

AïkiDO

magazine



kinomichi
jean-pierre cortier



rencontre
aïkido club daumesnil



entretien
alice feneyrols



marc bachraty

l'union
de l'efficacité et
de l'harmonie

La voie n'est rien mais rien n'est sans la voie, pour reprendre l'expression du Tao qui irrigue aussi tous les arts martiaux japonais et, plus subtilement encore, l'Aïkido. Expliquer, écrire est alors si difficile que le plus simple serait de dire que tout est dans la pratique et qu'elle se suffira bien à elle-même. Mais même si c'est le chemin qui compte le plus, il faut une direction pour qu'il y ait du mouvement. L'image figée est le contraire de l'Aïkido. Vivre est, en soi, suffisant mais incomplet. Vouloir donner un sens à sa vie lui donne une tout autre allure.

Une première accroche consisterait à vouloir progresser et nous pensons tous à franchir les étapes des dans. C'est une forme de compétition dont la stimulation n'est pas vaine si elle reste mesurée. Cette mesure est d'abord le travail de la fédération qui a la charge, difficile et périlleuse, de l'organiser.

Cet encadrement externe n'a pourtant de sens que si chacun, dans son for intérieur, préserve sa joie sans l'assécher par son ambition. Il faut, de soi-même, savoir connaître son grade pour le remplir pleinement, plutôt que de vouloir le faire valoir par les autres, ce qui ne serait que décoratif. Ce que cela nous amène à penser de nous-mêmes, dans notre rapport aux autres, est peut-être la meilleure leçon à tirer de l'enseignement de l'Aïkido. Il ne s'agit pas seulement de devenir un animal stratégique car, bien au-delà de l'art du combat, l'idée est de le rendre vain. Pour soi-même autant qu'aux autres, rappeler que l'humanité c'est au plus vite apprendre à se passer des rapports de force car « *Le plus fort n'est jamais assez fort pour être toujours le maître* » (Jean-Jacques Rousseau), quels que soient sa puissance et son grade. Le courage nécessaire n'est ni bravade ni abandon de poste mais l'engagement continu à esquiver la discordance pour trouver un apaisement qui ne sera pas celui de la déliquescence. Au-delà de l'union des énergies que traduit le mot Aïkido, les Japonais ont un mot, *wafu*, pour décrire tout ce qui est de « style japonais », c'est-à-dire l'essence même de leur culture et donc ce qu'il faut à une société. Or, le premier des idéogrammes dans cette expression est tout simplement celui de l'harmonie.

L'harmonie qui gouverne au dessus de tout, voilà qui se passe de galons.

Tout simplement, il n'est pas interdit d'avoir du style.

Maxime Delhomme
Président de la FFAAA



FÊTE DE L'AÏKIDO

23 & 24 juin 2012

à l'Institut du Judo - 21-25, avenue de la Porte de Châtillon - 75014 Paris

Métro : Porte de Vanves (ligne 13) - Porte d'Orléans (ligne 4) - Tramway : T3 - Jean Moulin

Carte blanche cette année à Christian Tissier et Paul Muller
pour un week-end fêtant la diversité de l'Aïkido français, avec l'Aïkibudo et le Kinomichi

Cours samedi et dimanche de 10h à 16h 30

Conférence sur l'histoire de l'Aïkido par Stanley Pranin samedi de 17h 30 à 20h

Soirée dansante à partir de 21h

FFAAA, une fédération pour tous les aikidokas - Informations : www.aikido.com.fr

Louis Clériot nous a quittés le 17 février 2012, à l'âge de 88 ans

Pionnier des arts martiaux en France, il a consacré sa vie à sa passion et au service des autres. En lisant sa biographie, ceux qui ne le connaissaient pas, pourront apprécier à quel point il fut efficace et important pour le développement de notre discipline. Ceux qui le connaissaient se souviendront d'un maître attentionné et exigeant et d'un bénévole infatigable au service de l'Aïkido. Ils se souviendront aussi de son caractère entier, bourru qui s'accommodait bien à sa personnalité. Ses amis, ses proches acceptant l'inéluctable échéance d'une vie bien remplie préféreront, aux larmes et à la tristesse, la joie de l'avoir connu et tant reçu. Il me considérait comme son fils et c'est à ce titre qu'avec Jacqueline et Marianne, au nom de nous tous, je le prie de continuer à veiller sur nous. En 1947, il commence l'étude du Judo à St-Ouen avec M. Landra, mais ce n'est qu'en 1958 qu'il découvre l'Aïkido grâce à un ami judoka, Charles Sebban. Deux autres amis judoka et aikidoka, Michel Berreur et Daniel Breton commencent à le faire travailler sérieusement.

Au retour de maître Hiroo Mochizuki en France, il travaille presque chaque jour avec lui dans le quartier des Halles à Paris, dans un club où s'entraînaient également Alain Floquet et Gabriel Michaud. Par la suite, il assiste maître Mochizuki dans les stages que celui-ci dirige en

province. En 1973, au moment de la création de l'UNA, il est désigné pour faire partie des 5 experts des trois écoles formant cette association afin de diffuser la méthode nationale. A partir de 1967, il assure la trésorerie et le secrétariat général de l'Aïkido placé sous la tutelle du Judo (FFJDA). Au premier Congrès de la F.I.A. à Tokyo en 1976, il représente la France. Après une interruption de 4 ans, il participe à la création de la FFAAA et redevient secrétaire général, poste qu'il quitte pour des raisons personnelles en 1984. Membre de la Commission des Grades de la FFAAA, il est nommé co-secrétaire de la Commission Spécialisée des Grades Aïkido (CSGA) depuis sa création (commission paritaire FFAAA et FFAB). A ce titre, il participe à l'élaboration du règlement intérieur de la Commission Spécialisée des Grades, travail qui a permis en partie d'aboutir à la création de l'UFA. Enseignant infatigable, 7^e dan, il était encore aujourd'hui sur les tatamis dans le club qu'il a créé à Paris dans le 14^e arrondissement.

Christian Tissier shihan, 7^e dan



Louis Clériot 7^e dan, avec les sensei Mochizuki, le doshu Moriteru Ueshiba et Christian Tissier.

MISE A JOUR BASE DE DONNEES

La mise en service de notre nouvelle base de données, depuis septembre 2011, vous permet désormais, moyennant vos identifiant et mot de passe, de pouvoir gérer directement les informations concernant votre club. Vous pourrez ainsi mettre à jour les rubriques concernant : l'adresse des cours, les jours et heures d'entraînement, l'enseignant et toutes autres informations utiles qui seront automatiquement reprises par notre site fédéral. Chaque club disposera, avec ce nouvel outil, d'une géolocalisation.

Vous pourrez renouveler ou saisir la fiche de renseignements pour vos nouveaux licenciés et disposer ainsi de la possibilité d'établir une communication automatisée avec vos adhérents. Pour activer le compte de votre club, il suffira de vous connecter sur notre site www.aikido.com.fr, de cliquer sur le nouveau bouton prévu à cet effet « ESPACE FFAAA » et de suivre toutes les indications audio-vidéo qui vous seront fournies en ligne.

Votre identifiant est le numéro qui vous sera attribué au moment de votre affiliation, et le mot de passe sera automatiquement délivré dans votre boîte mail (ou celle du club) lorsque, pour la première connexion, vous cliquerez sur « Mot de passe oublié ? ».

Stages des techniciens - été 2012

- Boulouris avec P. Muller 7^e dan, du 24-06 au 1^{er}-07. Rens.: 0388701547.
- Hartzviller avec Michel Erb 5^e dan, du 7 et 8 Juillet. Rens.: +33 671922024.
- Andernos avec Philippe Léon 6^e dan, du 7 au 12 juillet. Rens.: 0556368641 - 0611149091.
- Saint-Just d'Ardèche avec Alain Guerrier 7^e dan, du 7 au 15 juillet. Rens.: 0663061400.
- Cranves-Sales avec Marc Bachraty 5^e dan, du 7 au 10 juillet et du 12 au 15 juillet. Rens.: 0634421038-0616422865.
- Valmeinier avec Luc Mathevet 6^e dan, du 8 au 15 juillet. Rens.: 0479595369.
- Noirmoutier avec Joel Roche 6^e dan, du 12 au 15 juillet. Rens.: 0241487566.
- Fouesnant avec Patrick Bénézi 7^e dan, du 12 au 20 juillet. Rens.: 0611401931.
- Sorles-le-Chateau avec Arnaud Waltz 6^e dan, du 14 au 20 juillet. Rens.: 0327621495.
- Paulhaguet avec Pascal Norbelly 6^e dan, 14 au 21 Juillet. Rens.: www.aikidobonneuil.com.
- Porto-Vecchio avec Christian Mouza 6^e dan, du 16 au 21 Juillet. Rens.: 0608162488.
- Saint-Pierre d'Oléron avec Franck Noel 7^e dan, 23 juillet au 4 août. Rens.: 0561261031 - 0563335170.
- Biscarrosse avec Alain Verdier 6^e dan et Alain Guillabert 5^e dan, du 28 juillet au 2 août. Rens.: 0616181047 et 0556120794.
- Sète avec Gilbert Maillot 5^e dan, 28 juillet au 3 août. Rens.: 0615200696.
- Autrans avec Bernard Palmier 7^e dan, du 28 juillet au 4 août. Rens.: 0618330701.
- Roquebrune avec Christian Tissier 7^e dan, du 29 juillet au 3 août. Rens.: 0143282990.
- Berck-sur-Mer avec Bruno Zanotti 6^e dan, du 29 Juillet au 4 août. Rens.: 0608215226.

- Evian avec Gilbert Maillot 5^e dan, du 4 au 10 août et du 11 au 17 août. Rens.: 0615200696.
- St-Jean-de-monts avec Irène Lecocq 6^e dan et Catherine David 5^e dan, du 4 au 11 août. Rens.: 0632069486.
- Roquebrune avec Christian Tissier 7^e dan, du 5 au 10 août. Rens.: 0143282990.
- Wégimont avec Christian Tissier 7^e dan, du 11 au 18 août. Rens.: 0143282990.
- Estavar avec Franck Noël 7^e dan, du 13 au 18 août. Rens.: 0468731334.
- Die avec Luc Mathevet 6^e dan, du 18 au 24 août. Rens.: 0475482948.
- Vincennes avec Patrick Bénézi 7^e dan, du 20 au 26 août. Rens.: 0611401931.
- Lons-le-Saunier avec Michel Erb 5^e dan, 25 et 26 août. Rens.: +33 671922024.
- Schwindratzheim avec Paul Muller 7^e dan, du 25 au 30 août. Rens.: muller.paul@sf.fr.

Stage national enseignants et futurs enseignants

- Sablé-sur-Sarthe avec Bernard Palmier 7^e dan et Arnaud Waltz 6^e dan, du 27 au 31 août. Rens.: FFAAA, 11, rue Jules Vallès, 75011 Paris.

Stage international

- Le Vigan avec Hiroshi Ikeda shihan 7^e dan, du 18 au 26 août. Rens.: 0687428828.

Toutes les infos sur le site fédéral
www.aikido.com.fr



passion transmission

A deux pas du célèbre marché d'Aligre, Paris 12^e, Jean-Pierre Israel 5^e dan, fête 25 ans d'enseignement à l'Aïkido club Daumesnil. Rencontre avec un technicien passionné.

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

Durant la saison 1986-87, alors que je m'entraînais depuis deux ans à Vincennes au Cercle Tissier, il s'est trouvé que certains clubs se sont libérés et Christian Tissier m'a demandé, ainsi qu'à d'autres, si nous étions intéressés pour les reprendre. C'est ainsi que j'ai commencé à enseigner en septembre 1987 au club Daumesnil avec six débutants, là où j'avais commencé l'Aïkido quelques années auparavant. La section Aïkido du club Daumesnil avait été créée en 1965 au sein de la FFJDA par Rémy Pierrard, un ancien élève de Mochizuki Minoru senseï, avant de rejoindre la FFAAA en 1983. Le professeur en était Christian Sortant. Commençaient alors pour le jeune 1^{er} dan que j'étais, il y a 25 ans maintenant, une aventure faite de rencontres, d'échanges et de communications qui, aujourd'hui encore, ne cesse de m'enrichir humainement et techniquement. Aujourd'hui nous comptons envi-

ron vingt-cinq adhérents dont cinq 3^e dan, deux 2^e dan et six 1^{er} dan.

Comment organisez-vous votre enseignement ?

Les cours ont lieu deux soirs par

semaine. Mon enseignement en début de saison vise avant tout à accueillir les débutants dans les meilleures conditions. Pour cela, la première heure de cours leur est entièrement consacrée et les anciens sont là pour travailler avec eux ; ce qui permet à la

Pour Jean-Pierre Israel, 5^e dan, toutes les techniques doivent être enseignées avec la même intensité, avec ou sans armes.



plupart d'entre eux de progresser plus rapidement et d'être mis en confiance grâce à l'approche amicale et bienveillante des grands. Il est important qu'ils comprennent dès le début que la compétition et la confrontation sont étrangères à l'Aïkido. Nous sommes là pour partager, progresser ensemble et non pour nous mesurer les uns aux autres. Chaque enseignant est, à ce jour, bien conscient que c'est dans le rajeunissement des pratiquants, dans l'apport de sang neuf que réside l'avenir de notre discipline. Pour consolider cette approche, l'un de mes élèves 2^e dan, Pierre Bugnon, assure tous les samedis matin, et cela depuis de nombreuses années, un entraînement dirigé d'une heure trente qui leur est également dédié. La deuxième heure de cours est davantage axée sur un travail « tout grade » qui a pour objectif l'approfondissement des principes et des techniques, à travers une pratique à la fois plus fluide et plus dynamique. Enfin une demi-heure par semaine est réservée au travail des armes, ken et jo.

Y a-t-il des formes et des techniques que vous privilégiez ?

Chaque pratiquant cultive certainement des préférences en termes de techniques et je n'échappe, bien sûr, pas à la règle. L'enseignant, lui, a le devoir et la responsabilité de transmettre l'intégralité des techniques afin de mettre en valeur toute la richesse et toute l'étendue de l'Aïkido. Il y a une progression à respecter dans la présentation des techniques et cette progression est liée au niveau des pratiquants. Ainsi pour un débutant la découverte de *ikkyo* est bien plus fondamentale que celle de *yonkyo*, principe qui retrouvera cependant toute sa pertinence à un stade ultérieur de la pratique. Toutefois chaque technique bien comprise renferme en elle-même l'ensemble des principes et peut donc servir de base au développement d'un cours.

A quel moment le professeur se sent-il efficace dans sa transmission ? A quel moment a-t-il réussi ?

Accueillir des débutants, les voir en quelques années de pratique réussir le 1^{er} dan, puis, plus tard, encore le deuxième ou le troisième dan est, indéniablement, une source de satisfaction. Chaque enseignant doit se confronter régulièrement à ses résultats et constamment tenter d'améliorer son enseignement par le renouvellement des approches pédagogiques et la diversité des formes proposées. Et c'est le va-et-vient continu entre l'enseignement et la pratique qui permet de présenter un Aïkido non routinier ou mécanique. En tant qu'élève de Christian Tissier, j'ai la chance d'avoir accès à un Aïkido qui évolue sans cesse, ce qui m'empêche de m'installer dans une pratique confortable et sans surprise. Pouvoir restituer et transmettre, du moins en partie, cet esprit de renouveau est de ma responsabilité. Toutefois le retour constant et régulier sur les formes de base constitue également un des aspects incontournables de l'enseignement.

Certains de mes élèves qui sont devenus des



Toujours beaucoup de pratiquants sur le tatami, dont Franck Jeannet 3^e dan, webmaster du club.

amis viennent au club Daumesnil depuis de nombreuses années. Ce sont des personnes qui, malgré leurs obligations professionnelles, sociales et familiales ont décidé de réserver deux soirs par semaine à la pratique de l'Aïkido. Autrement dit, l'Aïkido est devenu pour eux aussi une passion dont ils apprécient pleinement la valeur formatrice. Il est clair alors que je me sens tout à fait comblé, justifié et récompensé dans mon rôle d'enseignant.

Vous êtes professeur donc également pratiquant ; quelles sont vos sources en Aïkido ?

J'ai commencé l'Aïkido un peu par hasard, simplement désireux de pratiquer un art martial, car il m'apparaissait alors que les arts martiaux japonais recélaient en eux des qualités formatrices dépassant de loin





aikido club daumesnil

jean-pierre israël

une simple activité sportive, aussi respectable soit-elle. C'est ainsi que j'ai franchi la porte du club Daumesnil en 1983 où j'ai eu pendant deux ans pour enseignant Christian

entendu parler de Christian Tissier que je ne connaissais que de réputation ou encore à travers ses livres, je me suis ainsi retrouvé au club de Vincennes en septembre 1985. J'ai

Pratiquer l'Aïkido c'est se sentir plus intensément vivant, d'où le plaisir et la joie qui en découlent...

Sortant. Toutefois, celui-ci devait quitter le club Daumesnil en 1985 pour reprendre celui de Rosny-sous-bois. Par ailleurs, j'étais décidé à m'entraîner davantage et j'avais

été, dès le début, fortement impressionné par l'énergie, le rythme et le dynamisme qui y régnaient. J'étais fasciné par un Aïkido qui dégagait tant de puissance et d'élégance.

Que dire également de la rigueur technique, de la clarté des explications et de l'enthousiasme communicatif de Christian Tissier ? Malgré sa notoriété, Christian Tissier reste d'une grande simplicité et demeure toujours très accessible. J'ai su alors que j'avais trouvé ma place et suis resté depuis ce jour son élève. J'ai également étudié auprès des différents intervenants du Cercle Tissier à Vincennes, formés dans le même esprit, chacun apportant sa propre lecture de l'enseignement. Ils ont très certainement contribué à approfondir ma compréhension et à enrichir ma pratique. Bien sûr, il y a eu également les grands experts japonais. Je pense notamment à Yamaguchi senseï dont l'Aïkido m'apparaissait alors et m'apparaît encore aujourd'hui comme plutôt inaccessible, Endo senseï et sa pratique très sereine, tout en relâchement.

Christian Tissier, ainsi que certains experts japonais, bien que de sensibilités différentes, nous présentent les formes les plus abouties de notre art à ce jour. Ils nous proposent une direction à suivre et préservent ainsi le lien entre l'Aïkido moderne et la tradition.

L'idée que l'on se fait de l'Aïkido et de sa représentation actuelle vous semble-t-elle convenir à sa réalité ?

Il me semble que pour beaucoup de personnes extérieures au monde des arts martiaux, l'Aïkido véhicule l'image d'une discipline non-violente teintée d'une philosophie zen. Et sans doute cette image est-elle une des facettes de l'Aïkido.



Ils se sont tous engagés avec bonheur sur la voie de l'harmonie, et même, pour certains, dans l'union des cœurs, comme Anne 1^{er} dan et Christophe 3^e dan, (ci-contre).

Toutefois, seuls les pratiquants savent combien la tâche est rude et nécessite beaucoup de temps, d'investissement, de travail et de sueur. Il faut des années pour se construire des formes de corps et bien d'autres années encore pour les habiter pleinement. Dans un dojo, la non-violence n'est pas qu'une théorie. Elle suppose au contraire une grande maîtrise qui ne peut s'exprimer qu'à travers une technique sans faille et un esprit serein. La contrainte, que ce soit une saisie ou une attaque, doit être, en Aïkido, résolue harmonieusement et non par la force. Cela passe par une adéquation idéalement parfaite à la situation et cette acceptation ne peut s'actualiser qu'à travers un relâchement des tensions, aussi bien physiques que mentales, car toute tension est le signe d'un refus souvent lié à la peur. Parvenir à ce relâchement dans l'action, lié bien sûr à une certaine tonicité qui exprime une intention claire, est, à mon sens, quelque chose de fondamental, un défi permanent qui se représente à chaque instant de façon toujours nouvelle.

Que demandez-vous et qu'attendez-vous personnellement de l'Aïkido ?

Il y a, selon moi, un lien très net entre l'Aïkido et les traditions spirituelles orientales qui ont toutes pour dénominateur commun la pratique de la vigilance, de l'attention, du retour à l'instant présent, à l'ici et maintenant.

En cela, le travail exigeant que nous exerçons sur le corps, nous aide à revenir à la sensation, à la réalité de l'instant. Et, à travers l'apprentissage des techniques, d'autres qualités se développent progressivement. Ainsi apparaissent la prise de conscience du centre, la verticalité, le relâchement dans l'action, la vision...

La recherche du geste pur, de l'attitude juste illustre aussi les deux dimensions à la fois martiale et artistique de l'Aïkido. Revenir à l'essentiel, épurer chaque déplacement, chaque geste pour arriver à la quintessence de l'expression est une quête sans fin qui se manifeste par toujours plus de puissance, de plénitude et de beauté dans l'action.

L'Aïkido que nous pratiquons véhicule et a toujours véhiculé cet esprit de recherche qui, bien que s'exprimant à travers des formes et des sensibilités différentes, nous réunit tous sur la même voie.

Pratiquer l'Aïkido c'est se sentir plus intensément vivant, d'où le plaisir et la joie qui en découlent et qui nous font sans cesse reprendre le chemin du dojo. ♦

Propos recueillis par
Albert Wrac'h

Tori et uké

Traditionnellement, *tori* et *uké* sont les rôles respectifs que chacun des deux partenaires vont occuper alternativement au cours de la pratique. Certaines traductions des mots *tori* et *uké* en français, proposent entre autres, pour le premier, l'idée de « prendre ou d'attraper » et pour le second celle de « recevoir ou d'accepter ». On peut donc penser que *tori* est celui qui prend quelque chose à *uké* et que *uké* est celui qui reçoit quelque chose de *tori*. Voilà bien une forme paradoxale d'échange qui veut que ce que l'un prend l'autre le reçoive.

Traditionnellement, au cours des affrontements guerriers, les plus forts affirment par la force leur pouvoir sur les plus faibles. Dans la pratique des arts martiaux qui développent une dimension compétitive et où l'attaque permet de marquer des points, comme en Judo sportif ou en Karaté, la victoire pour l'un et la défaite pour l'autre se jouent sous la forme euphémisée du scénario sportif. Dans ce cadre, *tori* est celui qui initie l'attaque et *uké* celui qui est projeté ou touché au cours de cette attaque. Autrement dit, *tori* portant son attaque met *uké* dans l'obligation de subir les effets de celle-ci. Dans la pratique de l'Aïkido où la dimension d'apaisement est prédominante, les choses s'inversent. *Tori* n'est plus celui qui attaque mais celui qui se défend contre l'attaque d'un *uké* qui finit toujours quand même par être celui qui tombe.

Quelle que soit l'option mise en œuvre, offensive ou défensive, il semblerait que *tori* et *uké* incarnent respectivement les rôles de gagnant et perdant d'un duel. Cette conception très réductrice ne rend pas compte de la complexité de la relation qui unit *tori* et *uké* dans la pratique de l'Aïkido.

Si l'on se situe uniquement dans le registre de la recherche de l'efficacité martiale, pour avoir une chance de répondre de manière adaptée à une attaque, il vaut mieux anticiper les actions de celui qui porte l'attaque que de répondre trop tard. Ainsi *tori* serait celui qui anticipe en prenant l'attaque de *uké* et en la retournant contre celui-ci et *uké* celui qui reçoit la monnaie de sa pièce, si l'on peut l'exprimer ainsi.

Cependant, la proposition d'O sensei Morihei Ueshiba va plus loin que l'idée de self-défense. Dans la pratique de l'Aïkido il n'y a ni perdant ni gagnant, techniquement c'est un jeu à somme nulle qui se joue. Pour comprendre cette assertion, il nous faut envisager la pratique de l'Aïkido comme un moment d'échange au cours duquel la médiation technique modifie le rapport à la violence de *tori* et *uké*.

Avant qu'O sensei Morihei Ueshiba propose une nouvelle manière de vivre et penser la gestion des conflits, *tori* et *uké* demeuraient les deux faces d'une même pièce qui, par définition, étaient vouées à se tourner le dos éternellement. Pour dépasser cette situa-

tion, il a fallu imaginer une forme de médiation qui les conduise à se rencontrer pour progressivement se transformer mutuellement.

En Aïkido une dynamique d'échange s'instaure, *tori* prend une part de ce que *uké* lui donne pour la lui retourner. Au cours de la pratique, l'expression statique des forces antagonistes se métamorphose en une libre circulation des tensions. Se donne à voir alors une forme gestuelle où domine la continuité des actions.

Ainsi, loin de se limiter à un jeu de rôles qui viserait à mettre en scène l'éternelle combat mythique du bien et du mal, le rapport *tori-uké* constituerait une forme d'expression martiale où il serait plus question de sublimer la violence en lui offrant des modes de circulation acceptables que de la domestiquer.



Arnaud Waltz 6^e dan

Alice Feneuyrols, 3^e dan, ne se ménage pas pour explorer, sans relâche, au Japon comme en Ile-de-France, sa discipline préférée, dans laquelle elle puise l'énergie équilibrante pour mener à bien ses missions et engagements. Entretien avec une artiste martiale en béton.



alice feneuyrols

énergie concrète

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

A l'époque je voulais pratiquer un art martial, un copain avait débuté l'Aïkido avec son père un an auparavant et m'a proposé de venir au club. C'était une reprise pour son père après quelques années d'arrêt et il en a profité pour proposer à son fils de pratiquer avec lui. J'ai fait un cours d'essai et j'ai tout de suite accroché : la convivialité au sein du club, le dynamisme du professeur, l'aspect traditionnel du dojo m'ont immédiatement fait une bonne et forte impression.

De plus, certains aspects comme le port du *hakama*, la variété des types de pratiques (à genoux, contre plusieurs partenaires, aux armes, etc.), et le respect de l'étiquette tranchaient avec les cours pour ados proposés à l'époque dans ma ville (en Judo ou Karaté) qui étaient beaucoup plus axés sur le sport et le jeu que sur la pratique d'un art martial.

C'était au club de Carrières-sur-Seine (78), dans lequel je pratique encore actuellement. J'ai débuté avec Fabrice Polteau qui assurait les cours et que j'ai suivi jusqu'au 1^{er} kyu.

Après quelques années, le dojo fut repris par Pascal Durchon qui m'a formée du 1^{er} kyu au 3^e dan.

Le changement de professeur a-t-il eu un impact sur votre parcours ?

Le changement de professeur m'a

permis de m'investir réellement dans la discipline. En effet, cela permet de réaliser que, si l'on continue, on peut alors pratiquer pour soi et non pas en suivant le professeur de manière passive. Ce fut l'occasion pour moi de m'inscrire dans la discipline au sens de la discipline de soi et d'interroger les habitudes structurées avec son (ses) précédent(s) professeur(s)... de savoir ce que l'on va garder, ce que l'on veut changer ou améliorer.

Le professeur nous accompagne dans cette démarche, mais cela ne doit pas remplacer un travail personnel.

Chaque professeur, à travers son parcours, sa personnalité, montre, enseigne, certaines facettes de la discipline, le changement permet d'en appréhender son aspect multidimensionnel.

Cela vous a-t-il permis un investissement dans la pratique à l'échelle de la FFAAA ?

Avant le 1^{er} dan je n'allais que très peu en stage, et uniquement à des stages privés organisés par mon club. Le fait de devoir aller en stage fédéral m'a poussée à sortir de mon dojo et m'a permis de voir, par le contact avec une grande variété de pratiquants et de techniciens, que la richesse de la FFAAA est d'être une fédération organisée autour de plusieurs formes de pratique, ce qui permet cette pluralité d'expressions au sein d'une même discipline.

J'ai commencé, et je continue, à me déplacer en France et à l'étranger pour aller pratiquer en stage, notamment dans plusieurs ligues en dehors de l'Ile-de-France (Centre,

Languedoc-Roussillon, Basse-Normandie, Lorraine, Aquitaine...), j'ai ainsi une vision plus large, plus nationale de la pratique de l'Aïkido en France.

Cela a développé chez moi la volonté de m'investir dans l'une de ces ligues. J'avais déjà suivi la formation de l'École des cadres en Ile-de-France. Puis, en suivant l'École des cadres de mon professeur, dans la ligue Centre, j'ai appris à apprécier l'Aïkido d'un point de vue technique et pédagogique à une échelle humaine où chacun se connaît depuis des années et se respecte, ce qui me convient. Au-delà de l'aspect découverte, c'est devenu un lieu d'investissement, de formation continue ce qui m'a permis de préparer et d'obtenir le BE en novembre dernier.

De fil en aiguille cela m'a amenée à tisser des liens forts avec cette région et à proposer de créer le site web de la ligue.

Vous semble-t-il important de participer à la vie de sa ligue, de son club ?

Je crois qu'il est important d'avoir des lieux pour s'investir. C'est, selon moi, l'une des composantes essentielles pour pouvoir avoir une pratique de cœur qui va au-delà d'une logique de consommation. C'est aussi pourquoi cela me semble normal d'investir et soutenir les structures fédérales qui font sens pour soi dans son parcours d'aïkidoka, que ce soit à l'échelle locale, régionale, ou nationale. Participer à la vie d'un club est un investissement différent de celui qui se fait au sein d'une ligue ou à l'échelle nationale.

Par analogie à mon expérience professionnelle, lorsque l'on a un diplôme d'ingénieur on aura beaucoup plus de libertés dans une PME, mais l'on doit également faire la plupart des choses soi-même, ou en effectif réduit, et chercher des affaires futures à gérer pour pouvoir continuer à couvrir les charges et dégager un peu de bénéfice. Alors qu'au sein d'un grand groupe, on aura une forme de sécurité, dans le sens où il y a, dans l'entreprise, des personnes dédiées pour chercher de nouveaux projets dont on sera en charge par la suite, cependant la contrepartie est que l'on doit se plier aux exigences du groupe en suivant sa politique.

En même temps, cela permet alors de faire une analyse des manques, des besoins et de mettre en place un plan d'actions en accord avec le rapport qu'ont les individus avec leur environnement. C'est donc riche tant sur l'aspect culturel que sur le travail d'adaptation que cela demande !

Et qu'en est-il de la pratique à l'étranger ?

Comme à l'échelle régionale, on



Pour Alice Feneyrols, au Shiseikan de Tokyo comme dans son dojo francilien, l'art martial doit se pratiquer avec la même énergie.

retrouve dans la pratique à l'étranger un aspect multiculturel. J'ai pu voir comment l'enseignant doit s'adapter à des publics différents. L'élargissement du spectre à un niveau international permet de percevoir les écarts d'un pays à l'autre. On ne met pas l'accent sur les mêmes points concernant la pratique en Angleterre, Allemagne ou Pologne... Il en est de même sur les représentations de l'Aïkido, tant sur le plan technique que des valeurs. L'absence de structure fédérale ou leur faiblesse dans beaucoup de pays étrangers est, selon moi, un frein important au développement de la discipline.

Vous parlez de l'Aïkido en France et à l'étranger. L'Aïkido est un art martial japonais, vous intéressez-vous à sa culture d'origine ?

Effectivement, par l'intermédiaire de mon professeur, Pascal Durchon, j'ai la chance de profiter du contact privilégié qu'il a avec Inaba sensei, maître de Kenjutsu et d'Aïkido, ancien directeur du Shiseikan à Tokyo. Tout en conservant le lien avec l'Aïkido, je m'investis dans la pratique du sabre et l'enseigne depuis cette année au dojo de Puteaux (92) tout en continuant de me former. C'est à la fois une discipline à part entière et aussi quelque chose d'omniprésent dans les enseignements que j'ai reçus. Cela donne également une autre dimension à ma pratique de l'Aïkido. Le sabre crée un autre rapport vis-à-vis de son partenaire, qui abolit les rapports de force et de poids. C'est une chance car cela permet en quelque sorte de redistribuer les cartes et de tirer le meilleur parti de l'interaction voire de la confrontation.

Il y a tout un travail sur la spontanéité et la prise de décision en sabre qui va influencer fortement la pratique en Aïkido. L'avantage dans la pratique du *ken* est que l'on développe des qualités de vision et d'anticipation plus rapidement, à mon avis, qu'en Aïkido. Dans une logique d'économie, on a tous intérêt, homme comme femme, à mettre des stratégies en place pour avoir accès à l'enseignement en limitant les coûts.

Vous pratiquez l'Aïkido et le Kenjutsu en contact avec des maîtres japonais, avez-vous eu l'occasion de pratiquer au Japon ?

Dans le cadre mes études je devais effectuer un séjour à l'étranger pour valider mon diplôme d'ingénieur. Le but de ce type de séjour est, notamment, l'ouverture à d'autres cultures. Naturellement, mon choix s'est porté vers le Japon, ce qui m'a permis d'aller pratiquer tous les jours au Shiseikan à Tokyo durant deux mois.



alice feneyrols



Flexibilité, anticipation et adaptation, fondamentaux de l'Aïkido.

Le dojo du Shiseikan se trouve au sein d'un parc d'environ 700 ha, au cœur de Tokyo, entre Yoyogi et Harajuku. C'est impressionnant lorsque l'on s'y rend car on a du mal à imaginer qu'il y a un endroit avec l'équivalent d'un bois dans le centre d'une des plus importantes métropoles du monde. L'atmosphère y est vraiment particulière car comme on est dans un cadre de nature et que l'on n'entend plus les bruits de la ville on a le sentiment d'être coupé de celle-ci. Pratiquer dans ce parc et au sein du Shiseikan m'a permis d'avoir un accès privilégié à une culture traditionnelle à laquelle je n'aurais pas pu accéder en tant que

- d'autre part, sur l'aspect culturel, de nombreuses manifestations avaient lieu dans le parc durant mon séjour (théâtre Nô, démonstrations d'arts martiaux, cérémonies shinto, etc.),
- enfin, sur le plan des arts martiaux, pouvoir pratiquer tous les jours l'Aïkido et le Kenjutsu « à la source » m'a permis de progresser et j'ai pu également être initiée à d'autres voies telles que le Kendo et le Kyudo.

La pratique de l'Aïkido et du Kenjutsu au sein du Shiseikan, imprégnée de culture traditionnelle, se fait en harmonie avec la nature avec des entraînements en extérieur et suivant le rythme des saisons. L'enseignement est aussi

L'Aïkido me donne une chance, par la pratique dans un lieu de préparation spécifique, de développer une attitude proactive, tant sur le plan professionnel que personnel...

simple touriste. Ce fut formateur sur plusieurs plans :

- d'une part sur le plan linguistique, l'immersion totale en milieu non-francophone vous force à parler anglais. En parallèle, j'ai pu suivre une initiation au japonais,

bien commun avec des temps collectifs où tout le monde fait la même chose comme lors du *misogi keiko* (purification), ou bien de manière plus traditionnelle en « one to one », ce qui dans l'ensemble est assez différent des cours collectifs en Europe.

L'enseignement individuel permet de sensibiliser directement chaque élève à la relation avec l'autre comme lors d'un cours particulier. On a alors accès en direct à l'expérience du professeur « de la main à la main » et de manière adaptée à chacun. Ce fut une formation très enrichissante et privilégiée. J'ai eu l'occasion de partir pratiquer six semaines au Japon, en avril 2012, afin d'approfondir mes connaissances et de donner une autre dimension à mon expérience aussi bien en tant que pratiquante que de jeune enseignante. C'est avec un grand plaisir que j'ai pu me replonger dans la culture japonaise.

Vos études et votre expérience en tant qu'ingénieur vous permettent-elles d'avoir un autre regard sur la discipline en armes et en Aïkido ?

D'un point de vue pratique, on pourrait faire un parallèle entre le BTP (Bâtiment et Travaux Publics), avec la résistance des matériaux et les contraintes qui sont appliquées sur les articulations lors de la pratique de l'Aïkido. Il existe plusieurs types de bétons utilisés dans les travaux publics, en règle générale on coule la forme de béton souhaitée dans un coffrage de bois et, une fois sèche, on peut l'installer dans la construction à l'endroit souhaité.

Pour simplifier, dans certains cas on exerce une contrainte sur cette dalle de béton (lors du coulage/séchage ou bien une fois celle-ci terminée), et l'on obtient du béton pré-contraint. Ce type de béton est conçu car il sera plus résistant à la charge qui lui sera appliqué par rapport à un béton classique.

On exerce donc une contrainte au préalable afin que la structure puisse supporter la charge. En Aïkido, pour pouvoir être capable de préserver ses articulations et son corps dans le temps, il faut s'efforcer de faire cet exercice de « pré-contrainte » suivant la charge que l'on va être capable de supporter. Que ce soit par l'échauffement, les étirements ou la pratique des techniques de base afin de se préparer physiquement et mentalement à une pratique intensive.

Cette qualité de préparation en amont de la pratique permet de prendre la bonne décision au bon moment afin de pouvoir activer toutes ses potentialités, physiques et mentales. Cela m'a permis de prendre conscience de l'attention particulière qu'il faut porter à son corps d'en respecter le fonctionnement et les contraintes, développant une forme de responsabilité vis-à-vis de soi-même et des autres. Dans ce cadre, la pratique avec un partenaire demande un effort d'attention et d'adaptation par rapport au niveau d'exigence demandé.

Faites-vous un lien entre votre expérience professionnelle et votre expérience en tant qu'aïkïdoka ?

Les outils acquis lors de la formation que j'ai suivie pour préparer le BE m'ont permis de faire un pont entre l'Aïkido et mon expérience professionnelle. Donner des cours amène à s'interroger sur la façon dont on va s'y prendre pour faire qu'un groupe de personnes ayant des cursus, des vécus différents, puisse intégrer des techniques, des méthodes.

D'un point de vue professionnel, en tant que manager on est face à ce type de situation assez fréquemment. Il faut être capable de détecter et d'évaluer les compétences de ses collaborateurs, afin qu'ils puissent faire ressortir le meilleur d'eux-mêmes et le mettre au service de l'entreprise.

Comme à l'entraînement où l'on évitera d'aller trop souvent vers des partenaires conciliants, un bon manager s'entourera de personnes qui le complètent, et non qui lui ressemblent, il se retrouvera alors avec une équipe assez hétérogène à gérer. S'il l'intègre comme un défi à relever, qu'il leur donne le goût de la difficulté et du dépassement de soi, de cette confrontation des différences pourra se dégager une « plus-value » professionnelle, voire personnelle.

Parmi les qualités à développer, comme dans la pratique de l'Aïkido, on trouve celles basées sur une gestion permanente jouant entre coopération et rivalité sur deux niveaux :

- la gestion de soi-même et de ses potentiels, être capable de se confronter aux problèmes sans stimuler de blocage intérieur.
- la confrontation aux difficultés, aux problèmes sans stimuler de blocage « extérieur », dans sa relation à l'autre.

Dans le BTP on est amené à agir sur plusieurs fronts : aussi bien sur le terrain avec les équipes, que chez le client et/ou son patron à qui l'on doit rendre des comptes, ou bien au bureau pour la partie administrative. Ce sont toutes ces composantes qui constituent l'intérêt et la complexité de ce métier.

L'art martial, de part son travail d'adaptation, de flexibilité, d'anticipation, de gestion de la pression physique et mentale, de vision et de prise de décision, me permet de me préparer, d'anticiper et de mener à bien les différentes missions qui m'incombent.

L'Aïkido me donne une chance, par la pratique dans un lieu de préparation spécifique, de développer une attitude proactive tant sur le plan professionnel que personnel, ce qui me permet de tendre vers la capacité à être sûr de soi, sans jamais être sûr d'être sûr... ♦

Propos recueillis par Céline Rigodon

Irimi

Irimi vient de « *iru* » entrer et « *mi* » le corps. C'est donc littéralement l'action d'entrer en avançant. Plus qu'une simple entrée, il s'agit aussi, sans doute, de pénétrer avec le corps un espace, comme cela peut être le cas lorsqu'on lance une attaque au poing par exemple. Ce déplacement permet de porter une attaque ou bien d'être l'amorce d'un pivot tel qu'un *tenkan* ou un *henka*. Au-delà du simple déplacement, *irimi* peut aussi être entendu comme un principe d'action. Il s'agit d'aller à la rencontre de l'attaque afin, non pas de poser une protection entre soi et l'autre, mais bien de pénétrer au cœur de l'attaque de *uké*. Nous trouvons ici une des caractéristiques qui fait la différence entre une pratique d'autodéfense et la pratique de l'Aïkido. Schématiquement, lorsqu'on apprend à se défendre, on nous demande, dans un premier temps, de parer ou bloquer une attaque afin de pouvoir, dans un second temps, riposter. En Aïkido, il s'agit d'anticiper l'attaque, non pour réagir à cette dernière, mais pour agir dans le même temps que *uké*. Par le principe d'*irimi*, *tori* pénètre au cœur de l'attaque de *uké*. Momentanément, *uké* et *tori* semblent faire la même chose en se projetant l'un sur l'autre, à cette différence près que l'entrée de *tori* possède en elle la possibilité de poursuivre par un *tenkan* ou un *henka* qui prolongera l'attaque de *uke* au-delà de la limite prévue et construira ainsi son déséquilibre. Autrement dit, en Aïkido pour s'en sortir il faut entrer...

Tegatana

Ce vocable est formé de deux termes. Le premier « *te* » signifie littéralement la main et le second « *gatana* », le sabre, qui pour ne pas simplifier les choses prend un « *k* » (*katana*) quand il est employé seul et remplace ce dernier par un « *g* » (*gatana*) lorsqu'il s'assemble avec un autre terme.

L'assemblage de ces deux vocables pourrait donc être interprété comme « la main sabre ». Dans la pratique de l'Aïkido à mains nues, Kisshomaru Ueshiba nous explique que « *la main est utilisée de la même manière que lorsqu'elle tient un sabre* ».

Dans sa fonction guerrière l'arme décuple le pouvoir d'action de celui qui la possède. Si la lame existait véritablement, nous serions en mesure de trancher et transpercer notre partenaire. Mais ce n'est pas le cas. Dans la pratique de l'Aïkido à mains nues, la main demeure vide et définitivement incapable de couper quoi que ce soit. Alors pourquoi un tel concept ?

Le pouvoir d'action de piquer et de couper disparaît avec le sabre absent. Seule demeure l'idée de l'arme. Au pouvoir de destruction de cette dernière se substitue la fragilité apparente de la main vide. Mais si l'on imagine la mystérieuse présence du sabre, la main n'est plus simplement l'extrémité du bras, elle se prolonge dans une lame imaginaire qui, en devenant virtuelle, perd sa fonction destructrice. La main en légère extension, les doigts écartés, semi-tendus, ne s'accroche plus à une arme capable d'ôter la vie mais, selon Kisshomaru Ueshiba, devient « *le véhicule servant à projeter et diriger le ki* », cette forme d'énergie vitale considérée dans la culture japonaise comme source de toute vie.

Loin d'évoquer la toute-puissance d'une main armée, *tegatana*, d'une certaine manière, nous inviterait donc à prêter attention, au cours de notre étude de l'Aïkido, à la nécessité de chercher à partir du sabre pour en partir.

Arnaud Waltz 6^e dan



Marc Bachraty, 5^e dan, DTR de la ligue Languedoc-Roussillon, aujourd'hui un des techniciens dont l'enseignement est des plus recherchés, tant en France qu'ailleurs dans le monde.

l'efficace harmonie



aïkido
marc bachraty

Quels sont les points remarquables qui vous viennent à l'esprit quand vous pensez à l'Aïkido ?

Pendant longtemps, je n'ai pas vraiment saisi le sens de l'Aïkido. Fallait-il considérer cette discipline comme un art martial de paix visant, lors d'une confrontation, à ce qu'il n'y ait ni vainqueur ni vaincu ? En tant de pratiquant, quel type de relation cherchons-nous à réaliser avec le partenaire ou l'adversaire ? Tout cela a été très difficile à appréhender pour moi. Ce n'a été qu'au prix de nombreuses heures de réflexion et d'années passées sur les tatamis à transpirer... Je n'ai intégré que progressivement ces points fondamentaux auxquels se réfère

notre art martial et qui se nomment : sens de l'effort, partage, amélioration de soi, empathie, bienveillance, altruisme, générosité. Globalement, on attache volontiers une valeur de mansuétude à l'Aïkido, art martial que l'on qualifie parfois de « budo du pardon », mais, pour moi, une autre démarche émerge : celle qui consiste à nous mettre en capacité d'établir en relation harmonieuse - de façon immédiate et intuitive - à l'autre comme s'il ne pouvait exister d'autre alternative possible à cette relation et sans que cette relation soit imposée. Cette quête de spontanéité, de simultanéité et d'unisson avec autrui constitue vraiment, à mon sens, un des points remarquables dont est porteur l'Aïkido. Je dis

L'Aïkido de Marc Bachraty, mélange de vitesse, de puissance et de maîtrise dans l'exécution des techniques.



souvent, avec sincérité, que je suis parfois gêné dans ma pratique par le fait d'avoir rarement la satisfaction de me trouver dans une plénitude de relation, qui réunirait tout ce que notre art martial requiert de qualités morales, mentales, psychologiques et, bien sûr également, de qualités de cœur. Je souhaiterais tant que, dans le laps de temps que dure l'échange martial sur le tatami, il me soit permis, plus fréquemment, de vivre cette perfection de concordance harmonieuse entre *tori* et *uke*. Ma recherche personnelle porte en grande partie sur cette question. De mon point de vue, la réalité de l'Aïkido se situe dans la relation réussie avec l'autre, une relation dans laquelle on ne s'étudie pas à travers l'autre, une relation par laquelle les « choses » se révèlent à nous, parce que c'est le bon moment. On est, à la fois, le mouvement et dans le mouvement. On ne théorise pas. On n'analyse plus.

Aujourd'hui, en matière d'Aïkido, je ressens le besoin d'être moins analytique et davantage dans la spontanéité de l'action. Pour moi, l'Aïkido est le seul art martial où il est permis de se préoccuper de soi et, tout à la fois, de prendre soin de l'autre. C'est tout de même assez méritoire ! Dans notre pratique, nous coopérons plutôt que nous combattons. L'Aïkido peut, sans nul doute, nous conduire à façonner des relations justes en toutes situations, à produire une volonté commune de nous retrouver sur un même point d'accord. Dans la résolution des conflits, il faut également insister sur la notion de bienveillance. Il s'agit de veiller à introduire de la compréhension fraternelle, du sens, de la cohérence dans le règlement juste et pacifique des éventuels différends et, pour ce faire, être attentionné à la manière dont nos pensées,

actions et motivations se manifestent. Au total, l'Aïkido est, pour moi, un chemin qui permet de développer des qualités morales ainsi que de se maîtriser et de se mobiliser pour le bien d'autrui.

Quel a été pour vous le déclencheur de votre engagement dans l'Aïkido ?

Enfant, j'étais assez intrépide et durant mon adolescence, je faisais beaucoup de sport, mais je me souviens que tout le monde me reprochait mon manque de maturité tant à l'école que dans la vie. Je crois que l'Aïkido m'a permis d'atténuer ce comportement et de mieux ordonner mes pensées. Il m'a aussi aidé à prendre de la distance avec l'esprit de compétition et sensibilisé profon-

Dans notre discipline, tout n'est que mouvement et vibration. L'Aïkido cherche simplement à retrouver l'expression de la vie, à ne pas, notamment, entraver la marche naturelle du corps...

dément à des valeurs comme l'humilité, la courtoisie, le respect envers soi et envers les autres.

Ensuite, ma rencontre avec Christian Tissier a été déterminante. Sa vision de l'Aïkido, sa rigueur, sa précision dans la pratique m'ont particulièrement stimulé. Sa tonicité et son dynamisme m'ont également fortement impressionné. Ce mélange de vitesse, de puissance et de maîtrise lors de l'exécution de ses techniques me fascinait. Christian Tissier est une personnalité vraiment « incarnée », en ce sens qu'il n'a pas besoin d'être autre chose que lui-même notamment pour être entendu et suivi aujourd'hui par des milliers de personnes dans le monde.

J'ai certainement voulu suivre son chemin.

Le corps, la détermination, l'énergie, l'esprit... dans quel ordre la technique d'Aïkido s'organise-t-elle ?

C'est, bien sûr, d'abord le corps et les sens qui se coordonnent ou qui apprennent à se coordonner avec l'esprit. La suite se compose d'un ensemble de compréhension, d'application et de réactivité. C'est, globalement, une alliance de tous ces éléments qui fait la technique. Une once d'énergie et de détermination finit de construire le mode d'action.

Sur le terrain strict de l'apprentissage, l'appréhension de la technique est un cheminement. L'adage bien connu dit : « Lorsque

l'élève est prêt, le maître vient ». Notre senseï a beau nous expliquer les techniques, c'est à nous de nous les approprier par le truchement du corps et de nos schémas mentaux. Tout cela est bien évidemment conditionné par notre histoire personnelle, notre culture, nos expériences, etc. Associée au travail technique, la pensée donne vie au mouvement. A chacun d'y mettre ensuite ses saveurs et de cultiver son jardin.

L'Aïkido, n'est-ce pas fondamentalement et principalement le mouvement ?

Dans notre discipline, tout n'est que mouvement et vibration. L'Aïkido cherche simplement à retrouver l'expression de la vie,



à ne pas notamment entraver la marche naturelle du corps... Le but est de retrouver la spontanéité du geste. En Aïkido, le mouvement ne laisse pas la place à la gesticulation ni à la dispersion de l'énergie. La mobilité des techniques se doit d'être la plus pertinente possible. Outre les composantes connues, telles que les principes d'*irimi*, *tenkan*, *enka* et les atémis pour générer les mouvements, un certain nombre de qualités doivent être

m'intéresse particulièrement parce qu'elle est utilisée dans la plupart des arts martiaux, mais sans doute pas avec autant de rigueur ni une compréhension aussi fine de laquelle nous pouvons l'aborder en Aïkido.

N'y a t il pas des points d'Aïkido que la pratique actuelle délaisse trop ?

Oh oui, bien sûr. Je pense surtout au travail à genoux que la plupart des aïki-

Efficacité et pureté de l'Art : nous sommes attachés à ces deux aspects en Aïkido. En effet, nous mettons en avant, d'une part, l'efficacité de notre technique et, d'autre part, une certaine prise de hauteur vis-à-vis de cette efficacité...

présentes : la solidité des appuis au sol, un juste rapport à l'espace, une tonicité appropriée, un bon dosage de force engagé, un équilibre bien construit.

Vers quelle technique va votre préférence ?

J'apprécie beaucoup *sankyo*. D'abord pour son esthétisme, mais aussi pour son mode opératoire en spirale. J'aime également *sankyo* parce que c'est une technique souvent contraignante, longue à mettre en place, notamment lorsqu'on la réalise en *ura sur katate dori*.

Kote gaeshi me plaît aussi beaucoup pour sa soudaineté et la précision qu'elle exige au niveau des angles à prendre. Cette technique

doka « boudent » ou répugnent à pratiquer. On me dit souvent que j'aime ce travail des *suwari wasa*, mais je suis comme tout le monde. Je confesse que je n'en tire pas un plaisir suprême. Cette particularité technique est inscrite dans notre cursus d'aïkido. Je crois qu'il est utile de faire ce travail à genoux qui, en réalité, nous est profitable. Les *suwari wasa* permettent le développement de nombreuses qualités : retrouver la conscience et le remplacement de son centre, fortifier ses hanches, renforcer ses cuisses, travailler les articulations des chevilles, des orteils, acquérir une bonne coordination.

Sur cette question des points d'Aïkido que la pratique délaisse trop, j'observe aussi que les élèves, d'une manière générale, travail-

lent trop haut. C'est comme s'ils ne voulaient pas se donner la peine de descendre sur leurs jambes. Je me souviens de séances d'armes avec Christian Tissier au cours desquelles on exécutait les *suburi* devant le miroir très bas, très près du sol. Je me souviens aussi de stages, menés par Patrick Bénézi, durant lesquels l'on faisait des allers et retours en large fente avant avec de grands écarts de jambes. On trempait le kimono... Je pense qu'il faudrait sans doute que l'on remette plus souvent à l'honneur ce type de séance où l'on ne compte pas ses gouttes de sueur, où l'on retrouve le plaisir de repousser ses limites et l'humilité d'accepter d'être fatigué après l'effort. Une certaine nonchalance plan-plan nuit certainement à l'Aïkido. Quand d'aventure elle s'installe dans les cours, les jeunes pratiquants peuvent avoir envie de délaisser les tatamis et de se tourner vers d'autres disciplines. C'est dommage.

L'efficacité doit-elle s'éclipser derrière le style pour rester dans l'Art pur ?

Efficacité et pureté de l'Art : nous sommes attachés à ces deux aspects en Aïkido. En effet, nous mettons en avant, d'une part, l'efficacité de notre technique et, d'autre part, une certaine prise de hauteur vis-à-vis de cette efficacité. L'Aïkido propose une démarche de dépassement et de transcendance de la violence, à l'intérieur d'une pratique qui se confronte concrètement sur le tatami à la violence. La conception de l'efficacité, propre à notre art martial, constitue aussi



sa finalité principale, laquelle se trouve résumée à merveille dans le fameux précepte de l'école d'étiquette d'Ogasawara : « Le but de toute étiquette est de cultiver votre esprit de telle manière que, même lorsque vous êtes tranquillement assis, l'idée ne puisse même pas venir au plus grossier des hommes d'oser vous attaquer. »¹ Voilà l'efficacité suprême pour l'aïkidoka ! Nous ne nous inscrivons pas dans une quête de capacité optimum de destruction de l'adversaire, dans une optique de combat du type UFC ou MMA, par exemple. Le style de l'Aïkido est le reflet de son projet qui est un projet clément et conciliateur.

Est-ce qu'avec une arme à la main on pratique un autre Aïkido, un autre art martial ?

Les armes sont les racines de l'Aïkido. Il ne faut pas oublier, par exemple, que notre garde *hamni* provient directement de la pratique du sabre ! Par sa spécificité et sa nature, le travail des armes peut nous apporter une meilleure compréhension des techniques que nous utilisons. De plus, il met en lumière une facette de la pratique qui est hors d'âge et hors catégorie de sexe et de poids. Pour l'aïkidoka, c'est un apport complémentaire qui permet de développer ou de perfectionner le rythme, le côté incisif des mouvements, la rapidité de décision, la justesse de l'esquive, la précision de l'attaque, la maîtrise de l'action portée sur le partenaire. En ce qui me concerne, je ne vois que des avantages à travailler le sabre. Je pense même que, lors des passages de grades, on devrait accorder davantage de temps à l'évaluation des techniques d'armes, alors qu'actuellement cette évaluation ne dure qu'une à deux minutes. Je sais que, pour ma part, la nature et la vraie fonction des techniques d'Aïkido m'ont été expliquées par le sabre.



Dans son dojo ou comme ci-dessus avec ses élèves d'HEC, l'ambiance, avec Marc Bachraty, est au partage dans la bonne humeur.

Où se trouve pour vous le secret du *ki*, de l'énergie ?

Le *ki* est une notion très abstraite. Emprunté à la philosophie chinoise et mêlé au shintoïsme, ce concept désigne, notamment pour les Japonais, le rapport étroit qui les relie aux forces de la nature. Le *ki*, c'est, pour une bonne partie, l'écoute des sensations corporelles par lesquelles on capte son environnement en même temps que la façon dont on se positionne. Pour nous, aïkidoka, il est à trouver principalement en réconciliant notre corps à notre esprit par l'intermédiaire de la pensée et en construisant un lien avec notre partenaire. Le *ki* est, sans doute, d'abord, une attention portée aux « choses » et, ensuite, une acceptation permettant de les vivre, en les laissant s'écouler sans entrave, avec fluidité. Ne pas contrer, ne pas lutter, aller dans le même sens. La tradition enseigne que le siège du *ki* réside dans le *hara*. Pour moi, cela reste encore un terri-

toire à explorer. Si nous voulons appréhender le *ki*, nous devons certainement nous montrer « poreux » et rejoindre cet état que l'on appelle *mushin*, qui permet une très grande lucidité aux événements. Je pense que l'Aïkido est une discipline martiale, mais, avant tout, un état d'être. Se mettre en résonance avec soi, avec autrui et avec son environnement. Je crois que la grande force de l'Aïkido, c'est d'avoir intégré ces notions essentielles.

En Aïkido, nous tentons donc, avec les exercices que nous exécutons, d'aller à la rencontre de cette force, de l'apprivoiser, de la coordonner avec le partenaire. Une attention à la fluidité de l'action est nécessaire à travers trois notions essentielles : *ki musubi*, *kokyū* et *ki no nagare*. Ma recherche actuelle me porte à appréhender le *ki* au travers du *ma-ai*, qui est fortement lié à la notion de rythme, de cadence, mais aussi à investir pleinement cet espace dans lequel la relation à l'autre se produit et à me rendre progressivement capable d'agir spontanément et avec justesse. Avant tout, le *ki* est une expérience subjective intime. Je pense que nous pouvons tenter de l'approcher également par l'attitude correcte, le relâchement, la méditation, la respiration. Pendant la pratique de l'Aïkido, je ne fais jamais allusion au *ki* car l'idée que je me fais de lui tient davantage de l'intuition personnelle que d'une vérité incontestée. En matière de *ki*, s'il y a un mystère à dévoiler, il est à trouver dans la somme de tous les efforts fournis sur le tatami et dans notre expérience personnelle. Sur ce sujet, je rejoins la parole du Bouddha : « N'accepte que ce que tu as vérifié par toi-même ». ♦

Propos recueillis par Céline Rigodon

1- C. Tissier, Aïkido Fondamental, tome 1, Ed. Sedirep.



la jouissance du

Amour de la culture japonaise et passion pour les tatamis se confondent chez Jean-Pierre Cortier. À 64 ans, le plus ancien élève de Masamichi Noro, qui comptabilise cinquante années d'Aïkido et de Kinomichi, a fait de ces deux disciplines un art... de vivre.

Les arts martiaux sont en quelque sorte, chez vous, l'histoire d'une vie... déterminante ?

J'ai effectivement rencontré l'Aïkido très jeune, au début des années 1960, alors que j'étais adolescent. Les choses, ensuite, sont allées relativement vite. En 1964, j'ai obtenu ma première ceinture noire d'Aïkido Yosekan budo, confirmée deux années plus tard par maître Noro. Celui-ci, en effet, ne reconnaissait pas ce grade décerné par la fédération française, en tant que tel. Il m'invita alors à passer un nouvel examen, où maître Asai en personne me servit de partenaire. C'est ainsi que j'ai obtenu ma ceinture noire *shodan* relevant du centre mondial de l'Aïkido, l'Aïkikai de Tokyo. À mon

tour, en 1969, je suis devenu enseignant d'Aïkido au Budo Collège de Bruxelles, avant d'ouvrir mon propre dojo à Roubaix, puis à Lille. Depuis lors, je n'ai jamais cessé de fréquenter les tatamis, comme instructeur et élève, « Cesse d'être débutant et tu as fini de progresser » nous enseigne un proverbe chinois. Passionné par la forge, je suis également 4^e dan de laï do, l'escrime japonaise. J'ai eu le privilège d'être gradé dans cette discipline par Naka Kura, le plus grand escrimeur japonais qu'ait connu le XX^e siècle.

Au cours de ces cinquante années consacrées à l'Aïkido, d'abord, puis au Kinomichi, au-delà des tatamis votre rencontre avec Masamichi Noro, dès 1961, a été



déterminante...

Masamichi Noro, envoyé en Europe diffuser l'art de l'Aïkido par son fondateur, Morihei Ueshiba, était un génie de la discipline. Comme tous ses élèves de l'époque, je l'observais avec le regard un peu crédule du profane. Tous, nous le trouvions d'une élégance rare dans son *hakama* immaculé ceinturé de rouge et de blanc. Mais ma première expérience des tapis avec lui fut, si j'ose dire, cuisante... Il me fit un *shiho nage* d'une telle

puissance et d'une telle précision que je me retrouvai cloué au sol, perdant même connaissance quelques secondes... Comme je l'ai progressivement et finalement vite compris, avec maître Noro nous passions d'un Aïkido centré sur la self-défense à l'art - au sens propre - du mouvement, proche du ballet, notamment dans la légendaire spirale dont il est l'auteur. Julien Naessens, directeur du Budo Collège, dojo mythique, le plus grand d'Europe à l'époque, avait assisté à cette scène... Il m'interpella et m'expliqua que les formes que j'avais apprises jusqu'alors n'étaient pas les formes pures de l'Aïkido. Il devint à l'instant même mon professeur au côté de celui auquel je suis resté fidèle : maître Noro, expert de ce dojo prestigieux. C'est dans ce « temple » des arts martiaux que j'ai eu la chance de pratiquer avec les plus grands maîtres de la discipline : Tamura, Asai, Kobayashi, Tohei... Tous, sans exception, m'ont amené à porter un regard différent sur l'Aïkido, car ils avaient chacun une pratique qui leur était propre. Mais, malgré cela, j'ai toujours préféré le sourire permanent de maître Noro, sa conception de l'enseignement et, surtout, sa spirale.

tagne pour évoquer ce mouvement créé par notre senseï : l'eau ne franchit pas la montagne par son sommet, elle la contourne et continue de couler. La spirale projette, certes, mais par son effet de rotation elle contourne également. Ce mouvement a la même efficacité qu'un affrontement, mais sans caractère frontal direct et avec beaucoup plus d'élégance... C'est en quelque sorte ici que le Kinomichi prend sa source. En effet, si je pense que le Kinomichi, créé en 1979 par maître Noro, est une sensibilité de l'Aïkido, il s'en distingue cependant par sa non-agressivité, sa recherche constante de la beauté du geste et, surtout, sa philosophie : « Votre partenaire est plus important que vous ». C'est un principe que je me suis toujours imposé dans la vie. Respecter l'autre, ce qu'il est au plus profond de lui, être en harmonie avec son entourage plutôt que de se consacrer à sa seule personne, comme si la vie commençait et finissait avec nous. Ce sont d'ailleurs des préceptes que l'on retrouve dans le taoïsme, philosophie à laquelle m'ont initié maître Julien Naessens et son épouse, Louise, qui fut l'une des pionnières de l'Aïkido.

mouvement répété, répété et répété encore « Apprenez que l'Aïkido c'est tous les jours », nous intimait maître Noro, jusqu'au jour où, alors même que l'on croit l'avoir obtenu, il nous échappe subitement. Comme le conscient et le subconscient, la mémoire du corps est bien différente de la mémoire intellectuelle...

Le passage de l'Aïkido au Kinomichi a été simple. Masamichi Noro était mon maître. Il était un génie de l'Aïkido. Je n'avais pas de question à me poser : en 1979, il part vers le Kinomichi, je pars avec lui... comme quelques-uns d'entre nous. Il se trouve aussi que j'adhérais totalement à cette discipline dans toutes ses composantes : l'art du geste, « Soyez beau », disait maître Noro ; l'art de la spirale et du souffle ; l'art de la séduction « Soyez sexy » et l'art de l'élégance, « Souriez en permanence dans votre mouvement, laissez s'exprimer tout votre corps ». La transition s'est faite en douceur. Avec le Kinomichi, nous abandonnions toute dualité et restions à l'écoute du corps. Ces principes expérimentés et développés sur le tatami méritent d'ailleurs qu'on en fasse une lecture élargie : si, dans notre vie, nous étions plus attentifs à l'autre, à l'évidence notre société s'en porterait mieux. C'est ce que j'essaie de faire, moi-même, au quotidien... Par ailleurs, maître Noro, comédien né, nous amenait plus loin encore : nous pratiquions dans la joie, nous

sourions, nous riions même. « Souriez dans votre technique, nous répétait-il, comme vous devez sourire à la vie et être optimiste ». La force de vie transmise à ses élèves est le plus précieux des enseignements de maître Noro.

Personnellement, cela m'aide dans ma quête,

dans ma recherche du bonheur.

Avez-vous rencontré dans le Kinomichi d'autres spécificités techniques essentielles ?

L'Aïkido se caractérise par l'attaque ou la saisie, alors que dans le Kinomichi on ne parle que de contact et de formes d'approche. Pourquoi vouloir vaincre à tout prix ? Pourquoi vouloir tout manger ? Pourquoi ne pas manger, plutôt, et laisser manger ? Chercher l'harmonie avec l'autre, sans dualité, mais aussi l'unité avec soi-même, l'unité corps et esprit... C'est ce qu'on appelle le *ki tai no ichi*, notion prédominante dans la pensée de maître Noro.

mouvement



La beauté du geste comme du sentiment sont au cœur de l'art de Masamichi Noro, comme nous le montre Jean-Pierre Cortier, pratiquant ici avec Catherine Auffret et François Forni.

Justement, cette spirale... elle reste une figure emblématique du génie de Masamichi Noro et de son importante contribution aux arts martiaux ?

Elle est fondamentale. J'utilise souvent la métaphore de l'eau et de la mon-

Comment s'est opérée votre transition de l'Aïkido vers le Kinomichi ?

D'abord, je tiens à préciser que j'ai adoré l'Aïkido, cette recherche perpétuelle du



kinomichi jean-pierre cortier

La seconde spécificité est la poussée. En Aïkido, la poussée vient des hanches, dans le Kinomichi elle part du pied. « Votre esprit est dans votre orteil », disait Albert Einstein. Autant il est possible de bouger les hanches sans bouger les pieds, autant il est impossible de bouger les pieds sans qu'instantanément les hanches ne suivent. Dès mes débuts en Kinomichi, cette différence m'est apparue tout aussi déterminante que la saisie devenue

tant l'autre. Obéir à cette règle d'honneur du samouraï d'entreprendre, d'aller de l'avant y compris lorsque la lutte est difficile. On peut tricher avec les mots, pas avec notre corps.

Technique et philosophie sont finalement étroitement liées...

Oui, car, au final, que nous enseignons le Kinomichi ? Que la vie est plus importante que tout. Mais encore faut-il l'aborder avec

l'eau ne franchit pas la montagne par son sommet, elle la contourne et continue de couler. La spirale projette, certes, mais par son effet de rotation elle contourne également...

contact : par cette poussée du pied, tout le corps prenait vie. Le mouvement se mettait au service du corps.

Sur un plan plus philosophique cette fois, quelle est, selon vous, la principale caractéristique du Kinomichi ?

Dans le Kinomichi, on ne peut pas tricher. Si notre mouvement n'est pas juste, on le ressent immédiatement. Le corps ne triche pas. Il faut sans cesse répéter, lutter avec soi-même pour obtenir cette osmose, cette jouissance du mouvement des deux partenaires en un. Si nous suivons cette règle dans notre vie, il nous est impossible de tricher, ni avec nous-mêmes, ni avec l'autre. Pour y parvenir, nous devons travailler avec la volonté de vouloir gagner tout en respec-

La pratique avec armes du Kinomichi s'inspire directement de l'Aïkido, la saisie est, elle, devenue contact.



générosité et humilité. Nous avons tout à apprendre de la technique, comme du sens que nous apportons à notre existence. Lors d'un grand stage à Salins-les-Bains dirigé par maître Noro, je devais assurer le dernier cours de la journée. Quelques minutes avant qu'il ne commence, maître Noro m'appela et me dit : « Faites ce que les gens vous demandent ». Je ne compris pas tout de suite le sens de ses propos. Ce n'est que dans le déroulement du cours, en observant la réaction des participants, que je saisis toute la richesse de ces mots : c'est à nous, enseignants, de nous mettre à la portée des autres et non d'essayer de démontrer que nous sommes les meilleurs, si tant est qu'on le soit. Pourquoi tant de gens veulent-ils se montrer supérieurs ? Pourquoi, au contraire, ne pas prêcher la gentillesse et l'affabilité ?

Au-delà, les cinq S qui forment le socle du Kinomichi ont tous une signification profonde : S, comme sourire (c'est aussi l'accueil, accepter l'autre tel qu'il est) ; S, comme sexy (c'est l'élégance du corps et du cœur) ; S, comme souffle (ce sont l'énergie, la force de vie, se battre non pas contre les autres, mais avec soi-même) ; S, comme spirale (l'art au sens propre, la divine comédie, l'harmonie entre le *yin* et le *yang*) et, enfin, S, comme spiritualité : de formation shintoïste, forme de bouddhisme japonais, maître Noro ne nous parlait jamais de spiritualité, mais il nous enseignait la tolérance. Toutes les couleurs de peau étaient représentées sur le tatami, toutes les religions y coexistaient en totale harmonie. Il y a par ailleurs au Korindo dojo, centre international du Kinomichi à Paris et prénom de la maman de maître Noro, comme dans tous les autres dojos où l'on pratique cet art, une totale égalité entre les femmes et les hommes.

Enfin, que retenir-vous de ces trente-trois années de pratique du Kinomichi ?

Je me plais à penser que tous nous devrions mettre en pratique dans notre vie les techniques qui ont cours sur le tatami et les principes qui y prévalent. Comme tout un chacun, j'ai traversé des périodes difficiles, au cours desquelles je me suis laissé gagner par l'inquiétude. J'augmentais alors la pratique et je retrouvais cette part de sérénité nécessaire pour prendre les bonnes décisions et faire les bons choix.

Cinquante ans, au total, de pratique, ce sont cinquante ans de vie consacrée à tenter de mettre en œuvre, sur et au-delà des tatamis, l'enseignement de Masamichi Noro.

Propos recueillis par Nathalie Hausser



PAYSAGES DU CINEMA JAPONAIS

150 films pour le 15^e anniversaire de la MCJP

Cette programmation « spécial 15^e anniversaire » de 150 films, présentée en 2 parties et déclinée en 15 thématiques pendant huit mois de mai à décembre 2012, a été conçue pour tous les publics. Elle est une invitation à découvrir la société et la culture

japonaises à travers le cinéma. Les amoureux du Japon apprécieront de voir ou revoir quelques grands classiques (Mizoguchi, Kurosawa, Ozu, Naruse) en provenance d'une cinématographie qui fut l'égale d'Hollywood à deux reprises dans son histoire. À ces œuvres du patrimoine mondial se joindront des films rares de réalisateurs déjà familiers des cinéphiles (Keisuke Kinoshita, Kihachi Okamoto, Kirio Urayama, Nobuo Nakagawa), mais aussi « d'auteurs-surprises » (Kôzô Saeki, Kunio Watanabe, Seiji Hisamatsu) comme il en existe encore beaucoup au Japon.

Du 2 mai au 28 juillet 2012 - Maison de la Culture du Japon à Paris

LE ZEN, son histoire, son enseignement, son impact sur l'humanité

Osho

Le zen n'est ni une religion, ni un dogme, ni une croyance. Le zen n'est pas même une quête, un questionnement ; il n'est pas philosophique. L'approche fondamentale du zen, c'est que tout est comme il se doit, rien ne manque. En ce moment précis, tout est parfait. Osho est l'un des mystiques contemporains parmi les plus connus et les plus provocateurs du XX^e siècle. Sa sagesse est légendaire, tout comme son habileté à guider son auditoire vers une compréhension en utilisant l'humour et l'art des conteurs traditionnels. Dans ce livre, Osho entraîne le lecteur dans un voyage vers la compréhension de concepts philosophiques complexes.

Éditions Véga, 144 pages et dvd de 45mn, 17€



lire voir écouter



LE ZEN ET NOUS

Karlfried
Graf Dürckheim

Ce livre constitue une introduction fondamentale à la connaissance du zen et à la pratique de ses exercices. Grâce

à ses rencontres avec les maîtres japonais et à sa longue expérience de psychothérapeute, l'auteur réussit à créer un pont entre l'Orient et l'Occident et à faire de l'enseignement du zen une réponse aux aspirations de l'homme occidental.

Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988), docteur en philosophie et docteur en psychologie, rencontre le zen pendant son séjour au Japon (1937 à 1947). Il pratique *zazen* la méditation sans objet, et le tir à l'arc (Kyudo) avec Kenran Umeji Roshi.

A son retour du Japon, Karlfried Graf Dürckheim écrit : « Face au zen deux attitudes sont possibles : on peut soit se convertir au bouddhisme, soit accueillir et réaliser ce qu'il renferme d'universallement humain. Seule m'importe la seconde attitude. »

Le Courrier du Livre, 156 pages, 14€



Découverte du réel

Jean-Lucien Jazarin

Philosophie et science, spiritualité et rationalité, connaissance et amour, tout est passé au crible d'une inlassable quête de la vérité, un dialogue savoureux, profond, léger ou grave, ardu ou lyrique entre maître et disciple, entre Orient et Occident, entre le soi et le moi, entre vous... et vous. C'est le troisième ouvrage de celui qui dirigea le Collège de ceintures noires de Judo.

Les Éditions de l'Éveil, 420 pages, 17€

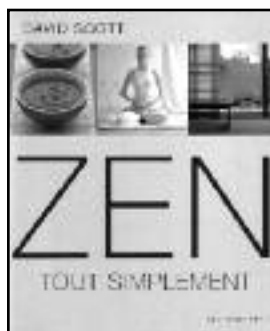
LA PRATIQUE DU ZEN

Bernie Glassman, Taizan Maezumi

Depuis plus de trente ans, Maezumi Roshi, maître des deux écoles zen Rinzai et Soto, nous invite à trouver le dharma à l'endroit même où nous nous tenons.

La pratique du zen est un ouvrage remarquable, rassemblant de précieux enseignements sur lesquels s'est appuyée toute une génération d'enseignants et de pratiquants zen à travers le monde. Il aborde chaque aspect critique de la pratique du zen : la méditation préliminaire, le *shikantaza* (simple assise), la nature des *koan*, le travail sur *mu*, les retraites, les chants, etc.

Éditions Véga, 216 pages, 20€



ZEN TOUT SIMPLEMENT

David Scott

Ce livre joliment illustré explique comment intégrer les principes habituellement associés au bouddhisme zen — simplicité, équilibre et sentiment d'unité avec la nature — dans la vie de tous les jours. Faites le vide dans votre esprit et détendez-vous grâce à la méditation et aux techniques de respiration, apprenez à gérer vos émotions telles que la peur et la colère.

Guy Trédaniel éditeur, 160 pages, 19,80€



piliers d'aïkibudo

Edmond Royo 6^e dan et André Tellier 6^e dan, difficile d'évoquer l'un sans l'autre tant leurs parcours sont parallèles. Ils ont connu toute l'évolution de l'Aïkibudo, des années 1960 à aujourd'hui, en jouant un rôle actif dans cette histoire. Entretien croisé.

Quand on parle de vous, vous faites figure de piliers fondateurs de l'Aïkibudo. Vous avez commencé les arts martiaux au début des années 1960 par le Judo, vous vous êtes dirigés vers l'Aïkido Yoseikan, vous avez passé votre 1^{er} dan en 1969. Comment vous êtes-vous rencontrés ?

André Tellier : Nous nous sommes rencontrés en 1969, alors que nous venions tout juste d'avoir notre 1^{er} dan. Pendant un mois, du 15 juillet au 15 août, je suis allé suivre un stage intensif d'Aïkido Yoseikan avec Hiroo Mochizuki. Parmi les stagiaires se trouvait un petit homme très brun qui deviendra l'un de mes amis les plus chers : Edmond Royo.

Edmond Royo : En réalité, je crois que c'est surtout au cours de deux semaines de stage à Beauvallon, en 1971, sous la houlette d'Alain Floquet, que nous nous sommes vraiment liés d'amitié et que nous avons tous les deux senti l'envie d'accompagner celui qui allait être notre senseï. Ensuite, nous avons partagé des moments inoubliables, un nombre incalculable de stages au cours desquels, pendant les pauses, on continuait de pratiquer ensemble dans le camping. C'est

d'ailleurs comme ça qu'André m'a fait découvrir le Kendo !

Comment êtes-vous venus à la pratique de l'Aïkibudo ? Qu'est-ce qui vous a mené vers cette pratique ?

E.R. : Tout jeune, je faisais beaucoup de sport, de la gymnastique notamment. A l'armée, j'ai fait de l'haltérophilie et j'ai découvert le Judo que j'ai continué de pratiquer à mon retour à Tarbes. Malheureusement, une double fracture tibia péroné m'a empêché de poursuivre ce sport et je me suis tourné vers l'Aïkido-Yoseikan. Pour le reste, ce sont les rencontres qui ont été déterminantes, celle de Hiroo Mochizuki d'abord, puis celle d'Alain Floquet auquel je suis resté fidèle.

A.T. : C'est mon grand frère que j'admirais qui m'a d'abord initié au Judo quand j'avais huit ans. Ensuite, une rencontre fut déterminante : celle de l'unique poste de télévision dans ma campagne normande, en 1956, au milieu d'une auberge. Un vieux bonhomme barbichu, à genoux sur le toit d'un gratte-ciel, faisait voltiger de jeunes acrobates en jupe noire qui se relevaient appa-

remment sans dommage et revenaient à l'attaque... J'ai rêvé de ces images pendant huit longues années, jusqu'à ce que je découvre l'Aïkido Yoseikan.

Vous avez donc été les témoins et même les acteurs de l'évolution de l'Aïkibudo, de l'Aïkido Yoseikan à notre pratique actuelle. Qu'est-ce qui a évolué, qu'est-ce qui a changé ?

A.T. : L'Aïkido Yoseikan que j'ai d'abord pratiqué se limitait aux *te hodoki* ainsi qu'aux techniques appliquées en *chika ma*. C'était une pratique très statique. La révélation fut la rencontre avec Hiroo Mochizuki puis Alain Floquet qui pratiquaient un art très fluide, dépourvu de brutalité. Le génie d'Alain Floquet, sa sensibilité, son intimité avec les trois derniers grands maîtres, Minoru Mochizuki, Yoshio Sugino, Tokimune Takeda lui ont permis de créer un art totalement original, l'Aïkibudo. Pour lui, son art original existe très tôt, son « adoption » par les trois senseï en est la reconnaissance. Pour nous, il nous fallait suivre l'évolution du maître, acquérir une perception plus fine des sensations, une



harmonisation de la force physique dans le mouvement...

E.R. : Comme le dit très bien André, notre évolution est liée à celle d'un homme, Alain Floquet. Pendant les premières années « nous nous cherchions ». Pour ma part, dans les années 1970, je me rendais dès que je le pouvais à Paris pour pratiquer parfois avec Hiroo Mochizuki, parfois avec Alain Floquet qui lui-même construisait quelque chose, cherchait. Progressivement, autour de ce qu'il avait reçu de l'Aïkido Yoseikan et grâce aux apports extérieurs qui venaient du Katori, du Daito ryu, du Kendo et même son expérience de terrain en tant que policier, Alain est parvenu à construire quelque chose qui avait une entité particulière. Par exemple, la forme de *kamae* que nous avons en Aïkibudo est directement liée aux postures que l'on retrouve dans le *Katori*. Nos formes de corps ont donc évolué, influencées par la pratique des armes. De la même façon, nos immobilisations avec les deux mains libres sont issues de l'expérience d'Alain dans la police où, pour des nécessités de terrain, on doit être capable

de contrôler quelqu'un au sol tout en gardant les deux mains disponibles. Par conséquent, les immobilisations que l'on pouvait voir dans les années 1970 où l'on tenait avec les mains le partenaire au sol ont disparu. On est passé d'une période où les différents courants aïki, même s'ils avaient des identités spécifiques, tentaient de travailler ensemble. Mais c'était contre nature. Progressivement, avec la création du CERA, en 1974, la pratique d'Alain Floquet a vraiment suivi une évolution spécifique, elle a une âme qui lui est propre, un contenu particulier et en même temps, elle continue d'évoluer, d'avancer car avec le temps, les sensations continuant de s'affiner. La vraie force de l'Aïkibudo, c'est qu'Alain Floquet parvient à garder l'unité technique de son groupe, la cohérence technique de sa pratique et emmène l'ensemble des pratiquants dans sa propre évolution. C'est vraiment exceptionnel !

Et aujourd'hui, qu'est-ce qui vous semble essentiel dans la pratique de l'Aïkibudo ?

E.R. : Avoir une bonne forme de corps, être droit tout en conservant une attitude naturelle. J'ai toujours dit à mes élèves et je dis toujours : « Regardez-vous travailler ! Quand vous faites une technique, vous devez la pratiquer sans effort, ne pas avoir de

la dynamique qui caractérisent notre pratique, non pas des torsions de poignets ou de coudes que pratique, sans le savoir, n'importe quel gamin qui chahute dans une cour de récréation. Le jeune maître Alain Floquet m'avait dit à mon passage de 2° dan : « Une technique est bonne si elle est belle et efficace. »

Y a-t-il des techniques que vous affectionnez particulièrement ?

A.T. : Quelle drôle de question ! Elle ferait référence au Judo où chaque compétiteur a un « spécial » qu'il travaille... Quand je pratiquais le judo, j'affectionnais *soto maki komi* qui m'a permis de marquer de très beaux *ippon* en compétition. Cette technique m'apportait une sensation de plénitude corporelle, un véritable plaisir éprouvé dans l'exécution de la projection.

En Aïkibudo, il n'y a pas de compétition, donc il n'y a pas lieu d'avoir une « botte secrète » ! La richesse de notre pratique tient, entre autres, à sa diversité et selon les étapes de son évolution, on aborde les techniques différemment : à une époque, j'affectionnais toutes les formes de *koshi nage* que j'appliquais aussi bien en enchaînement sur *shiho nage*, *tenbin nage*, *yuki chigae* et même *kote gaeshi* qui me posait problème ; à une autre époque, je pratiquais *irimi* qui était souvent le thème central de mes cours. La pratique du

C'est la fluidité dans le mouvement qui me paraît essentielle. Les pratiquants perçoivent souvent la technique comme la finalité. C'est en fait le mouvement, la dynamique qui caractérisent notre pratique...

contraintes ou des blocages dus à la présence de votre partenaire ».

A.T. : C'est la fluidité dans le mouvement qui me paraît essentielle. Les pratiquants perçoivent souvent la technique comme la finalité. C'est en fait le mouvement,

wa no seishin m'a mis sur la voie du mouvement et du *te no michibiki*, m'a fait percevoir la sensation du *ma ai* et l'efficacité de la fluidité. Après, j'ai su faire *kote gaeshi* ! Aujourd'hui, je redécouvre le plaisir de pratiquer et d'enseigner l'art du *sutemi*.

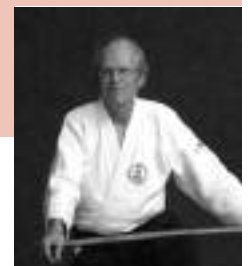
Bio express

Edmond Royo, né à Tarbes en 1933, 3° dan de Kendo (1995), 3° dan de Katori shinto ryu (2001), 6° dan d'Aïkibudo (1991). Brevet d'Etat 2° degré, médaillé d'or de la Jeunesse et des Sports (2001) et médaillé de bronze des médaillés de la Jeunesse et des Sports (2008).

Actuellement Délégué Technique Inter Régional Aïkibudo Région Midi-Pyrénées et professeur au club de Tarbes.

André Tellier, né à Blangy-sur-Bresle en 1941, 1^{er} dan de Kendo, 2° dan de Katori Shinto Ryu (1986) et 6° dan d'Aïkibudo (1991). Brevet d'Etat 2° degré. Diplôme de lettre de félicitations de la FFJDA (1971), médaillé de bronze de la Jeunesse et des Sports (1992), tsuba d'or, compagnon de la fondation du CERA (2011).

Participe au livre d'Alain Floquet *Pensées en mouvement* en 2006. Actuellement Conseiller Technique Inter-Régional. ♦



Bref, j'apprécie toutes ces techniques qui m'apportent à la fois le plaisir d'une sensation et le plaisir de l'enseigner.

E.R. : Pour ma part, j'affectionne particulièrement les *sutemi*. J'ai dû adapter mes mouvements à ma taille et à mon poids tout en appliquant la technique telle qu'on doit l'enseigner. Il m'était facile d'engager l'esquive dans le déplacement et, dans le même mouvement, coller au partenaire et m'élancer pour l'entraîner dans la chute. Lorsqu'on maîtrise ces sensations, le reste devient facile. À présent, j'évite de le faire car avec une prothèse de hanche et quatre vis dans une jambe, c'est risqué... mais ça ne m'empêche pas de continuer. Je ne saurais dire si je préfère une technique plutôt qu'une

l'entraînement du samedi après-midi, nous étions tous réunis et la question était de savoir chez quel responsable le maître et les assistants allaient manger. Simple pratiquant, je n'étais pas concerné mais c'est alors que j'entendis quelqu'un me dire : « Monsieur Royo, votre invitation de Réquista tient toujours ? » Et nous voilà partis, maître Floquet et moi, plantant là ces messieurs. Dans la voiture, il me dit : « Monsieur Royo, à vous moins qu'à un autre, je ne pourrai faire de fleur ! ».

Le soir, après souper, j'ai passé mon 2^e dan... il ne m'a rien laissé passer et fut sévère avec moi. Mais cela a servi à me mettre un peu dans le rang, car les responsables de l'époque admettaient difficilement que les



Plusieurs décennies de pratique et de fidélité à une voie ont forgé une amitié martiale authentique, entre deux grands budoka.

autre en Aïkibudo. Par contre, en Judo, j'ai-
mais *morote seoi nage*, *tai otoshi* et *hane goshi* qui me permettaient de me placer facilement sous le partenaire pour engager la projection.

Manifestement, votre attachement à l'Aïkibudo est lié à l'attachement à un maître. Qu'est-ce qui vous a séduit chez lui ?

E. R. : Son exigence, son indépendance et sa simplicité. Dès notre première rencontre, j'ai été surpris par sa personnalité. Au cours d'un stage à Réquista, dans les gorges du Tarn, en 1970, je lui avais dit : « Si un jour vous venez à Tarbes, vous êtes invité à déjeuner chez moi. » En décembre 1971, je me présentai au 2^e dan. Le jury était formé d'Alain Floquet assisté des responsables régionaux et professeurs de clubs. Après

plus jeunes progressent trop vite. Ces messieurs ne lui pardonnèrent pas ce camouflet... et ça lui a d'ailleurs valu quelques tracasseries par la suite.

Garder de l'humilité, de la simplicité, le port du *hakama* n'est pas une clé vers une quelconque illumination ou la découverte des secrets d'un gourou...

A.T. : Edmond a tout dit ! Peut-être peut-on ajouter une aura exceptionnelle. Comme l'a dit un jour Alain Roinel dans votre revue, on le sentait vraiment habité par le *budo*. Pour moi, l'événement vraiment marquant fut d'assister, en 1969, à un passage de grades où, à force de patience, de gentillesse, et de pédagogie, il parvint à obtenir d'un can-

didat, qui était beaucoup plus âgé que moi, une prestation que personne n'aurait pu imaginer. Ce fut véritablement, et très tôt, un maître dans son domaine, parvenant à obtenir des gens le meilleur de ce qu'ils peuvent donner. J'ai l'air d'enfoncer des portes ouvertes mais, à cette époque, Alain Floquet n'avait pas 30 ans ! C'était, avec Hiroo Mochizuki, des gamins généreux, bourrés de talent, incroyablement séduisants dont le but était de transmettre leurs connaissances.

Est-ce qu'on peut dire alors de l'Aïkibudo qu'il s'agit d'une école ?

A.T. : Oui, l'Aïkibudo, c'est une école. Alain Floquet en est le maître fondateur. Nous pratiquons un art spécifique où s'enseignent des techniques spécifiques avec un esprit, une « philosophie » particulièrement originaux. Dans cet art, il ne peut pas y avoir de « courants », de « tendances ».

Chacun, dans sa région, s'efforce de pratiquer selon la forme originale que l'on retrouve dans toutes les régions.

Oui mais le terme école a parfois une connotation équivoque, ce n'est pas un peu dangereux de parler d'école ?

E.R. : Pas du tout. Pour moi,





Les techniques doivent être travaillées avec un engagement total comme le montrent André Tellier et Edmond Royo.

L'Aïkibudo est avant tout une école de vie. Elle m'a appris à être plus attentif à toutes choses, plus concentré, plus détendu. Avec l'Aïkibudo, j'ai appris à économiser les gestes et surtout les paroles, c'est important quand on doit expliquer un mouvement. J'ai surtout appris à ne pas parler pour ne rien dire. Au fur et à mesure que l'on pratique, on sent que tout devient plus simple et plus facile. On en arrive à se comporter de la même façon dans la vie avec soi-même et avec les autres. Il n'y a aucune raison d'être en conflit ou d'en créer. C'est le principe de l'*aïki*... et si ça nous aide dans la vie, si ça nous permet de vivre mieux, c'est que c'est formateur, c'est donc une école. Mais ceci est également vrai quelle que soit l'activité. Je pratique aussi le Kendo, c'est également une école, elle est très complémentaire avec l'Aïkibudo. Toute activité, si on s'y engage, on s'y épanouit, on s'y forme, peut devenir une école.

A.T. : Le terme école n'a rien d'occulte. Un maître fonde une école. Il forme des disciples. Ces disciples s'efforcent de reproduire au mieux la technique, la forme de corps, la « philosophie » du maître, chacun avec ses caractéristiques physiques et mentales nécessairement différentes de celles du maître. Mais ces différences sont transmises aux élèves, aux disciples de seconde génération... et peuvent devenir des styles voire des schismes après la mort du maître. Les disciples sont alors susceptibles de fonder à leur tour une école, un « courant », à moins qu'ils ne soient contraints (ou capables) de s'unifier dans une fédération pour préserver collégia-

lement ce qu'ils ont reçu au départ... Dans le cas de l'Aïkibudo, c'est le maître Mochizuki Minoru qui a dit à son disciple que son art était devenu si original, si spécifique qu'il devait porter un autre nom ce qui fut fait avec l'approbation du senseï.

Dans l'Aïkibudo, il y a donc un rôle clé, c'est celui de transmettre ce que l'on a reçu. A partir de quand peut-on enseigner ?

E.R. : Il est difficile d'être précis, le début sera différent en fonction de chacun. On peut penser que pour commencer à enseigner, il faudrait avoir, au moins, un niveau de 2^e dan. Quand on explique une technique, il faut pouvoir associer la parole au geste. On peut arriver à enseigner sans ces conditions. Mais en ce qui me concerne, j'ai commencé avec des élèves en apprenant au fur et à mesure.

A.T. : Dès qu'on éprouve le besoin de transmettre, qu'on se sent prêt à être remis en cause, à essayer des échecs, à découvrir que sa technique ne marche pas avec quelqu'un qui ne sait pas qu'il faut se laisser faire... je plaisante ! On peut enseigner quand on se sent apte techniquement, qu'on se sent assez fort pour jouer un rôle de leader et assez fort pour ne pas transmettre son Aïkibudo mais l'Aïkibudo. Peut-être aussi quand son maître en a implicitement donné l'autorisation.

E.R. : Je pense aussi qu'il ne faut pas se faire d'illusion ni tromper les élèves. Quand on devient professeur, il faut continuer à se comporter simplement, correcte-

ment sans se croire supérieur aux autres. Pour pouvoir enseigner, il faut d'abord pratiquer, faire face à ses propres difficultés, avoir beaucoup de volonté et ne jamais arrêter. C'est en fait une charge très lourde.

Quel conseil pourriez-vous donner à des jeunes qui veulent continuer dans le temps la pratique de l'Aïkibudo ?

A.T. : Avoir un petit grain de folie, un peu d'humilité et beaucoup d'orgueil. Il ne peut pas y avoir de pratique égoïste d'un art martial. On reçoit beaucoup de ceux qui nous ont précédés, il faut le rendre à ceux qui nous suivent. Ce sont les générations d'élèves que nous avons formées qui nous ont hissés au niveau où nous sommes.

E.R. : Garder de l'humilité, de la simplicité, le port du *hakama* n'est pas une clé vers une quelconque illumination ou la découverte des secrets d'un gourou. Il faut faire preuve simplement de volonté, de persévérance, être prêt à donner beaucoup de soi, de son temps, être prêt à partir loin de chez soi pour évoluer. Bref, il faut être passionné. ♦

**Propos recueillis par
Jean-Marc Papadacci,
Président du CERA**

Infos stages :

*Du 16 au 20 juillet et du 23 au 27 juillet : Temple-sur-Lot,
informations : Centre Lembrun - 05 53 40 50 50.*

*Du 30 juillet au 03 août : Lagord (17),
informations : M. Azzopardi 06 80 71 88 78.*



FFAAA
11, rue Jules Vallès - 75015 Paris
tél : 0143482222 - fax : 0143488791 - 3615 FFAIKIDO
www.aikido.com.fr
email : ffaaa@aikido.com.fr