



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

COMMISSION NATIONALE AÏKI TAÏSO

COMPTE-RENDU DU STAGE NATIONAL AÏKI TAÏSO

Besançon (Franche-Comté) du 1er au 3 avril 2022

PRÉAMBULE

Le stage et les certifications ont été assurés par Jean-Pierre LAFONT ; Kamel BOUSSABOUA n'a pu être présent pour des raisons de santé.

Rapporteur du stage : Didier CAPO.

VENDREDI SOIR



Le vendredi 1^{er} avril 2022, une quinzaine de membres de la FFAB se sont retrouvés au dojo d'ÉCOLE-VALENTIN dans le Doubs pour une prise de contact et donner le départ du stage National d'Aïki Taïso 2022.

Accueillis par Jean-Paul MOINE, Président du CID de FRANCHE-COMTÉ, les stagiaires ont rejoint sur le tatami, Jean-Pierre LAFONT 6^e DAN AIKIKAI, CEN de la commission Aïki Taïso.

Pour cette prise de contact, Jean-Pierre a entraîné le groupe dans une séance (1h30) de *chi gong*. Respiration, relâchement, concentration sur les sensations. Découverte pour certains, ou pour d'autres c'était l'occasion de renouveler une expérience déjà vécue. Jean-Pierre a proposé de garder ces perceptions lors de la pratique de l'Aïkido. Chacun avec son propre ressenti a cherché à garder ces impressions, et les retrouver en cas de perte. Respiration, prise de conscience de son corps, relâchement, centrage, recherche du *hara* et des sensations. Intégration et conservation de ces éléments dans la réalisation des techniques d'Aïkido, *kokyu-ho*, *tai no henka*, *kokyu nage*...

SAMEDI

Samedi et dimanche, le groupe s'étoffe (environ 30 participants), et l'on compte parmi les participants, bien évidemment des membres du CID de Franche-Comté, mais aussi du CID Isère, CID Lyonnais, CID Flandre-Artois et Ligue Ile-de-France. Un mix de régions, mais aussi de pratiquants (Aïkido seul, 4 Aïki Taïso seul et 4 Aïkido/Aïki Taïso).



La journée du samedi débute par une mise en condition à l'aide de la préparation *Jikyo-Jutsu* (respiration, assouplissement, renforcement musculaire...) animée par Didier CAPO, référent Aïki Taïso de Franche-Comté.

Puis Jean-Pierre poursuit le stage et entreprend d'intégrer les nouveaux arrivants.

Balancement des bras pour rechercher le *hara* et retrouver les effets trouvés la veille ou à découvrir pour les nouveaux arrivants.

- *Tai sabaki*, garder les sensations et travailler les changements de direction avec les hanches et le *hara* sur différentes formes (*Irimi, irimi tenkan, tai no henka*).
- Travail à deux. Mise en place d'un point fixe, le partenaire vérifie qu'il n'est plus sur la ligne. *Shomen uchi, Irimi nage, shiho nage*.
- Garder la relation avec le partenaire tout en développant *shisei, ma-ai, kokyū*.

DIMANCHE MATIN

Pour la pratique Aïkido du dimanche matin Jean-Pierre LAFONT a privilégié le travail des *suburi*, entrée sur *ushiro-waza*, *kokyu-ho*.



CERTIFICATIONS

Neuf candidats en tout se sont présentés à la certification ; sept le samedi après-midi et deux le dimanche matin. Présentation des préparations de Sensei (Ba Duan Jin, Do In, Ame No Tori Fune, Stretching...).

Thèmes et motivation des candidats :

Automassage et Chi gong

- Réveiller les sens, se remplir d'énergie, avoir un sentiment de bien-être, d'apaisement. Envie de partager ce bien-être.

Automassage Do In

- Apprécier tout particulièrement la notion de nettoyage de son corps et de son esprit, ainsi que la recharge qu'elle procure.
- Dynamisation, recherche du centre, conscience de soi

Ba Duan Jin

- Recherche de la coordination entre les mouvements et la respiration, recherche de l'équilibre et la perception du centre.
- Respiration, centrage, mobilisation du corps

Stretching

- Palier aux faiblesses corporelles

Quelques oublis ou inversions dans certains enchainements. Néanmoins un travail de préparation à cette mise en situation est visible. Jean-Pierre a apporté ses recommandations aux candidats pour perfectionner les points faibles.

L'ensemble des candidats ont obtenu la certification fédérale Aïki Taïso.

Bravo à Georges BLANC (CID Isère) ; Jean Marie BREZISKI (CID Provence) ; Jean Marc CHATIN (CID Franche-Comté) ; Frédéric GILLET (CID Isère) ; Pascal HEYDAKER (ligue Ile-de-France) ; Yann KERVILLA (CID Isère) ; Laurent SANLAVILLE (CID Lyonnais) ; Sandrine TANGUAY (CID Franche-Comté) ; Pascal VERSTRET (CID Flandre-Artois).

ÉCHANGES

Le lieu choisi par Jean-Paul MOINE présentait l'avantage d'avoir l'hébergement, la restauration et le dojo pratiquement dans le même bâtiment. Un choix très apprécié par les stagiaires.

Un week-end bien rempli, des rencontres, des découvertes, des interrogations mais aussi des réponses et des perspectives de travail pour s'approprier, au fil des expériences, cette facette de l'Aïkido.



Au cours des différents échanges de ce stage, ils ont dit :

- Je n’ai jamais suivi de cours de Taïso. J’ai l’impression que les préparations que j’ai suivies avec mes professeurs étaient plutôt un mix de plusieurs thèmes.
- Très contente de la formation,
- Bonne sensation, découverte de l’Aïki Taïso.
- L’Aïki Taïso doit rassembler, esprit à conserver.
- L’Aïki Taïso doit être le fondement de l’Aïkido.
- Un peu trop académique → travail à faire soi-même, adapter sa propre recherche.

NOTA : A la lecture du compte-rendu et de ce dernier point des échanges, Kamel BOUSSABOUA, coordonnateur de la CNAT, a souhaité apporter quelques précisions dans ce qui suit :

« Par définition, tout examen diplômant est de caractère "académique" : il faut donc une base claire pour pouvoir proposer une formation sanctionnée par un diplôme. Cela dit, carte blanche a été laissée aux candidats auxquels j’ai envoyé des informations par mail avant le stage, et dont voici un extrait :

« Lors de la mise en situation des postulants, chaque candidat présentera une série d’exercices de son choix (...); par exemple : une des préparations de Tamura sensei ou toute autre série susceptible d’être intégrée au cours d’Aïki Taïso, comme le Do-in, Chi-gong... Des exercices énergétiques ou physiques, des exercices éducatifs, etc. C’est donc assez libre quant au contenu. »

Liberté totale a été laissée aux candidats pour présenter ce qu’ils souhaitaient. Cependant, la liberté et la recherche personnelle ne peuvent être prétextes pour refuser le regard extérieur... En effet, si on choisit certaines préparations comme - par exemple - le Ba-Duan-Jin de maître Tamura, ou autres, on se doit de respecter l’ordre d’exécution des différentes parties, la façon de respirer, voire de la visualisation à effectuer pendant leur exécution. Il ne s’agit pas de contraindre mais de respecter ce qui nous a été transmis pour pouvoir à notre tour le transmettre sans le dénaturer. » Kamel BOUSSABOUA.

Un dernier mot de la Commission Nationale Aïki Taïso

Les candidats à la certification recevront leur diplôme selon la procédure choisie par le bureau fédéral ; certainement par l’intermédiaire des présidents de ligue comme précédemment.

L’an prochain, le stage aura lieu dans l’Ouest, à La Roche-sur-Yon (85) en Ligue Pays de la Loire. Une date a été proposée du 3 au 5 mars 2023, sous réserve de confirmation par le calendrier définitif.

Ayant reçu peu d’informations suite à la lettre envoyée aux clubs en début de saison (**voir la lettre en annexe de ce rapport**), la CNAT souhaite être informée de toute ouverture - passée ou à venir - de section Aïki Taïso afin de constituer un annuaire des clubs proposant ce type de cours.

Pour cela prendre contact avec Kamel BOUSSABOUA par mail : kamel.boussaboua@laposte.net

Merci à Jean-Paul MOINE, Didier CAPO, et toute l’équipe du CID de Franche-Comté pour leur investissement et l’organisation de ce stage dans leur région.