

SESERAGI

Le magazine officiel de la

FÉDÉRATION **F**RANÇAISE D'**A**ÏKIDO ET DE **B**UDO

Siège Fédéral : Les Allées - 83149 BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76

www.ffabaikido.fr

N°55

Octobre 2014



AU SOMMAIRE...

Infos fédérales

L'extension des locaux de Bras

Commission Jeunes

Stage d'été à Bras par Jean-Pierre PIGEAU

Commission nationale

Seniors Débutants par René TROGNON

Réflexion

Quel sens donner à notre pratique ? (suite et fin) par Claude PELLERIN

Infos ligues

Ligue Côte d'Azur : stage Jeunes Pentecôte 2014

ENA

Stage Champagne juin 2014
Calendrier des prochains stages

GHAAN

Maître Nocquet aurait eu 100 ans en juillet dernier

IAIDO

Stages internationaux : témoignages

KYUDO

2014, une année exceptionnelle

Stage d'été de la Commission Jeunes à Bras



OUVRAGES DISPONIBLES AUPRÈS DU SIÈGE FÉDÉRAL

FFAB – Place des Allées – 83149 BRAS – Tél. 04 98 05 22 28

Prix et Bons de commande en téléchargement sur le site :
www.ffabaikido.fr/publications-et-outils-promotionnels

Seul livre édité par la FFAB



Un livre, toutes les techniques, du début à la ceinture noire...

Pour la première fois dans l'histoire, 26 spécialistes de haut niveau rassemblent leurs compétences dans un ouvrage qui au travers de 1600 photos, dévoile les techniques fondamentales de l'Aïkido. En filigrane apparaît le génie créateur de celui qui a inspiré et dirigé cette équipe au sein de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, Aïkikai de France, Maître Tamura, 8^{ème} DAN de l'Aïkikai de Tokyo, responsable de la diffusion de l'Aïkido en Europe.

Photos René BONNARDEL

- 224 pages, format 24 x 32 cm, papier couché 150g
- Plus de 1600 photos, couverture couleurs



- **HISTOIRE DE L'AIKIDO / 50 ans de présence en France** de Guy BONNEFOND et Louis CLERIOT

Livre relié. Format 22 x 31cm. 320 pages

L'Aïkido depuis les origines et sa diffusion en France jusqu'en 2000



- **AIKIDO TECHNIQUES D'ARMES** de Jean-Paul Moine 6e dan, CEN FFAB, Luc Bouchareu 6e dan, CEN FFAB, Fabrice Cast 5e dan, CEN FFAB, René Bonnardel 5e dan, Alain Biehly 4e dan

Préface de Maître Tamura

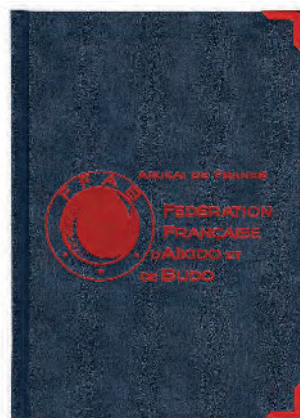
Dans ce livre, sont dévoilées et expliquées les techniques d'armes qui conduiront le pratiquant vers une utilisation optimale de son corps dans l'exécution de techniques avec armes ou à mains nues.

On y trouvera les réponses aux questions posées lors des passages de grades où la connaissance de nombreuses techniques aux armes est exigée.



- **AIKIDO – ETIQUETTE et TRANSMISSION** de Nobuyoshi TAMURA Shihan
Livre broché. Format 21 x 22,5 cm. 143 pages

Ce livre s'adresse en premier lieu aux professeurs d'Aïkido. Il intéressera aussi les pratiquants et les lecteurs curieux de comprendre le mode de transmission de la tradition japonaise.



EN VENTE AUPRÈS DES LIGUES* : LE PASSEPORT FFAB DE LUXE

(*voir dispositions de vente auprès de votre ligue d'appartenance)

Prix de vente : 10 €

Descriptif du passeport :

- Format 10,5 x 14,8 cm
- Couverture toilée gris anthracite contrecollée sur carton, avec 2 coins métalliques rouges
- Pochette cristal en 3e de couverture
- 56 pages intérieures
(disposition pour 30 saisons sportives)

(Les passeports FFAB gratuits sont également toujours disponibles auprès des ligues)



L'été s'est terminé et une nouvelle saison commence.

Notre journal a évolué. Outre les exemplaires qui sont adressés dans les clubs, vous le trouverez sous forme dématérialisée, sur le site fédéral. Cette version plus moderne permet une lecture agréable et facile.

Depuis le début de l'été, la fédération s'est dotée d'un nouvel outil de formation. En effet les travaux de l'extension de Bras sont maintenant terminés et la municipalité a donné son accord pour l'ouverture du bâtiment. Nous espérons ainsi offrir un plus grand nombre de formations tant au niveau des diplômés (CQP, etc.) qu'au niveau de la formation pour différents publics (handicapés, seniors, jeunes...).

La structure de Bras est maintenant mieux adaptée : elle comprend un dojo pour la pratique, une salle de formation et de réunion toute équipée (pour une quarantaine de personnes) et une capacité d'hébergement plus importante avec 12 chambres à 2 lits et 6 chambres à 4 lits. L'inauguration aura lieu en Novembre lors de l'assemblée générale. Nous espérons vous y rencontrer prochainement.

En février 2014, un arrêté ministériel est paru fixant la composition de la CSDGE :

Coprésidents : M. PROUVEZE (FFAB) / M. DESMOT (FFAAA)

Membres : J. BONEMAISON et JL DUPUY (FFAB) / J. ARGIEWICZ et P. TRAMON (FFAAA)

Représentants des fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires : E. METZINGER, JP MOINE et G. OBELLIANNE (FFAB) / P. MULLER (FFAAA)

Représentants des syndicats : P. BENEZI et M. POLLONI (FFAAA).

Les négociations avec la FFAAA pour la réécriture du règlement particulier ont repris depuis ce début d'année. Pour la FFAB, ce travail a été confié à Michel GILLET, Président délégué, Didier ALLOUIS et Robert DALESSANDRO. Le projet du nouveau règlement est actuellement dans sa phase finale. Après accord des deux fédérations et validation par le Ministère, ce nouveau règlement pourrait être mis en application lors des passages de grades de la saison actuelle.

Ce projet ainsi qu'une modification de nos règlements, fédéraux et de ligues, seront présentés lors de l'assemblée générale FFAB de novembre 2014.



La commission Handicap a été créée au début de l'olympiade et organisera cette saison son premier stage. De même cette année, une commission aikitaïso a été mise en place et un stage sera organisé en juin 2015. Nous espérons que de nombreux autres suivront.

Cet été la Fédération de Kyudo Traditionnel a organisé la coupe du monde de Kyudo à Paris les 19 et 20 juillet 2014. La France a terminé à la seconde place, le Japon est désormais champion du monde. Nous félicitons l'équipe de France pour cette performance et nous adressons nos félicitations à Laurence ORIOU, Présidente de la Fédération de Kyudo pour l'organisation de cet événement.

Les membres du bureau technique se sont réunis cet été pour travailler sur les programmes de la saison à venir. Ils œuvrent bénévolement pour le bien fédéral dans la continuité de ce que Maître TAMURA nous a légué.

En novembre, nous aurions dû fêter les 50 ans de l'arrivée en France de TAMURA Shihan. Même s'il n'est plus là, nous restons fidèles à l'enseignement qu'il nous a transmis durant toutes ces années. Souvenons-nous de ce qu'il nous a appris, de la voie qu'il nous a montrée et participons à notre tour à la transmission de cette discipline qui nous apporte tant. Maître TAMURA nous a également appris que l'aïkido n'est pas figé, il est pluriel et c'est pour cette raison que cette saison, dans un esprit de continuité du travail de Maître TAMURA et de celui de l'Aïkikaï, nous aurons le plaisir d'accueillir deux Shihan : TAKAMIZO Senseï les 21/22 et les 28/29 mars 2015 et YAMADA Senseï les 1-2-3 mai 2015.

Le respect et l'amitié qui règnent au sein des dojos nous permettront d'accueillir de nouveaux pratiquants. Je tiens à remercier chacun d'entre vous, et plus particulièrement les responsables de clubs, pour vos engagements.

Je souhaite, à tous, une bonne rentrée et une excellente pratique.

Pierre GRIMALDI
Président de la FFAB



BANQUE POPULAIRE
CÔTE D'AZUR
BANQUE & ASSURANCE

SESERAGI

SESERAGI N° 55 - OCTOBRE 2014
Dépôt légal Octobre 2014 - ISSN 1771-2025
Imprimé par ICA (38)

Responsable de la publication : Pierre Grimaldi, Président de la FFAB
Rédacteur en chef : Pierre Grimaldi, Président de la FFAB
Comité de rédaction : Michel Gillet, Monique Guillemard
Comité de relecture : Jean-Pierre Horrie, Dominique Massias
Maquette : A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@orange.fr

Une extension de nos locaux pour améliorer l'accueil et les formations de tous nos pratiquants



L'organisation dans nos locaux de Bras de nouvelles formations et de plus nombreuses réunions a laissé apparaître la nécessité d'agrandir et de mieux répartir nos structures d'accueil.

En effet, l'utilisation de la seule grande salle, carrefour de passage entre le dojo, les chambres et l'accès principal à l'ENA posait des problèmes de confidentialité ainsi que des perturbations d'ambiance lors des réunions et plus encore lors des formations. Cette salle servant également pour les repas, il y avait de plus l'obligation de ranger avant les repas et après-ceux-ci d'attendre le nettoyage de la salle pour reprendre l'activité de réunion ou de formation.

Concernant l'hébergement, bon nombre de stagiaires n'avait pas toujours convenance à utiliser les chambres dortoirs de l'ancien bâtiment avec sanitaires communs. Il était ainsi fréquemment demandé l'utilisation des chambres à deux lits avec salle de douche. Celles-ci étaient cependant en nombre trop restreint pour répondre à toutes les demandes.

Nous étions également confrontés depuis plusieurs années, malgré nos opérations d'archivage numérique, à un véritable problème d'archivage de nos dossiers "papier" (comptabilité, gestion des licences, des ligues et des clubs, etc.).

Pour ces raisons, le Comité Directeur National avait été conduit à proposer à l'Assemblée Générale FFAB de novembre 2010 une extension de nos locaux, proposition acceptée par les représentants des ligues lors de cette A.G.

Après plus d'un an de travaux, cette extension est terminée. Au fil des mois, vous avez pu suivre l'avancée des travaux sur le site fédéral : - http://www.ffabaikido.fr/fr/aikido_ffab.php?id_page=173

Grâce aux photos de cet article, vous pouvez maintenant découvrir ce nouveau bâtiment.

Dans celui-ci, nous trouvons, au rez-de-chaussée, une salle de réunion équipée de matériel audiovisuel (voir ci-contre), un local pour les archives, un local technique, des sanitaires communs et une chambre avec salle de bains pour Personne à Mobilité Réduite (obligatoire dans toute nouvelle construction recevant du public).

A l'étage, on compte six chambres doubles (quatre avec deux lits simples, deux avec un grand lit) avec chacune leurs sanitaires (voir photos en page 6).

Les réunions et formations peuvent se dérouler dans ce cadre optimisé où vous pourrez également partager la pratique lors des nombreux stages organisés par la fédération, les ligues, les clubs. Les stages organisés par l'ENA bénéficieront également de ce cadre optimisé.

L'inauguration officielle du nouveau bâtiment se fera en présence des représentants des ligues et de toutes les personnalités invitées lors du week-end de l'Assemblée Générale FFAB du mois de novembre prochain. ■

Une extension de nos locaux pour améliorer l'accueil et les formations de tous nos pratiquants



Une extension de nos locaux pour améliorer l'accueil et les formations de tous nos pratiquants



A l'étage du nouveau bâtiment, on compte six chambres doubles, avec chacune leurs sanitaires.
Une chambre avec salle de bains pour Personne à Mobilité Réduite est quant à elle logiquement située au rez-de-chaussée.

Tozando Aikikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon
100% polyester



La douceur satinée du cachemire et le confort d'un très haut de gamme. Facile à plier, résiste bien au suwari waza et garde sa tenue et ses plis.

合気道
クリストフパジュ

Possibilité de broderie à votre nom. Voir page « broderies » de notre site internet.

Passez commande et payez directement sur notre site
www.hakama-aikido.com

Disponible en
noir ou bleu nuit

Manzoku-Diffusion
8, rue des Muses - 68390 Sausheim
Tél. : 06 11 42 52 29
manzoku-diffusion@orange.fr

Saison 2014 / 2015 : deux Shihan invités par la FFAB



TAKAMIZO Mariko Shihan
6ème Dan

YAMADA Yoshimitsu Shihan
8ème Dan



Ces deux experts dirigeront des stages :

- TAKAMIZO Shihan en mars 2015 en Côte d'Azur et en Flandres Artois ;
- YAMADA Shihan en mai 2015 en Bourgogne.

Toutes les informations sur ces stages seront communiquées en début d'année 2015 et seront mises en ligne sur le site fédéral.

NOUVEAU

Retrouvez le SESERAGI sur le site fédéral en version numérique feuilletable !



Afin de répondre à une demande très actuelle qui nous permettra de toucher un plus grand nombre de lecteurs, nous avons fait le choix d'améliorer la lecture du journal fédéral en ligne en le proposant en version numérique feuilletable. Les numéros pourront toujours être téléchargeables en fichiers PDF et donc imprimables. L'édition papier sera limitée mais conservée, ainsi les clubs continueront à recevoir deux exemplaires de chaque numéro.

Commission nationale des Féminines : les rendez-vous à venir

A l'entrée de cette nouvelle saison, la CnF a déjà aménagé son calendrier avec ses deux rendez-vous importants, à savoir **le stage à Bras sur le week-end de 8 et 9 novembre 2014** (la circulaire a été adressée aux clubs. Elle est également en téléchargement sur le site fédéral) et **l'accueil de TAKAMIZO Senseï en mars 2015**.

Le stage à Bras est principalement dédié à une rencontre des Référentes (et Référents) des Liges, rencontre propre à un débat qui doit tourner autour des actions à mettre en place pour accueillir plus de femmes à notre discipline ; d'autres thèmes seront également engagés. Bien entendu, il y aura de nombreux moments de pratique et ce stage est également ouvert à toute pratiquante et tout pratiquant qui seront ainsi les bienvenus.

Ce second moment fort de cette saison sera donc l'accueil en France de TAKAMIZO Senseï sur la dernière semaine de mars 2015. Il faut rappeler que depuis un certain temps, la FFAB accueille cette experte tous les 2 ans. Un premier stage, fédéral celui-là, aura lieu sur le week-end des 21-22 mars 2015 sur la Ligue Flandres-Artois (Arras, vraisemblablement) avec une intervention de Robert DALESSANDRO ; ce séjour se poursuivra avec les cours habituels à Bras le mardi et le mercredi dans le cadre de l'ENA, et enfin avec le stage de la CnF qui sera organisé dans la Ligue Côte d'Azur, au Beausset plus précisément.

Au-delà de ces deux manifestations nationales, la CnF a organisé son réseau de référentes dans les Liges et certaines Commissions

Régionales sont maintenant en place ; il y aura lieu au cours de cette saison que les Liges, dans la mesure de leurs possibilités, veillent à créer au sein de leur Commission ou Département Technique une telle Commission Régionale. Nous pouvons percevoir réellement une motivation de ces Commissions régionales à mettre en place des actions propres à soutenir les objectifs fédéraux qui sont le développement de l'Aïkido par les femmes, les réflexions pour favoriser l'accueil des femmes à la pratique et la prise de responsabilités par des femmes. Notre Fédération répond ainsi aux impératifs fixés par la Direction des Sports avec le Plan de Féminisation des Fédérations Sportives. ■



Nathalie Gérin-Roze, membre de la CNF

AÏKIDO

infos fédérales

► Publications CEN



• **LIVRE "AIKIDO ENFANTS" de Michel VENTURELLI et Pascale TALTAVULL**

21 x 29,7 cm - 136 pages - 24 € + 5 € frais de port (chèque à l'ordre de l'Arlésienne)

Aider le jeune d'âge scolaire, le pratiquant d'Aïkido à s'approprier un peu de ces « pouvoirs d'agir » dont disposent les Aïkidokas de haut niveau. Aller par un apprentissage du contrôle vers l'aisance motrice, tout en découvrant la spécificité culturelle de l'activité et ses principaux savoir-faire. Cette approche de l'Aïkido considérée du point de vue des actions inévitablement mises en œuvre et coordonnées sur le tatami et une démarche centrée sur la motricité des sujets, pourront inspirer l'enseignant dans la conception de son enseignement. L'essentiel de l'activité, en particulier l'Aïkido, en photos commentées.

Commande auprès de M. Venturelli - Les Balcons du Mont d'Or - 22, boulevard Ernest Devaux - 04100 Manosque
ou P. Taltavull - 10, allée du Tourmalet - 31770 Colomiers



• **DVD "DOJI" de Jacques BARDET**

Ensemble des techniques demandées aux examens grades ou d'enseignement, reprise des éducatifs avec de nombreuses explications techniques qui permettent d'approfondir les bases tout au long de la pratique. Disponible chez Masamune : 11, rue Henri Régnauld 75014 Paris - 09 62 24 29 31 - www.masamune-store.com

• **DVD de Toshiro SUGA**

Vol.1 "Ken, les racines de l'Aïkido" Ce DVD permet de faire le lien entre travail à mains nues et travail aux armes : un élément indispensable pour comprendre la logique des techniques de l'Aïkido et leur origine.



Vol.2 "Jo, le pilier de l'Aïkido" Tout l'éventail des techniques qui utilisent cette arme centrale dans la discipline fondée par Morihei Ueshiba.

Vol.3 "Les fondements de l'Aïkido" Ce DVD présente le travail à genoux avec les techniques Suwari Waza et Hanmi Handachi Waza.

Vol.4 "Les fondements de l'Aïkido en dynamique" Ce 4ème DVD présente le travail debout avec les techniques en Tachi Waza. Indispensable pour tous les pratiquants désireux d'approfondir les techniques à mains nues.

Vol.5 "L'Aïkido - La maîtrise de soi - Ushiro Waza" Le 5ème volume de la série best-seller de Toshiro Suga présente les techniques sur les attaques arrières, Ushiro Waza. Disponibles chez Masamune : 11, rue Henri Régnauld - 75014 Paris - 09 62 24 29 31



• **DVD "AIKIDO, RÉUSSIR SON PASSAGE DE GRADE"**

"Luc Bouchareu a publié ce DVD sur la méthode et la pratique de l'Aïkido. Il y a déjà 25 ans qu'il a commencé à étudier l'Aïkido à Aix en Provence sous ma direction. Ce DVD est le fruit d'une étude incessante et de son expérience d'enseignant. Je suis sûr qu'il permettra à tous de nourrir et d'entretenir leur pratique de l'Aïkido." N. Tamura

Commande à adresser à : Luc Bouchareu, 5 rue Paul Alexis, 13090 Aix en Provence



• **LIVRE "44 questions, 44 réponses, 44 photos sur l'Aïkido"**

Conseillé et préfacé par Luc BOUCHAREU - Auteurs : Youlika Michalski et Cédric Chort - Edition Aïkido Sainte Victoire - 100 pages, 18x18cm
Prix du livre 12 € + 3 € de frais de port
Renseignements : contact@44questions.fr



• **DVD "AIKI ÉVASION"**

Une œuvre pour la découverte de l'Aïkido qui met l'accent sur la dynamique et l'efficacité de notre Art Martial.

Quatre cadres techniques ont participé à son élaboration : Serge SANS, Didier ALLOUIS, Jean-Paul MOINE et Luc BOUCHAREU.

Renseignements auprès des CEN concernés

www.budo.fr
la budothèque idéale de l'aïkidoka

01 64 24 70 38

Stage d'été de la Commission Jeunes

Bras - 7 > 12 juillet 2014

La 5e édition vient de se dérouler cet été à Bras, réunissant 25 jeunes de 12 à 17 ans et un groupe d'une quinzaine d'enseignants venus de différentes régions de France. Ce stage, qui s'adresse aux enseignants, aux assistants, aux jeunes et à tout pratiquant, est un moment privilégié d'approfondissement de l'enseignement et de la pratique auprès des jeunes.

Pendant cette semaine intense, adultes et jeunes ont pratiqué avec enthousiasme dans ce lieu mythique et apprécié la cohésion du groupe, l'ambiance du stage propice au travail, aux échanges et à la vie communautaire. Ce dernier aspect est sans aucun doute un point fort et accompagne ainsi la démarche d'éducation ou d'auto-éducation des jeunes.

Les liens entre les différentes approches, la pratique du iaï et des armes à mains nues ont permis d'éclairer les principes de notre discipline : shiseï, kokyū, ma-ai.

Cette année, la présence d'un bon groupe d'ados motivés a mis en lumière leur implication, leur engagement, leurs besoins de pousser leurs limites.

Ce constat nous place toujours devant notre responsabilité en tant qu'enseignant pour accompagner ce potentiel et répondre à cette demande.

Je remercie tous les participants, enseignants, encadrants et jeunes, qui par leur présence ont contribué à cette belle expérience. ■

Jean-Pierre PIGEAU



Photos : Xavier DUFAU

Les stages Nationaux enseignants Jeunes 2014/2015

8 et 9 novembre 2014

Flandres-Artois B. Siguismi
 Franche-Comté JP. Pigeau
 Centre A. Soarès

7 et 8 mars 2015

Normandie JP. Pigeau

21 et 22 mars 2015

Ile de France X. Boucher
 Midi-Pyrénées F. Cast

Structure des stages nationaux

samedi matin	samedi après-midi	dimanche matin
Cours enseignants	Stage jeunes encadré par les enseignants	Stage pour tous adultes et jeunes

Le thème de travail pour cette saison :

en lien avec le thème fédéral, REIGISAHO, nous orienterons le travail sur la pratique des armes.

Le travail des armes et les jeunes

La pratique des armes, très appréciée des jeunes, doit retenir toute notre attention. Elle soulève souvent la question de ce que l'on peut faire avec le jeune public. Les problèmes de danger, de sécurité sont souvent évoqués. Le manque de compétences techniques ou pédagogiques dans ce domaine représente certainement un frein pour un enseignant « débutant ».

Le travail des armes fait néanmoins partie intégrante de notre discipline et représente un apport très riche en tant que valeur éducative. Il est tout à fait possible d'aborder la pratique des armes dès le début avec les jeunes, c'est donc une invitation pour chaque enseignant qui s'adresse aux publics jeunes à développer ce travail. Il s'agit de respecter une progression naturelle qui part d'une étude où on est seul, en fait tous les exercices indispensables pour s'approprier l'arme, les suburis, les déplacements... pour petit à petit développer le contact et intensifier la relation martiale.

En résumé, les exercices peuvent être les mêmes pour les adultes, les ados ou les plus jeunes mais on adaptera les approches suivant les besoins différents à chaque âge ou chaque groupe : le rythme, la fréquence, la manière de s'adresser au groupe... et l'exigence.

Commission nationale Seniors Débutants

La Commission Seniors et quelques référents régionaux se sont réunis le 13 septembre dernier à Lyon. Ils ont étudié ensemble les moyens de développer l'aïkido pour les séniors.

Celui-ci progresse lentement. Les stages nationaux et régionaux sont unanimement appréciés, mais les séniors hésitent encore à s'inscrire à une activité dont l'image reste pour eux très dangereuse.

Il convient d'améliorer cette image et d'insister sur tout ce que l'aïkido apporte aux séniors : retrouver une part de l'énergie vitale, s'équilibrer dans tous les sens du terme, oser agir et se confronter aux mille agressions et difficultés quotidiennes, retrouver une forme d'harmonie

avec les autres, retrouver souplesse et bien-être corporel.

Pour ce faire, nous disposons de trois moyens essentiels :

- le site fédéral (onglet séniors) qui donne toutes les informations concernant les stages, les activités, et apporte des témoignages de séniors ;
- nos stages nationaux et régionaux ;
- nos référents régionaux, qui ont déjà accompli, aux côtés des membres de la Commission, un travail très apprécié et qui peuvent être sollicités.

René TROGNON

Témoignages de pratiquants du Club Seniors de Charmes (Vosges)



« Je m'appelle Anne-Marie Aubert, j'ai 60 ans et je pratique l'Aïkido Senior depuis 2007.

Je suis née avec un pied bot qui a nécessité une douzaine d'interventions chirurgicales, et donc écartée de toute activité sportive.

A 50 ans, un cancer de la gorge a été diagnostiqué entraînant l'ablation des cordes vocales, de l'épiglotte. Trois ans plus tard, une récurrence nécessitait une nouvelle intervention, de la radio-

thérapie, chimiothérapie et pose d'une sonde abdominale pour l'alimentation. J'étais "vidée, rincée" et je me suis abandonnée aux mains des médecins.

A la fin du traitement, j'ai voulu reprendre le contrôle de mon corps. J'ai débuté par un peu de marche, puis cherché une activité plus dynamique. Par hasard, j'ai assisté à une séance d'Aïkido, la seconde fois, j'ai essayé et la suivante, je me suis inscrite. J'ai averti mes partenaires de mes particularités physiques, tout s'est déroulé sans difficulté et en douceur, sans aucune gêne, même avec ma sonde. Au fil du temps, j'ai récupéré du souffle, de la mobilité, de l'assurance. Interdite de sport, j'enchaînais les chutes !

Nous n'avons aucune compétition, juste une saine émulation entre nous pour nous perfectionner à notre rythme.

Toute cette énumération tend à démontrer que ni l'âge, ni le handicap ne sont des freins à la pratique de l'Aïkido. Cela m'apporte une certaine sérénité, une plus grande ouverture aux autres et, de plus, je fais l'admiration de mes trois petites filles. »

Anne-Marie AUBERT



« Qui aurait dit un jour que je mettrais un pied sur un tatami ? L'heure de la retraite est arrivée m'ouvrant de nouveaux horizons et par ce biais, un ami m'a fait pousser la porte du Dojo de Charmes.

Quand j'ai vu le Maître au milieu du tatami et tous les pratiquants, à genoux, dans un silence parfait, d'entrée le respect s'imposait. Le Maître m'a tout de suite proposé un essai, en prenant

grand soin de mon confort par la précision des gestes.

Au fur et à mesure du temps, la maîtrise des mouvements s'impose, la souplesse du corps et de l'esprit s'adapte, la sérénité, la sagesse gagnent l'individu.

A 65 ans, il n'est pas facile d'assimiler les termes techniques japonais de cette discipline, il faut de la persévérance, c'est une



Anne-Marie AUBERT et Christian MARCHAND

Commission nationale Seniors Débutants

nouvelle gymnastique pour la mémoire. Il y a aussi des périodes d'interrogation et de découragements.

Et tous font preuve de patience incommensurable, de soutien moral, de générosité. C'est une grande famille, tout ceci fait que j'ai passé les uns après les autres les différents grades, jusqu'à obtenir récemment celui de premier dan, à 72 ans.

C'est une discipline qui ne requiert aucune force, il faut maîtriser une bonne technique et un bon positionnement qui s'apprennent au fur et à mesure du temps, et notamment par des rencontres très amicales et enrichissantes lors de stages à travers le département, la région et l'hexagone, où se créent des liens sincères.

L'aïkido peut se pratiquer sans crainte par les Seniors en recherche de meilleure forme, d'équilibre harmonieux, du contrôle de la respiration et de la souplesse de toutes les articulations.

Les cours sont adaptés à cette tranche d'âge et les chutes ne représentent aucun danger.

Le corps humain est une merveilleuse machine, il s'agit simplement de l'entretenir et cet art martial en est un excellent moyen.

Ma gratitude va envers mon Maître, tous les professeurs, hommes et femmes, ainsi que tous les participants qui se sont mobilisés pour me permettre d'être là où je suis. »

Christian MARCHAND

MEMBRES DE LA COMMISSION SENIORS FFAB et référents régionaux

NOM	Téléphone	Mobile	Adresse mail	Fonction
Commission nationale				
René TROGNON	03.29.38.91.41	06.82.13.40.92	trognon.wafa@free.fr	Co-responsable de la Commission nationale Seniors
Jean-Luc DELABY	03.24.33.11.49	06.89.78.36.65	jean-luc.delaby@orange.fr	Co-responsable de la Commission nationale Seniors
Monique GUILLEMARD	03.85.93.56.42	06.03.24.14.72	monetteg@orange.fr	Membre de la Commission nationale
Corinne MASSON			CorineMasson8@aol.com	Médecin membre de la Commission nationale Seniors
Référents régionaux				
Jean-Paul FEMENIAS	04.94.63.68.76	06.62.61.46.62	cbarras@club-internet.fr	Référent Côte d'Azur
Jean-Marie FRIANT	03.87.23.68.87	06.06.54.62.55	friant.jean-marie@orange.fr	Référent Lorraine
Didier SAINJON	02.48.66.01.94	06.22.84.36.50	didier.sainjon@wanadoo.fr	Référent Centre
Yolaine TRICHET LOISEAU		06.62.69.10.62	yoaiki@hotmail.fr	Référente Languedoc-Roussillon
Yves SPENLE	09.50.44.31.91	06.71.04.83.76	y.spenle@wanadoo.fr	Référent Lyonnais
Lucien MERLET			lmc.mf@orange.fr	Référent Languedoc-Roussillon
Marc GODITIABOIS			goditiaboismarc@gmail.com	Référent Dauphiné-Savoie

INFORMATION DE DERNIÈRE MINUTE

Modification pour le stage national seniors des 8 et 9 novembre 2014 en Pays de la Loire animé par R. TROGNON et J.L. DELABY

Le stage qui devait se dérouler les deux jours à Saint-Nazaire, se déroulera, pour cause d'un problème de disponibilité de salle, le samedi après-midi 8 novembre à Guérande.

NOUVELLE ORGANISATION DU STAGE :

- Samedi 8 novembre après-midi au Gwennann AÏKIDO - Commune de GUERANDE - Salle Jean Ménager - Rue des Collèges (arrivée par le boulevard du 19 mars). Possibilité hébergement Hôtel Eco Nuit - 1, rue du Milan Noir, tél. 02.40.45.85.47 (l'hôtel se situe à 500m du dojo).
- Dimanche matin 9 novembre (sans changement) à Saint-Nazaire - Dojo Salles spécialisées - 7, avenue Pierre de Coubertin

Information complète du stage sur le site fédéral : <http://www.ffabaikido.fr/fr/les-stages-179.html>

Sur les pas de TAMURA Shihan : l'Aïkido est un Budo Quel sens donner à notre pratique ? (suite et fin)

Troisième et dernière partie de l'interview publiée dans les numéros 51 (octobre 2012) et 53 de Sesaragi (octobre 2013).

Mais pour que les choses se révèlent, ne penses tu pas que la culture dans laquelle nous sommes éduqués impacte beaucoup. Les japonais sont baignés d'une culture complètement différente. N'a-t-on pas besoin en Europe d'éclairer un peu cette recherche par des mots de temps à autre, qui permettent de partager, d'ouvrir la conscience ?

A titre personnel, malgré ce que m'a dit plusieurs fois Senseï « Tu expliques trop... », je pense que tu as raison. En ce qui me concerne d'une part ce sont les échanges avec les amis et les pratiquants qui ont contribué à faire évoluer et éclairer ma pratique et d'autre part bien sûr cette chance que j'ai eu de pouvoir parler très librement et écouter Senseï dans toutes ces occasions : dans la voiture lorsque nous allions

ensemble. Il ne s'agit pas que chacun avance individuellement, au contraire il faut que les différentes générations de pratiquants avancent ensemble, que chacun puisse recevoir et donner au mieux de ce qu'il peut apporter. Ainsi, chacun a à sa disposition le maximum de repères qui le guident pour se remettre en question et continuer à avancer.

Quand vous avez démarré, il y avait aussi ces grands moments comme les stages d'Annecy. Vous y pratiquiez l'Aïkido, mais aussi d'autres arts comme la calligraphie, le iaïdo. Sans doute cela donnait une autre ouverture sur la pratique ?

Oui bien sûr. Le iaïdo surtout m'a marqué. Maître Tamura nous l'a fait pratiquer régulièrement. Pendant de nombreuses années, on pratiquait au moins 20 minutes de iaïdo à la fin des cours d'Aïkido. Aujourd'hui on pratique plutôt le iaïdo avant les cours d'Aïkido, plutôt comme une



Photo : Gilbert Girard

au cours ou en stage, pour les courriers, pour la fédé avec la préparation des stages, les comptes rendus et les rapports. Quelques autres personnes ont aussi éclairé ma pratique. Quelques mots parfois suffisent à ouvrir l'esprit, et cela peut changer du tout au tout la pratique. C'est pour cela que je conserve encore cette démarche qui explicite un peu, liée étroitement à ma recherche personnelle. Cette démarche cherche par différents moyens à ouvrir les yeux autant aux pratiquants qu'à moi-même.

Il s'agit aussi pour moi de contribuer à ce que l'on avance tous

ensemble. Et c'est très intéressant de cette manière également. En même temps, cela n'enlève rien aux autres préparations dont nous parlions auparavant, les préparations liées au Qi Gong, au DO IN, Ces préparations sont encore bien plus subtiles ; elles recèlent vraiment beaucoup de richesse.

On peut aller plus loin, beaucoup plus loin que tout ce que l'on a évoqué si on prend comme cible Aï – Ki – Do. Par contre si on prend comme cible, même inconsciemment, la seule volonté de développer sa force, sa domination, on ne va nulle part.

Sur les pas de TAMURA Shihan : l'Aïkido est un Budo Quel sens donner à notre pratique ? (suite et fin)



Chaque année Senseï mettait une calligraphie de O Senseï au Kamiza. On n'a pas assez compris et approfondi cet aspect de sa pratique. Je pense que, pour lui, ces calligraphies exprimaient ce qui portait sa pratique pendant toute une année. Il proposait ainsi au regard de tous l'orientation de sa propre recherche. Une recherche entièrement engagée sur l'Aïkido de O Senseï : ce n'était pas ikkyo, shihonage, ou telle ou telle technique...

Tu abordes là une dimension très intérieure du travail de l'Aïkido. Quand on ouvre des ouvrages de Morihei Ueshiba, chacun peut remarquer combien il y avait en permanence pour lui un travail corps et esprit. Pour continuer le chemin, ne doit-on pas mettre en évidence ces dimensions ?

Senseï nous a conduits aux portes du monde Aïkido, au delà de la technique, c'est à nous de continuer sur ce chemin sans nous égarer. Dans la pratique, on peut prendre l'exemple du moment clé de l'attaque : dans quelle attitude, dans quel état d'esprit se trouve-t-on au moment de l'attaque ? Pratique-t-on l'Aïkido à ce moment ? Notre état d'esprit dans cet instant va déterminer le comportement du corps. Mais dans la pratique en est-on conscient ? Cet instant de l'attaque est important dans notre pratique. Dans un premier temps, il y a cette nécessité d'avoir pris conscience, au moment même de l'attaque, de ce que l'on est entrain de faire. A-t-on pleinement conscience que l'on ne peut réduire ce travail uniquement à une question technique ?

Il ne faut pas être excessif non plus. Peut-être que certains d'entre nous, avec une recherche plus avancée grâce aux années d'approfondissement, peuvent porter leur attention à titre personnel sur ces

dimensions de la pratique. Mais je pense qu'il ne faut pas trop charger les élèves. Par la suite, certains des élèves viendront à cela s'ils le perçoivent chez nous. Le premier pas est à réaliser par les enseignants : être pleinement conscient de ce que l'on pratique, pourquoi on pratique, avec quel sens on pratique ; être conscient de l'Aïkido que nous avons choisi...

En même temps cette démarche doit se retrouver et s'exprimer dans la pratique : l'attaque arrive, suis-je capable de la regarder, de la prendre en compte, de faire quelque chose avec ? Dans l'attaque, il y a l'autre, aïte, avec sa façon d'attaquer, sa façon d'être, son caractère, sa nature : tout ceci n'est pas neutre. Ce n'est pas juste un geste vide, il se passe réellement quelque chose entre aïte et tori. Donc c'est dans cet instant, qu'il importe d'avoir construit et de garder cette conscience de ce que l'on a choisi et de la manière de réagir dans l'instant même. Par la suite, d'autres choses vont automatiquement se développer.

Mais si on ne réalise pas cette prise de conscience, on peut continuer des années durant les exercices, un peu comme l'autruche avec la tête dans le sable. Il faut réussir à mettre beaucoup de présence, beaucoup de conscience dans la pratique, sans développer l'ego (l'inutile). Prendre conscience également que l'autre est en face, que l'autre existe : que fait-on avec l'autre ?

Mais en même temps est-ce que cette prise de conscience ne constitue pas un travail particulièrement subtil, délicat, difficile à aborder et à développer pour les pratiquants. En quelque sorte, comment et par quelle méthode avancer dans cette prise de conscience ?

Tout participe à cette démarche, cette attitude, cette ouverture, tous les sens en éveil ! Cela me rappelle aussi une phrase qu'avait prononcée Jacques Bardet, il y a quelques années : « comme on est... on crée l'autre ». C'est-à-dire par notre propre façon d'être, on crée l'attitude et le comportement de l'autre, dans l'action aussi.

Il me semble que nos choix profonds déterminent notre comportement, consciemment et même inconsciemment. Souvent, j'ai cru percevoir que les gens ont une attitude et un comportement qui se construit par rapport à ce qu'on leur a dit, ce qu'ils ont entendu et notamment par rapport aux premiers moments de pratique qui exercent une grande influence. Ensuite, durant leur vie de pratiquant, ils véhiculent tout cela, souvent inconsciemment. Si on n'en prend pas suffisamment conscience, c'est difficile de faire évoluer ces premières conceptions. C'est entre autres à ces changements intérieurs que nous convie l'Aïkido.

Peu avant de nous quitter Senseï disait : « Pour moi l'Aïkido c'est shiseï et kokyū ». Encore faut-il trouver le sens porté par ces mots, ce que Senseï voulait exprimer, avec son expérience et sa pratique. Ou encore quand il disait « Je viens au Dojo pour me nettoyer et me purifier ».

**Propos de Claude PELLERIN, 7ème DAN, CEN FFAB,
recueillis par Xavier BOUCHER**

(texte paru en juin 2012 dans la revue SHUMEIKAN)

MAÏ WITTWER nous a quittés le 20 juin 2014

Une « petite asiatique » joyeuse et discrète...

Cette « petite asiatique », à la fois joyeuse, discrète et sobre, serait passée inaperçue si la profondeur de son regard et son ouverture de cœur n'avaient déclenché aussi forte impression.

Déjà toute débutante, sa perception particulièrement juste de TAMURA Senseï dans ce qu'il portait d'exceptionnel (qu'il s'agisse aussi bien de sa personne que du Senseï) laissait bien souvent « les gradés » admiratifs (et secrètement interrogatifs...). Maï savait en effet toucher le cœur de quiconque la rencontrait. Chacun en fut le témoin lors des stages d'été à Lesneven ou Saint-Mandrier, ou lors des multiples stages de week-end animés par TAMURA Senseï. Plus tard, sa petite sœur, « Chou », est venue se joindre à cet élan festif, et les deux sœurs, très convoitées sur le tapis, faisaient la joie des rencontres fortuites (ou recherchées ?) tout le stage durant.

Mais on en oublierait son implication essentielle et précieuse pour ne pas dire vitale pour notre Fédération, et qui, dans notre mémoire d'anciens, reste gravée de manière indélébile.

D'une très grande générosité...

Nous sommes en 1983, c'est le centenaire de la naissance de O'Senseï. Pour TAMURA Senseï, il faut fêter cet événement. Cependant notre fédération, la FFLAB, n'a même pas un an d'existence, et doit affronter les difficultés que rencontre une jeune fédération « non désirée ». C'est une institution plus que fragile, sans aucun moyen logistique pour honorer un tel projet. Et c'est dans ce contexte que Maï et son mari Reto Wittwer alors Directeur Général du Montparnasse-Park-Hôtel (devenu le Méridien Montparnasse, puis le Pulmann) ont superbement relevé le défi : ce projet fou, non seulement devint réalisable, mais il se transforma en une « Manifestation Haut de Gamme », judicieusement préparée et offrant un niveau de prestations qu'aucune autre Fédération Française n'aurait pu seulement ambitionner. Force est de constater que cette petite FFLAB a vraiment pris de l'assise à ce moment-là.

C'est ensuite, toujours au Montparnasse-Park-Hôtel avec le savoir faire de Maï et Reto, qu'il fut possible de recevoir les maîtres japonais les plus prestigieux : le DOSHU lui-même (Kishshomaru Ueshiba), WAKA SENSEÏ (Moriteru Ueshiba, aujourd'hui le Doshu), Me OSAWA (père), Me SAÏTO, Me SUGANUMA, Me YAMADA, qui, tous, furent accueillis avec une Élégance accomplie.

De même si, pour les nombreux passages à Paris de TAMURA Senseï et son épouse, les portes de cet établissement étaient chaleureusement ouvertes, c'est parce que la générosité de Maï et sa disponibilité demeuraient sans faille. La qualité relationnelle dont Maï faisait preuve fut telle que TAMURA Senseï lui vouait une affection digne de celle d'un père pour sa fille.

Pour autant, Maï n'a jamais souhaité de poste officiel bien que toute son énergie fut portée vers ce que Senseï s'employait à accomplir. Elle le faisait de manière simple et vraie, que ce soit également en accompagnant Senseï lors de ses stages ou autour d'une tasse de thé. De part sa bonne humeur constante, elle faisait de ces instants des moments hors du temps,



à la fois riches et profonds où tous les « ingrédients » étaient réunis pour que Senseï s'exprimât pleinement. Ces moments savoureux, Senseï les aimait tout particulièrement et ils devenaient extrêmement précieux pour ceux qui étaient là. Que Maï en soit vraiment remerciée.

Jamais de critique, mais de l'élégance...

Compréhension, douceur, Maï jamais ne s'adonnait à la critique. Pour elle, la « dualité » était synonyme de « grossièreté », et elle incitait chacun à éviter le piège des relations conflictuelles. Elle se plaisait à dire que « Adopter cette attitude est le moyen le plus sûr de garder un cœur tendre », et que cela « permet d'affiner notre perception des choses et des gens » (sic). Citons simplement une anecdote dont certains se souviendront sans doute : un pratiquant se montrait particulièrement bavard, très bavard..., et pouvait aller jusqu'à exaspérer très fortement son entourage. Sentant un jour l'irritation monter, Maï s'est juste exprimée en ces termes, avec un doux sourire : « Il parle volontiers ».

Gaieté contagieuse, tendresse fraternelle envers tous quelque soient leurs conditions, leur niveau de pratique, ou même leurs capacités à communiquer, voilà ce qui caractérisait Maï. De par sa présence attentive, elle savait faire émerger chez son interlocuteur le meilleur de lui-même et ce avec une humilité étonnante, liée à une absence totale de jugement : tolérance envers les autres, exigence seulement pour elle-même.

Exigeante seulement pour elle-même...

Son sourire, sa finesse, sa gentillesse étaient en fait ce qui enveloppait une très grande force de caractère. Toute sa vie durant, Maï menait un combat, Son Combat, mais elle savait le maintenir dans l'écrin de la discrétion.

La maladie qui l'a emportée fut vécue tout au long de son évolution avec une dignité et une grandeur exceptionnelles qui suscitèrent l'admiration de tout son entourage. « Je suis calme », confia-t-elle en ses derniers moments, reprenant ainsi le sage conseil prodigué par Senseï quelques années plus tôt lorsqu'elle lui annonça le mal qui venait de se déclarer et qui à terme ne laisserait aucun espoir. Ce « Je suis calme », a sonné comme l'accomplissement de sa propre quête, avec TAMURA Senseï comme Guide. Bel exemple d'Elève fidèle à l'écoute du Maître ! Fidélité qui l'a rendue libre et l'a grandie jusqu'à ses derniers instants où ses ultimes mots, en pleine conscience, furent « Je suis prête ».

Aujourd'hui, Maï poursuit son Chemin et découvre l'autre versant de la rive où, cette fois-ci, c'est TAMURA Senseï qui l'accueille, dans une Paix Absolue.

Pour nous, Maï rejoint le Panthéon Invisible des Grands, ceux qui sont partis trop tôt comme Jean-Yves, Jean-Paul, qui partageaient avec elle une estime et une Amitié sans bornes.

Qu'il soit permis de lui rendre hommage par ce Mantra autour duquel ses amis se retrouveront :

« Gya tei, gya tei. Hara gya tei. Hara so gya tei, Bo ji sowa ka ». ■

Jacques BONEMAISON

Université d'été Aïkido - Annecy, du 4 au 6 juillet 2014

Nous remercions chaleureusement Marie-Christine VERNE, Michel BENARD, Gilbert MILLIAT, et Jean-Pierre PIGEAU pour leur enseignement et leur disponibilité durant le stage national d'université d'été d'Aïkido à Annecy.

Animé autour du thème « Tori, Aïté, même pratique », ce stage, qui s'est déroulé du 4 au 6 juillet 2014, a permis de revenir aux fondations

de l'Aïkido et de répondre aux nombreuses questions des participants. Il a également conduit à repositionner Tori et Aïté dans une unité de pratique, de lien, de disponibilité et de présence.

Enfin, un grand merci pour toute l'organisation à Marie-Noëlle MILLIAT et au club AIKIKAI de Cran Gevrier.

Mireille HEBERT



Ligue Côte d'Azur : stage Jeunes à Bras - Pentecôte 2014



Durant Le week-end de la Pentecôte 2014, pour la seconde fois, la Commission Jeunes de la ligue Côte d'Azur a organisé un stage au shumeïkan dojo de Bras...

Dimanche, arrivée à 14h30 à Bras, découverte des lieux, chacun prend possession de sa chambre, ensuite le goûter, cours pour certains au sein du dojo et, pour les autres, cours d'armes à l'extérieur. La soirée se passe à la découverte du cœur même de Bras : le dojo de Maître Tamura ; les questions sont nombreuses sur les inscriptions, les photos, la curiosité des enfants est intense.

Lundi, lever à 8h, toilette, petit déjeuner, cours. Des enfants de divers clubs de la ligue nous rejoignent, ainsi que les parents, et un grand pique nique s'organise, avant le grand jeu de l'oïe.

Le jeu d'oïe est installé, 5 équipes se forment, les parents prennent place aux divers stands avec les questions, une partie sur l'aïkido, le Japon et une autre partie sur la culture en général. Une grande et joyeuse course s'anime autour des stands afin d'aller le plus vite à la case 60.

Distribution des récompenses, goûter... Pour les « grands » range-

ment, nettoyage, afin de laisser les lieux aussi nets qu'à notre arrivée.

Le soleil, la chaleur, le dojo, le jardin, l'accueil de Jean-Jacques, gardien des lieux, l'amitié, la joie de partager... Tout était au rendez-vous pour vivre pleinement ces deux jours.

Mireille HEBERT



Stage en Champagne au profit de l'ENA

27 > 29 juin 2014

Pour la 7ème année consécutive, l'Aïkido club de Saint-Dizier et la ligue Champagne-Ardenne organisaient leur stage d'été au profit de l'ENA. Ce stage s'est déroulé du 27 au 29 juin 2014 à Giffaumont, près du lac de Der et était encadré par Jean-Pierre LAFONT, CEN FFAB. Le matin, une heure de laïdo était assurée par Jean-Pierre HOCH, cadre technique du « Cercle de laïdo ».



Comme chaque année, l'ambiance du stage était remarquable, la qualité relationnelle entre les stagiaires s'est manifestée par une participation exceptionnelle de 96 pratiquants sur l'ensemble du week-end. Plusieurs ligues étaient représentées, la Lorraine voisine, mais aussi l'Île de France, Flandres-Artois, Bourgogne, Dauphiné-Savoie, Picardie, Champagne bien sûr, et également le Luxembourg.

Après chacun des cours, les participants se retrouvaient autour de tables qui nous offraient boissons rafraîchissantes et apéritifs ; le samedi soir, un barbecue était proposé et certains se sont sacrifiés pour apporter une note musicale quand d'autres s'essayaient à la danse ; bref une bonne ambiance.

Cette solidarité a permis de faire don à l'ENA d'un certain montant représentant l'excédent afin de faire perdurer l'œuvre de Maître Tamura.

L'équipe dirigeante tient à remercier tous les participants et donne rendez-vous à tous pour la 8ème édition en 2015.

Didier FAÏS

Calendrier des Pratiques ENA au Dojo Shumeïkan

• **20 Décembre : Pratique OSOJI – Le Misogi du grand nettoyage...**

Osôji, grand nettoyage du Dojo. *"Normalement les pratiquants cherchent à arriver plus tôt que quiconque afin de nettoyer et ranger le dojo ; il en est de même après l'exercice. Le nettoyage ne concerne pas seulement le dojo lui-même, mais aussi le pratiquant qui, par ce geste, procède à un nettoyage en profondeur de son être. Ce qui signifie que, même si le dojo paraît propre, il faut pourtant le nettoyer encore et encore."*

N.Tamura

Dans une ambiance magnifique de Misogi, la pratique Osoji associe un travail collectif de nettoyage du dojo, à des moments intenses d'Aïkido le matin et le soir. La soirée du samedi, très conviviale, réunit les pratiquants autour de Mme Tamura et du feu de cheminée.

• **30-31 Décembre : Pratique NEN MATSU GEIKO – Le passage au nouvel an...**

"Nen" signifie "année". L'idéogramme "Matsu" renferme l'idée du Temple où on applique les règles de manière continue, et a le sens d'aller au rendez-vous. "Matsu" est souvent traduit par "attendre" (Ici, il s'agit plutôt d'une attente active). "Geiko" est l'exercice, la pratique.

"Nen matsu geiko" peut donc signifier : la pratique avant le passage du nouvel an.

A l'occasion de ces festivités de fin d'année, une pratique est animée les 30 et 31 au Dojo Shumeïkan par les sempaï. L'après-midi du 31 est consacré à la préparation des festivités : la soirée de nouvel an est organisée au Dojo, autour de Madame Tamura.

• **17 janvier 2015 : Pratique KAGAMI BIRAKI – Une nouvelle orientation pour l'année...**

Au Japon, les cérémonies de Kagami Biraki mettent fin aux célébrations de la nouvelle année. Il s'agit d'un moment particulièrement traditionnel au Japon, qui se déroule chaque année le 11 janvier. Le sens majeur de cette fête est le partage, symbolisé notamment par le partage des Kagami Mochi. Des Mochi de différentes tailles sont offertes. Les galettes de riz de grande taille représentent le soleil (principe yang), et celles qui possèdent une taille plus modeste représentent la lune (principe yin). Le partage de ces deux types de galettes est également un symbole d'unité.

Au dojo Shumeïkan, c'est l'occasion de donner une orientation de fond à notre pratique pour l'année à venir, et de l'engager ensemble sur le tatami le samedi après-midi.

• **16 au 20 février 2015 : Pratique KAN GEIKO – Stage dit « du froid »**

Sens d'une pratique au moment le plus froid de l'année afin de "renforcer nos racines" à l'instar de la vie des arbres.

>> **Retrouvez le calendrier complet de stages au Dojo Shumeïkan sur le site web ENA. Un formulaire disponible pour vos demandes d'utilisation du Dojo (Club, ligues, etc.).**

Vous pouvez adhérer ou renouveler votre adhésion à l'ENA – Information et fiche d'adhésion sur le site web de l'ENA. <http://www.ena-aikido.com> – ou auprès de Jean-Pierre HORRIE : jphor@orange.fr



Maître André Nocquet aurait eu 100 ans le 31 juillet dernier

Toute sa vie, au-delà de l'enseignement riche en technique qu'il s'est mis à transmettre dès son retour du Japon au début des années soixante, il n'aura eu de cesse de communiquer sur les valeurs de notre discipline au service de laquelle il s'est entièrement dévoué. A l'occasion du centième anniversaire de sa naissance, plutôt qu'une biographie consultable par ailleurs, nous publions, d'après archives, l'intégralité de l'un de ses sujets de réflexion dont il nous a si souvent abreuvés. Ce texte (non daté) a été rédigé à l'attention des élèves de son Dojo. Nous ne manquerons pas de publier d'autres documents d'archives dans les prochaines éditions de SESERAGI.

Thierry GEOFFROY
d'après archives de **Claude DUCHESNE**



« Avant de pratiquer, je tiens à vous faire ce petit exposé qui a été préparé tout particulièrement à votre intention.

Les objectifs les plus fréquemment envisagés par les personnes qui deviennent des adeptes des Arts Martiaux sont les suivants :

- le développement physique et l'amélioration de la santé,
- la joie et la pratique des TECHNIQUES,
- la possibilité de la self-défense,
- l'abolition des complexes,
- la poursuite du spirituel.

Et l'on pourrait se demander où réside le point le plus important de la question ?

Quels que soient les mobiles et leurs multiplicités c'est, je suppose le facteur spirituel ou mental qui offre l'enrichissement le plus déterminant dans la culture humaine.

Car il est évident que c'est au niveau de l'esprit que l'homme peut atteindre à sa meilleure réalisation.

L'épanouissement harmonieux de l'individu doit se réaliser notamment par une prospérité physique et sociale.

Mais il est certain que l'esprit de l'homme reste sa caractéristique la plus noble et la plus élevée.

Vous pourrez admettre alors que le climat ou l'ambiance du Dojo est un élément primordial auquel il convient d'attacher une importance particulière.

Un développement harmonieux ne peut se réaliser pleinement en dehors d'un climat propice.

La concentration de nos plus belles facultés ne peut se faire dans une atmosphère bruyante, vulgaire ou désordonnée.

Vous fréquentez tous ici notre Dojo, mais parmi vous, les plus hauts gradés connaissent le symbolisme qui s'y rattache.

En fait, le Dojo est un lieu d'étude, plus exactement un lieu de culture humaine où l'on étudie la Voie.

Mais de quelle Voie est-il question ?

Dans les arts martiaux en général et en AÏKIDO plus particulièrement, il s'agit par une prise de conscience de découvrir sa nature profonde, vraie, et d'agir en conformité avec elle, et ce par le truchement des techniques enseignées.

Dans la vie courante, peu de circonstances permettent l'analyse et la réflexion.

Par contre, lorsqu'on pénètre dans le Dojo, on ressent profondément une impression de calme, d'apaisement et même d'absolu dans certains cas extrêmes.

A quoi cette impression est-elle due ?

Principalement à l'ambiance qui imprègne ce lieu.

La réunion d'êtres unis par un idéal commun, l'uniformité des Keikogis, de la tenue vestimentaire qui a pour effet d'abolir toutes les différences sociales ou raciales, la dignité du salut au Maître qui transmet l'enseignement et celui que l'on destine au partenaire sans lequel l'étude ne serait pas possible, font qu'une forme subtile d'énergie mentale se dégage et circule dans le Dojo.

Loin de constituer une servitude, le respect du rituel apprend au pratiquant à se respecter lui-même, ce qui le conduit tout naturellement à respecter les autres.

Il a également pour effet d'éveiller dans son « moi » profond un sentiment de compréhension qui le prédispose à saisir dans sa signification essentielle l'enseignement qui lui est donné.

Il découle de ces concepts que l'Aïkido est lié trop intimement avec de grands principes pour que son enseignement et sa pratique se déroulent dans une atmosphère de désordre et de bruit.

Ce n'est pas la dignité du lieu qui est en cause mais bien celle de l'homme à qui il appartient de se construire comme tel.

Je souhaite donc, au début de cette semaine que tous les pratiquants, professeurs et élèves comprennent l'intérêt qu'il y a à cultiver et promouvoir le respect du Dojo, ceci pour le meilleur devenir de l'homme et pour tous ceux qui n'ont pas perdu le sens des valeurs réelles et de la beauté...»

Maître André Nocquet

Stages internationaux du Cercle : témoignages



« Une fois encore, Michel PROUVEZE a dirigé un stage de laïdo-Aïkido dans notre Dojo Aïkikan de Castellon début mars 2014. Le travail qui a été proposé, tant dans les techniques de laïdo que dans la pratique d'Aïkido, a permis de renforcer la sensation de présence dans le centre et de développer l'énergie interne.

Le relâchement et les déplacements depuis les hanches, ce que nous recherchons tant dans notre pratique, sont mis en évidence de manière claire lorsque quelqu'un de corpulent comme Michel (sans que cela lui pose problème) les développe.

Durant ce stage, nous avons pu profiter du travail de différents niveaux. Du débutant au vétéran, il y a eu des réponses aux doutes que chacun peut avoir allant jusqu'à l'étude, pour les plus anciens, de techniques très avancées.

Merci à tous ceux qui, en assistant à ce stage, le rendent possible et un merci spécial à Michel dans l'attente de ses prochaines visites ». ■

Fernando VALERO, Cadre technique du Cercle - ESPAGNE

« Jamais deux sans trois ! Le Maroc a accueilli son grand AMI Michel PROUVEZE trois fois cette saison. Tout d'abord les 25 et 26 janvier 2014 à la ville de Salé, pour le 5e stage international d'Aïkido, laïdo et Aïkiken. Ce stage s'est déroulé dans un climat marqué par la volonté des adhérents de l'Association Marocaine de laïdo (AMI) de profiter des enseignements de l'un de ses fondateurs et piliers. Puis, lors de l'incroyable week-end des 3 et 4 mai 2014 à Ain Chock, ville de Casablanca. Le grand engouement des pratiquants a dépassé les prévisions de l'organisateur, la Fédération Royale Marocaine d'Aïkido, de laïdo et d'Arts Martiaux. Cela est venu souligner la soif de découvrir Michel PROUVEZE pour les marocains qui ne le connaissent pas. Il a su dans un climat des plus agréables donner de son temps à chacun des participants aussi bien dans les démonstrations que lors de la pratique des techniques, rappelant à chaque occasion que dans sa proposition de travail l'Aïkido et le laïdo en passant par l'Aïkiken étaient « UN ».

Son troisième passage se déroula dans un cadre convivial : l'AMI, pour fêter son seizième anniversaire, l'a accueilli les 31 mai et 1er juin 2014 en compagnie de Claude PELLERIN avec les honneurs dus à leurs rangs en tant que deux des piliers de l'Aïkido Européen.

L'évènement fut marqué par la visite de Mr Jack LANG, Président de

l'Institut du Monde Arabe, et de Mme Touraya BOUABID, Présidente de L'AMESIP et membre du conseil d'administration de la Fondation pour l'Education et la Culture Franco-Arabe. Ce fut une occasion de rendre hommage au grand engagement des deux hommes dans la voie de la transmission et du partage. En effet, en plus de 40 ans au service d'un art précieusement préservé, Maîtres Claude PELLERIN Shihan et Michel PROUVEZE Shihan ont régné en pères de famille dispensant six cours des plus instructifs, transmis avec une pédagogie simple et fluide dans un climat de respect des valeurs et d'étiquette qui ont convaincu dans leur recherche les nombreux pratiquants qui ont fait le déplacement des quatre coins du Maroc. Evènement auquel a pris part une délégation d'Aïkidokas Européens de premier ordre, conduite par Eric HAVEZ, Président du Cercle de laïdo.

Le sentiment d'appartenir à une famille encore plus grande dans le cœur, tous les participants ont manifesté leur indescriptible reconnaissance à cette initiative ainsi que leur gratitude à la générosité de leurs invités de marque ». ■

Younès GHAÏTI, Président de l'AMI - MAROC

« Au cours du dernier stage de Saint-Mandrier, je me suis enfin décidée à essayer les cours donnés dans le cadre du cercle de laïdo par Michel PROUVEZE. Mes hésitations étaient multiples : horaires, enchaînements avec l'Aïkido, ne venir que deux ou trois fois, prendre un cheminement en cours de route, être un peu perdue dans la pratique... Un brin de curiosité, l'insistance de mes amis pratiquants et le travail proposé aux armes par Michel PROUVEZE dans les cours d'Aïkido ont eu raison de mes réticences (et de ma flemme, il faut bien l'avouer...). A l'issue de cet essai, outre le plaisir que j'en ai retiré, il me semble que la pratique du laïdo proposée par le Cercle peut réellement m'aider à améliorer ma pratique de l'Aïkido en m'offrant l'opportunité de travailler "plus sereinement" sur le centre. En effet, dans la pratique de l'Aïkido, il y a beaucoup de choses à mettre en place : posture, vigilance, placement, partenaire, mouvement, rythme, relâchement et souffle, le tout ensemble avec Aïté... Le résultat est, à mon niveau, que la forme prend souvent le dessus sur le fond, le contenu, les sensations. Développer le fond reste un objectif crucial de ma pratique de l'Aïkido, mais mon esprit est "parasité" par l'extérieur. Dans ce qui est proposé par le cercle de laïdo, il y a quelques enchaînements de mouvements à apprendre, mais peu à la fois. Le travail se fait toujours seul (pas de partenaire à gérer) parfois au rythme du groupe, parfois chacun à son propre rythme. Une fois la forme un peu apprivoisée, il est donc plus facile de se concentrer à la fois sur la justesse du mouvement et sur ses sensations, de porter plus d'attention à ce qui se passe à l'intérieur. Un travail dans le calme, sous l'attention bienveillante de Michel.

Je pense que le travail proposé par le cercle de laïdo peut donc me permettre d'identifier (et j'espère, de développer) les sensations au niveau du centre, et ainsi, avec le temps, d'apporter du fond à "mon" aïkido. » ■

Nathalie HIESSLER, Club de Montpellier - FRANCE

Pour suivre notre actualité, le calendrier des prochains stages et rencontres : www.cercledeilaïdo.com

2014, une année exceptionnelle pour le Kyudo

Dans l'histoire déjà longue du Kyudo de la FFKT, 2014 est probablement une année exceptionnelle par ses événements uniques.

1 - Création du premier Dojo de Kyudo Fédéral

Claude LUZET sensei (Kyoshi Rokudan ANKF) aidé par l'association AKVM, la Ligue Ile de France de Kyudo, la FFKT et la Mairie de Noisiel, a mené à son terme le projet de créer le premier dojo fédéral public. Son inauguration a eu lieu lundi 23 juin en présence de SAI la Princesse Hisako de Takamado et de Maître Takeo Ishikawa (Hanshi 9e dan ANKF) Président de la Fédération Japonaise de Kyudo (ANKF) et de la Fédération Internationale (IKYF).

2 - Organisation à Paris, les 19 et 20 juillet 2014, de la 2e Coupe du Monde de Kyudo de l'IKYF

L'équipe de la FFKT avait remporté la 1ère Coupe du Monde à Tokyo en 2010. La FFKT a accepté la responsabilité d'organiser la 2e édition. Une Equipe exceptionnelle de pratiquants français s'est mobilisée pendant 3 ans avec l'aide de l'ANKF et l'IKYF, pour sa réussite. 21 pays du monde entier ont présenté leur équipe de 3 archers. L'équipe japonaise a remporté la Coupe devant l'équipe française de la FFKT. Le suspense a été à son comble aussi bien dans les compétitions de tirs par équipe que pour les tirs individuels.



L'équipe de la FFKT : Michel Dupont, Nicolas Ladron de Guevara et Patricia Stalder, finalistes de la 2e Coupe du Monde de Kyudo à Paris.

3 - Organisation de 4 stages internationaux

Du 10 au 28 juillet 2014, c'est-à-dire avant et après la Coupe du Monde, 4 stages de formation avec passages de Grades et Titres ont

été organisés par l'ANKF en présence de 6 très grands sensei japonais. 536 pratiquants représentaient 28 pays du monde entier étaient présents (Allemagne, Argentine, Autriche, Belgique, Brésil, Croatie, Danemark, Espagne, Etats-Unis, Finlande, France, Hong-Kong, Islande, Hongre, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, Roumanie, Royaume-Uni, Russie, Suède, Suisse, Taiwan).

La FFKT s'est une fois de plus distinguée par le nombre de pratiquants présents et par l'obtention des grades donnés par un jury composé exclusivement de sensei ANKF. Le principe de la pyramide est totalement respecté. L'attribution des premiers et deuxième dan a été sans échec car les candidats étaient très bien préparés avant et pendant le stage. Au fur et à mesure que l'on progresse vers les hauts grades et titres les succès étaient de plus en plus rares.

Les sensei ont reproché aux hauts gradés de ne pas assez pratiquer le Kyudo dans l'esprit du Budo. Il faut tirer chaque flèche comme s'il s'agissait d'un combat « à mort » et non « du tir aux pigeons ».

Niveau ANKF	Candidats Monde	Réussite Monde	Candidats France	Réussite France
Shodan	106	106	39	39
Nidan	96	96	36	36
Sandan	137	32	77	20
Yondan	90	12	40	8
Godan	50	4	13	0
Rokudan	18	0	7	0
Renshi	40	3	16	2
TOTAL	536	253	228	105

4 - Quatre réussites à haut niveau

En Kyudo, quand on a obtenu le 5e dan, il est demandé de présenter le titre de Renshi. Cette année, deux pratiquants de la FFKT, Sylvie Birrittieri et Jean-François Decatra ont présenté des tirs d'une telle qualité qu'ils ont été promus Renshi.

En février 2014, à l'occasion du Stage International à Nagoya, Frédéric Demangeon a obtenu le 6e dan. En mai à Tokyo, Charles-Louis Oriou a enfin obtenu le titre de Kyoshi après dix années de tentatives.

Après 3 années d'une grande implication dans le développement du Kyudo dans le monde, la FFKT va momentanément s'accorder un temps de repos. ■

Charles-Louis ORIOU

SUR LE SITE DE LA FFAB

www.ffabaikido.fr



Toutes les informations fédérales en ligne
Pour chaque ligue, chaque club, un espace réservé à leur disposition

..... **NOUVEAU**

Les clubs peuvent désormais effectuer les demandes de licences en ligne via leur espace réservé.

Entre autres avantages :

licences fédérales, licences étrangers, licences-essais, une couverture d'assurance dès que le club valide un panier de demande de licences...

Procédure d'accès disponible pour les dirigeants concernés
(Clubs, Ligues, Comités Départementaux, Groupes et Responsables Fédéraux)
auprès du siège fédéral via l'espace contact du site
ou par mail ffab.aikido@wanadoo.fr

Fédération Française d'Aïkido et de Budo

Aïkikāi de France - Place des Allées - 83149 - BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76

La FFAB est agréée par le Ministère des Sports.

Elle est membre de la FEA et dispose de la reconnaissance du Hombu Dojo de l'Aïkikāi de Tokyo.

Plan du site | Copyright © - F.F.A.B.

