutsu* vers le *do* et l'augmentation des pratiquants ; d'abord dans le dojo, ensuite au niveau national puis international.

« *Avec le temps et l'accroissement du nombre de pratiquants, il devint nécessaire de définir des règles de conduite à l'intérieur du dojo. Un jour que des élèves gradés allèrent trouver le fondateur pour lui exposer le problème, il sourit et dit : " Ainsi, les temps ont changé ! ". Il prit une feuille de papier et écrivit rapidement six règles.* » C'est Kisshomaru Ueshiba qui relate cet événement de 1935.





Tori initie la technique par une double menace (face et côtes).

Ces règles sont toujours d'actualité mais on était encore à l'intérieur d'un *ryu*. Comment accompagner l'augmentation du

nombre de pratiquants et leur éloignement physique du fondateur ? C'est une question que s'est posée O Sensei. Il existe une photo remarquable de 1955 réunissant O Sensei et Kisshomaru dont la légende est : *Le fondateur et le Doshu débattant du passé et de l'avenir de l'Aikido lors d'une discussion mémorable qui les amena tard dans la nuit.*

C'est probablement cette nuit là qu'O Sensei prit une des décisions les plus importantes concernant sa discipline en choisissant de l'ouvrir et de la partager : abandon du secret, démonstrations publiques, publication de livres, envoi de *sensei* dans d'autres pays, montée en puissance de la structure Aikikai, construction d'un nouveau Hombu dojo, etc. Ce n'était pas le choix de son cœur, lui qui répétait : « *Je ne suis pas un administratif* ». Ce double mouvement conduisit à la naissance de la Fédération Internationale d'Aikido créée en 1976.

Après la mise en place d'une organisation capable d'accompagner le développement mondial de l'Aikido, il fallait, en complément, réfléchir à une codification pour enseigner au plus grand nombre tout en conservant une cohérence et une unité dans la discipline. C'est lors de la publication de son premier ouvrage en 1957 que Kisshomaru Ueshiba met en place une nomenclature : « *Le nombre de pratiquants d'Aikido augmente rapidement dans le monde entier. Cela me serait une joie immense si cet ouvrage pouvait aider ceux qui s'entraînent loin du dojo central (sic) en les aidant...* ». Il n'est pas le seul à faire face à cette nécessité. Envoyé en France par l'Aikikai en 1952, Tadashi Abe a la même réflexion et publiera en 1958 avec la collaboration de Jean Zin ce qui est sans doute le premier ouvrage sur l'Aikido en France : « *...adapté par une codification à l'esprit*

Occidental, chose qui était très difficile à réaliser pour un Japonais... ». La comparaison des deux ouvrages est instructive car les propositions des deux experts sont différentes. Dans la dédicace faite par Kisshomaru Ueshiba dans le second ouvrage de Tadashi Abe (1960), il se plaint de dissidents : « *Des nuages obscurcissent nos espoirs en Europe car certains organismes ne suivent pas la voie tracée par notre maître.* » Et Tadashi Abe de rajouter : « *Toutefois, il est regrettable de voir certains clubs mettre cette discipline au service de leur intérêt personnel et surtout pécunier.* » Rien de neuf, donc, sous le soleil.

3- « Toujours, étude intense... »

Pour résumer cette étude, deux périodes cruciales se détachent dans l'enseignement de Morihei Ueshiba : 1- Les années 1930 pendant lesquelles O Sensei prend conscience de l'évolution des « conditions sociales » et de la nécessaire adaptation de sa discipline. C'est le passage du *jutsu* au *do*.

2- Les années 1950 où cette évolution se traduit par une ouverture au monde et ses conséquences dans l'organisation de la discipline.

Peut-on conserver un type de transmission « traditionnel » de type *i shin den shin* dans un *budo* ouvert sur le monde et ayant l'ambition d'être universel ? La réponse est concrètement non car c'est impossible. Certains le regrettent mais cette transmission nécessite une proximité physique (un dojo) et un engagement temporel auprès d'un *sensei* (et pas n'importe lequel) qui n'est plus possible pour tous les pratiquants. Le choix d'O Sensei a été sans ambiguïté, il a souhaité rendre sa discipline accessible au plus grand nombre pour construire une humanité meilleure. Cela a impliqué des modifications dans le type de transmission qu'il a accepté même si ce n'était pas « le choix de son cœur ». Globalement, une transmission « traditionnelle » est verticale du maître au disciple, elle existe toujours —dans un club par exemple— mais elle est rarement *i shin den shin*. Dans la transmission actuelle s'ajoute, en plus, une dimension horizontale concrétisée par la fédération internationale, les fédérations nationales et tous les échanges possibles : stages, inter-clubs, séminaires, etc. Mais plus le message est loin de sa source —et il le sera inéluctablement, plus il risque d'être déformé, fragmenté, dispersé. Une dérive est alors possible. C'est dans ce cadre que doit s'entendre le rôle du *doshu*. Il est le gardien de la voie, le repère fédérateur qui assure la cohérence de la discipline dans la dimension horizontale. Sans ce rôle, le risque serait une dérive de chaque expression verticale avec au bout du compte des aikidoka incapables de pratiquer ensembles alors qu'ils sont censés partager la même discipline. L'inverse du vœu

●●● Si l'on compare aux techniques pratiquées aujourd'hui, les enveloppes, c'est-à-dire la forme générale des techniques sont les mêmes. Par contre, la réalisation des techniques présente parfois des différences notables ●●●

d'O Sensei. Mon hypothèse est qu'O Sensei a eu pleinement conscience de ces enjeux. Il n'est sans doute pas innocent qu'il s'éloignât du Hombu dojo à la fin de sa vie. Il était sans doute préférable pour lui que la transition se fit de son vivant.

Faut-il s'initier au *Kototama*, lire le *Kojiki* et le *Nihongi*, être shintoïste, et cætera pour pratiquer et progresser en Aikido ? Certains pensent que oui. Ce serait la raison pour laquelle les Occidentaux ne pourront jamais comprendre l'essence de l'Aikido. D'autres pensent que non, sinon il serait même inutile d'essayer de pratiquer. C'est une question importante, qui mériterait sans doute un développement plus large. Essayons de poser le cadre. Kisshomaru Ueshiba écrit : « *De plus, le principe de l'Aikido est le même pour toutes les couches sociales et toutes les races.* » Il précise : « *En aikido, il n'y a ni forme, ni modèle. Les mouvements naturels sont les mouvements de l'Aikido...* » L'Aikido est universel parce qu'il est conforme aux lois de la nature. Pour le dire pompeusement, le principe est immuable mais l'expression est infinie. L'erreur la plus répandue est de confondre le principe de ses expressions. Attention, pour O Sensei, l'Aikido n'est pas la mise en application des principes de la nature dans un art martial ! Non, l'Aikido EST la nature. Il est plus facile alors de comprendre l'idée d'adaptation du *budo* aux conditions sociales qui changent car ce sont les expressions qui évoluent, pas le principe qui est par définition invariant.

Budo, seul véritable livre écrit par O Sensei prend alors toute son importance si on le replace dans cette histoire. L'éloignement physique, temporel de plus en plus grand au fondateur nous fait un devoir de travail, non...

L'Auvergne n'est pas uniquement une terre de volcans ou... un plateau de fromages, comme le dit une publicité célèbre. L'Auvergne est également une terre où l'Aïkido s'est particulièrement bien implanté depuis 1983, grâce à l'action menée par une équipe dynamique à l'énergie "tellurique".
Recontre avec sa présidente actuelle, Catherine Monfort.

terre d'énergie aïki

Quels sont les principes de base que vous développez dans votre pratique ?

Je vais si vous le voulez bien utiliser une remarque faite par Christian Tissier lors d'un reportage en Auvergne qui précise que « l'Aïkido est le seul art martial où à 50 % du temps on apprend à être celui qui perd. C'est à dire qu'il porte en lui la noblesse de l'échec, mais on ne perd pas n'importe comment... », « c'est le seul système de défense qui n'envisage pas la destruction, c'est le budo du pardon... ». Ces deux spécificités correspondent à ce que je recherche maintenant à travers ma pratique, ne pas détruire et apprendre à perdre mais pas n'importe comment. Je m'efforce de respecter mes partenaires, quels que soient leur sexe, âge et ancienneté.

Faire en sorte que chaque expérience soit une expérience nouvelle et parvenir à l'améliorer avec le temps et la pratique. J'essaie de développer des principes de respect, d'intégrité, de tolérance, de résolution de conflits, principes facilement transférables et vérifiables en dehors du tapis.

Suivez-vous un sensei en particulier ?

J'ai découvert l'Aïkido par hasard en 1999 en Auvergne. Je rêvais de pratiquer le Judo, et, pour des raisons diverses, je n'ai pu réaliser « mon rêve » à l'époque. Plus tard, à l'âge adulte, j'ai pu l'essayer. Mais les quelques cours ne m'ont pas convaincue et je n'ai pas poursuivi dans cette voie. Je ne connaissais pas l'Aïkido. Une fois mutée en province, à Clermont-Ferrand, une

amie m'a proposé de venir essayer l'art martial qu'elle pratiquait sans que je sache réellement ce dont il s'agissait..

Après un an d'effort de persuasion, j'ai fini par accepter. Je suis venue assister à un cours. En fait son professeur, Alain Royer, m'a proposé d'essayer et je n'ai plus quitté le tatami. Cela fait maintenant presque 10 ans que je pratique avec Alain Royer à Royat et à Clermont-Ferrand, à raison de 5 à 9h par semaine, selon les semaines, mois ou années. C'est lui qui m'apporte l'essentiel de ma pratique et me donne envie de continuer. A ce jour, j'éprouve toujours le même plaisir dans ma pratique et je l'en

remercie. Son ouverture d'esprit, sa tolérance et, plus globalement, ses valeurs me confortent dans cet état d'esprit. En dehors de mon professeur, je participe à de nombreux stages et j'ai diversifié autant que faire se peut les enseignants.

Désormais, j'éprouve toutefois moins le besoin de « m'éparpiller » et ma pratique se stabilise autour de 2 ou 3 techniciens en dehors de mon professeur. Est-ce une bonne ou une mauvaise chose ? Je ne sais pas, mais c'est le constat du moment.

Vivez-vous l'Aïkido comme une pratique martiale ou plutôt un art de self-défense ?

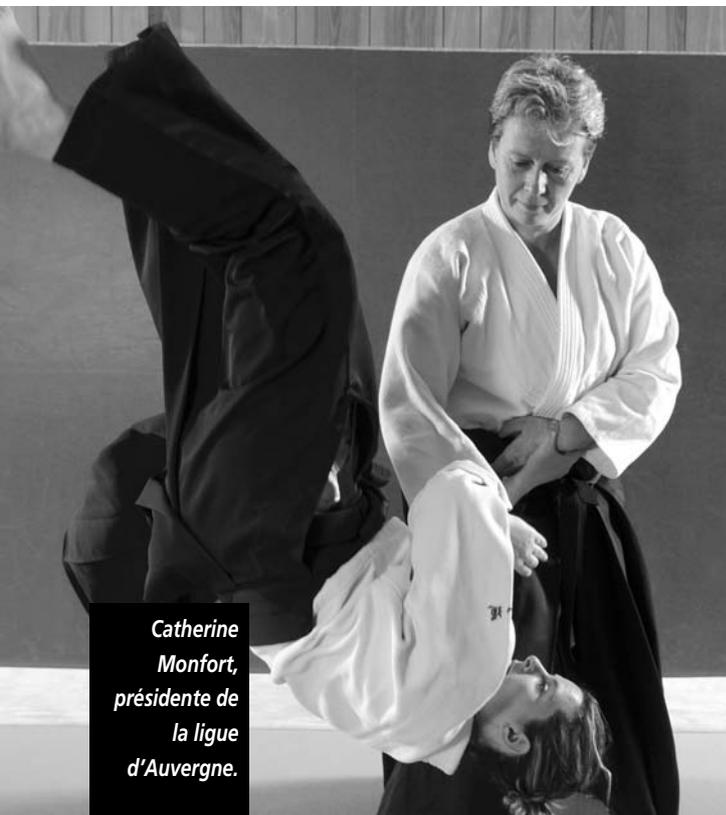
Je ne sais pas vraiment, j'aurais plutôt tendance à dire que je le vis comme un art martial.

En quoi les femmes peuvent-elles avoir une efficacité particulière en Aïkido ?

Selon moi les femmes n'ont pas d'efficacité particulière, elles peuvent avoir une pratique différente, en raison d'une morphologie en général différente. Cette particularité peut nous favoriser en ce sens qu'elle nous permet de travailler avec moins de force et de prendre conscience, peut être plus rapidement, de la puissance qu'apporte le travail avec le centre. L'Aïkido est un art sans compétition qui favorise les échanges, qu'il s'agisse d'échanges entre femmes, entre hommes ou mixtes et c'est cela qui est enrichissant, varier les genres, les âges et l'ancienneté dans la pratique. C'est, selon moi, moins restrictif qu'une pratique compétitive qui classe les pratiquants selon leurs sexes, leur âge ou leur poids.

Y a-t-il des techniques que vous préférez à d'autres ?

Mes préférences ne sont pas figées, elles évoluent avec le temps. Cependant, au delà de la technique, je suis à l'heure actuelle davantage à la recherche de principes qui me permettent d'apprendre à me relâcher



Catherine Monfort,
présidente de
la ligue
d'Auvergne.



*Qu'elle soit
uke ou tori,
Catherine
Montfort
échange avec
la même
sincérité.*

d'avantage, dans tous les sens du terme, faiblesse principale du moment et par conséquent axe de travail pour moi.

Vous êtes présidente de la ligue d'Auvergne, quelles difficultés

avez-vous à surmonter ?

Cela ne gêne-t'il pas la pratiquante que vous êtes ?

Ma fonction ne se résume pas à des difficultés à surmonter, bien au contraire.

J'aime l'Aïkido et, à travers cette fonction, mon objec-

tif est de dynamiser la ligue Auvergne pour rendre la discipline accessible au plus grand nombre en lien avec les objectifs fédéraux. La ligue permet de mettre en œuvre une multitude d'actions en partenariat avec la DRDJS et la Région afin d'apporter aux pratiquants soutien administratif et financier et diversité technique.

La ligue d'Auvergne

La ligue d'Auvergne d'Aïkido FFAAA a été créée le 7 septembre 1983. Le premier président de ligue était Michel Lissard Bouchard, actuellement 4^e dan BE1 et professeur du club de Chamalières. Ensuite, ont été respectivement en charge de la présidence de la ligue d'Auvergne : Bernard Farinelli, Marie-Pierre Beaudouin, Michel Laurent, Pascale Girod. Catherine Montfort est présidente de la ligue depuis 2004 après en avoir été secrétaire pendant 5 ans. Alain Royer 6^e dan BE2 est le DTR de la ligue d'Auvergne depuis mai 1981. Il exerce la fonction de DTR depuis la création de la ligue excepté la saison 86/87.

Comité Directeur de la ligue d'Auvergne d'Aïkido :

- Catherine Montfort, présidente,
- Jean-François Broch, secrétaire,
- Philippe Germinal, secrétaire adjoint et responsable du site web,
- Louis Godillot, trésorier depuis 2000,
- François Brugière, trésorier adjoint.

La ligue compte 23 clubs dont 1 d'Aïkibudo, répartis comme suit :

- Allier : 4 (Montluçon, Moulins, Vichy),

*Alain Royer
6^e dan BE2,
DTR de la ligue
d'Auvergne.*



- Cantal : 3 (Murat, Ydes, Ytrac),
- Haute-Loire : 3 (Brioude, Paulhaguet et St Didier en Velay),
- Puy-de-Dôme : 9 (Blanzat, Chamalières, Chatel Guyon, Cuc à Clermont-Ferrand, Maison des Sports de Clermont-Ferrand, Volvic, Chanat, Pontaumur, Royat, Thiers),
- Corrèze et Creuse : 4 (Malemort, Ussel, Guéret).

Le Collège Technique régional est constitué du DTR Alain Royer 6^e dan assisté régulièrement, notamment lors des stages de préparation aux examens dan, des enseignants suivants :

Marie-Pierre Beaudouin 4^e dan BE1, Pierre Delacoste 4^e dan BE1, Thibault Didry 3^e dan BE1, Joël Flottat 5^e dan BE1, Michel Lissard Bouchard 4^e dan BE1, Christian Pogorely 3^e dan BE1, William Van Hô 3^e dan BE1.

La ligue s'efforce d'orienter sa politique en faveur des enseignants et des pratiquants. À titre d'exemple : en deux ans, huit personnes se sont préparées et ont obtenu leur Brevet Fédéral et deux enseignants le BE1.

La formation des enseignants est subventionnée par la ligue.

De même, les enseignants bénéficient de la gratuité des stages de ligue et nationaux réalisés en Auvergne.

La ligue finance également une partie des licences féminines pour inciter à la pratique et aider les pratiquants dans un contexte parfois difficile.

Pour favoriser la création de clubs, la ligue accorde également une subvention de 200€ pour aider aux premiers frais de fonctionnement (publicité, matériel, etc.).

Les stages sont organisés avec l'ensemble des clubs au moment de l'Assemblée Générale pour permettre une répartition et une cohésion sur l'année en alternant stages de ligue et privés et, compte tenu de la taille de la ligue, afin d'éviter la superposition des stages. L'objectif est de proposer aux aikidoka une diversité de techniciens à même de les aider à évoluer et à continuer de pratiquer avec envie et plaisir.



Quel que soit le partenaire, l'Aïkido doit être pratiqué avec la même conviction.

Cette dynamique se fait en collaboration avec le DTR et les cadres de la ligue. Mes fonctions me conduisent à prendre des décisions pour un groupe constitué d'une multitude de particularités. Il est évident qu'à partir du moment où vous vous impliquez, même à titre bénévole, vous êtes « exposé » et soumis aux commentaires. J'ai été secrétaire de la ligue pendant 5 années et je suis présidente de cette même ligue depuis presque 4 ans. Il est vrai que mes temps de pratique ne sont plus aussi simples, je suis et reste, trop souvent à mon goût, sur le tapis « la présidente de ligue ».

À un moment donné, j'ai souffert de cette confusion « des genres », c'était devenu difficile pour moi.

J'ai eu une période de repli, je n'arrivais plus à apprécier les stages qui devenaient trop souvent le lieu de résolution des problèmes administratifs.

Depuis, peut être avec l'âge ou l'expérience, j'arrive à prendre la distance nécessaire. J'ai modifié mon attitude. Le dojo est redevenu exclusivement un lieu de pratique. Toute communication liée à ma fonction se fait en dehors de cette pratique.

À ce propos, mon séjour au Japon au mois d'avril 2008 m'a beaucoup apporté : les Japonais pratiquent mais parlent peu. En France, selon moi, nous avons tendance —les pratiquants— à trop parler pour vouloir démontrer. Nous passons trop de temps à vouloir expliquer alors que l'essentiel passe par le corps. La mise en application de ce principe m'a permis de réduire mes temps de parole pour laisser davantage de place à la pratique, sans pour autant rompre toute communication, bien au contraire.

Vous venez d'être élue au Comité Directeur de la fédération avec une fonction bien précise, pouvez-vous en préciser le contenu ?

Je fais partie du Comité Directeur de la fédération depuis novembre 2008 et plus précisément de la commission Formation et de la commission

Relation Enseignants. C'est une commission nouvellement créée. L'objectif est de faciliter la gestion, la circulation des informations et la communication entre le Bureau Fédéral, le Comité Directeur et le Collège

Technique. De part mon expérience en Aïkido, j'entends trop souvent parler des « administratifs » et des « techniciens » avec semble-t-il parfois des incompréhensions et une communication parfois délicate.

Je mets souvent en avant un parallèle que je maîtrise mieux dans mon contexte professionnel : il semble difficile de prendre des décisions sans concertation avec l'équipe enseignante et inversement.

Pour que le navire puisse avancer, il est indispensable que l'équipage et le capitaine travaillent ensemble dans une même direction. De même, l'équipage doit pouvoir collaborer pour aller dans la direction souhaitée. Ce sont, selon moi, des conditions indispensables pour pouvoir réussir.

À quoi l'aïkidoka doit-il attacher le plus d'importance ?

Chacun d'entre nous arrive sur le tapis avec son propre bagage, sa culture, son histoire, ses valeurs ou non-valeurs. L'Aïkido, selon moi, ne permet pas à l'Homme avec un grand H de devenir parfait, loin de là. Mais je pense que la pratique a un impact sur lui. La pratique de l'Aïkido peut contribuer à rendre humble et, il me semble, doit pouvoir permettre aux individus de se remettre en cause et, par conséquent, d'évoluer sur le plan mental et psychique.

Mais attention, ne nous méprenons pas, je ne pense pas que l'Aïkido soit une thérapie, mais plutôt un outil extraordinaire qui permet, avec le temps, d'établir des liens entre le dojo et la vie : l'apprentissage des expériences positives ou négatives, l'échange, la tolérance, l'humilité, la communication. Une école de la vie.

En ce qui concerne l'harmonie, je pense que l'essentiel est d'être en harmonie avec soi-même, et seulement à ce moment-là, à un instant T, nous pouvons être en symbiose avec le partenaire sur le tatami. ●

Propos recueillis par Albert Wrac'h



25^e anniversaire de la ligue Ile-de-France

Le 7 décembre 2008 se déroulait un stage d'Aïkido comme tant d'autres, en apparence, mais celui-ci était un peu particulier... Il s'agissait de fêter le 25^e anniversaire de la ligue Ile-de-France. Plus de 200 stagiaires s'étaient déplacés au gymnase Didot pour célébrer ce quart de siècle.

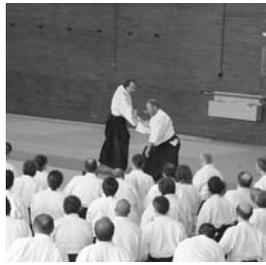
Le stage était dirigé par Bernard Palmier 7^e dan, notre DTR, récemment opéré de la hanche, qui nous fit une démonstration de son savoir-faire et ce malgré cette intervention chirurgicale ; bravo à Bernard pour son courage. Il était secondé par Pascal Norbelly 6^e dan et Arnaud Waltz 6^e dan qui ont, eux aussi, animé avec brio ce stage exceptionnel.

La bonne surprise fut la présence de notre président Maxime Delhomme, très applaudi par tout ce petit monde de l'Aïkido. Personnellement très touché par sa présence, je l'en remercie. Je rappelle que Maxime Delhomme a été réélu à la tête de notre fédération en novembre 2008.

Après la séance de photos-souvenir traditionnelle, le personnel du gymnase a installé des tables pour le cocktail de bienvenue à tous les participants de ce stage. Petits fours salés et sucrés, amuse-gueules de toutes sortes, pains surprises, mini-macarons, navettes garnies recouvraient les tables... le tout arrosé de Crémant d'Alsace et autres boissons plus sportives, jus de fruits et Coca-Cola. Le but de ce rassemblement, outre de fêter ce 25^e anniversaire, était de rassembler anciens et nouveaux aikidoka dans une ambiance conviviale et de pouvoir discuter, pour les jeunes, avec leurs aînés, de notre art martial. Les responsables de l'Aïkido étaient présents, Etienne Bouley et Tony Hittema, président de la ligue Ile-de-France d'Aïkibudo.

Les aikidoka présents ont chaleureusement remercié la ligue Ile-de-France pour cette première particulièrement réussie. De mon côté, je remercie tous les stagiaires, le Comité Directeur de la ligue et son staff représenté par Josette Nickels.

Michel Hamon, Président de la ligue Ile-de-France



Du jutsu au do - suite de la page 7

...pas pour reproduire servilement les formes mais pour les incarner. « Entre par la forme et sort de la forme » disent les Japonais. Il s'agit d'« in-corps-porer » la forme pour en sortir, c'est tout l'enjeu du kata.

D'un point de vue plus général, chaque enseignant d'Aïkido, à son niveau, est dépositaire (certains plus que d'autres évidemment) d'une partie de la discipline créée par Morihei Ueshiba. La pérennité et la cohérence de notre discipline ne peut passer que par un effort permanent de chaque enseignant, interne et externe à la discipline. Interne par la pratique, par une formation continue, par un travail d'ouverture, de compréhension des différentes expressions de notre discipline, par exemple, lors des passages de grades. « La base de l'entraînement repose sur une pratique assidue, rigoureuse et absolue (infinie, éternelle, perpétuelle et sans bornes) » écrit Seigo Yamaguchi. Un effort externe qui peut prendre des voies différentes suivant les individus. Toute recherche personnelle de l'enseignant destinée à nourrir sa pratique, son enseignement ne peut être que bénéfique. « Toujours, étude intense... » écrit O Sensei et également : « L'entraînement de Bujutsu est de pétrir, consolider, polir encore et encore la grande force que nous avons grâce à l'unification entre l'âme et le corps. » L'idée de pétrissage me paraît une belle image pour exprimer cette idée de travail permanent. C'est le sens d'un des kanji composant *renshu*. Ce mot était fréquemment employé par Christian Tissier lors de son retour du Japon. Il faut donc lutter en permanence contre tout ce qui pourrait réduire la discipline, qui conduirait à une vision parcellaire. Laissons la conclusion à O Sensei : « ...les enseignements des maîtres et des sages n'expriment qu'une partie du tout. Il est impossible, à qui que ce soit, d'aborder un pareil sujet dans toute sa dimension — il ne reste [...] qu'à tâcher d'apprendre par une pratique constante, absolue et l'exercice sincère de la vertu. C'est sur ce fil aiguisé que vous pouvez trouver l'éveil. » ●

Gilles Rettel 5^e dan BE2^e, DTR Bretagne

Uke : Stéphane Adam du

club Bushinkaï Aïkido d'Avrillé et

Alain Ipekjdjian du Cercle Aïkido du Vieux Nice.

Hommage à Louis Speck

C'est avec bonheur que nous avons rencontré Louis et Maryse, venus dès 1999 en stage d'été dans les Pyrénées-Orientales puis installés en Cerdagne depuis 2003.

Louis fait partie des personnalités marquantes de l'Aïkido par son implication de chaque instant et à tous les niveaux.

Inlassable pratiquant, il a débuté en 1978 chez maître Noro, a été élève de Christian Tissier pendant plus de 10 ans, puis a enseigné en Picardie et dans notre département. Il ne ratait jamais une occasion de revêtir son *keikogi* pour partager sa pratique, volubile et joyeux ; énergique aussi et courageux pour réussir en juin 2002 l'examen du 4^e dan à 71 ans.

Il s'est investi également comme administrateur en région Picardie dont il fut le président efficace de 1998 à 2003 et comme membre de jury en Languedoc-Roussillon, dès 2006.

Partager l'Aïkido était sa devise ; il l'a illustré à maintes reprises en créant, avec Maryse, l'Aïkido Club Picard, puis l'Aïkido Club Amiénois et enfin l'Aïkido Club Cerdagne Capcir en 2003, dont il a fait un des plus gros clubs de la région Languedoc-Roussillon.

Titulaire du brevet d'état depuis 1994, il a transmis avec un enthousiasme inaltérable sa passion de l'Aïkido, la rigueur dans un esprit convivial et le plaisir de la pratique.

Nous garderons, vivant en nos mémoires et nos cœurs, « sensei Loulou » comme l'appelaient avec affection les élèves de son club, évoluant sur les tatamis, infatigable et toujours souriant.

Les aikidoka des Pyrénées-Orientales



La plupart des citations proviennent des sources suivantes :

Ueshiba Morihei. Budo renshu, Techniques de budo en Aïkido.

Guy Trédaniel Éditeur, 1998

Ueshiba Morihei. Budo. Les enseignements du fondateur de l'Aïkido. Budo Éditions, 1991

Ueshiba Kisshomaru. L'esprit de l'Aïkido. Budo Éditions, 1998

Ueshiba Kisshomaru. La pratique de l'Aïkido. Budo Éditions, 1998

Pour les aikidoka qui se rendent au Japon, un lieu de pratique à ne pas manquer, au cœur de Kyoto, le dojo de Yoko Okamoto 6^e dan. Lieu d'exception où sont concentrés les éléments essentiels de la voie de l'harmonie. Zen, Aïkido, culture et tradition garantis.



yoko kyoto's dojo

Racontez-nous la genèse de votre dojo traditionnel de Kyoto.

Lorsque j'ai commencé à enseigner à Kyoto en novembre 2003, il n'y avait que trois élèves. Aujourd'hui, avec les enfants, le club *Aïkido Kyoto* compte plus de 120 inscrits. Dans de telles conditions, il était devenu indispensable de créer notre propre salle de pratique et d'entraînement.

Kyoto, ville d'histoire et de traditions, est un centre culturel toujours très actif au Japon. Pourtant, les arts martiaux n'y sont pas très populaires et la ville ne compte que trois salles municipales équipées de tatamis ! Cela devenait de plus en plus difficile, voire même impossible, de réserver une salle, tout particulièrement pour les cours du soir. Plus le club s'élargissait et plus je sentais la nécessité de créer mon dojo, pour enseigner

bien sûr, mais aussi pour que la pratique de l'Aïkido soit mieux représentée et mieux reconnue.

Au début de l'année, j'ai commencé à me mettre sérieusement à chercher un local. Lorsque j'ai visité cet ancien atelier de tissage traditionnel (*nishijin*), malgré les relents d'huile et les amas de poussière, j'ai tout de suite su que c'était le bon endroit pour ouvrir un dojo. J'en ai donc parlé à mes élèves et nous nous sommes tout de



Sous le kakemono zen, l'autel du kamiza est en ginkgo biloba massif, essence d'arbre sacré.



suite mis au travail. Il y a bien eu quelques difficultés avant de signer le bail mais après, tout est allé très vite*. C'est ainsi que le *Nishijin dojo* a vu le jour.

Voilà pour les causes directes. À cela, il faut bien sûr ajouter toutes les causes indirectes ou les hasards de la vie qui ont permis la création de ce nouveau dojo ici, à Kyoto.

Quels sont les principaux principes de votre enseignement ?

J'ai commencé à pratiquer l'Aïkido à l'Aïkikai de Tokyo, il y a 30 ans. Je pense que pendant ces trois dernières décennies, l'Aïkido en général s'est beaucoup développé, dans un sens très positif et très constructif. Après la mort d'O Sensei, à l'Aïkikai et dans le monde entier, les *shihan* se sont appliqués, et continuent encore aujourd'hui, à conserver la qualité de la pratique. Je n'ai pas le même niveau technique ni le même niveau de compréhension de l'Aïkido mais je pense que c'est ma responsabilité et ma tâche de transmettre l'art que j'ai hérité de ces grands maîtres.

Pour moi, l'enseignement de l'Aïkido, est avant tout une question de rigueur. Rigueur vis-à-vis de soi-même pour suivre la voie tracée par les *shihan* et ne pas déformer cet art. Cela ne veut pas dire que l'Aïkido est une pratique figée car avec la maîtrise du corps on acquiert aussi la liberté d'esprit.

Pour répondre à votre question plus concrètement, je pense, qu'à mon niveau, il est encore important de répéter les techniques de base plutôt que de chercher à faire des techniques très personnalisées.

Quelle est la technique de base qui vous paraît la plus fondamentale pour la compréhension de l'Aïkido ?

C'est une question difficile. Pour moi, *ikkyo* et *irimi* sont des techniques inséparables. Les plus fondamentales et en même temps les plus profondes.

Sur quoi faut-il se concentrer en entrant dans le dojo et dans la pratique ?



Les techniques doivent être répétées inlassablement jusqu'à la maîtrise parfaite.



Le dojo n'est pas une simple salle de pratique. C'est un espace consacré à l'apprentissage du *do* (la voie), et en ce qui nous concerne, du *budo*. Quand on pousse la porte du dojo, il est nécessaire de laisser derrière soi son ego, ses titres, ses soucis personnels, etc. On vient tous là pour apprendre quelque chose de nouveau. Dans

un dojo, il y a bien évidemment des protocoles à suivre. Il est important de respecter les autres et l'endroit où l'on vient apprendre. De même, la pratique doit être la plus sincère possible, c'est-à-dire avec une attitude humble et l'esprit ouvert. Chacun doit ménager son partenaire et se concentrer sur son rôle: en tant que *tori* ou *uke*, en tant qu'ancien ou débutant. Bien sûr, tous ces principes sont valables aussi en-dehors des tatamis, à mon sens, ce sont les bases de la vie en société.

À chaque entraînement, on répète les mêmes techniques: *ikkyo*, *irimi-nage*, *shiho-nage*, etc., mais les conditions de pratique, les partenaires ne sont jamais les mêmes donc il faut toujours recommencer comme si c'était la première fois. Quand on sent que le mouvement est toujours le même, alors il faut commencer à douter. C'est sûrement le signe que l'on est sur la mauvaise voie et qu'il est temps de se remettre en question. Tout cela est facile à dire mais extrêmement difficile à mettre en pratique tous les jours.

Il se dégage une réelle sérénité de votre dojo et de vous, est-ce celle de l'expérience ?

Peut-être que ce sentiment de sérénité se dégage de la calligraphie suspendue au *kamiza* ? C'est un moine zen de ma connaissance qui l'a réalisée pour le dojo. Il a écrit quatre caractères chinois qui se lisent *Jinen Godo*. *Jinen* signifie la nature des choses, *Godo* signifie la voie de l'harmonie et, par extension, l'Aïkido. Il est vrai que lorsque j'ai créé ce dojo, j'avais en moi l'image d'un dojo de *zazen*. Dans un dojo de *zazen* comme dans un dojo d'Aïkido, chacun vient chercher sa nature profonde, ou, pour utiliser un mot plus propre à l'Aïkido : le *shizentai*. Yamaguchi sensei parlait souvent de cette posture correcte. Je pense que c'est la posture naturelle que nous devons trouver au fond de nous. Cela ne veut pas dire que l'on est libre de faire n'importe quoi, il s'agit d'avoir l'esprit pur pour trouver l'attitude juste au moment juste, en harmonie avec tous les éléments de l'univers. Mais on ne peut atteindre cet état qu'après de nombreuses années d'entraînement assidu.

Je voudrais que les pratiquants qui entrent dans ce dojo, à travers leur pratique quotidienne de l'Aïkido, cherchent ce *shizentai* qui leur est propre, cette source d'énergie et de créativité inépuisable qui est en eux. ●

Propos recueillis par Albert Wrac'h

*Voir l'animation sur le site du Nishijin dojo :

<http://aikidokyoto.com/>



dément touché. Cet homme-là avait quelque chose d'extraordinaire dans son corps. Il a montré un mouvement, c'était *shiho-nage*. Cette élégance dans le mouvement, cette puissance étaient magnifiques ! Je me suis dit que jamais je n'arriverai à faire ça, mais que, peut-être, je pourrais essayer. En plus des cours de Dominique Balta, j'allais dans les stages de maître Noro à Paris, rue de Constance. Entre les cours de Judo et d'Aïkido à Enghien et les stages à Paris, je pratiquais tous les jours. J'ai succédé à Dominique Balta à Enghien en 1974. En même temps, je me suis inscrit régulièrement aux cours de maître Noro, où je me rendais trois soirs par semaine, soit onze heures de pratique, et cela de 1974 à 1979. À partir de 1978 maître Noro m'a confié des cours d'Aïkido dans son dojo.

De cette période de l'Aïkido, qui était intensive, que vous reste-t-il aujourd'hui ?

Une opiniâtreté dans la pratique. La volonté d'aller toujours plus loin grâce à la répétition des mouvements. Le courage devant l'énorme travail pour progresser. Je crois que ce sont ces qualités que l'on doit inculquer lorsque l'on enseigne. La technique n'arrive pas toute seule ! Cela m'a appris à tenir mes engagements vis-à-vis de maître Noro et des gens qui m'en-

l'harmonie absolue

Vous avez débuté la pratique des arts martiaux par le Judo, que vous a apporté cette discipline ?

Le Judo, c'est loin, c'était en 1958. Il était alors peu connu et paraissait efficace pour des gens faibles par rapport à des gens forts. Efficace, mais aussi très physique. Cette pratique m'a apporté le contact avec les partenaires, qui, à l'époque, était un peu rugueux... Elle m'a permis aussi de savoir comment éduquer et connaître mon corps, comment approcher un partenaire ou un adversaire et comment contrôler sa force. J'ai découvert que j'avais des possibilités de souplesse qui me permettaient de vaincre une force et des poussées beaucoup plus importantes que les miennes. Pour moi qui ne suis pas très grand, ni très fort, l'apprentissage de ces techniques m'a certainement donné une confiance en moi ! Une confiance physique, ainsi que la rigueur, le respect de l'adversaire pendant les compétitions et du partenaire pendant l'entraînement.

En quelle année avez-vous

50 années de pratique martiale, une fidélité sans réserve à son sensei Noro Masamichi, Lucien Forni est un budoka accompli. Rencontre avec un maître qui a placé l'harmonie au cœur de sa vie.

commencé la pratique de l'Aïkido ?

De 1961 jusqu'en 1972-74, j'ai continué en parallèle les deux disciplines. À cette époque Dominique Balta enseignait aux élèves du Judo Club d'Enghien. À l'arrivée de Masamichi Noro en 1961 il est devenu son élève. En 1965 il l'a fait venir à Enghien. J'ai alors découvert maître Noro, sa pratique. J'ai été profon-

touraient. J'ai appris le respect devant le travail, devant la technique, devant le partenaire. Lorsque l'on est dans un dojo, on entre dans un autre monde, si on veut bien y entrer ! Tout le monde peut bien pénétrer dans un dojo, mais pour moi, on ne peut pas tous accéder à cet « autre monde ». Entrer dans un dojo, c'est respecter tout ce qui s'y rapporte, c'est-à-dire le travail, l'éthique, « sa » place dans le dojo. C'est vraiment un autre monde pour moi !

Parlez-nous de l'enseignement de Masamichi Noro à cette époque ? Était-il purement technique ou avait-il un enseignement spirituel en parallèle ?

À l'époque, maître Noro ne parlait quasiment pas. Il montrait les techniques à pratiquer et donnait peu d'explications. Il disait : « *Pas de bla-bla ! Regardez et faites !* ». Pour lui, c'était le travail. Une technique, il fallait la répéter des milliers et des milliers de fois : pas de discussions inutiles !

Aujourd'hui, il explique beaucoup, il utilise beaucoup de métaphores pour faire comprendre le sens de la pratique ; alors qu'à l'époque, ce n'était pas faire comprendre, mais faire sentir ?

C'est toujours faire sentir, mais à l'époque, on était beaucoup plus centré sur notre technique. Maître Noro donne beaucoup d'explications, mais c'est encore et toujours la répétition du mouvement qui nous fait avancer, c'est l'observation du partenaire, l'observation de maître Noro. Il faut apprendre à observer, et surtout pratiquer, pratiquer et répéter. Donc, pour moi, il n'y a pas vraiment de différence de fond même si, bien sûr, il y a des distinctions !

En 1979 Masamichi Noro décide de créer le Kinomichi. Quels en sont les principes fondamentaux ? Quelles différences avec l'Aïkido ?

Pour moi, comme je viens de le dire, il n'y a pas vraiment de différences. La différence technique ? Les mouvements sont les mêmes. Il y a surtout une pratique tout autre. Les principes du Kinomichi ?

La première chose, c'est la notion de partenaire et de contact avec celui-ci qui est très importante. Si je parle uniquement du Kinomichi, ce qui est déterminant c'est ce contact avec le partenaire. Mais c'est un contact au sens large. Il se fait même avant de toucher le partenaire. Il s'établit déjà entre pratiquants en entrant dans le dojo : contact avec la salle, avec le tapis, avec le maître s'il est là, avec l'enseignant. C'est, pour moi, le premier contact, empli de paix et de tranquillité. Nous ne pouvons pratiquer le Kinomichi que grâce à un partenaire, sinon, c'est impossible. Le Kinomichi développe cette sensation de travail avec un partenaire, qui n'est possible que par cette recherche de contact réciproque.

La deuxième chose, c'est la poussée terre à ciel. Dans l'enseignement de maître Noro, l'énergie circule des pieds vers la tête. Il nous cite souvent l'exemple de l'arbre qui puise son énergie dans la terre par les racines et la diffuse à travers le tronc, le feuillage, jusqu'au ciel. Cette énergie permet l'épanouissement de l'arbre. Il



en est de même dans notre pratique. Maître Noro nous dit : « Il n'y a rien de plus beau que le ki, c'est l'équilibre, le rayonnement et donc la paix », « la technique est un outil pour réveiller et manifester le ki ».

La troisième chose, c'est l'esthétique des mouvements sur laquelle maître Noro insiste souvent. Il souhaite que les mouvements soient beaux, agréables à regarder.

Avez-vous renoncé au caractère plus martial de l'Aïkido ?

Renoncé n'est pas le mot juste. J'ai simplement transformé ma manière d'utiliser ma technique par la sensation, la recherche de la spirale et la recherche du souffle. Le Kinomichi est considéré comme un art martial. Pour moi, l'essence de l'Aïkido et du Kinomichi est la même. Tout est question d'utilisation de la technique. Dans différentes disciplines, on peut utiliser la technique à des fins personnelles, mais maître Noro a été formé par Morihei Ueshiba qui a bien dit que sa technique était « Amour » et donc, pour moi, tout au long de ma pratique, il en a toujours été ainsi.

Mais la pédagogie du Kinomichi enseignée par maître Noro n'est pas la même que celle de l'Aïkido, il y a donc bien quelque chose qui a changé ?

À mains nues, avec un boken où au jo, le sourire est constitutif de la pratique.

Dans le Kinomichi, ce qui a changé, c'est la manière d'aborder le partenaire. Disons qu'on s'occupe beaucoup plus du corps du partenaire, de ses positions. On lui laisse le temps, surtout le temps de s'exprimer même s'il n'a pas beaucoup de

pratique. Son corps a une manière de s'exprimer, que l'on respecte. Je ne pense pas qu'il y ait d'un côté le Kinomichi et de l'autre l'Aïkido. Pour moi, ce sont deux pratiques qui suivent des routes distinctes mais qui vont au même endroit. Elles n'ont pas la même pédagogie, c'est certain !

Quelle est l'évolution de la relation entre tori et uke ? Cette relation qui suppose un attaquant et un défenseur se retrouve-t-elle dans le Kinomichi ?

Pour moi, non. La différence est là aussi. C'est qu'on est alternativement *tori* ou *uke*. Le mouvement est réalisé par deux partenaires. C'est difficile d'utiliser encore les termes de *tori* et *uke*. À tout moment *uke* peut se transformer en *tori* et inversement. Pour réaliser un mouvement, j'ai besoin de mon partenaire non pas pour le dominer ou le mettre au sol, non ! Je veux réaliser un mouvement, je veux faire entrer mon partenaire dans mon espace et, une fois qu'il s'y trouve, nous sommes aussi bien *tori* que *uke*, peu importe, car nous sommes dans le même espace et évoluons dans la même sphère, dans le même souffle, dans la même spirale, dans la même sensation. À partir de ce moment, c'est le vide total, il n'y a plus d'agression, plus d'attaque et plus de défense. Il n'y a qu'un mouvement, et maître Noro nous en parle souvent : il existe LE mouvement, UN mouvement ! Maître Noro dit : « *Lorsqu'on connaît le mouvement, il n'y a plus de mouvement. Lorsqu'on connaît la technique, il n'y a plus de technique* ». À partir du moment où l'on est lié l'un à l'autre dans cet espace ou dans ce souffle, il n'y a plus rien. C'est le vide total. C'est la construction entre deux souffles, entre deux sensations, de cœur à cœur (*ki* dit l'énergie et *shin* exprime le cœur). Mais pour cela, il faut pratiquer longtemps ! Lors des Journées portes ouvertes au Korindo dojo, maître Noro rappelle sou-



●●● On établit un contact entre deux énergies, quelles qu'elles soient. Cette énergie peut être plus ou moins tonique. On doit se calquer sur elle. Ce qui compte, c'est l'énergie qui vient, c'est unir nos deux énergies ●●●

vent cette anecdote : alors qu'il était à Cannes, en 1961, il a observé que la plupart des personnes âgées étaient voûtées, et marchaient avec le poids du corps sur les talons. « *J'avais envie de leur crier : réveillez vous !* ». De là est né son projet de réveiller le corps jusqu'aux troisième et quatrième âges.

Est-ce que le Kinomichi aurait des vertus thérapeutiques ?

C'est certain ! Parce que l'exercice est fondé sur l'étirement en douceur de toutes les chaînes musculaires et sur la mobilisation de toutes les articulations. Parce que l'on prend le temps pour réaliser les mouvements. On apprend tranquillement et doucement au corps à accepter, et surtout, on laisse une grande responsabilité au partenaire et on respecte son rythme corporel. Quelqu'un qui a un blocage dans les épaules, avec plus ou moins de temps, arrivera à se débloquer parce qu'on va lui laisser sa liberté de pratique, sa liberté d'action. On ne va jamais le contraindre à faire. On va toujours lui indiquer le chemin à prendre. À lui de le prendre ou de ne pas le prendre. Mais grâce à la manière dont maître Noro a conçu ses éducatifs, les personnes qui essaient ont envie de prendre ce chemin, parce qu'elles s'aperçoivent au fil du temps que les blocages disparaissent, qu'elles se sentent mieux dans leur corps et, à partir de là, dans leur tête. Et cela d'autant plus que les relations entre pratiquants sont en général très douces, très bonnes. On évolue tous tranquillement avec le sourire et dans

la bonne humeur. Maître Noro nous dit régulièrement « *Montrez dents ! Avec sourire !* »

La notion de contact est donc très importante dans le Kinomichi.

Que contacte-t-on, un homme, une femme, une énergie ?

On établit un contact entre deux énergies, quelles qu'elles soient. Cette énergie peut être plus ou moins tonique. On doit se calquer sur elle. La difficulté dans le Kinomichi, notamment dans les initiations supérieures, c'est de vraiment arriver à être dans la sensation. Un partenaire qui arrive très vite, il faut pouvoir aller très vite. Un partenaire qui arrive doucement, il faut pouvoir aller plus doucement, sans réflexion. La réflexion est uniquement corporelle, si je puis dire. Donc, établir la sensation dès le départ est très important. Je vais m'adapter et, tous les deux nous allons nous adapter. C'est pourquoi, les notions de masculin et féminin importent peu. Ce qui compte, c'est l'énergie qui vient, c'est unir nos deux énergies, quelle que soit la morphologie. Donc, je ne vois pas de différence.

Concernant maître Noro, avez-vous constaté une évolution dans son Art, dans sa recherche ?

Seul maître Noro pourrait répondre à cela. En ce qui me concerne, au commencement du

Kinomichi, j'ai eu l'impression que maître Noro nous débarrassait de quelque chose, qu'il nous nettoyait le corps, qu'il avait envie de nous reconstruire totalement. Je ne veux pas du tout dire par là qu'il voulait que l'on efface ce que l'on avait appris ! Mais nous devons rendre notre corps de nouveau disponible à une autre évolution de la technique. Il fallait préparer notre corps et notre esprit à évoluer avec les mêmes techniques, mais à évoluer différemment. Cela voulait dire qu'il fallait avoir la patience de recommencer à zéro. Au départ, pendant longtemps, maître Noro nous a fait travailler statiques pour nous faire évoluer dans les postures, pour assouplir notre corps qui s'était durci. Peut-être n'étions-nous pas assez avancés dans la technique ou pas mentalement disponibles ? Maître Noro savait tout cela. Il nous a donc obligés à nous restructurer, c'est-à-dire à nous assouplir, à nous permettre d'accéder à une espèce de tranquillité physique, pour pouvoir avoir progressivement cette tranquillité mentale. Il fallait lui faire confiance et continuer à pratiquer.

Son évolution : une fois que les personnes qui sont restées avec lui ont commencé à évoluer mentalement et physiquement, il a commencé à donner de la grandeur et de l'espace dans la pratique. Cette grandeur, il l'a d'abord donnée dans les postures statiques et, ensuite, il l'a donnée dans les déplacements et dans le travail dynamique. Cela a pris du temps, quelques années. Nous avons donc passé notre temps à travailler cette grandeur, sans pour cela avancer dans un éventail de techniques. Travailler et retravailler les techniques de base. Et puis petit à petit, j'ai remarqué qu'au fil du temps maître Noro construisait une progression. Depuis quelques années, il a établi les programmes d'initiation 4, 5, c'est-à-dire que l'on revient vraiment à l'ensemble des techniques fondamentales avec plus de disponibilité, plus de souffle. Je crois que plus on avance, plus on va devoir être disponible et tranquille. C'est ce que j'ai ressenti au travers de mon évolution personnelle.

Il y a vingt-cinq ans, je faisais de l'initiation 1 statique, maintenant, je fais de l'initiation 5, dynamique, avec du souffle, avec un travail corporel important, mais toujours avec ouverture, respect du partenaire, accueil, cœur...

Concernant la pratique des armes, est-elle particulière dans le Kinomichi ?

J'ai du mal à employer le mot « arme » en Kinomichi. On parle de *jo*, de *boken*, de *iaï*. Le *boken* nous permet de trouver notre équilibre, nos points d'appui au sol. À aucun moment il n'y a attaque. Les mou-



vements sont faits comme dans la technique du Kinomichi : on utilise le *boken* peut-être pour avoir une plus grande disponibilité et une plus grande confiance. Car avoir un partenaire avec un *boken* en face de soi pourrait nous déstabiliser alors qu'ici ce n'est pas le cas, la confiance est entière. La canne ou *jo*, par la manière de s'en servir, rappelle complètement toutes les techniques de Kinomichi. Elle nous permet d'agrandir tous les mouvements, d'avoir encore plus de disponibilité. Maître Noro ne nous apprend jamais de *kata* que ce soit de *boken* ou de canne, car pour lui, la répétition de *kata* n'est pas essentielle pour notre pratique. On doit pouvoir se servir de canne ou de *boken* à tout moment, pouvoir faire un mouvement avec, mais pas répéter des *kata*.

Concernant le *iaï*, c'est une manière de pratiquer seul, de sentir son placement, son équilibre, de développer une dextérité mais il n'a pas pour moi une importance fondamentale. On se doit de pratiquer impérativement la canne et le *boken*, mais pour le *iaï*, disons que ce serait pour le plaisir personnel, pour acquérir des connaissances. J'ai appris le *iaï* il y a longtemps, pas de la même manière ; et maintenant j'ai envie de transformer toutes ces connaissances. Tout ce que maître Noro m'a appris il y a trente ou quarante ans ressort maintenant et je dois l'utiliser de manière différente, que ce soit la canne ou le *boken*. Maintenant j'ai devant moi un partenaire et je fais tout pour ne pas le toucher, pour éviter de lui donner un coup. Cela peut désarçonner les personnes qui nous regardent lorsqu'on a un *boken* parce qu'elles peuvent croire que c'est pour donner un coup sur le partenaire ou pour l'attaquer, quand ce n'est pas du tout ça. Donc pour moi ce ne sont pas des armes mais des outils pour se développer.

Quelles sont les techniques que vous préférez ?

Les techniques, je les apprécie toutes. Mais il y en a quand même pour moi trois privilégiées. Les deux premières sont *iten*, c'est-à-dire *shihō nage* et *itchi*, c'est-à-dire *ikkyō*. Ces deux techniques, on doit obligatoirement les associer l'une à l'autre, un mouvement de ciel (*ten*) et un mouvement de terre (*chi*). Tout ce que nous enseigne maître Noro dans le Kinomichi est pratiquement dans ces deux techniques. Elles doivent servir d'échauffement et doivent être répétées des milliers de fois. Les autres techniques viennent ensuite. Elles nous permettent de faire autre chose. Ma troisième technique privilégiée est *goten*, c'est-à-dire *tenchi nage* (ciel-terre). Pour moi, dans ces trois techniques il y a tout. Dans *tenchi*, il y a terre et ciel et lorsque je la réalise avec



La réussite des techniques passe par un contact sincère entre les partenaires.

mon partenaire, j'ai vraiment l'impression d'une union, j'ai vraiment cette perception de mon corps qui est fixé au sol et qui s'oriente vers le ciel. Si elle s'appelle *tenchi* (ciel-terre), ce n'est pas par hasard. Finalement, c'est ma technique préférée.

Quel est le rôle de l'enseignant de Kinomichi ? Que pouvez-vous nous dire sur l'enseignement du Kinomichi ?

Dans l'enseignement du Kinomichi, la formation de l'enseignant est très importante. Un enseignant ne doit pas montrer ce qu'il sait faire, mais ce que les élèves peuvent faire. Ne jamais se montrer ! L'enseignement est quelque chose de très difficile, car nous avons tous nos faiblesses comme nos qualités. Donc, nous ne devons pas vanter nos qualités aux élèves devant nous, mais faire ressortir ce que eux seront capables d'accomplir. La qualité d'un enseignant est de s'effacer, de ne pas être au premier plan mais d'y placer ses élèves et les pousser vers leur maximum de réalisation. Un enseignant se doit, d'abord, d'être toujours présent. Il doit donner l'exemple. Il doit bien sûr avoir des connaissances techniques, mais la technique ne fait pas tout dans l'enseignement.

Maître Noro, l'an passé, m'avait déclaré : « Un enseignant doit être reconnu pour sa personnalité, son sens de l'observation, de l'intelligence de progression de son enseignement, pas seulement être un bon technicien ! Bien sûr, il doit connaître sa tech-



nique, mais il doit être un bon pratiquant, un bon partenaire et aimer les gens. Ne jamais prétendre détenir la vérité, se mettre au niveau de ses élèves, ne pas juger un enseignant seulement sur sa technique, utiliser sa technique pour montrer et non pas pour se montrer ». Maître Noro répète souvent : « pas la grosse tête ! »

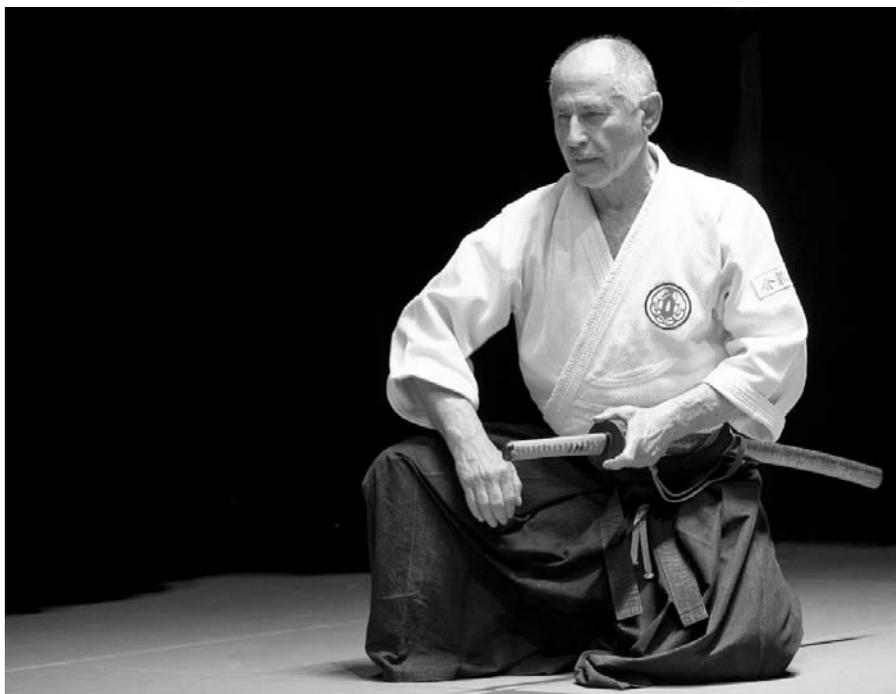
En 2006, je le questionnais : « Maître, Je découvre des techniques que je ne connaissais pas, des mouvements qui viennent spontanément... ». Réponse de maître Noro : « Vous avez compris maintenant. Vous êtes à l'étape de création. N'y pensez pas trop, laissez venir. Les mouvements sont dans votre corps. Est-ce que cela vous arrive souvent ? ». J'ai répondu : « Pas trop, mais ils surgissent parfois la nuit. » Maître Noro : « C'est très bien ; ils arriveront de plus en plus ».

Développer l'amitié, le respect, créer la joie et l'harmonie dans son dojo font aussi partie des qualités d'un enseignant.

La technique est un outil qui est fait pour embellir, façonner, construire, mais mal utilisée, elle peut aussi détruire ! L'enseignant se doit d'être vigilant à construire. Maître Noro nous cite souvent ces paroles de O'Sensei Morihei Ueshiba : « L'Aikido est amour, et la technique le moyen d'y parvenir ». ●

**Stage de Kinomichi à Salins-les-Bains :
Trois périodes de 5 jours dirigées par Masamichi Noro
du 13 au 29 juillet 2009.
Renseignements au : 01 44 70 99 39,
e-mail : contact@kinomichi.com**

À parcours exceptionnel, il fallait un événement exceptionnel. Trois jours ! Trois jours durant lesquels plus de 350 pratiquants d'Aïkibudo se sont relayés lors des différents cours qui ont eu lieu les 8, 9 et 10 mai à l'Institut du Judo à Paris pour célébrer leur "sensei", comme ils ont coutume de l'appeler, et ses 50 années de ceinture noire.



1959-2009 un jubilé d'aïkibudo hors normes

Un jubilé, comme l'a rappelé Didier Ferrier, c'est d'abord un moment de joie à l'occasion d'un anniversaire. Et c'est un demi-siècle de vie consacré à la recherche et à la découverte du *budo* japonais qui fut l'occasion de ce joyeux rassemblement d'aïkibudoka, venus des quatre coins du monde : de France bien sûr, mais surtout de Tchéquie, de Suisse, d'Italie, du Portugal, de Lettonie, d'Ukraine, de Hollande, de Belgique, de Tunisie, du Maroc, de Russie, du Canada et même de Nouvelle-Calédonie !

Trois jours durant lesquels maître Alain Floquet et ses

kodansha – les « anciens » – offrirent à tous un moment exceptionnel de pratique, de retrouvailles et de partage.

Un parcours hors du commun

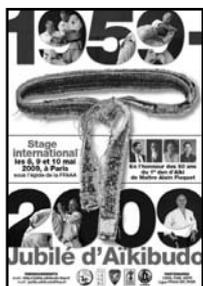
Le 3 mars 1959, un jeune homme de 19 ans, Alain Floquet, élève de Jim Alcheik, reçoit son 1^{er} dan d'Aïkido-jujutsu du Yoseikan. Trois ans plus tard, suite à la disparition prématurée et tragique de son professeur, le jeune Alain Floquet, alors plus jeune 2^e dan de France, contacte le maître Minoru Mochizuki pour

lui faire part de ses craintes d'explosion du groupe qui s'était construit autour de Jim Alcheik. Le maître Mochizuki propose alors la venue de son fils Hiroo pour prolonger durant quelque temps l'œuvre initiée par Jim Alcheik.

Dès lors, l'Aïkido du Yoseikan prend un essor considérable. En parallèle, l'Aïkido de l'Aïkikai se développe également en France, notamment sous l'impulsion d'André Nocquet et de jeunes maîtres venus du Japon. Ce petit monde se connaît, se côtoie, tente parfois de travailler ensemble malgré les différences et parfois les oppositions. Et parmi eux, le jeune Alain Floquet se distingue déjà par son talent, son charisme et ses qualités humaines. L'un de ses plus anciens élèves, Alain Roinel, aujourd'hui 7^e dan, confia un jour qu'à cette époque, il y avait pléthore de jeunes pratiquants passionnés d'arts martiaux, soucieux de se faire une place, d'apprendre, de découvrir et de transmettre. Mais Alain Floquet avait quelque chose de plus, il portait en lui quelque chose d'inexplicable : une espèce de génie !

De même, l'un des anciens de l'Aïkibudo, André Tellier 6^e dan, se plaît à raconter que lorsqu'il rencontra le jeune Alain Floquet à la fin des années 1960, il fut totalement subjugué, à l'occasion d'un passage de grade, par son charisme, sa gentillesse, sa disponibilité et son sens de la pédagogie.

Dans tous les domaines des arts et de la connaissance, il est des individus qui sont doués ; mais il en est d'autres qui vont au-delà même du talent.



L'affiche officielle du jubilé. Alain Floquet et les stagiaires devant le kamiza.





De gauche à droite : Alain Floquet avec Prema Svoboda président de la FIAB, avec Sakai Kohé, 1^{er} secrétaire de l'Ambassade du Japon. Didier Ferrier et Maxime Delhomme, les présidents de l'Aïkibudo et de la FFAAA. M. Kobayashi, chef de cabinet de son Excellence l'ambassadeur du Japon, MM. Sakai Kohé, Noro Takeharu et maître Noro Masamichi.

Ce sont des créateurs. Alain Floquet est de cette trempe. Dès le début, il exigea de ses pratiquants qu'ils soient des « *budoka* complets », s'astreignant lui-même à une pratique quasi quotidienne de l'Aïkido-Yoseikan, du Kendo, du Karaté. En 1970, il participa avec brio aux premiers championnats du monde de Kendo à Tokyo.

Grâce à sa rencontre avec le maître Minoru Mochizuki à partir des années 1970 et à la relation quasi filiale qu'ils entretenirent, il se dirigea peu à peu vers le *budo* traditionnel japonais, le Katori shintô ryu avec maître Sugino Yoshio puis le Daito ryu Aiki-jujutsu avec maître Takeda Tokimune.

En parallèle, son expérience de terrain – et de formateur – dans la police lui permit d'avoir une approche pragmatique et réaliste du *budo* et une connaissance profonde du combat, tant dans sa dimension sportive que dans les situations difficiles ou à risques de sa vie professionnelle.

Ainsi, lorsqu'en 1980 maître Mochizuki demanda à maître Floquet, lors d'un cocktail organisé par l'UNA FFJDA, de renommer la discipline qu'il enseignait et avait fait évoluer, celui-ci choisit le terme d'« Aïkibudo », art dont l'Aïkido-Jujutsu du Yoseikan est l'élément structurel fondamental. Maître Floquet reçut alors l'accord de tous les présents et surtout de maître Minoru Mochizuki, instant capital puisqu'il confirmait la reconnaissance accordée par le maître et donnait toute légitimité à son art et à son école.

De fait, l'Aïkibudo (tradition et évolution) n'est pas une « synthèse » construite sur un « mélange » de l'ensemble des enseignements dont Alain Floquet avait bénéficié ; c'est véritablement le fruit d'une expérience multiple, d'une démarche particulière initiée dès 1974 au sein du CERA, dont découla un art spécifique, marqué par l'expérience et la personnalité de son initiateur.

Il y a peu de temps, il indiquait lors d'une interview : « Pour comprendre comment est né l'Aïkibudo, il faut

comprendre que c'est l'histoire d'une vie, de circonstances et d'événements. Ce n'est en rien une compilation de différents arts martiaux. »

Lors du jubilé, Alain Floquet a souligné, comme il l'a toujours fait, l'importance de ceux qui l'ont accompagné dans sa démarche : les plus anciens qui diffusèrent son art en France et dans le monde, ceux qui l'accompagnèrent dans la découverte des écoles traditionnelles japonaises, ou encore ceux qui, de façon indispensable, l'aiderent à faire vivre officiellement et administrativement sa pratique.

Il faudrait bien plus que ces quelques pages pour décrire tout ce parcours et cette histoire, mais lorsqu'en 1990, le grand maître Yoshio Sugino lui remit à Bercy,

au nom de maître Minoru Mochizuki et de la Fédération Internationale de Nihon Budo, le 8^e dan d'Aïkibudo et le titre de *hanshi* – « homme modèle », c'est le parcours d'un homme exceptionnel et son école qui furent reconnus en tant que tels.

Un art de vie

Le jubilé d'Alain Floquet a donc été l'occasion de marquer ce parcours hors du commun. Pendant trois jours, au sein de l'Institut du Judo, les stages se succédèrent, rassemblant un nombre impressionnant de pratiquants. Parfois l'espace manquait mais tous avaient le sentiment de vivre un moment d'une intensité exceptionnelle. Et chaque fois, le maître se montra

Programme de la commémoration martiale des 50 années ceinture noire d'Aïki de maître Alain Floquet 8^e dan hanshi d'Aïkibudo

Introduction : Sakura, thème et variations de Yukijiro Yoko, interprété par Philippe Etienne
Ouverture de cérémonie par Messieurs les présidents Maxime Delhomme et Didier Ferrier.

Les démonstrations :

- KYUDO : Michel Martin,
- JUDO : Guy Choplin et Christian Boisfer,
- KARATE : l'équipe de France, championne du monde Kata 2008, Jonathan Plagnol, Julien Dupont, Ayoub Neghliz,
- BOXE : par le professeur de l'Association sportive de la Police de Paris, Monsieur Loïc Cure et son élève Aymeric Ponchut,
- KENDO : A.-N. Di Méo, Ryuzo Tada, Corinne Plaisance et maître Alain Floquet,
- AÏKIBUDO/TONFA/ SELF DEFENSE : Xavier Fleury, Bruno Barjavel et Julien Lemantinos,
- NAGINATA : maître Alain Floquet, Frédéric Floquet, Frédérique Plattner,
- AÏKIDO : présenté par la FFAAA, Fabrice Croizé, Hélène Doué, Cécile Fortunel, Nicolas Marriere, Nicolas Treffort,
- DAÏTO RYU AÏKIJUJUTSU : maître Alain Floquet, Gérard Clerin, Wilfried Wartel, Armando Nines, Mario Pelletier (Canada),
- KOBUDO KATORI SHINTO RYU : maître Alain Floquet, Daniel Dubreuil, Frédéric Floquet, Christian Brun, Guillaume Suard,
- KINOMICHI : Françoise Paumard, Valérie Delamotte, Bertrand Delamotte, Céline Gauthier, François Meekel,
- AÏKIBUDO : maître Alain Floquet, Daniel Dubreuil, Benoit Fresse, Xavier Fleury (Normandie), Martin Rehurek (République Tchèque), Loris Petris (Suisse), Julien Lemantinos (Aix-en-Provence), Bruno Barjavel (Toulon), Robert Breedveld (Pays-Bas), Yaroslav Sodritsov (Russie), Jean Prieur (Canada), Mohamed Najim (Maroc).

Les discours de clôture seront prononcés par André Bourreau, 9^e dan de Judo et Prema Svoboda, président de la Fédération Internationale d'Aïkibudo.



Masamichi Noro et son fils Takeharu avec Alain Roinel. Claude Jalbert président d'honneur de la FFAAA.

soucieux de rappeler les bases fondamentales de son enseignement. L'Aïkibudo est un système cohérent physiquement et physiologiquement. Pas d'opposition, de tension, mais la recherche d'un mouvement réaliste parce qu'obéissant aux lois de la physique et de la mécanique corporelle. L'Aïkibudo est une sorte d'horlogerie et les partenaires fonctionnent comme des rouages qui s'entraînent l'un l'autre. Que ce soit dans la pratique à mains nues ou avec armes, c'est toujours cette cohérence vis-à-vis des lois physiques et physiologiques qui doit guider le pratiquant. Le travail va toujours dans le sens d'une recherche de perfectionnement où la violence et la brutalité s'effacent peu à peu face à la maîtrise des lois naturelles. Et c'est peut-être là le plus grand génie de l'Aïkibudo ! *Aïki* et *budo*, deux termes a priori opposés : *aïki*, l'union des énergies, la force vitale et créatrice qui génère la vie ; *budo*, l'art martial, issu de la tradition guerrière dont le but premier était de tuer pour sur-

vivre. L'Aïkibudo est l'union de deux forces que tout semble opposer. L'art de combat devient un art de paix et canalise nos pulsions premières, parfois destructrices, pour faire un outil de communication, d'échange, de partage et d'amitié.

C'est ce que rappela, non sans émotion, Frédéric, le fils d'Alain Floquet, lors d'une cérémonie officielle regroupant ceux qui, pour la plupart, accompagnent leur « senseï » depuis plus de vingt ans.

Cette cérémonie ou « commémoration martiale » a été officiellement ouverte par MM. Maxime Delhomme, président de la FFAAA, Didier Ferrier, président de la co-discipline Aïkibudo, à l'issue d'un tir cérémonial et traditionnel de Kyudo par maître Michel Martin. Elle s'est déroulée sous forme d'un bref historique de la vie martiale de maître Floquet, ponctué par de nombreuses démonstrations de *budo*, aussi exceptionnelles les unes que les autres, sous l'œil vigilant des représentants des fédérations de *budo* japonais comme le Judo, le Karaté, le Kendo, le Kyudo, l'Aïkido, le Kinomichi. Un grand nombre d'experts tels qu'André Bourreau et Lionel Grossain, tous deux 9^e dan de Judo, maître Noro Masamichi, l'équipe de France de Karaté championne du monde kata 2008, représentant M. Francis Didier, président de la FFKAMA, Guy Choplain, 6^e dan Judo et bien d'autres, entourés de personnalités telles que M. Kobayashi, chef de cabinet de son Excellence l'ambassadeur du Japon, M. Nakagawa Masateru, président de la Maison du Japon, M. Sakai Kohé, magistrat 1^{er} secrétaire de l'Ambassade du Japon, M. Claude Jalbert, fondateur CERA et FFAAA, M. Michel Chauveau, inspecteur Jeunesse & Sport, M. Raymond-Yves Cairaschi,

représentant le CDOS, M. Claude Camus, président de l'Association Sportive de la Police de Paris, purent apprécier le portrait de maître Floquet, relaté par son fils Frédéric, qui sut avec humour, rendre cette heure et demie d'histoire on ne peut plus passionnante. Tous purent encore apprécier la magistrale interprétation à la guitare classique de *Sakura* par M. Philippe Etienne,

yudansha d'Aïkibudo du club de Grigny. La cérémonie fut conclue par un discours (en français !) de M. Prema Svoboda, président tchèque de la FIAB ainsi que d'un très touchant message d'amitié dicté par le cœur d'André Bourreau, ancien directeur de l'Ecole Nationale de Judo de l'INS représentant officiellement M. J.-L. Rougé, président de la fédération de Judo.

L'Aïkibudo, plus qu'un groupe, une famille

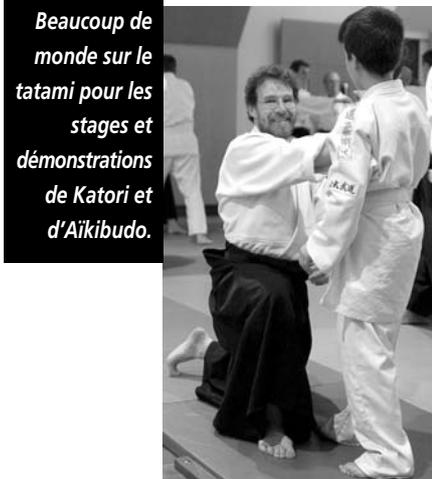
À l'issue de cette cérémonie, plus de 350 personnes se retrouvèrent gaillardement pour fêter l'anniversaire du maître au clubhouse du stade Charléty. Ainsi, autour de grandes tables pleines de victuailles, de cotillons et de larges sourires, se sont retrouvés tous les élèves autour de leur maître, qui allait et venait entre toutes les langues et les cultures. C'est ensuite au premier étage du bâtiment, qu'au travers d'un chemin dessiné par ses élèves, maître Floquet souffla par dessus 18 gâteaux ses 50 bougies d'anniversaire ! Et comment ne pas avoir une pensée émue pour celle qui, depuis 1959, accompagne sans relâche son époux dans cette aventure... et oui, il fut offert à maître Floquet et son épouse un deuxième voyage de noces pour leurs 50 années de mariage !

À l'issue des trois jours, un dernier cours fut proposé pour les hauts gradés. Alain Floquet, visiblement inspiré par ces trois jours festifs, rappela aux anciens le sens de son message : l'amitié, la paix, le partage. Quel que soit notre grade, il faut toujours pratiquer, chercher et progresser avec humilité : « *Nous devons toujours retourner aux bases, aux fondements, à l'essentiel et accepter de redécouvrir, réapprendre chaque chose comme un simple débutant, quel que soit notre niveau* ».

Ceux qui ont la chance de côtoyer Alain Floquet d'assez près savent qu'il est un homme simple, avec ses qualités, ses défauts et peut-être même ses failles, mais tellement humain. Rien de son parcours et de son expérience, pourtant exceptionnels, n'a altéré sa simplicité et son humanité, à l'instar de feu maître Takeda Tokimune qui, apprenant que le secrétaire de son dojo avait demandé à Alain Floquet et ses élèves de venir sur le tatami avec une ceinture blanche, arbora lui-même la tenue du débutant, saluant ainsi au même niveau ceux qu'il accueillait chez lui. C'est la même simplicité et la même gentillesse qui transpirent de ces trois jours et on ne peut que remercier son organisatrice Frédérique Plattner et son équipe d'organisateur, Camille Linglin, Michel Sérafin, Frédéric Floquet et Jean-Marc Epelbaum d'avoir orchestré si brillamment l'événement et de nous avoir permis de partager un moment si intense.



Démonstrations d'Aïkibudo par Alain Floquet avec Xavier Fleury et d'Aïkido par Fabrice Croizé et son équipe.



Beaucoup de monde sur le tatami pour les stages et démonstrations de Katori et d'Aïkibudo.

Merci également à Maxime Delhomme et à Didier Ferrier dont le soutien généreux permet cette réalisation. Notre dernière pensée ira à Marc Bensimhon qui nous a beaucoup aidés au début de l'organisation et qui dut se soustraire à cette fête pour nous revenir encore plus en forme... juste pour qu'il sache qu'on ne l'a pas oublié : « tu étais avec nous en pensée à chaque instant de pratique, chaque minute de démonstration, chaque instant de bonheur. » ●

L'Aïkibudo FFAAA

Aïkido, la science du mouvement

Réalisé par Alain Guerrier 7^e dan

Alain Guerrier nous propose une approche didactique et claire sur les aspects mécaniques et fonctionnels de l'Aïkido, ainsi que sur les aspects moins visibles : le ki et le kokyū. La pratique de cet art utilise les forces naturelles qui régissent tout corps en mouvement. De l'utilisation de ces forces naturelles, des lois et des principes se sont révélés pour former un "solfège" dont les notes ont laissé la place aux mouvements de l'Aïkido.



DVD à commander sur : <http://www.alain-guerrier.fr/>

Par téléphone au : 04 94 53 14 00

INÉDIT : un jeu de cartes dédié à l'Aïkido

Ce projet est né au sein du Club d'Aïkido Aïkikaï Varennes-Jarcy.

Guidé par une grande motivation et le plaisir, il a nécessité un travail d'une ampleur insoupçonnée :

- des prises de vues pour l'exécution des techniques. Les photos, au nombre d'environ mille, ont été réalisées ;
- la transformation des photos en images ;
- le classement des cartes par thèmes :



Aïkido, immobilisations, saisies, formes d'application, projections, frappes, rituels, frappes jo, gardes jo, gardes boken, frappes boken.

C'est, au final, 207 cartes qui ont ainsi été créées.

Dans un premier temps le tirage du jeu s'est limité à 4 thèmes pour 86 cartes : frappes, immobilisations, projections, saisies et règles du jeu. Le principe du jeu est d'associer à chaque image figurant sur une carte

(technique, frappe, saisies...) une autre carte sur laquelle figure son nom.

Le but visé par ce jeu n'est pas la démonstration technique mais, plutôt, la mémorisation des noms, des formes par l'amusement.

Renseignements et commande sur : <http://aikivj.free.fr>

Méthode Aïkido Techniques et Principes

Par Arnaud Waltz, 6^e dan

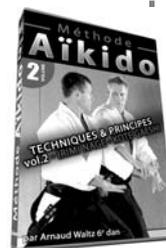
DVD Vol. 1 : IKKYO - SHIHONAGE

Vol. 2 : IRIMI ANGE - KOTEGAESHI

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 l'Aïkido. ces DVD sont également très agréables à visionner dans leur conception visuelle originale et novatrice.

À commander au :
01 48 31 16 68

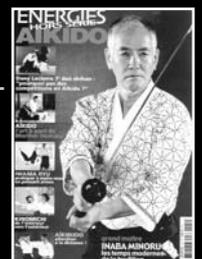


EN KIOSQUE

Le nouveau Hors-Série AïKIDO

est en vente en kiosque et dans les bonnes librairies. Des articles de fond, des entretiens avec des sensei, 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.



Michel Laurent 6^e dan, BEES 2, 40 ans de pratique au service de l'Aïkido ! Un parcours impressionnant : membre du comité Drôme-Ardèche de 1975 à 1984, président du comité de cette région du temps de l'UNA, puis président de la ligue Rhône-Alpes, également membre du Comité Directeur de la FFAAA de 1985 à 1992 et de la CSGA dans le cadre de l'UFA en 1996. Rencontre avec une mémoire de notre art.

partage et tolérance

Quel fut pour vous le déclic qui vous a fait quitter le Judo pour l'Aïkido ?

J'ai pratiqué le Judo de 1953 à 1965. Le Judo se tournant vers un entraînement physique pour répondre au besoin de compétition, l'esprit initial du Judo « la voie de la souplesse » était délaissé. C'est suite à une rencontre avec Alain Guerrier, qui enseignait l'Aïkido dans une école pour enfants difficiles, que je me suis mis à la pratique de cet art. Nous avons ouvert le dojo de Pierrelatte en septembre 1967 dont Alain assurait l'enseignement. Lors de ses déplacements au Japon, ce sont Claude Noble et Roberto Arnulfo qui en ont assuré les cours. J'ai suivi le cursus d'enseignement à partir de 1970 au sein de l'ACFA avec les maîtres Tamura et Chiba, puis en 1973 dans le cadre de l'UNA, conclu en 1976 par un BE 2.

Après plus de 40 ans de pratique, quels sont les points essentiels dans votre transmission de l'Aïkido ?

Maintenir la transmission des bases de l'Aïkido enseignées par O' Sensei et ses élèves successifs (Tamura, Chiba, Yamaguchi, Saotome) notamment sur les notions de travail d'esquive, de distance, d'attitude générale, de disponibilité de l'esprit et du corps. Développer l'harmonie entre ce travail et la respiration qui conduit à l'expression du *ki*, son développement en soi. L'Aïkido est avant tout un travail sur soi. L'Aïkido n'est pas une compétition mais avant tout un échange avec le partenaire où chacun doit jouer

son rôle avec harmonie, dans la recherche d'une évolution commune qui a pour but l'enrichissement personnel.

Dans les premières décennies, nous nous sommes polarisés sur le travail de *tori* sans prendre en compte celui d'*uke*. Hors, son travail est primordial car il doit y avoir un engagement total de sa part pour que *tori* puisse effectuer l'esquive et le contrôle du partenaire avant son immobilisation ou sa projection. Il faudrait enrichir le travail de *uke* pour qu'il y ait un bon échange entre les deux partenaires afin de favoriser la réalisation d'une bonne technique,

celles-ci sont liées aux formes d'attaque. L'Aïkido est un art martial, où rien ne peut être interdit en matière de saisie, de frappe et autres. Il faut être libre dans sa tête et dans son corps pour faire face à toutes les situations.

Quels sont vos liens avec les grands maîtres de la FFAAA ?

Au début, en 1965, j'ai participé à des stages avec Maître Nakazono, notamment à Annecy en juillet/août 1972 où plusieurs experts étaient présents (Nakazono senseï, Tamura senseï, Ichimura 6^e dan laï, et Ishisawa senseï), puis également avec Chiba senseï au temps de l'UNA.

Dans le cadre du congrès international de la FIA en 1980, que j'ai suivi en tant que président de la région Dauphiné/Savoie, j'ai travaillé avec une dizaine d'ex-



**Michel
Laurent,
budoka
passionné
au service de
son art.**

●●● C'est une école de vie qui nous rend plus humble et nous enseigne la tolérance ●●●

perts japonais dont le doshu Kisshomaru Ueshiba qui nous avait fait l'honneur de venir en France. Après la scission en 1982 et la création de la FFAAA en 1983, j'ai suivi les différents maîtres japonais venant effectuer des stages en France comme Yamaguchi, Nishio, Endo et Yasuno senseï, puis, depuis 1984, l'enseignement de Christian Tissier rentrant du Japon.

Dans le cadre de la FFAAA, j'ai participé les 6 et 7 juillet 1985 à la Maison du judo de Lyon à un stage sous la direction de Moriteru Ueshiba.

Pendant 20 ans, de 1986 à 2006, j'ai suivi les stages d'été de Saotome senseï au Vigan.

Votre engagement au sein des ins-



tances fédérales a été fort durant toutes ces années, quels enrichissements en avez vous tiré ?

J'ai été membre du Comité National de la FFAAA de février 1985 à novembre 1992. Avec ce comité nous avons engagé tous nos efforts pour mettre en place l'union des deux fédérations, sachant que nous venions du même endroit et que nous avions suivi le même enseignement initial des même senseï. C'est un regret pour moi de ne pas avoir pu réaliser cette UNION, quel énorme gâchis !!!

Je regrette personnellement que nos initiatives de rapprochement n'aient pas été couronnées de succès malgré tous nos efforts (cf. CRUAF*). Mais que faire devant une mauvaise volonté si tenace !

Puis j'ai été membre de la CSGA** de juin 1989 à fin 1990, instance où les deux fédérations étaient représentées.

Quel regard portez-vous sur l'étiquette dans notre pratique ?

L'éthique de notre discipline et l'étiquette ne sont plus respectées comme elles l'étaient dans nos premières années de pratique. Le manque d'informa-

tion à ce sujet y contribue pour une bonne part. Il serait bon d'en rappeler l'enseignement lors des stages de formation et écoles de cadre.

Quel aspect fondamental vous intéresse plus particulièrement dans l'étude de l'Aïkido ?

Le « non-faire », c'est-à-dire la vacuité du corps et de l'esprit. Pour les « brutes » oublier leur force, pour les « faibles » travailler le *ki*, développer le sens de l'esquive. Ceci conduit à une meilleure connaissance de l'individu, de son anatomie, permettant de développer l'énergie naturelle qui l'habite.

Quel sens prend la pratique des



Travailler le centrage, la distance, par la pratique avec armes.

avons pu développer centrage, distance, réflexe, timing, qui permettent une meilleure pratique de l'Aïkido à mains nues. Un bon pratiquant d'armes n'éprouve plus le besoin de s'en servir, on approche ainsi les recommandations de maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido.

Votre sens de la transmission vous a valu d'ouvrir de nombreux dojos, de préparer de nombreux aikidoka aux passages de grades et au rôle d'enseignant, en quoi cette démarche est-elle importante pour vous ?

Quand on aime quelque chose, on aime aussi le faire partager. J'ai eu la chance d'avoir des élèves compréhensifs et motivés sachant s'engager à leur tour et qui partagent ma passion. Ainsi, j'ai pu for-

mer plus d'une trentaine de BF et de BE ainsi que de nombreuses ceintures noires, 1ère, 2^e, 3^e et 4^e dan. J'ai eu la joie de créer de nombreux clubs dans le sud Drôme-Ardèche, sans compter ceux qui ont essayé à l'extérieur.

Dans vos cours du samedi matin pour les plus anciens, que désirez-vous transmettre ?

Là aussi, c'est le « non-faire », la disponibilité, la liberté de l'esprit et du corps. Ne pas se polariser sur les techniques, oublier la raideur et la force physique. Contrôler sa respiration, respect de l'intégrité des deux partenaires, attitude, respect de l'étiquette et des valeurs spécifiques de l'Aïkido.



armes dans votre recherche en Aïkido ?

J'ai eu la chance de suivre les stages de Saotome Mitsugi senseï depuis 20 ans. Il nous a donné une bonne approche de la pratique des armes. Nous

Cette énergie qui est la vôtre à plus de 80 ans, vous vient-elle d'une pratique régulière de l'Aïkido au-delà du dojo ?

L'Aïkido est pour moi une école de vie qui peut être pratiquée jusqu'à un âge avancé : la preuve !

La confrontation permanente dans sa pratique n'est pas une fin en soi, le plus important est le travail sur soi-même qui doit bonifier avec le temps comme un élixir de jeunesse. Je voudrais aussi souligner l'extraordinaire enrichissement généré par les contacts humains qu'il suscite, l'amitié toujours présente et renforcée au fil des ans, une meilleure connaissance de soi-même et des autres.

C'est une école de vie qui nous rend plus humble aux regards des tâches futures et nous enseigne la TOLERANCE !

**Propos recueillis par
Pascale et Yves Soulabaille**

* Comité Représentatif Unique de l'Aïkido Français

** Comité Spécialisé des Grades d'Aïkido



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