

# A i k i D O

m a g a z i n e

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO AIKIBUDO ET AFFINITAIRES



TECHNIQUE  
BERNARD  
PALMIER



Les racines  
de **MARIANO ARISTIN**  
sous le soleil de gina croisat  
**DES ARMES AUX MAINS NUES**

## ÉVÉNEMENT OLYMPIQUE

L'événement des années olympiques dans le monde de l'Aïkido, c'est la réunion sous forme de congrès de la Fédération Internationale d'Aïkido. Le Doshu, Ueshiba Moriteru succédant à son père, vient donc le 17 septembre dernier de clore les travaux du congrès, de donner aux six cents participants réunis sur le tapis le dernier cours du séminaire, puis de prononcer l'allocution finale avant la dernière fête de cette semaine qui fut quand même, je tiens à vous rassurer, studieuse.

Notre Fédération, titulaire de la représentation de la France au sein de la Fédération Internationale, était bien évidemment présente pour les travaux administratifs mais également sur le plan technique avec Franck Noël et Christian Tissier qui, en tant que Shihan, seul non Japonais de sa catégorie, a été des quelques professeurs sollicités par l'organisation pour dispenser un cours à ces pratiquants venus pour cette occasion du monde entier.

Le talent personnel de Christian Tissier est bien évidemment la seule raison pour laquelle les plus renommés des professeurs d'Aïkido lui ont demandé de se joindre à eux, mais la confirmation par ses pairs de sa présence à ce niveau exprime bien aussi la vitalité de l'Aïkido français dans son ensemble.

Ce n'est pas pour faire une poussée chauvine, comme un vulgaire gobeur de médailles, car après tout les frontières n'ont pas beaucoup de sens pour nous, mais simplement pour souligner dans l'exemple donné par Christian Tissier, dans une succession pas toujours facile, que l'indépendance d'esprit ne nuit pas.

Notre indépendance, voire quelquefois notre impertinence, est aussi une façon réellement active de soutenir le nouveau Doshu non seulement à titre personnel mais aussi parce qu'il représente la seule légitimité pour que l'Aïkido ait un point de convergence.

Ce congrès était d'ailleurs à ce sujet un test qui s'est révélé parfaitement positif pour le petit-fils du fondateur, qui tout en restant aussi ouvert et sympathique qu'auparavant, a réussi avec fermeté à ramener tout le monde derrière sa bannière.

Bien sûr, il y aura encore des manifestations de génie séparatiste, mais pour la majorité des aikidoka, l'essentiel qui est d'avoir une référence commune semble pouvoir être préservée.

Le mouvement de consolidation a d'ailleurs été assez rapide puisque j'ai même entendu dans les coulisses de ce congrès que certains démissionnaires notoires qui avaient envisagé d'instaurer une fédération parallèle, à leur dévotion, envisageraient aujourd'hui leur retour au bercail.

Cela montre l'importance que peut avoir une institution comme la Fédération Internationale qui sert de clé de voûte à tout un édifice qui permet à chacun d'exprimer à l'endroit où il le pratique son Aïkido en toute liberté.

Peut-être que pour les détails qui occupent le plus l'agenda ce genre d'institution par ses lenteurs est particulièrement frustrante mais finalement pour préserver l'essentiel, sa seule présence suffit.

Et pour cet essentiel, la politique rejoint l'art de l'Aïkido, qui consisterait selon certains à faire son chemin dans la voie d'équilibre la plus neutre possible.

Je dois reconnaître qu'il est quelquefois particulièrement difficile d'être neutre, mais je vais continuer à m'entraîner.

Maxime Delhomme  
Président de la FFAAA



## **CALENDRIER DES MANIFESTATIONS ET DES STAGES SAISON 2000 / 2001**

### STAGES NATIONAUX :

- ◆ALSACE 12 & 13 mai 2001 STRASBOURG: F. NOEL
- ◆AQUITAINE 14 janvier 2001 BORDEAUX: C. TISSIER
- ◆AUVERGNE 18 & 19 novembre 2000 CLERMONT-FERRAND: P. BENEZI
- ◆BOURGOGNE 11 février 2001 DIJON: C. TISSIER
- ◆BRETAGNE 4 mars 2001 RENNES: C. TISSIER
- ◆CENTRE 4 mars 2001 ORLÉANS ou BLOIS: JM. MERIT
- ◆CHAMPAGNE 27 & 28 janvier 2001 TROYES: JM. MERIT
- ◆CORSE 12 & 13 mai 2001 CORTE: P. MULLER
- ◆COTE D'AZUR 7 & 8 avril 2001 BOULOURIS: G. MAILLOT
- ◆FRANCHE COMTE 18 mars 2001 LONS LE SAUNIER: F. NOEL
- ◆GUADELOUPE 17 au 22 avril 2001 POINTE A PITRE: B. PALMIER
- ◆ILE DE FRANCE 10 décembre 2000 PARIS F. NOEL 18 mars 2001 PARIS: C. TISSIER
- ◆LANGUEDOC ROUSSILLON 19 novembre 2000 MONTPELLIER: F. NOEL
- ◆LORRAINE 3 & 4 mars 2001 PONT A MOUSSON: B. PALMIER
- ◆MARTINIQUE 4 au 8 décembre 2000 LAMENTIN: C. TISSIER
- ◆MIDI PYRÉNÉES 4 mars 2001 CUGNAUX ou FONSORBES: F. NOEL
- ◆NORD 10 & 11 février 2001 PONT A MARCO: F. NOEL
- ◆BASSE NORMANDIE 11 & 12 novembre 2000 CAEN: F. NOEL
- ◆HAUTE NORMANDIE 21 janvier 2001 ROUEN: F. NOEL
- ◆PAYS DE LOIRE 3 février 2001 NANTES: C. TISSIER
- ◆POITOU CHARENTES 1er avril 2001 PARTHENAY: C. TISSIER
- ◆PROVENCE 25 mars 2001 MARSEILLE: P. BENEZI
- ◆LA RÉUNION 2 au 12 novembre 2000 ST DENIS: P. GOUTTARD
- ◆RHONE ALPES 7 janvier 2001 LYON: C. TISSIER
- ◆STAGE PRÉPARATION AUX BREVETS D'ETAT 1er & 2è DEGRÉ: 14-15-16 avril 2001 MONTRY

### CALENDRIER INTERNATIONAL :

- ◆Maitre NISHIO: STRASBOURG 28 & 29 octobre 2000  
BOULOURIS du 30 octobre au 5 novembre 2000
- ◆Maitre ENDO (stage privé) PARIS 30 septembre & 1er octobre 2000  
TOULOUSE 7 & 8 octobre 2000
- ◆Maitre YASUNO (stage privé): LYON 3 & 4 mars 2001  
WASQUEHAL (59) 10 & 11 mars 2001

### PASSAGES DE GRADES NATIONAUX :

3° DAN:

- 2 sessions : février & juin

- 5 zones : PARIS - BORDEAUX - LYON - MARSEILLE - NANCY

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

4 février 2001 - 17 juin 2001

4° DAN:

16 décembre 2000: Marseille Marignane - 16 juin 2001: Paris

# technique

## Kaeshi-waza ou le RETOURNEMENT de situation

FAISANT SUITE AUX KIHON WAZA ET AU RÔLE DE L'ATÉMI BERNARD PALMIER, 6<sup>ème</sup> DAN, MEMBRE DE LA COMMISSION ENSEIGNEMENT AINSI QUE DE LA COMMISSION TECHNIQUE PARITAIRE, ABORDE LES KAESHI-WAZA.

返  
し  
技

### KAESHI-WAZA

Définition : On traduit habituellement Kaeshi-waza par techniques de contre. En fait, Kaeshi vient du verbe kaesu qui signifie entre autres rendre, renvoyer, retourner. On retrouve ce terme dans des expressions comme Kote gaeshi, Ude gaeshi (retournement du poignet ou de l'avant-bras), Kiri kaeshi (coupe en retour). Il s'agit donc dans Kaeshi-waza d'un retournement de situation (uke devient tori / tori devient uke). L'idée de contre ou de contrer le partenaire ne donne pas le sens exact du kaeshi-waza. Plutôt que de contrer le partenaire, il s'agit d'accepter le déséquilibre, d'aller dans la technique pour la dépasser et retourner la situation.

### RÉPERTOIRE

Il est impossible d'établir un répertoire exhaustif des kaeshi-waza. C'est un domaine où la créativité est la bien venue. Certains experts donnent malgré tout dans leurs ouvrages quelques exemples – à titre indicatif, consultez le volume 4 de Maître SAITO. On peut toutefois proposer un classement des Kaeshi-waza en 5 catégories :

1. Kaeshi-waza "miroir" : Uke applique la même technique à tori.

Exemples : - Kote gaeshi / kote gaeshi - Ikkyo / ikkyo - irimi nage / irimi nage ...

2. Kaeshi-waza "katame / katame" : Sur une immobilisation, uke applique une immobilisation différente.

Exemples : - Ikkyo / nikyo ura - nikyo ura / sankyo - sankyo / yonkyo...

3. Kaeshi-waza "nage / nage" : Sur une projection, uke applique une projection différente.

Exemples : - shiho nage / irimi nage - irimi nage / koshi nage - kote gaeshi / kaiten nage...

4. Kaeshi-waza "katame / nage" : Sur une immobilisation, uke applique une projection.

Exemples : - Ikkyo / kaiten nage - nikyo ura / kokyū nage - sankyo / koshi nage - yonkyo / kokyū nage...

5. Kaeshi-waza "nage / katame" : Sur une projection, uke applique une immobilisation.

Exemples : - Irimi nage / ikkyo - Kote gaeshi / sankyo...

### CONDITIONS D'EXÉCUTION

1. Les kaeshi-waza s'exécutent éventuellement à partir d'une erreur ou d'une insuffisance technique de tori ; mais un kaeshi-waza ne peut être réalisé que sur une technique relativement bien construite.

En tant qu'enseignant, on peut ponctuellement, lors d'une démonstration ou d'une correction, utiliser le kaeshi-waza pour montrer une insuffisance. Par contre, on peut difficilement demander aux pratiquants de commettre

après une erreur pour permettre de réaliser un kaeshi-waza.

Par ailleurs, le kaeshi-waza pratiqué sur une erreur a des limites. Si la technique est vraiment mal exécutée, on ne pourra pas "entrer dedans", "aller avec", accepter le déséquilibre s'il n'y en a pas – auquel cas, il s'agira plutôt pour uke d'avoir un comportement qui montre à tori que la technique ne fonctionne pas, ne passe pas : tori est mal placé, il n'agit que sur le bras ou le poignet. Il n'y a pas de sens de chute, donc uke ne chute pas et reprend sa distance pour ré-attaquer...

Nous donnons deux exemples du kaeshi-waza pour illustrer notre propos: Kote gaeshi / kote gaeshi et nikyo ura / sankyo.

### 1er EXEMPLE : KOTE GAESHI / KOTE GAESHI

Dans le premier exemple, l'action de uke se réalise sur le déséquilibre que lui inflige tori ; c'est parce que uke entre dans ce déséquilibre qu'il est bien placé pour enchaîner à son tour kote gaeshi. On ne peut pas dire que la technique soit mal exécutée, simplement uke a su profiter du déséquilibre pour être mieux placé que tori ; il amplifie et surpasse le mouvement de tori par un "kokyu" plus fort et conclue par une action un peu plus fermée sur le poignet et le centre du partenaire.

### 2ème EXEMPLE : NIKYO URA / SANKYO

Dans le deuxième exemple, il s'agit du même principe ; uke ne s'oppose pas à tori, il n'essaye pas de le bloquer, au contraire il accepte le sens de nikyo ura pour surpasser la technique et enchaîner sankyo. Si le nikyo ura de tori avait été plus ferme, mieux contrôlé, sans doute le kaeshi-waza aurait été plus difficile à réaliser. Quoiqu'il en soit, la technique de tori est globalement correcte ; pour que uke puisse aller dans cette technique et la surpasser, il faut que le sens de la technique soit respecté.

2. Les kaeshi-waza se réalisent en profitant des ouvertures, des opportunités inhérentes à l'exécution de chaque technique ; ils sont fondés techniquement sur le fait que potentiellement uke peut prendre l'ascendant sur tori.

Il y a des techniques qui par nature donnent plus ou moins à uke la possibilité de réagir. Certaines techniques telles que hijikime osae, juji garami ou udekime nage ne présentent pas (ou peu) d'ouvertures. D'autres techniques comme Kote gaeshi ou Irimi nage utilisent plus le rebond de uke et prolongent l'échange.

Par ailleurs une technique peut être exécutée de différentes façons ; c'est aussi la forme d'exécution qui détermine l'échange entre uke et tori. Prenons comme exemple Sankyo omote. La technique peut être réalisée en amenant le partenaire directement au sol pour l'immobiliser. Tori exécute la technique sur une seule impulsion ; les risques de Kaeshi waza sont limités. Cette pratique peut correspondre à une logique d'urgence en cherchant la façon la plus efficace de contrôler le partenaire. Elle peut aussi correspondre à une logique de progression en proposant aux débu-





1er exemple : Kote gaeshi / kote gaeshi

# technique



2ème exemple : nikyo ura / sankyo

tants une forme de départ, celle qui est censée "marcher à tous les coups" et présenter le moins de risques possible.

Sankyo omote peut aussi se réaliser en développant l'échange : par l'action de Sankyo uke se relève, et à partir de sa réaction et de sa mobilité, tori le conduit au sol et l'immobilise. Dans cette forme, tori utilise le rebond du partenaire ; il exécute la technique sur plusieurs impulsions. Du point de vue des principes d'Aiki, cette forme peut paraître plus intéressante, plus riche, l'échange est plus long ; en contrepartie, tori s'expose aux réactions de uke .

Si l'on considère qu'en Aikido la technique est un outil de communication entre uke et tori, que l'Aikido est fondé sur le principe d'action / réaction, on cherchera plutôt à développer l'échange en laissant réagir son partenaire afin de le conduire dans une direction acceptable pour chacun. Si tori contrôle ces moments d'ouverture et de réaction, il peut, tout en permettant l'échange, minimiser les risques et conduire uke dans la bonne direction sans lui permettre de retourner la situation (kaeshi waza).

La pratique des kaeshi-waza donne également la possibilité d'expérimenter techniquement le fait que, potentiellement, les rôles peuvent s'inverser (uke devient tori, tori devient uke).

Dans la réalisation de shomen uchi / yonkyo ura par exemple, on peut se demander à certains moments qui est uke, qui est tori : entre le moment où tori met le coude de son partenaire en extension et le moment où il passe derrière pour amener au sol, il y a une opportunité pour uke. En "subissant" yonkyo, uke se retrouve lui-même saisi en katate ryote dori, il peut ramener le coude sur sa hanche et enchaîner en kokyu nage, kokyu ho, soku-men, ikkyo... Les rôles s'inversent. Voici une autre situation où les rôles ne sont pas forcément cloisonnés : katate ryote dori, avec de la part de tori une sollicitation au visage. Dans cette situation, pour que la saisie ait un sens, il faut que uke ressente la sollicitation de tori

comme une réelle menace. On peut considérer dans ce cas que tori attaque et que uke saisit en katate ryote dori pour contrôler l'action initiale de tori. Sa saisie est une technique, elle se caractérise par un placement et un contrôle. Sur cette saisie tori va réaliser à son tour une technique en s'exposant à la réaction de uke qui peut-être pourra retourner la situation (kaeshi-waza). Cet exemple montre que les rôles ne sont pas si hermétiques. Lorsque tori sollicite uke, finalement c'est lui qui attaque en premier. Ce mode de de-ai était très utilisé par O Sensei ; dans beaucoup de films on voit très bien que par son action ou même son placement O Sensei déclenche l'attaque de uke (saisie ou frappe).

## INTÉRÊTS PÉDAGOGIQUES

1. Pourquoi pratiquer les kaeshi-waza, autrement dit quels objectifs pédagogiques sont associés à la pratique des kaeshi-waza ?

Les objectifs déterminent l'intention pédagogique de l'enseignant ; ce sont les capacités qu'il veut développer chez ses élèves au moyen des techniques et des modes d'application. Ces capacités peuvent s'organiser autour du Shin / Gi / Tai.

SHIN: les valeurs morales, humaines, spirituelles...

GI: les principes techniques, "moteur" de la pratique...

TAI: les qualités physiques...

Cette grille d'analyse appliquée aux kaeshi-waza nous donne un tableau des capacités plus particulièrement développées par cette pratique. Ce tableau n'est pas exhaustif, il peut être complété ou modifié...

2. Comment organiser la pratique des kaeshi-waza ?

Bien évidemment, cette pratique doit être cadrée, adaptée au niveau des pratiquants et utilisée de façon équilibrée.

Les professeurs doivent prendre garde à ne pas dénaturer le sens des kaeshi-waza. Il s'agit d'éviter deux situations extrêmes :

- soit instaurer une sorte de compétition où systématiquement les partenaires vont se contrer ;

- soit développer par des échanges

## SHIN

◆ non-opposition : sortir d'une logique d'opposition et d'affrontement

◆ écoute : considérer son partenaire, être attentif à ses comportements

◆ présence : rester mobilisé, vigilant

◆ calme/sérénité : - " calmer le jeu ", éviter la surenchère - accepter, " aller avec " tout en contrôlant la situation

◆ ...

## GI

◆ action/réaction : " coller " à l'action du partenaire (ki-musubi)

◆ unité du corps : rester unifié, présent, coordonné, centré dans son comportement de uke

◆ direction : s'orienter dans le sens de l'action développée par tori

◆ construction: respecter les phases de construction d'une technique (tori)

identifier les moments-clés, les ouvertures, les vulnérabilités d'une technique (uke / tori)

◆ contrôle : - contrôler les moments de vulnérabilité et les réactions de uke

- éviter que uke profite d'une opportunité pendant la technique

◆ kokyu : prendre l'ascendant sur tori au moment opportun (changement de rythme, accélération...)

◆ intégrité : - préserver son intégrité physique pendant l'exécution d'une technique

- rester placé tout au long de la technique

- pour chuter dans les meilleures conditions

- pour rester offensif

- pour prendre l'ascendant sur tori

◆ ...

## TAI

◆ fluidité

◆ coordination

◆ relâchement

◆ souplesse

◆ mobilité

◆ ...

trop complaisants une pratique illusoire.

Au-delà de l'intérêt technique et pédagogique, les kaeshi-waza présentent aussi un intérêt motivationnel certain. Ils développent de façon ludique la sensation d'échange et de fluidité entre les partenaires.

A titre indicatif, voici quelques possibilités d'utilisation :

- Les kaeshi-waza "miroir" tels que ikkyo / ikkyo, kote gaeshi / kote gaeshi ou bien encore irimi nage / irimi nage, pratiqués en "boucle", c'est-à-dire enchaînés chacun son tour sans aller au terme de la technique, peuvent être utilisés comme éducatifs en début de séance ;

- La pratique des kaeshi-waza peut permettre de travailler autour d'un kihon-waza.

Exemple: Shomen uchi ikkyo omote

1- kaeshi "miroir" : ikkyo / ikkyo

2- kaeshi "katame / nage" :

ikkyo / kaiten nage - ikkyo / kokyu nage

3- kaeshi "katame / katame" : ikkyo / nikyo ura.

- Mettre en évidence par un kaeshi-waza une ouverture, une opportunité possible pour uke peut être une façon motivante d'inciter les pratiquants à revenir au kihon-waza pour mieux comprendre la structure de la technique et réduire la place des kaeshi-waza.

- En fin de cours où à l'issue d'un travail technique rigoureux, enchaîner sur un kaeshi-waza peut être le moyen, sans perdre l'axe de travail, de "récompenser" les élèves par une pratique plus ludique.

On peut ainsi sortir d'une progression classique tout en répondant à des objectifs précis.

Dans cette perspective, les kaeshi-waza peuvent être introduits assez tôt dans la pratique, pourquoi pas à partir du 4ème où 3ème kyu.

**Bernard PALMIER**

**Bernard Palmier DTR Ile de France enseigne au Dojo de la SACAMP 75, rue de l'Ourcq 75019 Paris**

# entretien

gina croisan

ELLE CUMULE LES RESPONSABILITÉS AU SEIN DE SA LIGUE DE MARTINIQUE, SON ENGAGEMENT SANS RETENU EST À LA MEASURE DE SA PASSION, POUR L'AÏKIDO "UN ART POUR HARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT", QU'ELLE A GRANDEMENT CONTRIBUÉ À DÉVELOPPER AVEC SUCCÈS AUX ANTILLES. RENCONTRE AVEC GINA CROISAN 4ÈME DAN, UNE PRATIQUANTE D'EXCEPTION DANS UN CADRE EXCEPTIONNEL...

Vous pratiquez et enseignez aux antilles, qui a introduit l'Aïkido dans votre département ?

En Quelle année ?

L'Aïkido que nous pratiquons aujourd'hui est arrivé en Martinique en 1976 avec Jean-Louis Rousset, 3ème Dan, élève de Louis Clériot. Pendant 8 ans, Jean-Louis Rousset a formé quelques élèves. En quittant le département en 1984 il a laissé des 1er Dan et certains 2ème Dan qui ont poursuivi le développement qu'il avait initié.

Pour y parvenir nous avons eu l'opportunité de la venue en Martinique de Daniel Vaillant, 4ème Dan d'Aïkido de 1986 à 1988. Il nous a permis de connaître Saotome Sensei et Maître Christian Tissier. Chacun à sa manière nous a fait découvrir les trésors contenus dans les techniques d'Aïkido.

Nos voyages nous ont permis de rencontrer puis d'inviter de nombreux experts : Mariano Aristin, Patrick Benezi, Jean-Michel Mérit, Philippe Goutard, François Kappeler, Dominique Mazereau et dernièrement Franck Noël et Ikeda Sensei. Ils ont apporté un plus à l'Aïkido en Martinique et nous les en remercions.

## SOUS LE SOLEIL DE L'H

Quelle a été l'évolution de la discipline ?

En 1983, le Comité Départemental d'Aïkido de la Martinique transformé en Ligue était également responsable de la Guadeloupe et de la Guyane Française. De nos jours, les 3 départements sont autonomes.

D'un club à Fort-de-France en 1976, nous avons eu 5 clubs en 1992 et actuellement 11 clubs, avec évidemment une évolution de l'effectif global (1992 : 190 licenciés, 2000 : 566 licenciés). Nous notons 54% d'adultes et 46% d'enfants dont près de 40% de nouvelles licences. L'Aïkido est très souvent considéré comme un sport féminin mais quand nous analysons les effectifs nous constatons qu'il n'a même pas la moitié de l'effectif en femme (environ 30% de femme). Cette évolution très favorable a été due en partie à la politique de la Ligue qui en 1992 avait pour objectif global le développement de l'Aïkido en passant par des objectifs intermédiaires à savoir :

- ◆ Formation des cadres (mise en place d'une école des cadres avec des sessions de Brevets fédéraux en 1993 et 1999 et aide financière aux enseignants qui désirent passer le Brevet d'état),
- ◆ Développement de l'Aïkido enfants (nous avons vu le nombre de participants au stage enfants passer de 15 à plus de 100).

Comment concevez-vous l'enseignement de l'Aïkido ?

Enseigner pour moi c'est partager, donner et pour donner il faut recevoir. C'est pour cette raison que je réserve une grande place à ma formation personnelle.

Cela fait plus de 20 ans que je pratique et c'est toujours avec beaucoup de joie que je redeviens débutante, lors de mes déplacements en France, en Europe et aux Etats-Unis. Pour moi, l'enseignant doit être un formateur mais aussi un guide. Il doit pouvoir détecter les compétences et les attentes de ses élèves et bien sûr les satisfaire, dans la mesure du possible.

Je conçois parfaitement, la vie dans un Dojo où les anciens élèves ont leur place dans l'enseignement (assistant ou enseignant aux débutants par exemple), tout en respectant l'ancienneté de chacun. J'ai pu apprécier cela dans certains dojo, où les anciens ont des créneaux horaires choisis, selon leur compétence et leur disponibilité, sous l'autorité du Sensei, bien sûr. Ainsi, ils peuvent s'épanouir et partager leur savoir tout en respectant le Sensei qui garde un cours où tous sont réunis (anciens et débutants).

Certes, on ne peut arriver à ce niveau d'enseignement qu'après de nombreuses années et si l'on désire vraiment partager.



Enseigner l'Aïkido ce n'est pas enseigner des sciences physiques, des langues ou des lettres ; c'est enseigner une technique la plus juste, la plus pure mais aussi permettre l'épanouissement de tout un chacun. Donc nous ne pouvons pas le faire avec agressivité ou pire dans la tristesse. Nous pouvons très bien allier Rigueur et Plaisir, enfin je pense...

### Vous enseignez aussi aux enfants, pourquoi ?

J'ai commencé l'enseignement enfant en 1985, à la demande de quelques pratiquantes mères qui souhaitaient partager ce plaisir avec leur enfant. Je profite de l'occasion, pour les remercier d'avoir si fortement insisté car j'aurais raté quelque chose de beau dans la vie.

L'enseignement enfant est tellement riche en expérience humaine et pédagogique, que je souhaite que tous les clubs d'Aïkido du monde, puissent proposer des cours aux enfants.

Les besoins des enfants sont différents selon les tranches d'âge et nous devons adapter la pratique selon ces besoins.

Par exemples :

-Les petits aiment bien jouer, à nous de proposer des tech-

se dégage dans le cours et s'identifient très vite à leur enseignant, qui de ce fait a de très lourdes responsabilités. Ainsi, il ne faut surtout pas sous estimer ces enseignants. Personnellement, quand j'enseigne aux enfants, je ne cherche pas à faire d'eux des «champions» mais des enfants qui auront pendant un an ou plus appris à se tenir dans un groupe. Tous les jours, nous avons des parents qui nous témoignent de l'effet bénéfique de l'Aïkido dans la vie de leurs enfants.

On a tendance à douter à tort de la durée de pratique de l'enfant mais l'expérience nous prouve en Martinique le contraire puisque nous avons des enfants qui ont commencé l'Aïkido à 7 ans et qui sont encore avec nous à 18 ans et plus.

L'avenir appartient aux enfants, à nous adultes de savoir ce que l'on fait d'eux.



niques à connotation ludique qui développent les aptitudes physiques spécifiques. Cela demande aux enseignants beaucoup d'imagination et de compétences pédagogiques. (Jean-Michel Mérit a fait un gros travail à ce propos, en nous suggérant des thèmes de réflexions et des directions de recherche).

-Les plus grands ont des difficultés à se situer dans l'espace, à gérer leur corps qui est en pleine mutation ; par contre ils ont un excellent sens de l'observation et une faculté de mémorisation très poussée, nous devons en profiter.

Quelque soit leur âge, les enfants sont très sensibles à l'ambiance qui



Bien se situer dans l'espace pour mieux maîtriser sa technique avec armes ou à mains nues est fondamental pour une bonne pratique de l'Aïkido.

# entretien

“La pratique de l'Aïkido dans le dojo n'est qu'un début. Le dojo est le lieu où l'on apprend la technique, le savoir-faire, le savoir-vivre. Nous devons appliquer tout ceci dans la vie de tous les jours...”

Y-a-t-il des aspects techniques précis qui vous paraissent incontournables ?

En tant que femme et vu mon petit gabarit, il y a un aspect technique qui à mon sens est incontournable pour que la technique soit crédible et efficace. Je pense à la notion de déséquilibre qui est fondamentale pour amener le partenaire au sol. Et ce déséquilibre ne peut se réaliser que si la construction de la technique passe par un déplacement et un placement adapté.

Avec les années, j'ai pris conscience de l'importance du déplacement et donc de la notion dynamique qui donne à la pratique une autre dimension puisqu'il faut tenir compte du Ma-ai, du timing et de la dynamique de l'autre.

L'autre aspect technique incontournable est l'apprentissage de la chute. En effet, cette chute qui semble être préméditée pour le non initié, est d'une nécessité fondamentale pour préserver l'intégrité de celui qui chute (uke). Le travail de uke n'est pas aussi facile qu'on peut le croire et doit développer l'intuition et la perspicacité. Uke doit avoir «le geste juste au moment juste», c'est à dire ne pas anticiper sur la chute et ne pas attendre le moment destructeur de l'action. Donc, je pense que cet apprentissage doit se faire dès les premières séances d'Aïkido pour «protéger» ce corps que nous avons reçu.

Vous enseignez aux Antilles, comment est perçu l'Aïkido dans un univers très imprégné de compétition ?

L'absence de compétition en Aïkido a des avantages mais aussi des inconvénients.

Les inconvénients sont certainement valables pour tous les départements de France :

-difficultés pour être reconnus par les médias (problème de promotion)

-difficultés pour obtenir des aides des collectivités locales (problème financier)

-considéré comme le dernier «petit» de la famille des Arts Martiaux.

Par contre, l'Aïkido est apprécié par les non violents, pour son côté non compétitif. Que ce soit aux Antilles ou en Métropole ceux-ci pensent à juste titre que l'Aïkido doit être de plus en plus présent dans notre société, où compétition scolaire et dans le milieu du travail, violence, délinquance, non respect de soi et des autres augmentent de jours en jours.

L'Aïkido doit nous permettre de canaliser correctement les tensions intérieures, les rivalités que nous avons. En effet, nous ne devons pas nous voiler la face : l'homme est foncièrement compétitif, mais avec la pratique et le temps nous arrivons (si on le désire !...) à minimiser ce côté-là.

Cet Art a l'honorable avantage d'harmoniser notre corps et notre esprit.

Comme disait O'Sensei : «l'homme est fait d'un corps et d'un esprit qui par définition est brillant, c'est le corps qui ternit l'esprit, l'Aïkido dépoussière le corps».

Existe-t-il à votre sens un travail de l'Aïkido en dehors du dojo ?

La pratique de l'Aïkido dans le dojo n'est qu'un début. Le dojo est le lieu où l'on apprend la technique, le savoir-faire, le savoir-vivre. Nous devons appliquer tout ceci dans la vie de tous les jours.

Si on prend l'exemple de la notion d'Irimi et de Taisabaki, on peut noter qu'il nous arrive fréquemment d'alterner des attitudes directives avec celles qui sont plus souples.

Dans le dojo nous sommes amenés à pratiquer avec des gens de différents sexes, âges, niveau technique, milieux sociaux, ce qui développe des qualités de communication, d'échange, de convivialité et de tolérance. Il serait dommage que cet apprentissage ne se poursuive pas en dehors du dojo.

Vous avez également des activités fédérales importantes, quelles sont-elles, et comment arrivez-vous à concilier le tout ?

Effectivement, depuis près de 8 ans, je suis responsable de la Ligue d'Aïkido de la Martinique.

Au départ, mon objectif était de structurer et de dynamiser la Ligue. Je pense que j'ai réussi en parti ce but grâce à la participation active de tous ceux qui m'entourent et me font confiance.

J'avoue que concilier les activités administratives, l'enseignement de l'Aïkido et ma vie professionnelle me demande beaucoup d'énergie et de temps, mais c'est pour la bonne cause.

Malheureusement, pour y parvenir je dois sacrifier ma vie de famille, c'est un choix (pour le moment !...).



Vous pratiquez en Martinique, pensez vous qu'il y a un Aïkido « Martiniquais » ?

Non, pas du tout. Il n'y a pas d'Aïkido « Breton » ou « Marseillais ». Les techniques restent les mêmes puisque malgré notre éloignement nous pouvons échanger avec différents experts et nous avons aussi la chance d'avoir la visite depuis 12 ans de Maître Christian Tissier qui fait un travail en profondeur dans notre département.

Chaque année, nous organisons des passages de grade 1er et 2ème Dan dans notre région et régulièrement depuis quelques années des pratiquants vont passer leur 3ème et 4ème Dan en métropole avec succès.

Je dirais simplement que l'ambiance durant la pratique est



Ambiance et pratique tropicale n'exclue pas la rigueur pour Gina Croisan, ici parmi ses élèves, Frabrice, Sandra, Jean Michel et Gils (de gauche à droite).

influencée par le climat du pays et par notre tempérament. C'est-à-dire que la chaleur ne nous incite pas à pratiquer en fin de matinée, les problèmes de déshydratation ne sont pas négligeables et notre tempérament « cool » et jovial peut surprendre certains. Mais c'est là notre spécificité !...

En conclusion vous êtes présidente, enseignante mais avant tout pratiquante d'Aïkido. Quels sont vos projets pour l'Aïkido en Martinique ?

Pour le cours terme, à la demande d'Ikeda Sensei du Colorado (USA), nous aurons une rencontre exceptionnelle entre deux experts de haut niveau à savoir Maître Christian Tissier et Ikeda Sensei lui-même, les 8 et 10 Décembre 2000.

Et pour la 1ère fois nous invitons Bernard Palmier, D.T.R de la région Ile de France.

A moyen terme, nous prévoyons un voyage au Japon pour nos licenciés.

A long terme, nous souhaitons la construction d'un Dojo départemental ou régional qui permettrait à toute la famille des Arts Martiaux de bénéficier d'une structure permanente pour toutes les grandes manifestations.

Personnellement, je souhaite continuer à pratiquer et à partager ma passion avec ceux qui le désirent. ❀



Stage exceptionnel avec Ikeda sensei 7ème dan et Christian Tissier 7ème dan les 8 et 10 décembre au Lamentin  
Pour tout renseignement:  
Fax: 0596 70 41 63

Samedi 9 Décembre 2000  
Nuits des Arts Martiaux du C.R.O.S.M.A.



# itin raire

C'EST SUR DES TATAMIS DE JUDO QUE VOUS AVEZ DÉBUTÉ VOTRE PRATIQUE DES ARTS MARTIAUX, COMMENT S'EST PASSÉE LA TRANSITION VERS L'AIKIDO?

En effet j'ai commencé de pratiquer le Judo vers l'âge de 17 ans à Caen. A cette époque seul le Judo était connu et surtout en tant qu'art martial Japonais, encore mystérieux. Ce n'était pas tout à fait le même ensei-

avec Hiroo et d'ailleurs plus tard nous nous sommes retrouvés en Aikido.

Là encore, la compétition comme en Judo, prenant le dessus sur la recherche technique et ayant atteint le niveau de 1er dan, je ne trouvais toujours pas la voie que je recherchais.

C'est alors qu'un ami judoka me parla d'Aikido. J'avais entendu parlé de l'Aikido par mon pre-

mier professeur de Judo suite aux stages dirigés par Maître Minoru Mochizuki, qui en 1951 fut le premier à présenter l'Aikido et par la suite par Maître Tadashi Abe. Ce professeur donc enseignait après les cours de Judo, quelques techniques d'Aikido qu'il présentait sous la forme d'un Jiu Jitsu supérieur. C'est alors que je me suis présenté au club Sigrand à

s/Bois. Voilà donc en résumé ma transition du Judo vers l'Aikido.

DE QUELS SENSEI RESSENTEZ-VOUS UNE INFLUENCE MAJEURE SUR L'ÉVOLUTION DE VOTRE AIKIDO?

En fait tous les professeurs dont j'ai suivi l'enseignement ont exercé une influence sur ma pratique, tant technique que

mariano  
aristin

L

D E

L

A R ? !

gnement qu'en ce moment. Il y avait beaucoup de techniques très intéressantes mais par la suite, les plus dangereuses, ont été retirées de l'entraînement quand le Judo est devenu un sport de compétition plus qu'un art Martial. C'est vrai, le Judo me plaisait beaucoup et je me suis investi à fond dans la pratique, et un peu plus tard dans l'enseignement, (1er dan en 63 - 2ème dan en 67 et 3ème dan en 1971). J'ai pratiqué avec de bons professeurs tel que Levannier, Leberre, Pelletier, etc. J'ai passé mon Brevet d'état en Juin 1968.

Puis j'ai formé de nombreuses ceintures noires aux Clayes S/Bois, dont certains et certaines ont enseignés à leur tour. Par la suite l'esprit de compétition prenant le dessus sur la recherche purement traditionnelle du Judo, le Karaté commençant à se faire connaître, je me suis inscrit aux cours de Karaté réservés aux professeurs de Judo sous l'enseignement de Maître Hiroo Mochizuki, qui pour moi représentait un style de karaté très pur et très technique. Le courant passait bien

La réelle sérénité qui se dégage de Mariano Aristin, 6ème dan, témoigne d'une maîtrise par l'Aikido qu'il s'est forgé au fil du temps dans une pratique à la fois passionnée et réaliste dont il évoque pour nous le sens profond.

Paris, ou enseignait Maître André Nocquet. Dès les premiers cours je fus séduit par son enseignement et l'esprit qu'il dispensait. Tout en continuant d'enseigner le Judo, j'ai choisi quelques élèves Judoka et c'est ainsi que j'ai commencé à faire connaître l'Aikido autour de moi. Par la suite j'ai passé le relais du club de Judo à mes élèves pour me consacrer uniquement à l'Aikido.

Compte tenu de mes bonnes relations avec les clubs de Judo dans les Yvelines, j'ai enseigné et développé l'Aikido tout en continuant de pratiquer moi-même à Paris. L'Aikido s'est bien développé dans cette région par les élèves ceintures noires que j'ai formés et qui sont enseignants maintenant 4ème et 5ème dan, Brevet D'État. Cela m'a valu d'ailleurs d'être médaillé "Jeunesse et Sport" et fait "Citoyen d'honneur" des Clayes

philosophique, à des moments différents. Le premier c'est bien sûr André Nocquet qui fut certainement le grand pionnier Français de l'Aikido et même Européen.

Il parlait beaucoup d'O'Sensei, avec passion, et aimait nous montrer ses photos avec le Grand Maître durant son séjour au Japon. Cela me manque maintenant car hélas les





anciens élèves de Maître Ueshiba se font rares. Ensuite et surtout à partir de la création de l'UNA j'ai eu l'occasion de faire la connaissance et de travailler plusieurs années avec Maître Tamura. Avec lui aussi, dès les premiers "contacts", j'ai ressenti autre chose, le "courant" est très vite passé entre nous, sa rigueur et sa gentillesse ont fait que je me suis accroché à l'Aïkido dans des moments très difficiles de conflits de personnes qui étaient loin de l'esprit Aïki. Ensuite, Maître Hirokazu Kobayashi m'a beaucoup impressionné par sa rigueur et la précision de son travail aux armes, Jo et Ken. Puis Christian Tissier m'a apporté également une forme d'Aïkido qui me convenait parfaitement dans le travail de contact et la prise en compte de Uke. Je ne peux pas oublier bien sur l'enseignement de Maître Yamagushi, certainement un des plus grands, hélas lui aussi disparu. Actuellement je prend plaisir de travailler avec Maître Endo. Cette variété d'experts à beaucoup influencé m'a pratiqué dans son évolution.

L'ENSEIGNEMENT DIFFÈRE-T-IL FONDAMENTALEMENT D'UN SENSEI À L'AUTRE ?  
Ayant pratiqué avec plusieurs

Sensei, je me suis efforcé de travailler suivant les explications et les formes de chacun, de façon à me remettre en cause à chaque fois.

Comme vous le savez O'Sensei disait souvent que "chercher à m'égaliser, à m'imiter n'offrait aucun intérêt".

C'est peut-être pour cela que chacun des sensei, avec leurs personnalités propres, dispense un enseignement, un style, une forme qui semble différente à première vue, mais quand on prend la peine d'étudier, d'observer, on se rend bien vite compte que les "techniques de base" sont les mêmes et qu'elles n'ont pas fondamentalement de différences.

L'enseignement peut lui être différent, c'est normal et surtout tant mieux, mais l'Aïkido créé suivant les principes et la philosophie de O'Sensei reste fondamentalement respecté malgré son évolution.

EST-CE QU'IL VOUS ARRIVAIT AVEC HIROKAZU KOBAYASHI DE PARLER DE L'ESPRIT DE L'AIKIDO TEL QU'IL L'AVAIT REÇU DU FONDATEUR, QU'EN DISAIT-T-IL ?

Je me souviens, surtout de la première fois ou j'ai vu Maître Kobayashi. C'était à Boulogne où Maître Nocquet l'avait invité. J'étais très curieux de rencontrer

ce maître Japonais 8ème dan. Je crois que je suis arrivé le premier, ou en tout cas un des premiers.

Il était assis devant une petite table, crâne rasé et petite moustache, impassible et impressionnant (tel l'officier Japonais dans les films américains).

Très impressionné, étant désigné comme Uke, je me demandais à quelle sauce j'allais être mangé ? Ce fut formidable, tant sa technique était pure, je me suis demandé souvent si je ne tombais pas tout seul.

Par la suite je n'ai jamais manqué ses cours où il était assisté de son élève Enuki Inoué qui servait d'interprète.

A partir de ce jour une grande passion de l'Aïkido s'est manifestée en moi. Je le suivais partout à chaque séjour en France et en Suisse. C'est avec lui que j'ai compris toujours plus le travail du Jô et du Ken. Il venait à la maison et enseignait à mes enfants l'écriture japonaise, voulant même m'amener au Japon avec lui. J'ai dû choisir entre mon travail, ma famille et le Japon... je ne suis pas allé au Japon.

Bien sûr il nous parlait beaucoup d' O'Sensei et de l'Esprit de l'Aïkido. Nous avions le privilège, avec quelques amis, de nous réunir au Dojo pour tra-

vailler et ensuite, il nous invitait à sa table. C'était lui qui faisait la cuisine. Au cours de ses réunions, il nous racontait des anecdotes avec O'Sensei. J'ai beau cherché dans mes souvenirs, je n'arrive pas à expliquer exactement ce qu'il nous disait, sans doute parce que nous n'avons pas vécu ces moments vécus par eux avec O'Sensei.

LES REPÈRES DE LA COMPÉTITION EN JUDO NE VOUS ONT-ILS PAS MANQUÉS ?

Bien sûr au début, étant encore jeune, la compétition me manquait un peu, surtout une forme de compétition qui permet de se situer. Mais compte tenu de la place de plus en plus importante de la compétition par rapport à l'enseignement plus technique du Judo, je me suis consacré à fond à l'Aïkido, c'est bien dommage car le judo est très riche à mon sens, et aussi passionnant que l'Aïkido.

Physiquement j'y retrouvais un grand plaisir car l'Aïkido demande également une bonne condition physique sans pour autant penser à la compétition. Et puis je voulais malgré tout faire partie des meilleurs en Aïkido, et comme on n'a rien sans se donner du mal, une compétition avec moi-même existait en quelque sorte.



IL N'EXISTE PAS NON PLUS DE KATA EN AIKIDO, COMMENT DOIT S'ORGANISER POUR VOUS LA PROGRESSION TECHNIQUE ?

Dans pratiquement tous les arts martiaux il existe des kata, ainsi qu'une progression technique. C'est bien normal car c'est un moyen de se repérer par rapport à des connaissances techniques formelles, les katas représentant dans les plus part des cas, un enchaînement de techniques imposées.

En Iai Do par exemple, toutes les formes, dégainer, couper, rengainer, etc. sont des kata.

cinq principes d'immobilisation qui ressemble bien à des kata! Enfin cela peut se discuter.

Quand à l'organisation de la progression technique, elle est surtout basée sur une nomenclature des techniques existantes en Aikido. A la FFAAA par exemple, il existe une progression technique qui a été élaborée par certains hauts gradés; elle comporte donc une nomenclature de techniques avec les temps intermédiaires de pratique entre les kyu, ce qui permet ainsi d'aider professeurs et pratiquants à se situer aux diffé-

rents niveaux. Bien sûr cette progression n'est pas à appliquer de façon rigide.

VOUS PRATIQUEZ ÉGALEMENT LA VOIE DU SABRE, EN QUOI EST-CE FONDAMENTAL À VOS YEUX, LES DIFFÉRENCES DE STYLE S'ENTRE-CHOQUENT-T-ELLES PAS ?

J'ai en effet pratiqué le Iai Do et plus particulièrement la Sete Iai jusqu'au 1er dan obtenu en 1983, actuellement je pratique souvent seul.

Ce qui m'a conduit à la pratique

du Iai, c'est d'une part pour améliorer mon travail aux armes en Aiki Ken et d'autre part la pratique avec un sabre (katana) est quand même différente qu'avec un Ken.

La recherche en Iai Do, c'est une précision dans le manie- ment du sabre, "Si votre coupe est correcte, le sabre siffle". Le travail des hanches, des bras, des épaules, le centrage dans la façon de dégainer, couper et rengainer, toutes ces formes que l'on recherche en Aikido sont



En Judo et surtout en karaté il y a de nombreux kata.

En Aikido, Maître Nocquet avait créé des katas dans son enseignement: kata à genoux, kata debout. Ces kata représentaient les formes de bases des cinq principes d'immobilisation. Je ne sais pas pourquoi il est dit qu'en Aikido il ne peut y avoir de Kata. Peut-être parce que l'Aikido dans l'esprit où il fut créé par O'Sensei est très difficile à manier et ne comporte pas de formes strictes, pourtant dans la forme d'interrogation aux passages de grades "Dan" il est imposé une présentation des



très utiles et fondamentales. Quant aux différents styles de Iai Do, je ne suis pas un expert dans cette pratique et je ne pense même que cela peut s'entrechoquer, plus particulièrement avec l'Aikido. D'ailleurs, moi-même, je ne respecte pas rigoureusement la technique du Sete Iai (qui a tendance à changer souvent) car je l'adapte à ma recherche en l'Aikido.

PENSEZ-VOUS AUJOURD'HUI QUE L'AIKIDO PEUT SYNTHÉTISER TOUTES LES CONNAISSANCES DES BUDO ?

Non, je ne pense pas. Il existe plusieurs Budo dont la plupart sont, ou plutôt, étaient destinés à détruire l'adversaire.

Les différentes écoles d'arts martiaux ou Budo, présentent des techniques différentes suivant que l'on utilise les armes, le corps, les mains, les pieds, etc. Aujourd'hui la plupart de ces arts martiaux utilisent la compétition pour déterminer un vainqueur. En Aïkido il n'y a pas de gagnant ou de perdant. L'Aïkido se refuse à toute compétition, même s'il est à l'origine art martial, sans doute un peu particulier. Ce serait plutôt à mon sens un Art, tout simplement. Bien sûr, ses principes sont basés sur le Budo et il peut-être redoutable, mais la voie est différente. L'Aïkido serait à l'inverse d'une synthèse, plutôt une analyse des Budo.

OU SE TROUVE À VOTRE SENS LA RÉELLE EFFICACITÉ DE L'AIKIDO, EST-CE DANS LA CAPACITÉ QU'IL PROCURE POUR AFFRONTER PLUS SEREINEMENT CERTAINES DIFFICULTÉS DE LA VIE ?

Bien souvent à propos d'arts martiaux on parle d'efficacité, dans le sens de savoir quel art martial est le plus fort, ou qui sera le plus fort dans un combat (judoka, karatéka, aikidoka, boxeur, etc.). Chez un bon pratiquant d'Aïkido, si peut-être au début il peut penser à cette forme d'efficacité, par la suite, à un moment ou à un autre de sa pratique, avec un acquis technique et une recherche dans la voie de l'Aïkido, il oubliera cette forme plutôt martiale. A ce moment là, le pratiquant aura atteint de grandes qualités. Ses actions aboutiront à des résultats utiles aussi bien dans sa pratique que dans la vie, voilà la réelle efficacité de l'Aïkido.

VOTRE ENGAGEMENT POUR L'AIKIDO EST TRÈS IMPORTANT. QUEL SENS LUI DONNEZ-VOUS ?

En général quand on a une passion, on aime la partager, la faire connaître, cela a été mon premier engagement dans l'Aïkido. Dès que possible et ayant atteint une expérience et une technique suffisante, j'ai

**"L'AIKIDO  
SERAIT PLUTÔT  
À MON SENS,  
UN ART, TOUT  
SIMPLEMENT.  
BIEN SÛR,  
SES PRINCIPES  
SONT BASÉS  
SUR LE BUDO  
ET IL PEUT-  
ÊTRE REDOU-  
TABLE, MAIS  
LA VOIE EST  
DIFFÉRENTE.  
L'AIKIDO  
SERAIT À  
L'INVERSE  
D'UNE  
SYNTHÈSE,  
PLUTÔT UNE  
ANALYSE DES  
BUDO"** .

commencé à l'enseigner. Par la suite je me suis consacré à former mes élèves et ouvrir des clubs. En décembre 1973, dans le cadre de l'UNA j'ai été désigné comme un des techniciens hauts gradés de l'époque pour travailler sur la "Méthode Nationale" au cours de stages spéciaux et l'année suivante nous étions chargés de diffuser cette méthode dans cinq inter-régions de France. Puis j'ai été nommé DTR de la Ligue Ile de France UNRS et membre du Comité National des Gradés.

Ces responsabilités je les ai occupées jusqu'à la création de la FFAAA ou là aussi j'ai continué à assumer les mêmes fonctions.

Quelques temps après j'ai démissionné du poste de DTR Ile-de-France afin de prendre un peu de recul, avant d'être à nouveau sollicité comme DTR de Basse-Normandie responsabilité que j'ai quittée en 1998 pour cause de déménagement dans le Sud de la France.

Aujourd'hui, deux ans après mon arrivée à Limoux, je suis DTR de la Ligue Languedoc-Roussillon. J'ai participé en tant que co-président, ensuite de membre, à la CSGA réunissant

les Fédérations FFAAA et FFAB afin d'établir un règlement intérieur commun pour les grades "DAN", j'ai également été amené à diriger des stages en Martinique, Guadeloupe, Guyane et Nouvelle Calédonie. Pratiquer, enseigner, avoir des responsabilités fédérales sont des activités enrichissantes et complémentaires. Je ne pratique pas exclusivement pour mon plaisir, mais aussi avec la passion de transmettre ce que l'on a pu recevoir et surtout, l'enseignement demande peut-être plus de rigueur et de réflexion tant au plan technique que relationnel avec les autres. J'espère donc continuer le plus longtemps possible, tel est le sens que je donne à mon engagement. ❀

Mariano Aristin,  
DTR Languedoc-  
Roussillon enseigne au  
CARCASSONNE OLYMPIQUE:  
Tél 0468478287  
et à Limoux, ECOLE  
LIMOUSINE D'AIKIDO:  
Tél 0468318305.





# LA FORME ET LE FOND

Sur la fin de son existence, Morihei Ueshiba aimait tenir des conférences dans lesquelles il exposait sa conception du monde autant que celle de l'art martial qu'il avait créé. Tout s'imbriquait, l'esprit des budo, celui des techniques, les auditeurs présents restés fascinés par la lucidité du fondateur de l'Aïkido. En 1932, Morihei Ueshiba avait supervisé l'édition d'un livre *Budo Renshu*, dans lequel il faisait déjà part sous forme de poèmes de sa conception philosophique : "L'Essence des Techniques", dont voici quelques extraits.

## SHOMEN (face du visage)

On attaque avec la main droite ou la main gauche.

C'est la technique de frapper avec le tranchant de la main (TEGATANA) ou le poing (KEN).

Puisque la respiration du ciel et de la terre et sa propre respiration doivent être la même chose, quand on bouge il faut frapper avec le tranchant de la main à qui on a fait atteindre l'unité IN - YO (positif - négatif).

Quand l'ennemi vient vous attaquer de cette façon, si vous faites (chaque fois) face à lui avec un grand sentiment de l'envelopper dans votre cœur, vous pouvez percevoir son mouvement et esquiver aussi bien à droite qu'à gauche. De plus, une fois l'ennemi enveloppé dans votre cœur, vous pouvez le guider sur le chemin que vous avez reçu du ciel et de la terre.

Par exemple, si vous donnez à l'ennemi l'impression qu'il peut vous frapper, dans cet état, au moment où il vient vous attaquer, vous pouvez le faire tomber en esquivant à gauche ou à droite. Avec la transcendance de la vie et de la mort, dans n'importe quelle situation, même si on se trouve à 99% dans le domaine de la mort à cause de la pression de l'ennemi, il y a clairement la possibilité de trouver le chemin. Donc il faut s'entraîner en tenant compte de ces points. Dans les temps anciens, quand on étudiait l'art de la guerre, par comparaison, on s'entraînait constamment sur un tatami de petite superficie avec l'énergie du ciel et de la terre, avec la voie pour apprendre la respiration de la bataille réelle. Dans ce cas-là, gardez la distance convenable. Cela correspond bien au principe de SUI GETSU (eau et lune) dans le Kendo (l'art du sabre japonais); c'est-à-dire prendre la distance avec l'ennemi, l'eau placée entre (dans le cas où l'ennemi ne croise pas encore).

Autrement dit vous vous faites face mutuellement en mettant une distance corporelle et spirituelle entre vous et lui. Si l'ennemi veut vous

attaquer avec le feu, vous vous protégez avec l'eau. Quand vous incitez l'ennemi à vous attaquer, vous vous déplacez avec l'eau qui enveloppe tout le temps votre corps. Le château-fort ancien avait été construit sur le même principe: avec le fossé, on le considérait enfin comme un vrai château-fort et autour il y avait de l'eau pour que les ennemis ne puissent pas attaquer. Dans le cas du corps humain, si l'ennemi vient vous attaquer, vous ouvrez avec l'eau; donc vous n'êtes pas attaqué.

Dans le cas du château-fort, si celui qui le protège n'est pas fidèle et sincère (MAKOTO), le château capitule. Mais dans la stratégie japonaise, l'entraînement intense de BUDO, c'est pour mettre ce genre de château dans le corps humain, c'est pour construire un château-fort vivant par un homme vivant. Dans le monde, toutes les choses fonctionnent comme cela. Si vous regardez le Japon, il se compose de châteaux-forts naturels entourés par la mer pour empêcher l'armée des démons d'entrer et d'attaquer. Pour le défendre chacun construit son château vivant et avec cela il faut consolider le château-fort (de la nation). C'est cela l'entraînement intense de BUDO.

Si vous regardez le monde entier, il n'est pas écrasé grâce à l'eau qui le compose. A une plus grande échelle, les icebergs l'entourent. Quant à la terre, elle est protégée par une grande défense naturelle. Une défense aussi a été établie pour l'univers. Donc chaque pratiquant de BUDO s'entraîne pour bien protéger le grand château-fort de la Grande Nature gouverné par les divinités (Kami) et pour construire un plus beau château. Soit frapper, soit être frappé; avec cet esprit, il faut faire avec une respiration qui correspond à cette vérité. Si vous avez bien appris cela, l'intelligence, la compassion et le courage sortent (apparaissent). et cela devient le vrai et unique YAMATO DAMASHII (l'âme du Japon) et votre corps entier devient comme un

sabre et vous pouvez atteindre l'état de béatitude. Tous les BUDO peuvent construire une belle nation spirituelle dans le corps par étapes, de SATORI en SATORI. A grande échelle, nous pouvons défendre notre nation et à petite échelle, nous défendons notre corps.

Finalement c'est l'entraînement pour polir l'âme du Japon (YAMATO DAMASHII) et c'est aussi l'exercice ascétique de IWATO BIRAKI (ouverture de la Porte du Rocher par la Déesse du Soleil dans la mythologie japonaise). Comme le cœur humain se charge d'eau et de feu, avec ce principe de eau - feu et de IN - YO, si l'ennemi vous attaque avec le KI, vous frappez avec le KI; s'il vient avec l'eau, il est heurté par l'eau; avec le feu, il est attaqué par le feu; l'important est de s'entraîner intensément (mot à mot: de faire l'entraînement intense) en pensant à la guerre chimique (scientifique) moderne.

## YOKOMEN (côté du visage)

YOKOMEN: frapper avec le tranchant de la main le côté du visage de l'ennemi en coupant vers le bas ou bien en coupant en diagonale à partir de son épaule. En connaissant le mouvement de l'ennemi, incitez son KI et en reculant légèrement la jambe gauche, dispersez son KI et en ne laissant pas échapper cette occasion, avec le principe IN - YO (eau - feu), comme si vous attaquez sans relâche, saisissez en tirant vers l'avant gauche le poignet droit (ou gauche) de l'ennemi. Ensuite ajoutez la main droite sur la saisie et avancez largement la jambe gauche en pivotant vers la droite et projetez l'ennemi vers l'avant droit avec la respiration IN - YO. On utilise cette technique dans la situation de guerre où justement l'avant-garde de l'ennemi et la vôtre se heurtent et où la principale force de l'ennemi passe sur votre flanc gauche et vous attaque de face et du côté gauche. Donc, exactement comme avec un sabre, en coupant de face vers la gauche, avancez en même temps



avec votre troupe d'élite vers l'ennemi qui menace votre aile droite et ensuite en attaquant les troupes d'élite de l'ennemi détruisez sa force droite (qui menaçait votre aile droite). C'est à partir de cette stratégie que le mouvement de YOKOMEN se pratique tous les jours sur le tatami; en somme, cette stratégie s'applique aussi bien au moment de la rencontre avec votre ennemi que pendant la marche. C'est la stratégie qui utilise habilement les conditions topographiques et matérielles. A partir de cela il y a la stratégie divisée en : JO-DAN, CHU-DAN, GE-DAN et KU DEN (transmission orale) mais il faut enseigner cela pendant l'entraînement.

Dans le cas de la méthode du sabre (KENPO), un point de détail : en reculant la jambe droite, prendre la garde HASSO et quand l'ennemi coupe vers le bas, en pensant bien au principe de SUI GETSU (eau - lune) couper tout droit



pour l'empêcher d'utiliser son sabre. Dans la pratique de l'art du sabre, on apprend aussi, de la garde HASSO, la manière de couper vers le bas à gauche; en même temps la manière de couper du bas vers le haut à droite en avançant la jambe gauche et aussi on apprend à couper l'ennemi de derrière en tournant le corps. Les techniques de frapper en YOKOMEN ont été fixées pour apprendre ces quatre techniques de sabre (KEN).

## KATA (épaule)

Il est facile de saisir l'épaule de la force militaire en réserve distraite, mais il est très difficile de la saisir après le début de la bataille. Donc saisir l'épaule avec la main gauche ou droite en aveuglant l'ennemi.

C'est le mouvement. Quand vous êtes saisi à l'épaule, en profitant de cette occasion, avec la main gauche, balayez le poignet de l'ennemi pour l'empêcher de vous donner un coup aux yeux. Et s'il retire, à cette occasion avec la main droite frappez son visage et avec la main gauche donnez un coup au plexus (et faites-le tomber en arrière droit).

Pour cette technique guerrière (BU JUTSU) il faut faire spécialement attention d'unifier complètement le coeur (KOKORO), le corps et la force. La force est l'unité du corps et du coeur qui doivent ensemble fonctionner.

Si l'ennemi saisit rapidement votre épaule avec la main gauche en tirant vers lui et en frappant votre tête, il faut tout de suite lui donner un coup sur son visage avec le poignet droit, balayer sa main droite avec le poignet gauche et saisir à deux mains son poignet droit, avancer immédiatement la jambe gauche et le projeter vers l'arrière en tournant le corps (habituellement la gauche est YO et la droite est IN, mais dans ce travail c'est inversé.).

Depuis les temps anciens, les arts martiaux (BU JUTSU) ont été transmis de divinités (Kami) à l'Empereur, de l'Empereur aux chefs d'état-major. C'est ce qu'indiquent les mots anciens.

En demandant de l'aide aux divinités (Kami) pour apprendre le principe de la composition de toutes les forces par les facteurs : mobiles - immobiles, fondus - figés, tirés - détendus, divisés - combinés, vous exprimez avec le corps dans l'entraînement quotidien ce principe dans lequel vous avez mis votre âme et en entraînant bien le corps, à ce moment-

là, pour la première fois, cela devient du BUDO. Quand votre ennemi vient saisir votre épaule, il faut que vous fassiez la technique en pensant qu'il a l'intention de vous couper de l'épaule vers le bas en diagonale à partir de la garde HASSO, le sabre au-dessus de la tête ou bien qu'il a l'intention de couper votre jambe.

D'abord quand l'ennemi vient couper votre épaule à partir de la position HASSO ou de la position DAIJODAN (très haut au-dessus de la

tête), avec l'esprit de l'épaule elle-même, invitez le sabre de l'ennemi et en avançant la jambe droite; en même temps, faites-le tomber (en le frappant) ou bien faites-le tomber en retirant la jambe gauche.

Autrefois, dans les techniques de sabre, il y avait une stratégie: en se laissant couper la peau, on coupait la chair de l'ennemi; en se laissant couper la chair, on lui coupait les os.

C'est une stratégie que de couper la chair de l'ennemi, en même temps que de se laisser couper la peau tout en restant calme sous son sabre; mais en revanche, de nos jours, on regrette d'être coupé, même la peau.

De se laisser couper, même la peau, c'est comme se blesser (soi-même) et se mettre en danger, donc il ne faut pas le faire. Vous devez vaincre l'ennemi sans blesser votre corps; c'est-à-dire que vous pouvez vaincre l'ennemi sans vous blesser, en le guidant avec le coeur .

Donc il faut vous entraîner et pétrir votre BUDO pour arriver à ce que guider équivaut à faire tomber. La méthode de se laisser couper la peau pour couper la chair de l'ennemi est une technique d'expert; mais c'est très dangereux; donc ce n'est pas un art martial que les japonais doivent pratiquer. En temps de guerre, il est dangereux d'anéantir les ennemis en sacrifiant même quelques soldats. Le vrai BU JUTSU c'est de vaincre l'ennemi sans avoir un seul blessé dans sa propre force armée.

Mettez-vous toujours dans une position sûre et victorieuse et battez l'ennemi; autrement dit arrivez à faire obéir l'ennemi sans un seul soldat blessé.

Cette décision est la plus importante dans l'entraînement de BU JUTSU.

Plus encore vous devez suffisamment vous entraîner pour n'offrir aucune ouverture à l'ennemi qui lui donnerait l'occasion de vous attaquer. Quand l'ennemi saisit votre épaule, frappez son visage, avancez d'un pas la jambe gauche; saisissez son poignet droit et faites-le tomber en tordant. Cela doit se faire avec le travail du coeur . Parce que le coeur est incarné dans le corps, ça se passe comme si c'était le coeur . C'est pétrir le corps, mais en réalité c'est pétrir le coeur.

Quand l'ennemi veut saisir et tirer votre épaule, parce que vous faites avec le coeur, il profite de cette occasion et il pousse votre épaule; en somme le BU JUTSU est l'expression du coeur. Au moment où l'intention de tirer l'épaule se manifeste dans le coeur de votre ennemi, ce qui est important est que vous ayez déjà compris cette intention; et avec le coeur guidez l'ennemi pour lui faire saisir votre épaule.

C'est un des éléments des arts martiaux; si vous comprenez cela, il est facile de vaincre un ennemi. Mais cela ne sert à rien si vous comprenez cela seulement avec le coeur. Il faut comprendre

ce principe avec le corps et il faut le réaliser. C'est ça l'entraînement de BU JUTSU.

Dans le BU JUTSU il y a les cris : EI - YA - TO - HA etc. Ce ne sont pas seulement ces quatre cris; il y a sans doute autant de cris que de mots que les japonais peuvent sortir.

L'important est qu'avec la respiration du ciel et de la terre, la voix, le coeur (KOKORO) et le rythme s'unifient; cela devient le KOTODAMA; ce dernier devient une arme qui sort et de plus cela doit s'unifier avec le corps. Après cette possibilité d'unification de la voix, du corps et du coeur une technique se réalise pour la première fois. L'entraînement de BU JUTSU est de pétrir, consolider, polir encore et encore la grande force que nous avons grâce à l'unification entre l'âme et le corps.

Si vous vous entraînez ainsi, vous comprenez la manière d'inciter votre ennemi à vous couper et le grand esprit du BU JUTSU du monde entier



se réunit dans votre lieu d'entraînement, dans votre corps et dans votre coeur. Plus vous pétrissez ce grand esprit, plus l'esprit de BU se réunit et enfin une grande colonne de BU JUTSU se construit.

Les âmes de tous les experts et maîtres anciens, YAGYU JUBEI, TSUKAHARA BOKUDEN etc. viennent se réunir; de plus, grâce à la bénédiction des Kami, tout le KI de BU JUTSU vient se joindre. Donc consacrez-vous entièrement à votre entraînement en comprenant bien ces principes ci-dessus.

Il faut unifier à travers l'entraînement quotidien l'âme des mots donnée aux humains et le corps ne faisant qu'un avec la respiration du ciel et de la terre. On coupe avec le son EI - on reçoit avec le son YA - on s'écarte avec le son DO .

Dans le cas où les deux personnes ont la même force et aucune ouverture, elles peuvent s'écarter avec DO; mais si l'un a une ouverture, il est coupé avec EI et YA.

Autrefois de cette manière, avec EI -YA on s'affrontait de près; avec DO on s'écartait et de nouveau avec EI- YA on se nouait.

Ainsi répétait-on l'entraînement pour ne pas avoir d'ouverture réciproquement. Si vous répétez de cette façon l'entraînement avec beaucoup d'application, quand vous faites face à votre ennemi vous voyez déjà sa tête tomber par terre sans avoir encore rien fait. Et si vous faites une technique dans cette direction, vous pouvez le projeter avec plaisir.

Il faut vous entraîner en croyant que les techniques vont devenir ainsi si vous vous entraînez avec application...

## LE VRAI BUDO SE PRATIQUE POUR S'ENTENDRE.

Il faut s'entraîner quotidiennement pour que les choses qui apparaissent sur la terre et leur esprit fassent corps et s'unissent. Si votre ennemi vient saisir votre poignet, reculez la jambe gauche en tenant la main de l'ennemi qui allait saisir votre poignet; guidez-le et avec l'autre main, frappez son cou vers le bas. Dans l'enseignement chinois, la mort signifie la fin de l'être humain. Au Japon, en revanche on pense que la mort ne signifie pas l'arrêt de l'être; de plus (après la mort), c'est florissant.

Vous devez décider de réaliser votre première intention. Particulièrement les gens qui pratiquent le BUDO doivent bien comprendre le principe qu'après la mort, la vie continue.

Le BU JUTSU japonais reproduit tout l'enseignement du ciel et de la terre. Par exemple, si vous êtes entouré par d'innombrables lances qui avancent vers vous, vous faites comme si c'était une seule personne. C'était une erreur des anciens d'utiliser les poteaux ou les arbres qui étaient derrière eux comme petits boucliers. Prenez le coeur de l'ennemi qui avance vers vous pour bouclier et restez debout face à lui; entrez au centre des lances qui vous attaquent et avec la méthode de changer la place du corps, allez dans une zone sûre, sain et sauf en rompant l'encercllement. Ainsi même si vous êtes complètement entouré par des ennemis, avec la méthode de IRIMI-TENKAN, traitez les ennemis dans une attitude gagnante.

Dans les anciennes paroles chinoises, il y a l'expression «je meurs pour quelqu'un que je connais ». Mais c'est une pensée étrangère et ce n'est pas l'esprit japonais. Peut-être est-ce ainsi en Chine. Mais au Japon votre corps est à vous et en même temps il n'est pas à vous; votre corps a été donné par les divinités (Kami), c'est-

à-dire votre corps est à l'Empereur; puisque votre corps lui appartient, vous ne pouvez pas vous tuer comme vous voulez. Donc le fait de pouvoir mourir pour quelqu'un qui vous connaît ne correspond pas à l'esprit japonais; c'est une pensée chinoise venue avec le confucianisme.

Par conséquent même si quelqu'un ne me connaît pas, je dois le servir de tout mon coeur, de toute ma sincérité même si cela aboutit à ma mort pour l'Empereur. Donc il faut faire attention de ne pas se blesser, même seulement son bras, tant qu'il peut servir comme bras. Même cette partie de l'enseignement apparaît dans le BU JUTSU japonais.

Le but de l'entraînement de BU JUTSU est de vaincre l'ennemi; donc comprenez bien ce principe et faites l'entraînement en l'incarnant. Vous devez combattre contre de nombreux ennemis comme s'il n'y avait qu'une personne et contre une personne comme s'il y avait beaucoup d'ennemis. Traitez une personne comme dix mille et essayez de ne pas donner d'ouverture. L'entraînement de BU JUTSU, ce n'est pas seulement la coupe mutuelle entre une personne et une personne; c'est la pratique pour la fonction gouvernementale de l'Univers.

Il est nécessaire dans l'entraînement d'établir dans le corps la sincérité de l'âme du Japon (YAMATO DAMASHII) qui n'a aucune ouverture pour vaincre avec le coeur les ennemis en garde : JO-DAN (haute) - SHU-DAN (moyenne) - GE-DAN (basse), devant, derrière, à gauche, à droite avec la vraie méthode de IRIMI TENKAN d'Aïki en y mettant votre sincérité. Dans n'importe quel moment extrêmement grave, même si le monde entier devient votre ennemi, quand vous faites face vous avez besoin de cette technique du coeur. Ne soyez pas imprudent.

Il s'agit de construire le coeur du Kami dans le corps humain. Donc il faut d'entraîner avec persévérance et approfondir l'entraînement encore et encore pour que la lumière éclaire l'obscurité. Dans les livres anciens sur les secrets de l'art, on écrit « la lumière du ciel pénètre sans qu'on s'en aperçoive quand on ouvre la porte coulissante. Le BU JUTSU doit être comme cela ».

Mais ce n'est pas ça. La lumière doit pouvoir éclairer en traversant même la porte, même les murs, même les rochers et même n'importe quelle chose sinon il est très difficile de dire que c'est le BU JUTSU japonais...

Morihei Ueshiba

BUDO RENSHU,  
Techniques de budo en Aïkido  
Guy Trédaniel Éditeur

# L'insaisissable tradition japonaise

Dans la tradition toujours vivante, plusieurs écoles conservent l'essence d'une culture qui ne se laisse pas violer, préservant la véritable beauté et raison du passé. Jacques Normand qui a lui-même plus de 30 ans d'école, a fait entrer un des plus anciens du Kyudo, Georges Delay ainsi que Bruno Stevens et quelques disciples, dans cette autre dimension.



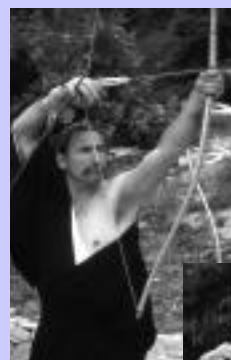
Jacques Normand, le respect rigoureux de la tradition. Georges Delay (à gauche).

Mon propos ne sera pas, comme on pourrait s'y attendre, d'expliquer les tenants et aboutissants de cette tradition, ce qui équivaldrait à vouloir faire le point par simple curiosité sur un objectif spécifique, totalement irréaliste, ce qui resterait sans suite et incohérent. Il n'y a pas d'explication traditionnelle ni rationnelle; des mythes soigneusement entretenus, brouillent la perception de l'occidental, les japonais se complaisent à signaler que le Japon est le pays du Mujun, la contradiction, ceci est un des exemples types qui vous fait entrer dans un univers insaisissable.

## UNE DIMENSION ET UNE CULTURE INACCESSIBLE "L' tat de NATURE"

Comme dans toute civilisation, le caractère des individus est forgé par son éducation, son passé, ses habitudes. Avant de s'aventurer plus loin, il est bon de préciser, que la tradition japonaise ne peut se comprendre qu'en sachant que la source remonte à la Chine, l'Inde et le Tibet. Tout ce qui échoue sur les rivages du Japon est au cours des jours, repensé, macéré, assimilé et devient le bien propre des Japonais, mais rendons à César ce qui appartient à César, les Japonais sont les as de la récupération et de la macération.

Ils ont su, plus que quiconque créer une hiérarchie, dans laquelle on voue à l'ancien un respect absolu. Cependant cette hiérarchie n'a pas de sommet, elle est sans instance suprême dont le rôle serait de trancher, elle est suivant une expression "TO PASS THE BUCK", mettre la responsabilité sur le dos de l'autre. Ce qui signifie aussi, prends toi en charge et prends en charge solidairement le but fixé. La tradition, nous la rencontrons dans tout ce qui touche l'art, et plus particulièrement le Budo Japonais, l'Art Floral, le Thé. Le Kyudo, comme les autres disciplines du Budo, subissait après la dernière guerre mondiale, un changement, particulièrement dans la technique; s'inspirant du passé ils créent après bien des hésitations, un système simplifié mais vide de l'essence et du cérémonial des anciennes écoles. Ceci bien divulgué, allait grâce aux apologistes étrangers, contribuer à répandre des opinions favorables au système, ce qui était suffisant. Le Japonais se ressent d'une dimension spirituelle, inaccessible aux étrangers, donc d'une culture et d'une tradition hors d'atteinte des étrangers. Ce qui ne facilite pas les choses, car là, quoi qu'on fasse, la spécificité de leur pensée est inviolable. A moins de devenir japonais et d'entrer dans "l'État Famille", ce qui impliquerait une totale impossibilité de vivre, hors du Japon, vous obligeant à couper vos racines et à rester malgré tout sur le pourtour.



Cependant, si l'on connaît vraiment et respecte les coutumes et les institutions, sans surtout vouloir les rentrer dans le modèle occidental, la petite porte de la tradition pourrait s'ouvrir; mais si avide que vous soyez, le vent de l'interprétation et du raisonnement la refermerait rapidement. Il ne nous reste donc plus, ce qui n'est pas une vertu occidentale, "Une invraisemblable patience", pour atteindre l'objectif mystérieux, de la tradition Japonaise.

Jacques Normand

SOSM, section kyudo  
- 14, rue Censier,  
75005 Paris  
- Tél : 01 69 40 91 41.

# a kibudo

Maître Alain FLOQUET définit l'AIKIBUDO comme "un Art Martial Traditionnel, sophistiqué et pragmatique, particulièrement adapté vers la défense, qui ne saurait être ce qu'il est, s'il n'était étudié en réponse à des attaques précises, sincères, réelles et variées, issues des Arts Martiaux anciens et modernes".

Dans le Japon médiéval, la classe des Bushi était seule autorisée à détenir des armes, et les samouraï étaient porteurs en permanence, et selon leur rang et les circonstances, d'une ou plusieurs armes blanches. Le DAISHO (KATANA, WAKIZASHI et TANTO) était le symbole de leur devoirs et de leurs droits. Ils vivaient par le sabre et mouraient par le sabre. Nécessité vitale à proprement parlé, la maîtrise de cette arme et de l'ensemble de celles présentes

en KOBUDO devait pouvoir suppléer avec succès l'impossibilité d'utiliser l'arme de prédilection et sortir en vie d'une confrontation toujours possible.

De ce souci de complémentarité et d'efficacité découle la logique profonde de la pratique AIKIBUDO, avec ses composantes historiques traditionnelles et le lien étroit, pour ne pas dire intime, qui relie les différentes pratiques existantes en son sein. Ce souci de réalisme et d'efficacité totale qui provient en

## 1° / LA PRATIQUE DU KOBUDO :

La pratique des armes traditionnelles est un impératif à la fois technique et moral au sein de la pratique AIKIBUDO, ce que le pratiquant aborde au travers de l'ensemble des écoles historiques que sont le DAITO RYU AIKIJIJUTSU, le TENSHIN SHODEN KATORI SHINTO RYU et le YOSEIKAN SHINTO RYU.

aux deux sabres simultanément (RYO TO) puis à l'utilisation de la grande lance de 2m50 (YARI JUTSU), ainsi qu'au IAI JUTSU ou l'art de sortir son sabre en coupant. Le travail se fait sous la forme de KATA ou exercice imposé contenant la quintessence de l'enseignement du Maître fondateur, IIZAZA CHOISAI IYENAO et de ses successeurs. Cette infime partie du programme occupe toutefois le pratiquant jusqu'à son grade de 6ème Dan.

Dans le cadre de l'école YOSEIKAN SHINTO RYU, le pratiquant touche du doigt une mise en application pratique de ses connaissances au sein d'exercices réalisés en KUMI TACHI (avec partenaire), avec un souci de réalisme et d'authenticité, sans toutefois se départir du contrôle et de la maîtrise impo-

# LE LIEN ENTRE PRA AUX ARMES ET MA

sur les champs de bataille, impliquait un entraînement intensif, soutenu, varié, leur permettant de connaître leur maniement pour mieux pouvoir les utiliser et s'en défendre. C'est pourquoi la plupart des écoles traditionnelles d'Arts Martiaux ont inclus dans leur programme d'enseignement les diverses armes en vigueur à leurs époques, ainsi que le principe de travail efficace contre ces armes à mains nues. La logique qui prédominait en l'espèce était que l'expert

droite ligne de l'utilité historique (DAITO RYU AIKIJIJUTSU) se retrouve dans les pratiques de l'école TENSHIN SHODEN KATORI SHINTO RYU ou du YOSEIKAN SHINTO RYU, et reste d'actualité dans la pratique évolutive contemporaine ; la complaisance à un certain degré et l'absence de rigueur technique ne sont pas de mise en AIKIBUDO, et entraînent irrémédiablement une riposte mesurée mais précise dans le cadre du KAESHI WAZA.

Au travers de l'école KATORI SHINTO RYU, le pratiquant d'AIKIBUDO découvre l'enseignement complet d'une école de sabre du XVème siècle, l'une des plus anciennes et des plus prestigieuses de l'ancien Japon.. Le travail du sabre (KENJUTSU) est complété par ceux du bâton de 1m80 (BO JUTSU), de la lance faucharde composée d'une hampe à l'extrémité de laquelle est montée une lame (NAGINATA JUSTU) avant de passer au sabre court (KODACHI) et

sées par l'utilisation d'armes réelles.

Le travail aux armes fait référence aux combats entre samouraï sur le champ de bataille, en armures Yoroï : l'armure japonaise était constituée de petites plaques élémentaires de protection rattachées entre-elles par des cordelettes pour en composer les différentes parties que le samouraï enfilait successivement. Il faut remarquer ici que les points vulnérables de ces armures correspondaient aux points d'arti-





culations du corps humain (cou, épaule, coude, poignet, hanches, genoux, chevilles), offrant ainsi un compromis intéressant entre protection et mobilité du combattant, tout en ne laissant que peu de points de faiblesse susceptibles de faire l'objet d'une coupe ; aussi, le pratiquant d'AIKIBUDO commence-t-il sa pratique des armes par l'étude des points de frappes élémentaires précis de cette armure imaginaire, à l'exclusion de toute autre partie du corps. Partie intégrante du programme AIKIBUDO, le KOBUDO permet une approche complémentaire de la notion de combat. Le danger apparaît quelque peu différent bien que tout à fait réel, et le risque de prendre un coup de BOKKEN (sabre en bois) puis l'appréhension due au travail avec l'ensemble des

## 2° / LA CORRESPONDANCE ENTRE LE TRAVAIL AUX ARMES ET A MAINS NUES :

Il faut préciser ici que l'ensemble des logiques de travail et des techniques employées aux armes sont directement transposables dans le cadre de la pratique manuelle. Le même souci de danger lié à l'arme se retrouve dans le risque d'atemi, les mêmes formes d'attaque se retrouvent sur des points similaires, tant par des coups que des pressions douloureuses (KYUSHO). Seule la notion de distance (MA-AI) diffère, non dans la dynamique de travail, mais dans l'adaptation nécessaire aux distances de la confrontation manuelle : la maï-

pratiques aux armes et manuelles transparaît dans chacun des aspects du programme. Le kata SHIHO-NAGE / SHIHO-GIRI (niveau 1er Dan) fait le parallèle entre la technique du SHIHO-NAGE et le travail de coupe au sabre d'un adversaire en armure féodale. Le GENRYU NO KATA (niveau 3ème Dan) présente la transposition symétrique précise et fidèle des principes fondamentaux tant de coupes au sabre que de projections.

La stratégie du combat à mains nues rejoint directement celle du duel aux armes, car les deux adversaires (partenaires de nos jours) sont sur un pied d'égalité en ce qui concerne leurs possibilités d'actions et leur risques, qu'ils soient en armure traditionnelle ou en simple keikogi. Ainsi, dans le combat au sabre, nous pouvons constater que la victoire repose sur la rapidité à couper efficacement l'un des points de défaut de l'armure portée par son opposant. Ces points correspondants, comme nous l'avons vu plus avant, à des points d'articulations, il s'ensuit une incapacité physique pour le blessé qui se termine irrémédiablement par sa mort. Dans le combat manuel, le danger potentiel correspond à l'un de ces mêmes points qui sera attaqué différemment selon que l'adversaire sera ou non porteur d'une protection ; en l'absence d'armure, il sera possible de porter directement un ou plusieurs atemi en sortant de l'attaque de SEME avant de se décaler pour porter une technique. A l'inverse, les atemi pourront être avantageusement remplacés par des points de pressions douloureuses (KUYSHO) ou des blocages articulaires dans le



cas d'un adversaire porteur d'une armure ancestrale.

Nous pouvons constater une parfaite symétrie entre les photographies illustrant le travail au sabre et celui à mains nues de la présente page : les distances de garde (KAMAE) sont adaptées à la présence ou non d'une arme, la coupe de KIRI KOMI au niveau du cou (OMOTE YOKO MEN UCHI) correspond à l'attaque de SEME au niveau de la tempe de TORI. Ce dernier sort de la même façon de l'axe d'attaque en IRIMI et porte selon le cas une coupe au niveau du poignet ou un atemi au niveau

T I Q U E

I N S N U E S

armes permet une concentration et une mise en situation réaliste pleine et entière du pratiquant. Par ailleurs, la notion de distance (MA-AI) et celle de la nécessité des TAI-SABAKI transparaissent immédiatement, laissant le pratiquant devant ses propres doutes, ses propres appréhensions, ses propres peurs... Il se trouve alors en situation réaliste d'apprentissage profond, retrouvant alors les véritables sensations du combat, si difficiles à approcher par ailleurs...

trise des TAI-SABAKI s'avère fondamentale dans la sortie de l'axe d'attaque de SEME et dans sa mise en déséquilibre lors du KUZUSHI, l'importance de la notion de vigilance (ZANSHIN), le danger potentiel des attaques et le risque de réactions de SEME (KAESHI WAZA) demeurent primordiaux et ce tant dans une confrontation ancestrale en armures traditionnelles que dans un contexte plus moderne en keikogi...

Cette correspondance intime des





temporal. Il enchaîne alors tantôt par une coupe au niveau de la ceinture (DO UCHI) tantôt par une saisie du bras de SEME et un travail, par le biais de ce membre, de mise en déséquilibre de celui-ci. Il peut alors terminer cet enchaînement technique soit par une coupe finale de la tête (KUBI OTOSHI) soit par une amenée au sol en SHIHO NAGE suivie d'une contrôle final en osae-waza par une luxation du bras (UDE KANSETSU), avant de terminer par un atemi d'expression martiale. Bien sûr, cette fin correspond à l'aspect ancestral et traditionnel qui voulait qu'un homme tombé à terre soit considéré comme mort ou allant mourir. Il n'était pas possible, dans le fracas des combats, d'hésiter et de laisser une quelconque possibilité de contreprises (KAESHI WAZA)... De nos jours, cet atemi rappelle l'origine de notre école tout en conservant le caractère martial et l'importance de la notion de vigilance à tous les instants (ZANSHIN).

Il reste particulièrement important de conserver à l'esprit le caractère profondément utilitaire de cet art martial héritier des pratiques guerrières japonaises en vigueur sur les champs de batailles, pour ne pas risquer de tomber dans une pratique dénaturée, sans réalisme.

### 3° / LE TRAVAIL SPECIFIQUE DE BUKI DORI :

Le travail de BUKI DORI contre la panoplie des armes de l'AIKIBUDO est une composante du programme abordée dès le 2ème dan. Il faut ici préciser que la maîtrise des armes du KOBUDO profite directement dans cette partie du programme, dans la droite logique des enseignements traditionnels. Cette connaissance précieuse permet donc directement au pratiquant de pouvoir concevoir les ripostes et les limites de son travail contre un agresseur porteur de ces armes. Ainsi donc le pratiquant se trouve projeté dans une dimension particulièrement réaliste, puisque SEME est supposé maîtriser le mieux possible l'arme utilisée pour l'agression. Le souci d'authenticité se retrouve alors tant dans le caractère vraisemblable de l'attaque considérée qu'au niveau la recherche d'une solution technique efficace. Seule la connaissance la plus parfaite possible de l'utilisation de ces armes permet de pouvoir se sortir en vie d'une confrontation armée, que l'on soit porteur ou non de l'une de ces armes. On retrouve ici la logique qui prédominait dans l'ensemble des princi-

pales écoles traditionnelles d'Arts Martiaux Japonaises..

Les règles du combat aux armes se transposent directement dans le travail de BUKI DORI. Les déplacements seront les mêmes, l'utilisation des TAI-SABAKI, la notion de distance et donc de ZANSHIN seront adaptés à l'arme utilisée par KIRI KOMI, pour ne pas être à portée immédiate de celle-ci : par exemple, pour un agresseur armé d'un sabre, UKE DACHI devra se tenir à une distance de garde d'environ un bras de la pointe du sabre. La notion de temps de réaction sera également adaptée à la possibilité d'action de l'arme : l'utilisation d'un couteau, à petit rayon d'action mais très rapide ne sera pas la même que celle d'une YARI de 2m50 de long.

La stratégie de combat diffère ici légèrement : sur les photographies ci-contre, SEME est porteur d'un couteau (TANTO), arme rapide, efficace et particulièrement dangereuse. La position de garde de TORI s'adapte à la longueur de l'arme, soit un bras de la pointe du TANTO. Dès l'entrée sur l'attaque de SEME, il est primordial de maîtriser immédiatement le bras porteur de l'arme, avant de porter un atemi ; il faut canaliser l'attaque en sortant de la zone de danger du couteau, et contrôler de façon définitive le poignet de la main armée : ce contrôle devra être maintenu durant l'ensemble du travail, jusqu'à complet désarmement de SEME et son contrôle définitif au sol. L'atemi reste alors possible, par exemple du pied, en complément de la saisie douloureuse du poignet. Il se décale ensuite pour porter la même technique que précédemment, SHIHO NAGE, et prend

garde à la zone de danger liée à l'arme, en se tenant à une distance un peu plus grande de son partenaire durant l'exécution de la technique. Le contrôle au sol se conclut par une luxation du coude permettant le désarmement sans effort ainsi que l'immobilisation définitive de SEME. Le désarmement peut également se faire dans le mouvement par une triple luxation de l'ensemble du bras (poignet, coude et épaule).

Il apparaît évident que l'ensemble des formes de travail ci-dessus mentionnées étaient parfaitement complémentaires sur le champ de bataille et le restent dans la pratique contemporaine, : s'il est assez peu fréquent de nos jours d'être confronté à un adversaire porteur de l'une des armes traditionnelles (YARI, NAGINATA, KATANA, etc...), le travail de BUKI-DORI reste une valeur sûre dans un contexte conflictuel. Le travail spécifique aux armes et sa transposition manuelle constitue la colonne vertébrale de notre pratique, qui permet, aux travers de techniques guerrières de façonner des pratiquants complets, tant en combat que dans la vie de tous les jours. Cette adaptation de tous les instants si importante lors des duels meurtriers ancestraux apporte cette souplesse et cette ouverture d'esprit si chère à nos maîtres qui doit transparaître dans la vie de tous les jours... Le grade, sanction d'une certaine avancée dans la voie, doit comporter à côté d'une valeur physique et technique une dimension morale sans lequel il n'est rien.

La complaisance à un certain degré et l'absence de rigueur technique ne sont pas de mise en AIKIBUDO, et entraîne irrémédiablement une



“La complaisance à un certain degré et l'absence de rigueur technique ne sont pas de mise en Aïkibudo, et entraînent irrémédiablement une riposte mesurée mais précise dans le cadre du Kaeshi waza.”



riposte mesurée mais précise dans le cadre du KAESHI WAZA.

## 4° / QUELQUES ARMES PARTICULIÈRES :

Maître Alain FLOQUET a eu le souci d'associer dans la pratique AIKIBUDO l'ensemble des techniques susceptibles de permettre un apprentissage complet des réalités du combat, dans un souci permanent d'efficacité et d'adaptation



aux évolutions technologiques. C'est pourquoi le pratiquant d'AIKIBUDO s'exerce également à l'utilisation d'armes particulières, tant dans leurs dimensions historique que contemporaine. Deux exemples nous permettront ici d'illustrer le champ d'évolution de la pratique :

Le TAMBO est un bâton court de la longueur de l'avant-bras qui s'assimile au TESSEN (éventail de guerre du samourai) et est un prolongement intéressant de la main dans le travail contre le TANTO. Il s'apparente de nos jours à une revue roulée serrée, ou à un parapluie. Le TAMBO no KATA regroupe l'étude des frappes élémentaires qui ne sont que des frappes brisées. L'apprentissage se poursuit ensuite par l'étude de l'ensemble des techniques du programme AIKIBUDO applicables avec cette arme; Outre la partie proche du travail d'ATEMI WAZA, une grande partie des techniques manuelles restent transposables avec le TAMBO, sous réserve de conserver le souci d'efficacité et le réalisme proches du combat réel. L'héritage historique demeure et le recourt à cette arme doit se justifier et ne pas être qu'un artifice médiatique.

Arme traditionnelle en provenance de l'île d'OKINAWA, le TONFA est un bâton dans lequel

est implanté une poignée au niveau du premier tiers. Cette arme est directement attachée à la pratique du KARATE. Maître Alain FLOQUET a pressenti le formidable potentiel de cette arme dans le cadre de son travail de policier. Aussi a-t-il intégré l'usage de cette arme dans le programme AIKIBUDO, à partir d'un niveau avancé de pratique. L'étude des frappes, contrôles et blocages élémentaires se fait également par le biais d'un KATA, avant d'envisager, tout comme le TAMBO, les possibles mises en application des techniques AIKIBUDO avec l'usage de cette arme.

Il faut ici préciser que le travail de ces armes se fait selon les aspects fondamentaux de la pratique AIKIBUDO. Le souci d'efficacité impose une recherche la plus réaliste possible, tant dans ses aspects traditionnels guerriers (efficacité totale avec possibles altérations partielles ou totales des capacités physiques de SEME) que dans ses aspects évolutifs contemporains (avec un souci prépondérant de contrôle final de SEME, sans aucune altération de ses capacités physiques). Le respect des règles juridiques de la légitime défense au terme des articles 122-5 et 122-6 du Code Pénal est une dominante importante de l'apprentissage de ces armes et de leurs possibilités. La finalité de la technique doit toujours être une maîtrise totale de KIRI KOMI, TORI ayant à la fois récupéré l'arme utilisée pour l'attaque et les mains parfaitement libres.

Il faut rappeler alors que si le samourai avait en tous lieux le droit d'abattre et d'abandonner sa victime (KIRISUTE GOMEN) il

pouvait également l'épargner en usant de clémence et sympathie (BUSHI NO NASAKE) ; le choix lui appartenait pleinement, selon son " intime conviction ", et sans avoir à se justifier. De même le pratiquant d'AIKIBUDO possède un potentiel technique varié et particulièrement efficace pour pouvoir raisonnablement maîtriser une attaque et la noyer dans un tourbillon technique, tout en conservant l'intégrité physique de SEME.

**En collaboration**  
**Paul-Patrick HARMANT**  
**et Jean-Pierre VALLE**

**Sur les Photographies:**  
- **Paul-Patrick HARMANT,**  
**6°DAN, (D.T.I.R. Zone Est)**  
- **Jean CAVARELLI,**  
**5°DAN, (D.T.R.Alsace)**  
**Photos: Frédéric FRAISSE**

SÉMINAIRE MONITORAT FÉDÉRAL  
ET BREVET D'ÉTAT AIKIBUDO  
(SOUS LA DIRECTION DE M.PAUL-  
PATRICK HARMANT,)

MONT SAINT-MARTIN, DU 28 AU 31  
OCTOBRE 2000,  
SALLE DE LA FRATERNELLE, RUE  
JEANNE D'ARC, 54350 MONT SAINT-  
MARTIN

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :  
03.88.15.37.61.(PRO.)  
03.88.72.36.89.(DOM.)



**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](http://www.aikido.com.fr)

Email: [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)