

A i k i d o ^{m a g a z i n e}

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO AIKIBUDO ET AFFINITAIRES



ENTRETIEN

Gérard Chavineau

franck noel
perspective
et tentations

FORME

Exercices
préparatoires

COMMISSION JEUNES

Enseigner aux enfants



christian tissier
L'étude du ken

MEDAILLE D'OR

Le Comité Olympique regroupe les sports qui participent à ses jeux. Mais, saviez-vous que les disciplines non olympiques, dont l'aïkido fait partie, se retrouvent, elles, au sein du GAISF, organisateur d'une réunion beaucoup moins connue : les Jeux Mondiaux ?

Notre Fédération, seule représentante de la France par son siège à la Fédération Internationale (FIA) membre du GAISF, a toujours exprimé sa vocation universaliste, au sens de l'olympisme originel, en participant à ces jeux par une démonstration.

Cette année, nous avons le plaisir d'être quasiment à la maison, dans la mère patrie de l'aïkido, puisque les jeux se déroulaient les 17 et 18 août derniers à Akita, situé au nord du Japon.

Sous l'égide de l'Aïkikaiï et du Doshu, la manifestation a été pour l'aïkido d'importance, et nous avons décidé de confier notre prestation à des membres de notre Fédération résidant au Japon.

Au delà de l'expression d'une affectueuse fidélité à l'Aïkikaiï, dont au contraire des courtisans nous n'attendons rien, nous avons aussi la chance de pouvoir confier cette présentation à Gérard Sachs qui s'est vu reconnaître le meilleur niveau en aïkido, mais surtout a su, tout au cours des trente-deux ans passés au Hombu, personnifier la gentillesse qui sied si bien aux véritables budokas.

Une démonstration est toujours un message et celui-ci m'a paru des plus complets.

En sortant du tapis et comme pour apporter une conclusion, Monsieur Somemiya, Secrétaire Général de la FIA, quitta la salle avec un grand éclat de rire en disant : « lorsqu'on lui parlait de médaille, O' Sensei disait : Donnez-en une en or à chaque pratiquant car ce sont eux qui sont les gagnants ».

Je tenais à ramener à chacun d'entre vous cette médaille. Rassurez-vous, elle n'est pas celle d'un seul jour. Son sens profond est qu'il ne faut pas chercher toujours plus haut des distinctions, mais simplement faire vivre celles que l'on a naturellement reçues en commençant.

Maxime Delhomme
Président de la FFAAA



CALENDRIER DES MANIFESTATIONS ET DES STAGES NATIONAUX SAISON 2001/2002

ALSACE		
17 & 18 novembre 2001	STRASBOURG	R. ARNULFO
AQUITAINE		
13 janvier 2002	BORDEAUX-CESTAS	C. TISSIER
AUVERGNE		
24 février 2002	CLERMONT FERRAND	C. TISSIER
BOURGOGNE		
10 février 2002	DIJON	C. TISSIER
BRETAGNE		
24 mars 2002	RENNES	C. TISSIER
CENTRE		
18 novembre 2001	ORLÉANS	C. TISSIER
CHAMPAGNE		
27 janvier 2002	REIMS	P. BENEZI
CORSE		
18 & 19 mai 2002	CORTE	P. MULLER
COTE D'AZUR		
14 avril 2002	BOULOURIS	C. TISSIER
FRANCHE COMTE		
13 avril 2002	LONS LE SAUNIER	C. TISSIER
GUADELOUPE		
23 au 28 avril 2002	POINTE A PITRE	C. TISSIER
ILE DE France		
2 décembre 2001	PARIS]	C. TISSIER
17 mars 2002	PARIS]	F. NOEL
LANGUEDOC ROUSSILLON		
19 & 20 janvier 2002	MONTPELLIER	J.M. MERIT
LORRAINE		
10 mars 2002	METZ	C. TISSIER
MARTINIQUE		
26 au 30 novembre 2001	LAMENTIN	C. TISSIER
MIDI PYRENEES		
5 mai 2002	TOULOUSE	C. TISSIER
NORD		
1er & 2 décembre 2001	PONT A MARCO	J.M. MERIT
BASSE NORMANDIE		
17 & 18 novembre 2001	CAEN	F. NOEL
HAUTE NORMANDIE		
20 janvier 2002	ROUEN	F. NOEL
NOUVELLE CALEDONIE		
10 & 11 novembre 2001	NOUMEA	M. ARISTIN
PAYS DE LOIRE		
2 & 3 février 2002	NANTES	F. NOEL
POITOU CHARENTES		
7 avril 2002	POITIERS	C. TISSIER
LA REUNION		
26 oct. au 4 nov. 2001	ST DENIS	B. PALMIER
RHONE ALPES		
6 janvier 2002	LYON	C. TISSIER

STAGE PREPARATION AUX BREVETS D'ETAT 1° & 2° DEGRES

Possibilité Montry ou autre
lieu : 3 au 7 juillet 2002

STAGE ENSEIGNANTS & FUTURS ENSEIGNANTS

Dinard : 26 au 30 août 2002

STAGES ENSEIGNANTS ENFANTS :

-16 au 18 novembre 2001
à Boulouris (06)
-8 au 10 mai 2002
à Parthenay (79)

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
-10 février 2002
-16 juin 2002

4° DAN

-15 décembre 2001 : Marseille
-15 juin 2002 : Paris

toutes les infos
sur le site
de la fédération

www.aikido.com.fr

Email: ffaaa@aikido.com.fr

Événement majeur de cette rentrée, la K7 vidéo que Christian Tissier a consacré à l'étude du Ken (Aïki-ken-Bokken-Kenjutsu), est aujourd'hui disponible. Des frappes de bases du Bokken aux 5 katas de base du Ken-jutsu de l'école Kashima, etc. Ce sont près de 30 années de recherche, mises en images, à la disposition de tous les pratiquants.

L'ÉTUDE du KEN

L'Aïkido se pratique à mains nues et si l'étude systématique des armes n'est pas indispensable à la progression, outre l'attrait que peut présenter le travail du Bokken, il est souhaitable que tout pratiquant possède un minimum de bases dans le maniement des armes traditionnelles, afin de cerner de façon plus concrète les principes du Budo, l'origine de la gestuelle de l'Aïkido et les références culturelles attachées au sabre japonais.

Le sabre, c'est le Japon ; le Japon mythologique, féodal, moderne et contemporain. S'intéresser à sa culture, c'est entrer dans sa légende, s'imprégner de l'esprit du Budo. Comprendre la relation au sabre,

c'est pénétrer l'âme japonaise dans ce qu'elle a de plus riche. Si le sabre reste la référence quasi unique des arts martiaux japonais, c'est aussi parce qu'il est synonyme d'une multitude de termes : combat bien-sûr mais aussi et surtout esprit et rigueur, respect et pureté, valeurs morales, noblesse, honneur, éthique, éclat etc.

Quant à nous, à moins de s'intéresser en parallèle au lai-Do au Batto Jutsu ou au Kendo, nous ne sommes concernés que par le sabre en bois, le Bokken, qui peut faire partie intégrante de notre étude, à divers degrés, chacun en fonction de son intérêt.

Personnellement après m'être initié au Kendo et au lai-Do, et l'Aïkikai ne dispensant pas de

cours de Bokken, approche plus en rapport avec notre gestuelle d'aïkidoka, j'ai eu le privilège de rencontrer Maître Minoru Inaba, élève en Aïkido de Maître Yamaguchi et très talentueux professeur de Ken-Jutsu de l'école Kashima Shinryu. Ce fut une révélation.

Le style incisif, direct, pur et très martial de cette école donna corps et consistance à ma pratique d'Aïkido et me rapprocha encore davantage de l'enseignement de Maître Yamaguchi, lui-même pratiquant de cette école.

Par la suite et suivant les conseils de mon Maître qui espérait en moi plus un professeur d'Aïkido qu'un représentant de Ryu, je recentrais mon enseignement du Bokken sur les formes et les principes qui me semblaient les plus adaptés à ma recherche, délaissant volontairement certains Katas de Ken-Jutsu trop particuliers du Kashima et développant d'autres formes, plus personnelles, facilement assimilables par tout pratiquant quel que soit son intérêt pour le Bokken. Bien que vivement

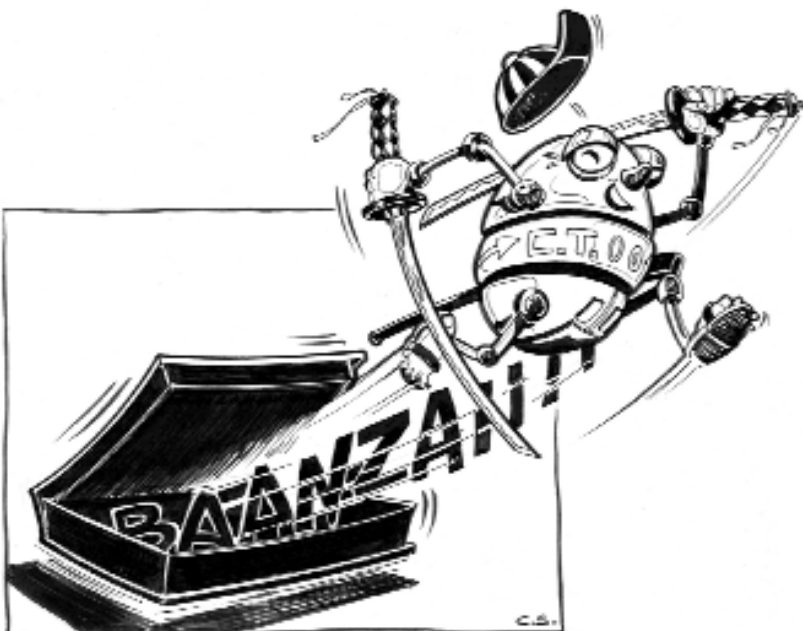
sollicité depuis de nombreuses années, je n'envisageai pas de produire un livre ou une K7 sur le Bokken, considérant que : contrairement à l'Aïkido, codifié et universel, la pratique du Ken est davantage liée à un système d'école, souvent fort différentes les unes des autres. Aussi en l'absence d'une progression officielle satisfaisante, il était difficile de ne pas heurter des sensibilités ni d'interférer avec d'autres formes que les miennes et tout aussi respectables.

Ce n'est qu'après plus d'un quart de siècle d'enseignement et en raison d'une très large audience dans un style de pratique relayé par de nombreux professeurs que j'ai pris la liberté de produire une vidéo, dans la perspective d'orienter et de conforter les pratiquants vers des formes communes et évolutives.

Cette K7 a été conçue comme un outil didactique que j'ai souhaité aussi clair que possible. Les frappes de base y sont présentées très en détail et les techniques d'Aïkiken choisies sont classiques et lisibles sans problème par tout pratiquant quel que soit son niveau ou son style d'origine.

De nombreuses variations et des enchaînements plus sophistiqués découlant des techniques les plus simples complètent l'Aïkiken.

Viennent ensuite quelques Katas de Ken Jutsu puisés ça et là





Contrôle et maîtrise, placement et vision, autant de notions fondamentales de la pratique du Ken.



dans différentes séries et qui semblent tout à fait convenir aux personnes désireuses d'approcher les formes et l'esprit du Ken Jutsu. Pour conclure enfin, sous différents angles, très détaillés, le Kihon Dachi : la série des 5 Katas de base du Kashima Shin Ryu.

Si j'ai intitulé cette K7 "Mes choix pour l'étude du Ken", c'est bien pour préciser que ce sont les

miens, identifiés par rapport à un niveau général actuel et une progression minimum souhaitable.

Cette vidéo ne doit en aucun cas être considérée comme une progression officielle ou un ouvrage de référence, mais plutôt comme la continuité d'une étude et une proposition parmi d'autres.

Christian Tissier



BON DE COMMANDE K7 VIDÉO
"Mes choix pour l'étude du Ken"

VHS couleur-105mn

Je désire commander.....K7 vidéo

au prix unitaire de 250F soitF

Frais de port : 1 K7 : 30F - de 2 à 10 K7 : 60F

Si je commande 9 K7 vidéo, la 10^e est offerte

Je règle la somme de..... F

par chèque à la commande

ADRESSE DE LIVRAISON

Club:.....

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

.....

Code postal:.....

Ville:.....

À ENVOYER À : CERCLE TISSIER

par fax : (33) 04 94 81 64 51

par e-mail : christiantissier@yahoo.fr

par courrier : Cercle Tissier

108 rue de Fontenay - 94300 Vincennes

Perspective, dérives et tentations

Franck Noel, 6^e dan Aïkikaï, président du Collège Technique, nous livre sa réflexion sur la considération qui peut être portée de l'Aïkido, par ses pratiquants, comme par ses observateurs.

Chacun d'entre nous a probablement sa manière privilégiée de considérer l'Aïkido : comme une passion, comme un loisir, comme un art, comme une activité physique, comme un aide-à-vivre, comme un lieu d'expression, comme une recherche, comme le terrain de son ambition... que sais-je encore...

On peut aussi, bien sûr, le voir essentiellement comme un système. Un système de traitement des conflits, un système de développement personnel, de régulation sociale, d'éducation mutuelle... et, comme tout système, il peut être enclin à se gripper, à ne plus fonctionner, à se dévoyer, à dériver, à dérapier.

Parmi toutes les dérives possibles qui pourraient contribuer à ce détournement de l'objectif (et donc de la raison d'être) du système, il en est une sans doute plus redoutable que les autres dans la mesure où elle trouve ses racines et ses appuis dans des réalités, des idées et des valeurs qui sont indiscutablement constituantes de la fondation et de la conduite de notre discipline : il s'agit de la dérive totalitaire.

Certes, ce qualificatif "totalitaire" est habituellement utilisé dans des jugements peu amènes portés sur des systèmes politiques rigides et despotiques allant jusqu'à bafouer les droits de l'homme les plus élémentaires, et on peut s'étonner de le voir appliquer à cette superbe aventure humaine et humaniste qu'est l'Aïkido. Toutefois, ici comme ailleurs, il convient d'exercer sa lucidité, une des valeurs clefs de l'Aïkido, si on veut se donner des chances de ne pas confondre engagement et passion aveugle.

Et c'est justement en tant qu'aïkidoka qu'il n'est pas inutile de s'interroger sur ce qui fait que bon nombre d'observateurs extérieurs ont tendance à considérer l'Aïkido comme une secte, ses séances de pratique étant alors vues comme des grand-messes et ceux qui le professent comme des gourous ou des mages de mauvais aloi.

Car il est vrai que l'Aïkido contient en son sein même tout ce qu'il faut pour alimenter ce type d'image, de comportement et de cécité, et ceci tant dans son origine et son mode de transmission que dans les concepts et méthodes qu'il utilise.

Considérons, par exemple, sa source unique : bien peu de disciplines, artistiques, scientifiques ou philosophiques peuvent revendiquer, comme nous le faisons, un Père Fondateur censé avoir inventé et développé ladite pratique, l'avoir possédée totalement et en être la référence ultime et absolue. Toutes les sectes, en revanche, fonctionnent sur ce postulat. Cela permet, bien sûr, et c'est un point éminemment positif, de maintenir une certaine unité, même si elle est diffuse, autour de cette figure centrale qui perdure ensuite dans celle du Doshu. Mais corollairement, cela induit l'idée que cette source unique est aussi (était aussi) dépositaire de l'unique vérité qui, de ce fait, se conjugue au passé, et dont il s'agira de rechercher l'ersatz le plus acceptable en la personne du successeur qui saura se parer le plus brillamment des attraits de la légitimité, excluant de fait, puisque la vérité est unique, toutes les autres démarches, recherches ou expérimentations qui ont cours parallèlement. A ce titre, l'image souvent utilisée de la famille qu'il s'agirait d'abord de reconstituer autour d'un Maître, dont les disciples se vivent alors en "fils ou filles spirituels", pour ensuite s'efforcer de la préserver, cette image est bien clairement révélatrice de ce processus d'enfermement et d'exclusion à

l'égard de tous ceux qui n'en sont pas ou qui n'en sont pas jugés dignes. L'influence de la morale confucéenne n'est certes pas étrangère à cette conception, mais n'oublions pas non plus qu'une certaine organisation sicilienne tient, elle aussi, la famille pour une chose sacrée.

Tentation totalitaire, donc, de cette figure centrale, de l'idée même de référence absolue, fût-elle mythique.

De même, un minimum de lucidité nous oblige à admettre que bon nombre de concepts, valeurs ou mots-clefs de notre répertoire sont à la fois bien difficiles à définir et dangereux à manipuler. Cette notion de "juste", de "justesse", par exemple. "Une technique juste", "le geste juste au moment juste" entend-on, dit-on, souvent...

Oui mais alors, de deux choses l'une : ou bien on parle du Juste dans son absolu, et dans ce cas peut-être faudrait-il non pas le définir (c'est hors de notre portée) mais au moins donner quelques éléments qui nous aideraient à tenter de le concevoir, ou bien il s'agit d'une justesse relative à un objectif ponctuel et particulier qu'il conviendrait alors de préciser car, bien évidemment, cette "justesse" n'a de sens qu'en rapport avec l'objectif qu'elle s'est donné : ce n'est qu'en sachant ce qu'on essaye de faire qu'on peut juger de la "justesse" de ce qu'on a fait. Mais il se trouve qu'en général on ne formule rien de tout cela : on fait comme si l'objectif de notre action allait de soi. Et, de ce fait, la séquence d'enseignement, au lieu de mener les pratiquants dans une démarche active en leur donnant une perspective vers laquelle ils peuvent s'orienter, se referme sur elle-même, ou plutôt sur son auteur dont le seul exemple fait alors figure de perspective.

Mais ce silence, ou cette impasse, sur la finalité, considérant soit qu'elle est évidente, soit qu'elle est contenue dans le modèle qu'incarnerait O Sensei auquel il suffirait de se conformer (?), ce silence donc revient à imaginer le système Aïkido comme rectiligne, avec un but unique (qui pour autant n'est pas clairement défini) et représentant le "juste", et un ensemble de moyens, les techniques, dont le "juste" usage assurerait une progression sans défaut.

Totalitarisme alors et encore de cette "ligne" à laquelle il s'agirait de ne point déroger.

Dans le même ordre d'idées, considérons maintenant cette brève citation : "Le moyen fait partie de la vérité, aussi bien que le résultat. Il faut que la recherche de la vérité soit elle-même vraie; la recherche vraie, c'est la vérité déployée, dont les membres épars se réunissent dans le résultat." Tout aikidoka n'a-t-il pas, spontanément, envie d'y souscrire? Vérité et justesse du résultat, liées à la vérité et la justesse des moyens, de la recherche, donc de la pratique.

Cette citation doit nous parler au moins sur deux plans. D'abord parce qu'elle exprime bien la façon dont nous utilisons nos valeurs ou principes : c'est en faisant comme si nous les possédions que nous nous donnons des chances de nous en approcher. (Par exemple, c'est en incarnant à la fois Uke et Tori que nous nous approchons de l'idée d'unification des deux protagonistes.)

Elle est encore plus instructive, en ce qui concerne notre propos actuel, lorsqu'on sait qu'elle est l'œuvre de Karl Marx dont la pensée, quoiqu'on

puisse supposer de ses intentions initiales, a donné lieu, on le sait, à tant de dérives totalitaires.

On pourrait bien évidemment entreprendre des parallèles semblables avec les autres grands systèmes totalitaires du XX^e siècle sachant, en plus, qu'ils reposaient aussi sur l'idée d'homme "nouveau" et avaient pour y parvenir l'ambition de prendre en compte la totalité de la personne et de travailler sur tous ses aspects.

L'Aïkido aussi vise au développement de toute la personne, dans sa dimension physique, mentale et relationnelle. "Ça n'est ni un sport, ni une gymnastique" entend-on souvent (avec juste raison) "c'est un art de vivre, une manière d'être".

Une activité accessoire ou de loisir, à la légèreté affichée, n'a aucune chance de basculer dans le totalitaire, mais quand il s'agit d'une discipline éducative globale, n'a-t-on pas tendance à penser qu'elle exige, pour délivrer tous ses bienfaits, un engagement "total"?...

Alors quoi ? Y aurait-il une fatalité totalitaire pour notre discipline? Serait-elle au bout du compte et à notre insu, plus aliénante que libérante? Serions-nous, à notre insu, condamnés à chevaucher des démons dont



Illustration Quint Buchholz

nous avons pu mesurer, dans d'autres contextes, le pouvoir de nuisance? Nous ne le pensons pas. Mais ce qui est clair, c'est que la bête est vorace et qu'à trop la nourrir, volontairement ou par négligence complice, elle devient boulimique et finit par dévorer jusqu'à ceux qui la servent.

Pour se donner néanmoins quelques chances, il s'agira en fait d'appliquer sa vigilance à maintenir une tension équivalente en contrepoids de ces tentations totalitaires, tout comme les haubans, également tendus de part et d'autre, assurent sa verticalité au mât du voilier, lui permettant ainsi de tracer sa route.

Nous ne renierons alors aucun des éléments cités en exemple ci-dessus, mais nous les pondérerons, nous les relativiserons, nous leur porterons un regard plus distancé, nous les aiderons à accoucher de leur ambiguïté, de leurs lectures multiples.

Par exemple, nous admettrons l'évidence selon laquelle, face à un objec-

tif aussi lointain et exigeant que celui de l'Aïkido, toute solution technique, méthode pédagogique ou système d'enseignement proposé ne peut être que provisoire et approximatif. Et il faudra, bien entendu, en tirer les conséquences sur notre manière de voir tous les enseignements que nous recevons ou dispensons, jusque et y compris celui de O Sensei qui, d'ailleurs ne nous avait pas attendu pour s'appliquer ce principe à lui-même puisqu'il n'a cessé de faire évoluer son art tout au long de sa vie.

Car sans doute l'Aïkido n'est-il pas ce "système linéaire rectiligne" que nous caricaturions plus haut, mais un système, pour le moins, à deux inconnues ou entrées, qui, comme telles, définissent tout un espace d'investigation et non seulement une trajectoire pré-définie. Les deux questions sont les suivantes : quelles compétences permettraient le traitement de tout conflit sans en générer un autre? Par quels moyens ou méthodes pouvons-nous espérer acquérir ces compétences?

Cette vision de la recherche qui porte autant sur l'objectif que sur les moyens nous obligera à mettre en œuvre des choix et des prises de responsabilité dans les expérimentations (guidées) qui constituent notre cheminement le long du "Do". Et si alors on veut encore parler de justesse, sans doute faudra-t-il la décaler encore d'un degré pour ne plus parler d'une "technique juste" mais plutôt d'une manière juste d'habiter (d'expérimenter) sa technique, manière qui sera peut-être faite d'un dosage tout personnel de confiance et d'esprit critique, de sérieux et de légèreté, d'engagement et de dérision, de détermination et de doute, d'écoute et de décision. Une manière, en somme, qui permette l'auto-évaluation et l'évolution.

Il est vrai qu'il n'y a alors ni confort, ni certitude, ni modèle indiscutable. Mais un pratiquant d'art martial ne doit pas craindre de se trouver confronté à l'adversité ou d'être bousculé dans ses habitudes; il doit apprendre aussi à évoluer dans le flou des contours et à ne trouver ses appuis qu'au fur et à mesure; il ne doit pas s'étonner que son esprit d'initiative soit sollicité pour prendre son destin en main. Et un être humain normalement constitué ne peut que se réjouir de voir sa personne dotée d'un peu d'épaisseur et de complexité au lieu de se trouver cantonnée dans un rôle réglé d'avance.

Cette attitude d'esprit, curieuse et respectueuse, ouverte et confiante, exigeante et tolérante, dévouée et impertinente, de laquelle l'humour n'est jamais très éloigné, ne peut que rendre plus riche et fructueuse la quête du pratiquant par les multiples dimensions qu'il intégrera dans la conduite de sa recherche.

C'est elle aussi qui devrait animer toute structure, club, ligue, fédération, représentant l'Aïkido : celle-ci ayant pour tâche de s'efforcer de s'organiser en préservant le fragile équilibre entre ce qui réduirait notre discipline à une simple ligne et ce qui l'éclaterait définitivement en un puzzle improbable dont les morceaux, faute de perspective et de liant, ne se réajusteraient jamais. Equilibre donc entre totalitarisme, que nous venons de stigmatiser, et anarchie où chacun revendiquerait son indépendance et sa différence en édictant ses propres principes, valeurs ou méthodes sans respect ni référence à l'égard des enseignements de ses prédécesseurs ou coreligionnaires.

Il serait toutefois paradoxal qu'au prétexte de cohésion une organisation qui a pour vocation déduquer les capacités à réduire les divergences, se crût obligée de s'interdire tout débat en son sein et qu'elle négligeât le potentiel dynamique de la diversité et de la contradiction dialectique.

Car rien n'est tracé d'avance et l'aïkidoka funambule, qu'il soit particulier ou fédération, outre qu'il doit maintenir son équilibre entre deux tensions antagonistes, doit aussi tresser lui-même sa corde et la tenir tendue à bout de bras afin de pouvoir s'y avancer.

Son regard, lui, à la fois étonné et déterminé, reste fixé vers la perspective. Il sait que c'est elle qui le maintient en mouvement et en suspension.

Franck Noël

gérard chavineau

C'est la passion de l'Aikido qui anime la pratique et l'engagement de Gérard Chavineau, 5^e dan, DTR de la Ligue de Haute Normandie.

Il nous parle de ce qui fait le fond de ce qu'il souhaite transmettre, dans la voie de ses prédécesseurs.

Vous avez pratiqué à l'Aikikai de Tokyo, quelle y était l'atmosphère, avez-vous des anecdotes à ce propos ?

J'ai eu cette chance en 1983. J'avais longtemps souhaité faire ce voyage. Pour beaucoup de pratiquants, se rendre à l'Aikikai constitue une sorte de rêve. Je garde un excellent souvenir de ce séjour, il régnait sur le tatami un climat de travail intense. Je faisais cinq heures d'Aikido. Un matin à l'entraînement, je me suis retrouvé seul face à Miyamoto sensei, à l'époque

maître à l'écoute de ses élèves, qui par un regard ou un conseil, vous redonnait le goût à la pratique.

Quelles motivations vous ont amené à la pratique d'un art martial ?

Le jour ou je me suis présenté dans un dojo pour faire du Karaté, avait lieu une sc ance d'Aikido. J'ai tout de suite été séduit par la fluidité et la sensation de liberté qui se d gagaient des mouvements. C' tait Mariano Aristin qui dirigeait le cours ce jour là ; je me suis

LE GOÛT des AUTRES

5e dan. Mon étonnement a d  surpasser ma crainte car le physique de Miyamoto était impressionnant, et son regard encore plus. La séance d'entraînement f t dure et éprouvante. J'ai d  m'engager à fond afin de pouvoir donner une bonne image de moi-même. Il me pressait, cherchait sans cesse les ouvertures, "un vrai rouleau compresseur", mais malgré tout je r sistais, me repla ais et restais présent dans l'échange. Oui, cette séance je me la rappelle encore très bien. Elle f t enrichissante pour moi et me fit comprendre que pour recevoir, il fallait donner beaucoup de soi-même.

Avec quel maître aviez-vous le plus d'affinités ?

Les maîtres avec lesquels j'avais le plus d'affinités étaient Yamaguchi sensei et Endo sensei. Je les ai connus en France gr ce à Christian Tissier et par l'intermédiaire de leurs stages. Ce sont eux qui m'ont donné l'envie de séjour à l'Aikikai.

Par contre, je voudrais parler de celui qui m'a le plus marqué car des images telles qu'un mouvement fluide, un geste simple, un placement juste, me restent encore grav es dans ma mémoire, la modestie et la simplicité d'un maître incontesté : Kisshomaru Ueshiba,

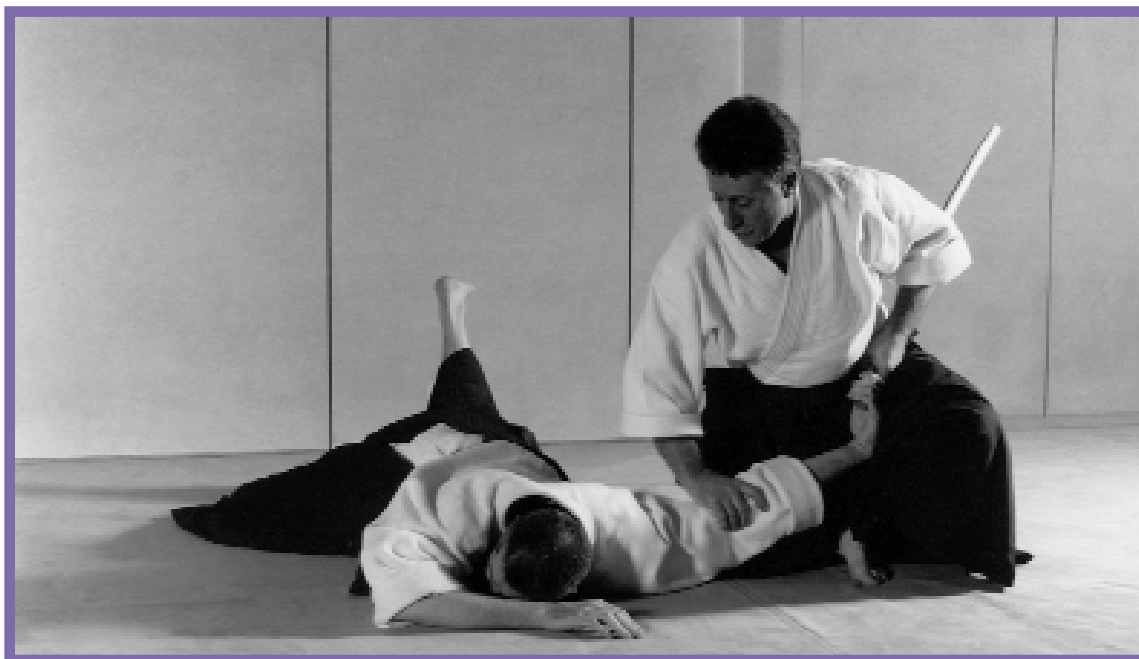
attardé à observer ce qui se passait et j'ai rapidement été convaincu. Je me suis lancé, c'était en 1969.

Est-ce que pratiquer d'autres arts martiaux peut favoriser la compréhension et la progression en Aikido ?

Pour ma part, je n'ai pas pratiqué d'autres arts martiaux, mais je crois que la recherche du Ki et du Kokyu sont les constantes universelles de la pratique quelle qu'elle soit. La technique est l'outil qui nous permet d'exprimer notre sensibilité et l'échange avec le "partenaire" nous aide à nous découvrir. Elle nous permet ainsi de trouver l'équilibre comme par exemple : recevoir / donner, ouverture / fermeture, inspiration / expiration...

La forme neutre de mon propos me permet de dire que la pratique d'un autre art martial n'est pas obligatoirement nécessaire à la compréhension et à la progression en Aikido, car le but en sera toujours le même : Ki et Kokyu.

Quelles sont les techniques que vous



“ Le Kokyu est au centre de l'étude de l'Aïkido et doit être constamment présent dans notre pratique, ainsi que dans notre vie de tous les jours. Pour moi, il n'y a pas de travail spécifique, il est personnel. ”



préférez ?

Aucune en particulier car elles sont toutes complémentaires.

Avant tout, la pratique commence par l'étude des Kihon waza (techniques de base) qui mettent en évidence les principes fondamentaux. Puis lorsque le corps se libère de ses blocages, à ce moment là, l'apport de votre personnalité et de votre sensibilité donneront une perception différente à la pratique, sans pour autant dénaturer ou oublier les principes, mais pour être en phase avec vous-même.

Aujourd'hui, dans ma pratique et en ayant plus de recul, je m'efforce d'être en harmonie avec moi-même, de trouver cette unité du corps et de l'esprit, d'exprimer ma propre perception de l'Aïkido, de rechercher non seulement la spontanéité du geste mais aussi celle du jugement. L'étude doit être com-

plète et profonde, chaque technique possédant ses particularités, mais l'aboutissement en est le même pour toutes. Il y a certes peut-être des préférences dues à ma nature physique, ma personnalité ou ma sensibilité, mais cela ne doit en aucun cas restreindre ma vision de la pratique, surtout lorsque l'on est enseignant.

Pensez-vous comme beaucoup que Ikkyo est le premier principe en Aïkido ? Pourquoi ?

Oui, je pense également que Ikkyo est le premier principe dans l'étude des Kihon waza.

Son étude est incontournable car il favorise particulièrement la compréhension des Katame waza (techniques d'immobilisations), et met en évidence le centrage quelle que soit la forme, Omote ou Ura, définissant ainsi la capacité à rester unifié dans l'action

avec le "partenaire", et développé à partir de son propre centre.

Que peuvent apporter les techniques d'armes ?

Je pense que beaucoup d'Aikidokas sont attirés par la dimension martiale que procure le travail des armes, notamment pour ce qui est de l'engagement "d'être plus incisif dans l'action", de la vision du "partenaire" afin de rester centré sur lui, et aussi de prendre davantage conscience de la distance relative et des placements à prendre. Ce travail permet aussi d'épurer le geste à sa plus simple expression pour lui donner le maximum de puissance et d'efficacité, résultat d'une pratique souple et sans blocage.

Pour moi, le travail des armes est un complément indispensable à la pratique de l'Aikido, certes pour la compréhension du geste, mais aussi pour les situations dans lesquelles les notions de vision, d'espace temps et de placement sont prédominantes, situations qui permettent aussi "d'affûter" notre vigilance à tout moment par la notion constante du danger.

Préconisez-vous un travail spécifique pour maîtriser l'énergie ; le Kokyu ouvre-t-il fondamentalement la porte de l'Aikido ?

Le Kokyu est au centre

de l'étude de l'Aikido et doit être constamment présent dans notre pratique, ainsi que dans notre vie de tous les jours. Pour moi, il n'y a pas de travail spécifique, il est personnel.

La recherche du Kokyu doit être le fruit de notre travail, de notre persévérance, sinon, à quoi servirait l'étude d'un Budo si ce n'est pas celle de se surpasser, de s'épanouir et de trouver l'harmonie avec soi-même et avec les autres.

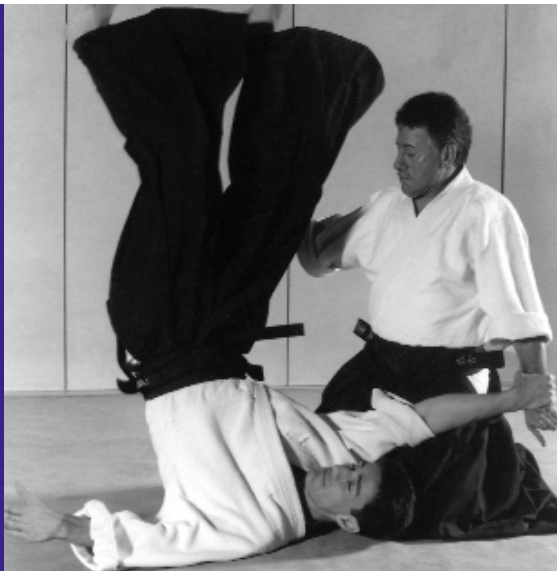
Le respect de l'Étiquette est particulièrement important en Aikido, cela doit-il avoir une influence sur le quotidien du pratiquant ?

Oui, le respect de l'étiquette est important pour la pratique de l'Aikido comme pour celle des autres arts martiaux. Il représente tout d'abord le respect au fondateur, au professeur qui vous enseigne, aux anciens qui vous communiquent leur expérience, et au dojo dans lequel vous pratiquez.

L'ÉTIQUETTE, c'est de donner une valeur à sa personnalité et d'accepter de se surpasser.

" Sans abandonner les valeurs essentielles de notre pratique telles que la ténacité ou l'engagement, nous devrions nous libérer de notre ego, faire abstraction de soi-même afin de vivre pleinement notre Aïki et d'aller à l'essentiel. "





LE RESPECT, c'est de vivre en harmonie avec les autres, de savoir les écouter et surtout de les comprendre.

Quelle doit être pour vous la meilleure qualité chez l'Aïkidoka ?

La question ne devrait pas être exprimée au singulier, mais au pluriel, car s'il suffisait d'avoir une seule qualité pour être un "bon aikidoka", l'étude en serait ainsi restreinte.

A mon sens, les principales qualités pour un Aïkidoka doivent être :

- La sincérité : preuve d'un esprit fort, stable et honnête qui sera le miroir de sa pratique.
- La ténacité : qualité "martial" qui permettra dans les moments de doutes ou de "conflits" de ne pas se décourager, mais au contraire, de se bousculer, de se forcer.
- La simplicité : qui doit être à l'image de notre pratique, et qui permet d'être constamment à l'écoute des autres.
- La reconnaissance : qui nous évite d'oublier ceux qui nous ont enseigné, aidé ou fait partager leur passion ; qui nous évite aussi de nous oublier nous-mêmes dans les moments de faiblesse ou d'incertitude afin de se corriger.

Morihei Ueshiba parlait "d'effacement de soi dans la réalisation de l'Aïki", une telle conception est-elle compréhensible par des pratiquants occidentaux ?

A mon sens, cette parole de O Sensei, "d'effacement de soi dans la réalisation de l'Aïki" amène à penser qu'à chaque moment de notre pratique, nous devrions mettre de côté nos habitudes, notre obstination à vouloir trop bien faire ce qui nous rend parfois aveugle, ce manque de recul qui nous fait oublier le partenaire et la richesse de cet échange, cette obsti-

nation aussi à vouloir être le plus fort ou le meilleur au détriment de la simplicité.

Sans abandonner les valeurs essentielles de notre pratique telles que la ténacité ou l'engagement, nous devrions nous libérer de notre ego, faire abstraction de soi-même afin de vivre pleinement notre Aïki et d'aller à l'essentiel.

De cela, il est facile d'en parler sur le papier, mais l'application en est certainement plus difficile. Je crois qu'elle demande beaucoup d'expérience et d'ouverture d'esprit, mais elle doit être de toute façon le but de notre pratique et ce concept n'a nullement de frontière.

Après bien des années de pratique, vous avez décidé d'enseigner votre art. Quels fondements le maître doit-il transmettre à ses élèves, sur quels points forts insistez-vous ?

Sur le plan technique, l'étude des Kihon waza est incontournable et toutes les techniques fondamentales doivent être étudiées intensément, avec beaucoup de rigueur sans en privilégier l'une ou l'autre. Cette étude, sans en négliger les attitudes du corps, doit permettre à l'élève de structurer sa pratique et servir de repère.

Les autres points forts sur lesquels j'insisterai, seraient avant tout, la notion d'Étiquette sur laquelle nous devons rester vigilants, car nous devons donner vis-à-vis de l'extérieur l'image d'une discipline "martial" avec toute sa crédibilité.

Un autre point, qui me tient aussi à cœur, c'est celui de l'Engagement, du fait que nous étudions un Budo. Il faut à mon avis, essayer sur le tatami et ceci à chaque moment de sa pratique, de donner autant que l'on reçoit car nous travaillons avec un "partenaire", et cette notion d'échange et de communication doit être sans cesse présente quel que soit son niveau. ❀

"Le respect de l'éti-quette est important pour la pratique de l'Aïki do comme pour celle des autres arts martiaux. Il représente tout d'abord le respect au fondateur, au professeur qui vous enseigne, aux anciens qui vous communiquent leur expérience, et au dojo dans lequel vous pratiquez."

l'art d'ENSEIGNER aux ENFANTS

Y A-T-IL UNE DIFFÉRENCE D'ENSEIGNANTS ET D'ENSEIGNEMENTS QUAND ON S'ADRESSE AUX ENFANTS ?

Cela paraît différent, mais pas autant qu'il y paraît. Il faut enseigner surtout des mouvements à base de déplacements, des esquives pour une réponse martiale, c'est à dire apprendre à dompter le stress. Avoir un réflexe de déplacement plutôt qu'un réflexe de panique. Ce genre de pratique développe non seulement le côté physique mais également le côté mental. La technique n'a pas beaucoup d'importance. L'enseignement peut être réalisé à partir de jeux éducatifs. Il faut développer les compétences de chacun pour les aider à s'épanouir. Je n'ai jamais enseigné les techniques qui sollicitent les articulations (Ex. Ikkyo - Nikkyo - Kote gae-shi) car elles sont dangereuses pour les enfants et les blessures infligées peuvent être définitives.

Pour l'enseignement aux enfants, les 5^e et 6^e Dan sont très forts physiquement et techniquement mais pas forcément des bons enseignants. Parfois un 1^{er} Dan pourra enseigner avec plus de facilité qu'un haut gradé. C'est avant tout une affaire de personnalité et de qualités humaines.

Il faut beaucoup de créativité pour intéresser les enfants et les maintenir en éveil. Il faut bien sûr connaître sa personnalité afin de montrer un certain charisme car pour l'enfant, le professeur est un héros. Il faut apprendre et comprendre la psychologie de l'enfant et lui montrer une image positive du



En recherche constante sur la voie pédagogique la mieux adaptée à l'enseignement de

l'Aikido aux plus jeunes, Alain Tisman, 4^e dan, responsable de la commission, a voulu connaître le point de vue de Saotome sensei. Un entretien réalisé lors du dernier passage du sensei en France.

monde. C'est plus important que la technique car les enseignants forment les générations futures.

L'enseignement aux enfants est une tâche difficile, mais avant tout, il s'agit de transférer des valeurs humaines comme l'honnêteté, la dignité, la loyauté, l'esprit de groupe.

Au Japon, il est plus difficile d'être instituteur qu'universitaire parce que ce dernier travaille sur un domaine restreint. L'instituteur enseigne plusieurs disciplines et doit former l'enfant dans sa façon de voir

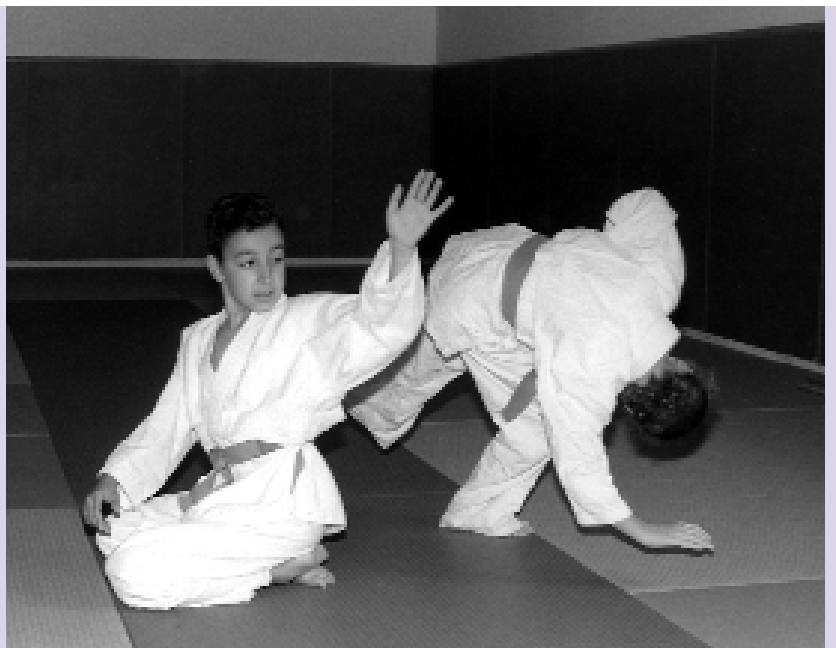
le monde et d'appréhender la société. Il en est de même pour

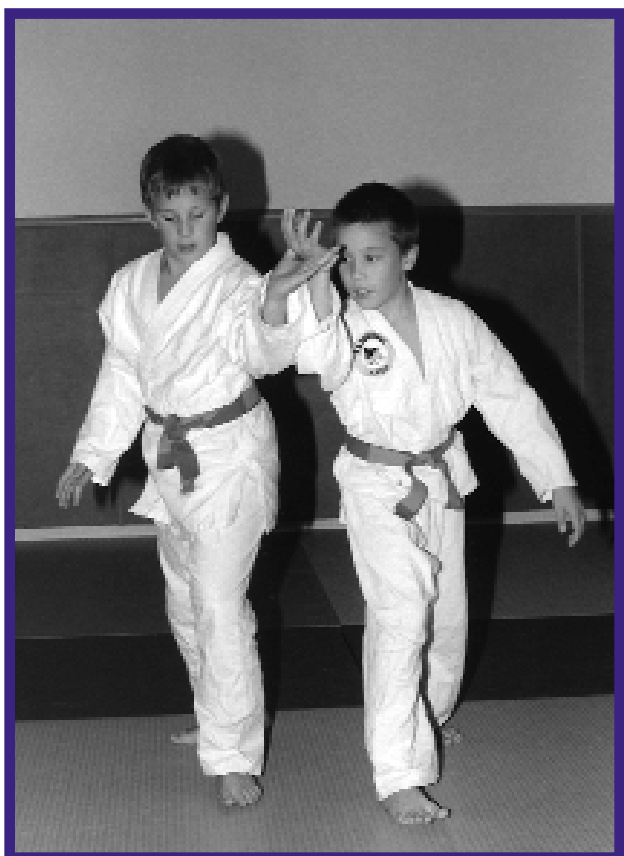
les professeurs d'Aikido qui ont de ce fait, une plus grande responsabilité.

J'ai enseigné aux enfants au Hombu dojo pendant 3 ans.

J'ai aussi par la suite enseigné l'Aikido à des enfants handicapés. Je me rappelle un jour où il y avait une cinquantaine d'enfants présents et une cinquantaine de parents autour du tatami. Un enfant de 5 ans pleurait parce qu'il ne voulait pas quitter sa mère. Je l'ai pris et l'ai conduit fermement vers les autres enfants afin qu'il s'intègre au groupe. Je disais aux parents, que si ces derniers n'adhéraient pas à mon type d'enseignement, il était préférable qu'ils retirent définitivement l'enfant de la séance.

Enseigner aux enfants c'était aussi enseigner aux parents le "lâcher prise", permettre à l'enfant d'aller vers son autonomie. Quand les parents ont un amour trop possessif, ils "tuent" l'enfant.





COMMENT PALLIER L'ABSENCE DE COMPÉTITION ?

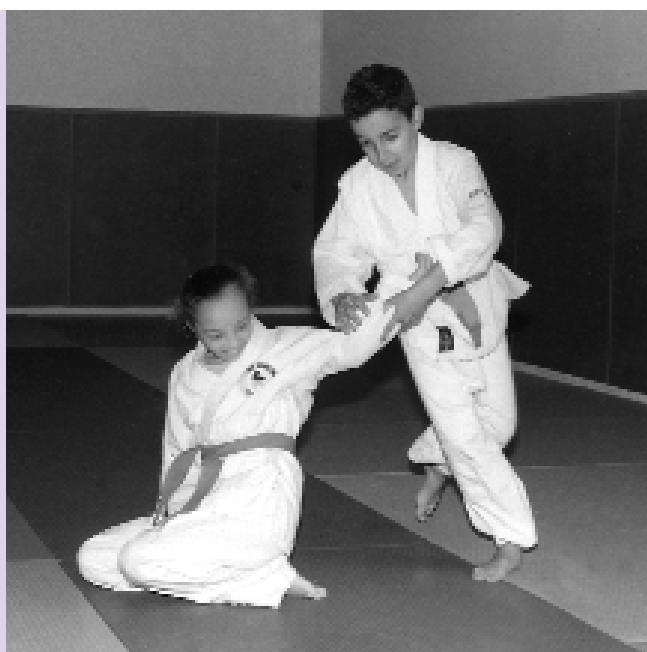
L'enfant ne demande pas de compétition. Le jeu répond à un grand nombre de besoins. Les enfants comprennent très vite. La séance doit être divertissante. Il ne faut pas créer d'opposition. La compétition doit être prise dans le sens d'une coopération qui fait avancer les choses. Par exemple, j'apprenais à deux enfants qui avaient chacun un Jo à tenir un seul ballon en l'air. Il fallait qu'ils travaillent ensemble pour réaliser cet objectif. Regardez la compétition en boxe, elle cherche à détruire : c'est une compétition négative. Alors qu'une compétition en golf cherche à accroître les compétences de chacun. L'enseignement doit être strict, mais il faut aussi qu'il y ait du

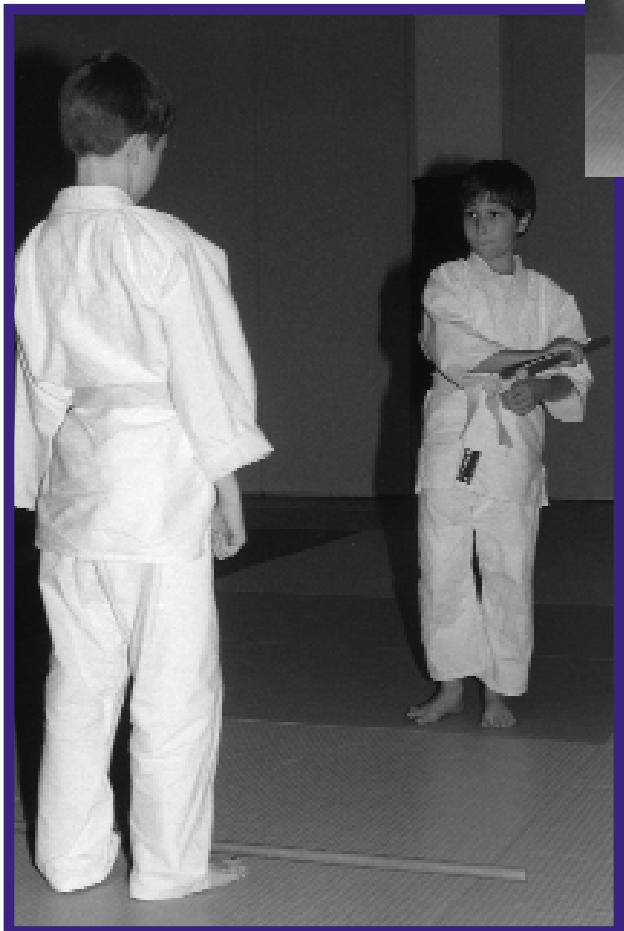
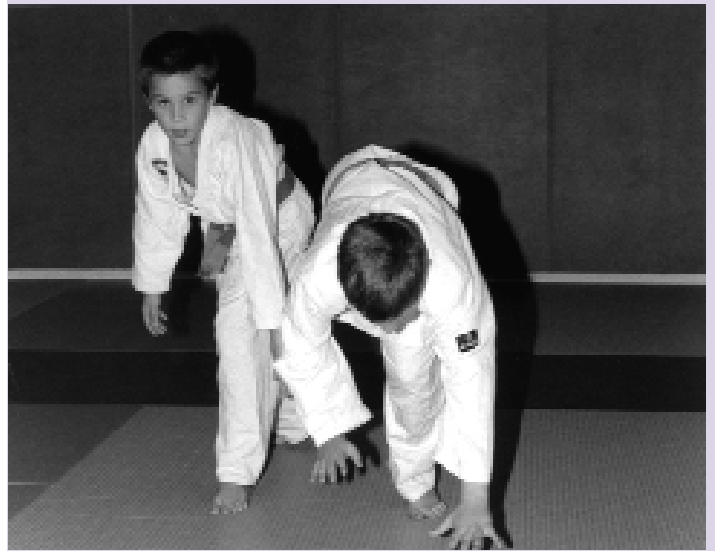
plaisir pour l'enfant. Les grades ne sont pas très importants. Je me rappelle que les séances d'Aïkido étaient entrecoupées d'une pause de quinze minutes. Je laissais alors les enfants me chahuter, me toucher, me bousculer. Ils cherchaient le contact physique mais aussi, recherchaient à se mesurer. Au Japon, les parents n'ont pas beaucoup de contact physique avec leurs enfants. C'est regrettable.

QUE PEUT APPORTER LE TRAVAIL AUX ARMES ?

Le Shinai est bien adapté aux enfants car il est souple et ne blesse pas. Il permet de réaliser des déplacements et des esquives à partir d'attaques. À mon Dojo de Washington, ils utilisent le Shinai pour l'étude de Irimi Tenkan. C'est aussi un outil qui autorise la mise en place

"L'enseignement aux enfants est une tâche difficile, mais avant tout, il s'agit de transférer des valeurs humaines comme l'honnêteté, la dignité, la loyauté, l'esprit de groupe..."





“Les enfants ont besoin
d'avoir confiance
d'avoir le respect d'eux-
mêmes et des autres.
C'est dans la famille et
la communauté que l'en-
fant doit apprendre ces
valeurs. Les enseignants
ont la charge de les
développer...”



MYSTÈRES et TRANSMISSION

"C'est en franchissant bien des monts qu'on atteint la vallée de Yabou, là où deux enfants vivent au creux d'un grand chêne. Qui sont-ils ? D'où viennent-ils ?

Personne ne le sait ; Ils s'enfuient dès qu'on les approche... Seul DO, le vieil homme du DOJO réussit à les fasciner, car il pratique un art étrange et plein de promesses..."

Cette histoire, *LES MYSTÈRES DE LA FORÊT DE YABOU*, véritable conte pour enfant, imaginée, écrite et illustrée par Claude Seyfried lie l'étude et la compréhension de l'Aïkido avec les symboles forts que l'on rencontre dans la nature, guidant les premiers pas du jeune pratiquant.

À l'initiative de La FFAAA, l'auteur a réussi là un magnifique ouvrage, d'une grande sensibilité poétique, qui ne laissera aucun lecteur indifférent.

LES MYSTÈRES DE LA FORÊT DE YABOU, vont, par enchantement, ouvrir les portes des grands principes de l'Aïki à celles et ceux, petits comme grands téméraires qui exploreront... *la clairière du chêne OMOTÉ...*

Édité par la FFAAA ce livre, entièrement en couleur, est disponible sur commande au siège de la Fédération.



d'une grande variété d'Ukemi, de même que le ballon.

PRATIQUER L'AÏKIDO CHEZ LES ENFANTS INTERDIT-IL DE POURSUIVRE CHEZ LES ADULTES ?

Maintenant, je n'enseigne plus aux enfants. Je rencontre de temps en temps des pratiquants que j'ai connus très jeunes. Mais les enfants ont besoin de vivre de multiples expériences ; les adultes aussi d'ailleurs. Quand ils en ressentent le besoin, ils reviennent naturellement.

QUELS CONSEILS POURRIEZ VOUS DONNER AUX ENSEIGNANTS FRANÇAIS ?

Il faut maintenir un certain respect, faire comprendre aux enfants que la liberté est encadrée par des règles. Sinon, les enfants réagissent comme des animaux. Ce problème touche tous les pays, toutes les sociétés. L'humain est plus que toute autre créature un animal. Être un bon humain, c'est construire une belle société.

Les enfants ont besoin d'avoir confiance, d'avoir le respect d'eux-mêmes et des autres.

C'est dans la famille et la communauté que l'enfant doit apprendre ces valeurs. Les

enseignants ont la charge de les développer.

QUELS SONT VOS PROJETS ?

Mon rêve pour l'Aïkido c'est de diffuser des valeurs internationales afin que la discipline permette d'éduquer les enfants qui constitueront la société de demain. Il est important de leur permettre une certaine ouverture d'esprit. L'Aïkido doit les aider à guider leur vie. Il n'existe pas de programme pour l'enseignement aux enfants. J'aimerais introduire cet enseignement dans mon université. Je ne ferai pas le futur, ce sont les enfants qui le feront.

*Entretien recueilli par
Alain Tisman.
Le Vigan,
lundi 20 août 2001.*

*Un grand merci aux
enfants de L'Aïkido club
de Fontenay aux roses
pour leur contribution à
l'illustration de cet article.*



Saotome sensei

EXERCICES PRÉPARATOIRES À LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO

Un cours d'Aïkido ne saurait se concevoir sans une préparation physique préalable, une mise en forme bien adaptée, travaillant en douceur chacune des parties du corps concernées.

Philippe Grangé, 4e dan, nous communique la méthode de Okumura Shigenobu sensei, qu'il pratiqua à l'Aïkikai de Tokyo.

«Ei-Ho» «Ei-Ho» «Ei-Ho»...
Le voyageur qui prend le bus de bon matin, peut, depuis la rue principale, s'étonner de ce chant étrange. Les voisins du Hombu Dojo, eux, ont l'habitude de ce réveil original, vers 6h30, dont la tradition remonte à plus d'un demi-siècle : ce sont les exercices préparatoires, sorte de gymnastique qui allie la préparation de l'esprit à celle du corps.

La pratique des Arts Martiaux, bien sûr, nécessite une préparation physique sous peine d'accidents et de blessures.

Autrefois, à l'armée, pour développer la puissance physique et l'endurance, on travaillait les treize exercices dans l'ordre suivant :

- 1- jambes
- 2- fessiers
- 3-tête et cou
- 4- jambes
- 5- poitrine
- 6- biceps
- 7- équilibre
- 8- dos
- 9- ventre
- 10- marche
- 11- sauts latéraux
- 12- sauts verticaux
- 13- respiration profonde.

Selon les professeurs (sensei) qui dirigent le cours, l'ordre d'exécution peut être légèrement différent.

Dans le cas de l'Aïkido, la préparation n'est pas aussi sévère qu'à l'armée.

En Aïkido, la préparation est composée :

- d'exercices de «purification» (Misogi Taiso) :
- Kawa mo shiki
- Ishi no ue shiki
- de méthodes de santé :
- Makko-ho
- Saï-shiki

- de différents exercices respiratoires: Shinkokyu.

Il y a ainsi diverses préparations et méthodes de santé dans l'Aïkido pratiqué aujourd'hui. Hueshiba Morihei, le Fondateur disait : « Ceci est bon, mais cela est bon aussi ».

En conséquence, le nombre d'exercices a augmenté.

1 MITAMA SHIZUME

Dans cet exercice, l'esprit et le corps s'entraident mutuellement.

Cette pratique est très importante pour l'étude de l'Aïkido.

Mitama Shizume a le sens de : «le dos est chargé du passé éternel, le ventre est chargé du futur. Donc, en étant debout, je développe ma propre conscience, la confirmation de ma propre identité pour accomplir mon destin.»

Mouvement :

Écartez les jambes d'environ un demi pas vers la droite et la gauche, tenez-vous droit d'une manière naturelle.

Précisions :

Lors de l'exercice, maintenez le bassin droit, rentrez le menton, serrez les mâchoires, avec la sensation de toucher le plafond.

Mettez de la force dans le Tanden (environ 9 cm sous le nombril), contractez le périnée.

Les yeux à demi ouverts, inspirez, posez la main gauche sur la main droite et positionnez-les devant le Tanden. (Photo 3)

Ne mettez aucune force musculaire.

Ne pensez à rien, tranquillisez l'esprit, inspirez calmement et longuement.

Après avoir expiré, inspirez de nouveau.

Pratiquez pendant trois minutes environ.

Relaxez-vous, ouvrez grand les yeux. Sur le plan mental, tendez vers une notion d'équilibre, d'harmonie, de bien-être («unifier le Ciel et la Terre»).

Quand des idées sans suite viennent à l'esprit, et que l'on ne peut se concentrer, respirer plusieurs fois, ou encore, prononcer I, KU, MU, SU, BI, en respirant profondément. Le trouble va disparaître et l'esprit se calmer.

I en expirant, KU en inspirant, MU en expirant, SU en inspirant, BI en expirant,

Et enfin, respirez profondément.

Répétez l'exercice jusqu'à l'obtention du calme complet .

Résumé :

- 1- JAMBES droites
- 2- BASSIN maintenu fermement
- 3- COLONNE VERTÉBRALE droite
- 4- MENTON rentré,
- 5- MCHOIRES serrées
- 6- ÉPAULES au même niveau
- 7- LIGNE nez- ventre bien alignée
- 8- GROS ORTEILS : mettre de la force
- 9 - TENDON D'ACHILLE étiré
- 10- HANCHES ET VENTRE ont une force équilibrée
- 11- ÉPIGASTRE (creux de l'estomac) relâché
- 12- PERINEE étiré

Attention :

Bassin droit, ventre rempli de force, périnée étiré sont les marques d'un niveau d'expert.

Il est recommandé de maintenir cette attitude non seulement à l'entraînement, mais aussi dans la vie quotidienne.

2 FUNAKOGI UNDO

C'est le mouvement du rameur, en particulier au niveau des hanches.

Mouvement : (photos 1)

Tournez-vous vers la droite, en posant le pied gauche un pas en avant.

Tournez la tête également vers la droite et allongez les deux bras vers l'avant, penchez le haut du corps légèrement vers l'avant en prenant la position du rameur.

Ensuite, en poussant le kiaï «Ei», ramenez le haut du corps vers l'arrière, et les mains à l'horizontale jusqu'à la poitrine.

En poussant le kiaï «Ho», revenez à la position d'origine.

Après avoir fini le côté gauche, avancez le pied droit, répétez la même action.

Dans le cas de la jambe droite, on change le cri par «Essa, Essa».

Précisions :

Dans ce mouvement , on met toute la force dans le Tanden, on fait circu-



ler le Ki, l'énergie, dans tout le corps. Le mouvement s'exécute avec l'esprit calme, sans trop pencher le buste en avant.

Concentrez vos idées sur une sensation d'harmonie.

En accomplissant cette action, on doit éduquer l'esprit.

3 FURITAMA : Les vibrations.

Mouvement :

Écartez les pieds d'un pas, tenez-vous droit, respirez profondément. En inspirant, joignez les deux mains devant la poitrine.

Élevez les deux mains au-dessus de la tête.

Ensuite, la main gauche au-dessus, la main droite au-dessous, croisez les mains.

Faites-les vibrer avec un mouvement rapide et court de haut en bas, avec énergie, devant le Tanden.

Il est bon d'exécuter cet exercice aussi fort que possible pour que les vibrations fassent disparaître les troubles de l'esprit.

Les pratiquants d'autrefois s'adonnaient aux mêmes exercices sous les cascades.

Pendant les vibrations, il suffit de se concentrer et d'expirer.

Précisions :

Relâcher les épaules, mettre de la force dans le Tanden, étirer le péri-née.

Ne pas écarter les aisselles.

Se concentrer de plus en plus sur le milieu du front, (point entre les sourcils). On obtient rapidement une impression de clarté.

4 OTAKEBI

Mouvement :

Après le mouvement de Furitama, on fait Okatebi.

Entrecroisez les doigts vers l'intérieur, élevez les mains au-dessus de la tête, et en ramenant vivement les mains vers le Tanden, expirez en poussant le kiäi «Ei».

Ensuite, bloquez la respiration, concentrez-vous sur la posture.

Pour cela, prononcez votre nom clairement, avec détermination, et, de la même manière, répétez trois fois «Taté, Taté, Taté.» (Tiens-toi droit !)

Précisions :

Ceci permet de confirmer son identi-

té, favorise le comportement dynamique.

Quand on répète Furitama et Okatebi, on améliore notre esprit, le cœur et le corps s'aidant mutuellement développent la personnalité.

De nos jours, dans le système éducatif, on néglige cet entraînement de l'esprit.

Je pense que ces deux exercices servent au développement de l'esprit en complément de celui du corps. Dans ce sens, c'est très important.

Dans la gymnastique pratiquée à l'école, l'aspect physique et physiologique est étudié très sérieusement mais l'aspect spirituel est négligé.

Parce que l'humain est l'âme de toutes les choses vivantes, chacun se doit chaque jour d'adopter avec courage une attitude de progression.

Les mouvements nommés précédemment : 1-Mitaka shizume 2-Funakogi Undo 3-Furitama 4-Otakebi sont efficaces à la fois pour le physique et l'esprit.

Avant sa mort, Maître Ueshiba, lors des exercices préparatoires, poussait le kiäi «Ei» très fort au point de nous surprendre.

A côté du Maître, les vibrations se répercutaient dans notre corps.

Affirmer son identité est la chose la plus importante, pour l'individu, comme pour la société.

Pourquoi n'en tenons-nous pas compte davantage dans nos écoles ? N'est-ce pas cet aspect qui fait le plus défaut ?

Confucius aussi, dans ses écrits, a insisté sur cette notion ?

5 UDE NO SAYU ZENGO MAWASHI (faire tourner les bras de gauche à droite et d'avant en arrière).

Mouvement :

Écartez les pieds à la largeur des épaules, en vous tenant droit.

Croisez les mains, main gauche au-dessus, comme vers le sol, droite en dessous, comme vers le ciel. Pressez les mains

l'une contre l'autre de toutes vos forces.

Prenez le Tanden comme centre et, de gauche à droite, faites de grands cercles, tout en balançant le buste d'avant en arrière. Répétez une dizaine de fois de chaque côté.

Précisions :

Ce geste, qui symbolise celui d'envelopper le monde, favorise la prise de conscience de ce qui est en son centre : soi-même.

On prétend que faire tourner les épaules avec de grands cercles est très efficace pour faire disparaître les douleurs aux épaules.

J'ai entendu dire que ce mouvement se retrouve dans la cérémonie de purification à Nara, au temple Kami Jingu, où l'on célébrait le dieu Futsu No Mitama (Dieu des Arts Martiaux).

6 KARADA NO SENKAI

Mouvement :

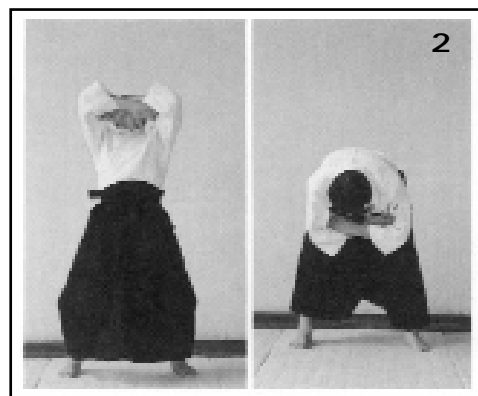
Écartez les pieds d'un pas et demi. Tenez-vous droit, la main gauche au-dessus, la main droite au-dessous, croisez les mains.

Élevez les mains au-dessus de la tête. Faites de grands cercles en dessinant le chiffre 8, alternativement, à gauche et à droite.

Précisions :

Relaxez les épaules, détendez vous, fléchissez les genoux, maintenez le bassin fermement, faites le mouvement rapidement et avec force.

Exécutez le mouvement comme si vous teniez une boule, avec aisance et sans tension.



7 KARADA NO ZENGO KUSHSHIN

Mouvement : (photos 2).

Écartez les pieds d'un pas. Tenez-vous droit.

Croisez les bras devant la poitrine. Penchez-vous largement en avant et en arrière.

Précisions :

Quand vous vous penchez en avant, baissez la tête entre les deux cuisses. Quand vous vous penchez en arrière, étirez vous suffisamment de manière à voir la personne qui est derrière vous.

Répétez dix fois.

8 CHITSUKI

Mouvement : (photos 3)

Écartez largement les pieds d'un pas et demi, tenez-vous droit.

Serrez légèrement les deux poings, élevez-les au-dessus de la tête.

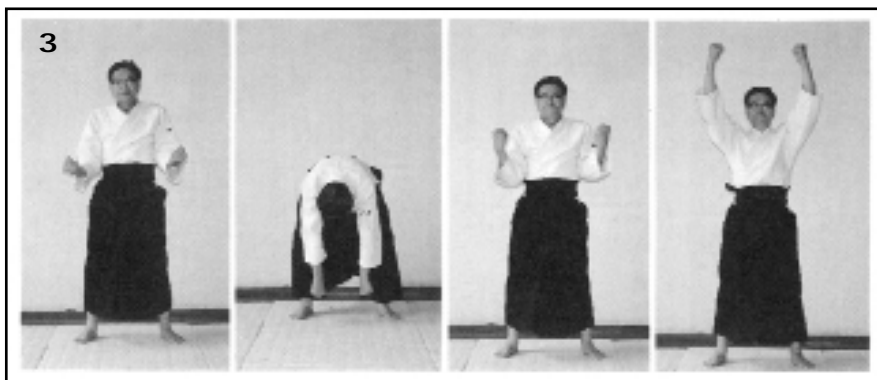
Pointez les poings vers le sol en criant : «EI».

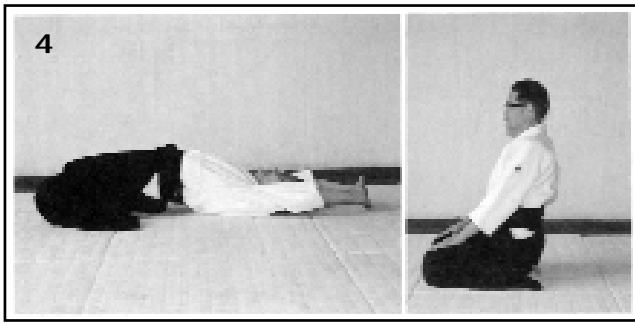
Ensuite, on ramène les poings vers le haut et on répète.

Précisions :

Quand on élève les poings au-dessus de la tête, en les serrant légèrement, on reçoit l'énergie du ciel dans les paumes.

Quand on tire les mains vers les





hanches, en ouvrant les doigts, on attrape toute l'énergie du sol.

9 UDE FURI

Mouvement :

Écartez les pieds d'un pas, tenez-vous droit, relâchez les épaules, faites vibrer les bras très vite et simplement.

Exécutez une dizaine de fois, puis, brusquement, ouvrez les mains en les projetant vers l'avant à hauteur des épaules.

Précisions :

Si on fait vibrer tout le corps, on parviendra à se relaxer de manière plus efficace.

10 KARADA NO SAYU MAWASHI

Mouvement :

Écartez les pieds d'un pas, tenez-vous droit, faites tourner le haut du corps avec des rotations très amples.

Précisions :

Pendant l'exercice, on garde le menton rentré, on regarde derrière en diagonale, les bras doivent flotter sous l'effet de la rotation, 180° de chaque côté.

11 RYO HASHI NOBASHI

Mouvement :

Écartez largement les pieds, avancez le talon gauche, levez la pointe du pied.

En ouvrant la jambe droite vers l'extérieur, étirez suffisamment la jambe gauche jusqu'à ce que la cuisse touche le sol.

Répétez deux ou trois fois, puis changez de jambe.

Précisions :

Pendant l'exercice, regardez le pied de la jambe tendue, ne posez pas les mains par terre pour ne pas faciliter la tâche.

12 ASHI NO MAWASHI MAGE

Mouvement :

Tenez vous droit en joignant les pointes des pieds.

Posez les deux mains sur les genoux; pliez légèrement les deux jambes.

A partir de la gauche, faites tourner 10 fois vers la droite avec une grande amplitude.

Redressez vous, et recommencez en sens inverse.

Précisions :

Relâchez les épaules, gardez les jambes serrées en tournant, décollez légèrement les talons.

13 HIZA NO KUSHIN

Mouvement :

Jambes serrées, corps redressé, posez les mains sur les genoux, accroupissez-vous, puis redressez-vous.

Répétez dix fois.

Précisions :

Relâchez les épaules, gardez les jambes serrées en descendant, décollez légèrement les talons.

14 KYOGA SEI NOBI UNDO

Mouvement : (photos 4).

Sans croiser les pointes des pieds, écartez les jambes de la largeur du bassin et asseyez-vous entre vos pieds.

Joignez les mains, penchez-vous en arrière jusqu'à toucher le sol.

Allongez les deux bras, entrecroisez les doigts, paumes vers l'extérieur, étirez le dos.

Répétez dix fois.

Précisions :

Étirez les deux bras jusqu'à ce qu'ils touchent les oreilles.

Avec la respiration abdominale, mettez de la force dans le ventre.

15 KINGYO UNDO

Mouvement : Allongez-vous sur le dos, croisez les mains derrière la tête, rentrez le menton.

Faites de petites ondulations avec tout le corps, sur le plan horizontal.

Précisions :

Ce «mouvement du poisson» a pour but d'ajuster la colonne vertébrale.

Il est nécessaire de le faire de toutes ses forces et vivement pour obtenir un résultat.

16 MOKAN UNDO

Mouvement :

Allongé sur le sol, étendez bras et jambes à la verticale, plantes des

pieds parallèles au sol, mains étendues et doigts écartés.

Dans cette position, faites vibrer bras et jambes (petites vibrations) pendant deux minutes.

Précisions :

Maître Ueshiba a utilisé Kingyo Undo et Mogan Undo comme gymnastique de préparation. Il a pris ces mouvements dans la méthode de santé Nishi.

17 HIZA TATAKI

Mouvement :

En position Seiza, frappez légèrement le bas du corps.

Précisions :

Frappes partout pendant une ou deux minutes, cela améliore la circulation sanguine.

18 KOSHI TATAKI

Mouvement :

Position Seiza, on frappe maintenant les reins.

Précisions :

Il y a une zone dans laquelle l'exercice procure une sensation de bien-être.

Pratiquez pendant une à deux minutes.

19 KATA TATAKI UDE TATAKI

Mouvement :

Toujours en position Seiza, tapotez maintenant l'épaule gauche, puis le bras gauche. Faites des aller-retour de l'extérieur vers l'intérieur.

Recommencez du côté droit.

Précisions :

Pendant qu'on frappe le côté gauche, on soutient le coude droit avec la main gauche et inversement, sans se fatiguer.

Passer de l'extérieur vers l'intérieur.

Pratiquer légèrement pendant 1 ou 2 minutes.

*Traduit du japonais par
Watanabé Kana et
Philippe Grangé, 4^e dan,
professeur au Cercle
d'Aïkido et de Tai-Chi
de Gradignan:
Salle Pierre Toupiac
Avenue Jean Larrieu
33170 GRADIGNAN*

OKUMURA Shigenobu sensei



Élève de Ô Sensei, Maître OKUMURA est l'un des plus anciens enseignants de l'Aïkikai encore en activité aujourd'hui.

Son activité actuelle est consacrée aux débutants.

Son enseignement est caractérisé par un souci de conjuguer la technique et l'esprit.

Dans sa pédagogie, il n'hésite pas à utiliser un tableau pour mieux transmettre la richesse de l'Aïkido.

L'épreuve de passage de grades revêtait avec lui un aspect très particulier :

- un premier sensei notait les Kyu,
- un autre plus ancien notait les Dan,
- enfin, Maître Okumura donnait son avis sur le plan global (esprit, engagement ...).

entrer dans LA voie

Cherchez en vous sans relâche la vérité que vous ne voyez pas.

L'équilibre est sans doute, la chose au monde la moins bien partagée.

Nous vivons tiraillés par les contradictions, rêvant d'harmonie écologique, et déversant l'essentiel de notre énergie, pour des besoins que la société a créés.

L'engrenage mécanique dépersonnalise; la sensibilité lentement s'émousse, la facilité affaiblit chaque jour un peu plus.

Où se situe le vrai sens de la vie ? Il faudrait réinventer un art de voir, de ressentir, retrouver les harmoniques de la fougue de la vie.

Des chevaliers aux samourais, la passion de la vie était justifiée par la somptueuse allégorie de la mort. Sans vouloir vivre en samourai, on ne peut en tout cas oublier l'hypocrisie de la mort, cette parodie dont nous sommes les témoins et dont la présence dissimulée finit par créer des pulsions d'angoisse.

Au Japon, la fleur de cerisier est restée le symbole de la vie du samourai, éphémère mais reflétant la beauté, la pureté, la vérité de l'existence. Epanouie le matin, la fleur de cerisier éclatante de blancheur et de pureté au soleil, jonche le sol, le matin, toute vibrante de lumière.

L'existence éphémère du samourai, véritable raccourci de la tradition ancienne et tout entière inscrite dans l'arc et le budo japonais.

Je ne salue pas l'être, mais l'essence de l'être, dit le maître en rendant hommage à la flèche qui se sépare de l'arc au lâcher.

C'est à la tradition qu'il faut revenir, comme on remonte le cours

d'une source, la tradition délaissée, porteuse de vérité. L'homme a besoin du mystère qui fascine et du spectaculaire qui exalte. Bien sûr on n'entre pas dans la tradition comme au café du coin, avec la faiblesse et le comportement de celui qui

ne pense qu'au pouvoir, "ce pouvoir qui rend fou" me disait un ami.

Pas de secret, pour aller au fin fond de la connaissance, de l'impassible compréhension, où victoire et défaite sont des mots dérisoires, il ne sera nullement question de vouloir dépasser l'autre ou d'en être distancé. Alors l'acte devient l'expression sereine de la pureté.

Le contenu du Kyudo et du Budo, c'est la voie par l'étude, sans relâche, sans laquelle on ne peut gravir les degrés de la connaissance, ni entrer dans la tradition.

Mais ce chemin n'est pas sans difficulté. Le disciple dont l'ego est centré sur lui-même, croit avoir atteint le



Le Maître Jacques Normand, responsable de l'École Heki Insaï Ha en France, ci-dessus. Ni colas Ladron, un des premiers disciples de l'École Heki Insaï, ci-contre.

Remise de flèche lors d'une cérémonie, à gauche.

but alors qu'il en est en tout point éloigné. Seul, le maître qui a une très longue expérience pourra être le guide qui ouvre la porte. Mais le disciple devra lui-même se prendre en charge, car "l'expérience est une lanterne qui n'éclaire hélas que le chemin parcouru." Confucius.

Jacques Normand

**Pour pratiquer le Kyudo:
SOSM, section kyudo
14, rue Censier,
75005 Paris
Tél : 01 69 40 91 41**



aïkibudo

Maître Alain Floquet définit l'Aïkibudo 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".

TANTO JUTSU MAÎTRISE DE L'ARME ET BUKI DORI

Dans le Japon médiéval, les Bushi 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. Le Tanto faisait partie intégrante de cette parure, car il constituait la dernière arme susceptible d'être portée par un samouraï en présence d'un dignitaire de très haut rang. Un type particulier de couteau était par ailleurs utilisé pour la cérémonie du Seppuku (éventration rituelle en croix).

Les femmes de Samouraï étaient dès leur plus jeune âge familiarisées avec les armes blanches spécifiques qu'étaient la Naginata, le Tanto ou le Kaiken (couteau stylet qu'elles portaient soit dans les manches de leur kimono, soit passé dans leur Obi). Elles se devaient de maîtriser le maniement de ces armes pour être en mesure de contrer une agression directe envers elles-mêmes ou leurs enfants, et défendre ainsi leur honneur à défaut de leur vie! A l'instar de leurs époux, elles étaient susceptibles d'utiliser le Kaiken à l'occasion de la cérémonie du Seppuku, pour laquelle elle devait se trancher rituellement la carotide. Les moines avaient l'habitude de



porter un Vajra(1) représentant pour les Japonais un éclair, et pour les Tibétains un symbole de ce qui est indestructible. S'il ne s'agit pas d'une arme à proprement parlée, cet attribut du rang dans la hiérarchie bouddhiste pouvait utilement servir à bloquer un coup, ou à atteindre des points vitaux à l'occasion d'un combat au corps à corps. Différents types de Vajra existaient dont certains comportaient des parties aiguisées pouvant ainsi assimi-

ler son maniement à celui d'un couteau.

Enfin, les gens du peuple étaient également porteurs de diverses armes blanches, ce qui impliquait la connaissance parfaite de leur usage pour pouvoir espérer s'en défendre en cas de besoin.

Ainsi, la majeure partie des écoles traditionnelles d'Arts Martiaux ont inclus dans leur programme d'enseignement le Tanto jutsu, ainsi que le principe de travail efficace

contre ce type d'arme, à mains nues ou à l'aide d'ustensiles particuliers. La logique qui prédominait en l'espèce était que l'expert en Budo devait pouvoir sortir en vie d'une confrontation avec un couteau, arme particulièrement discrète et meurtrière.

Maître Alain Floquet insiste sur les composantes historiques traditionnelles de l'Aïkibudo et le lien intime qui relie les différentes pratiques existantes en son sein. Ce

souci ancestral de complémentarité et d'efficacité reste d'actualité dans la pratique évolutive contemporaine ; c'est pourquoi le programme technique de notre discipline comporte un nombre conséquent de techniques, notamment en ce qui concerne le maniement des armes et le travail spécifique de Buki-Dori.

1° / L'APPRENTISSAGE DES ATTAQUES AU TANTO

La pratique du Tanto commence dès le début de la pratique Aikibudo. Les bases techniques relatives aux Tai-Sabaki, de la distance (Ma-ai) et les formes de canalisation sont partiellement intégrés dans le corps et permettent particulière de cette arme

L'étude commence par le Tanto no Kata, qui regroupe les huit frappes élémentaires possibles avec un poignard. Ces huit frappes enchaînées sont effectuées tant à droite qu'à gauche, permettant une meilleure coordination motrice, ainsi qu'une sensibilisation au danger réel inhérent à l'usage de cet arme. L'accent est mis sur le potentiel destructeur du couteau qui permet une succession rapide de frappes sur des parties du corps qui induisent une incapacité physique immédiate et très rapide, avec danger réel de décès !

L'apprentissage se poursuivra ensuite par l'étude de frappes complémentaires et d'enchaînements rapides inhérents à ce type d'arme, et faisant l'intérêt pratique de cette arme silencieuse mais terriblement efficace. L'accent sera mis sur le pourcentage élevé de chances

d'être coupé lors d'une confrontation réelle au couteau (plus de 60%), et sur les risques certains d'atteintes graves.

Dans le cadre du randori, 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 imposées par l'utilisation successive de copie d'armes réelles, en bois puis en métal ! Ce travail aux armes fait référence aux combats entre samourai sur le champ de bataille. Il faut remarquer ici l'importance de la notion de vigilance de tous les instants (Zanshin), et 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.

2° / LE TRAVAIL SPECIFIQUE DE BUKI DORI (2)

Le travail de Buki dori contre le Tanto est une composante du programme Aikibudo abordée dès le 2ème dan. Il faut ici préciser que la maîtrise de cette arme 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 d'un poignard. Comme toujours en Aikibudo 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. Il est évident que seule la connaissance la plus parfaite pos-

(1) Arme en forme de foudre ou d'éclair, attribuée au dieu de l'Hindouisme Indra.

(2) Buki-Dori : travail spécifique contre la panoplie des armes.

aikibudo

“Le travail spécifique aux armes et sa transposition manuelle constituent 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.”

sible de l'utilisation du Tanto permet de pouvoir se sortir en vie d'une confrontation armée, que l'on soit porteur ou non d'une arme. On retrouve ici la logique qui prédominait dans l'ensemble des principales écoles traditionnelles d'Arts Martiaux Japonais.

Les règles du combat aux armes se transpose directement dans le travail de Buki dori. Les déplacements seront les mêmes, l'utilisation des Tai-sabaki, la notion de distance (Ma-ai) et donc de Zanshin seront adaptés à l'arme utilisée par Kiri komi, pour ne pas être à portée immédiate de celle-ci. 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 arme plus longue, d'autant plus que cette arme discrète sera idéalement utilisée à l'occasion d'un corps à corps pour plus d'efficacité.

La stratégie de combat diffère ici légèrement : sur les photographies ci-contre, Seme est porteur d'un couteau (Tanto). 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 por-

ter la technique (Shiho nage, Yuki chigae ou Kote gaeshi) 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 ou dans le mouvement par une luxation de l'ensemble du bras (poignet, coude et épaule). Le choix technique dépendra en grande partie de l'opportunité offerte par l'attaquant et de la maîtrise plus ou moins avancée de Tori. Il est évident qu'un pratiquant Haut Gradé aura une plus grande facilité d'adaptation qu'un jeune Yudansha. La pratique du randori apportera alors l'expérience et la fluidité nécessaire à un sain apprentissage du Kaeshi waza.

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.

L'ensemble des formes de travail envisagées dans le programme Aikibudo 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, 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 dans le cadre d'une réponse légitimée en self-défense que dans la vie de tous les jours. Cette adaptation de tous les instants si impor-

tante lors des duels meurtriers ancestraux apporte cette souplesse et cette ouverture d'esprit si chère à nos maîtres qui doivent transparaître dans la vie de tous les jours...



3° / LE RECOURS AU TONFA

Maître Alain Floquet a eu le souci d'associer dans la pratique Aïkibudo 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'Aïkibudo s'exerce également à l'utilisation d'armes particulières, tant dans leurs dimensions historique que contemporaine.

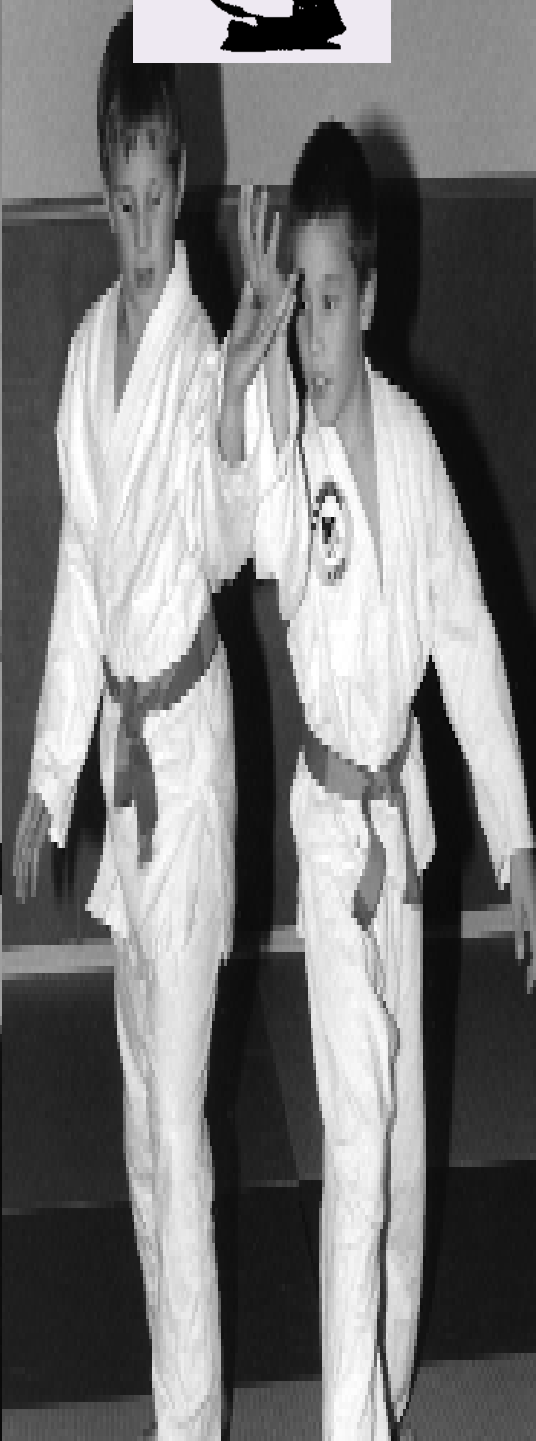
Arme traditionnelle en provenance de l'île d'Okinawa, le Tonfa est un bâton dans lequel est implantée perpendiculairement une poignée au niveau du premier tiers. Cette arme est directement attachée à la pratique du Karate. Maître Alain Floquet a pressenti le formidable potentiel de cette arme dans le cadre de son travail de policier. Aussi a-t-il intégré l'usage de cette arme dans le programme Aïkibudo, 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 Tanto, les possibles mises en application des techniques Aïkibudo avec l'usage de cette arme. L'utilisation d'un Tonfa sera particulièrement adapté au travail contre armes blanches, sachant que seules les personnes dépositaires de la force publique et titulaires d'une autorisation de port d'arme de 6ème catégorie au terme de la loi pénale française, dans le cadre de leurs activités professionnelles pourront utiliser ce type d'arme. C'est pourquoi ce type de pratique est susceptible d'intéresser plus particulièrement les représentants des forces de l'ordre, les militaires et les professionnels de la sécurité. En ce qui concerne les autres pratiquants, il ne faut toutefois pas oublier qu'une revue roulée serrée ou un parapluie se substitueront utilement à un Tonfa, dans le cas d'une agression à l'arme blanche. Ce potentiel traditionnel retrouve alors son utilité pratique toute naturelle dont ne sau-

rait se passer un budoka averti ! Il faut ici préciser que le travail de ces armes se fait selon les aspects fondamentaux de la pratique Aïkibudo. 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. Ainsi le pratiquant d'Aïkibudo possède un potentiel martial varié et particulièrement efficace pour pouvoir raisonnablement maîtriser une attaque en permettant de veiller à l'intégrité physique de Seme.

En collaboration,
Paul-Patrick Harmant, 6°dan,
(D.T.I.R. Zone Est)
(D.T.F.Adjt - F.I.A.B.)
Jean-Pierre VALLE, 3°DAN,
(D.T.F. Adjts-polices F.I.A.B.)
sur les photographies.

Séminaire Monitorat Fédéral
et Brevet d'Etat Aïkibudo
(sous la direction de
Paul-Patrick Harmant)
du 27 au 30 avril 2002,
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.)

copyright :
Christine Fuche
(IDF-CERA)
copyright méthode
et techniques Aïkibudo
Alain Floquet.



FFAAA

11, rue Jules Vallès
75011 Paris

tél: 01 43 48 22 22

fax: 01 43 48 87 91

3615 FFAIKIDO

www.aikido.com.fr

Email: ffaaa@aikido.com.fr