

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°54

Février 2014

AU SOMMAIRE...

Infos fédérales

- **La CnF**
par Dominique MASSIAS
- **Assemblée Générale de la FFAB : compte rendu**
par Jean-Pierre HORRIE

Interview

Pierre GRIMALDI
Président de la FFAB

Commission jeunes

L'aïkido : un chemin vers la découverte de soi pour les enfants
par Jean-Pierre PIGEAU

Culture

Kagami Biraki
par J.-François BOUBAULT

Infos ligues

Ligue Bretagne
Ligue Midi-Pyrénées

GHAAN

Stage à la mémoire de
Maître André Nocquet

ENA

Kagami Biraki - Stages

IAIDO

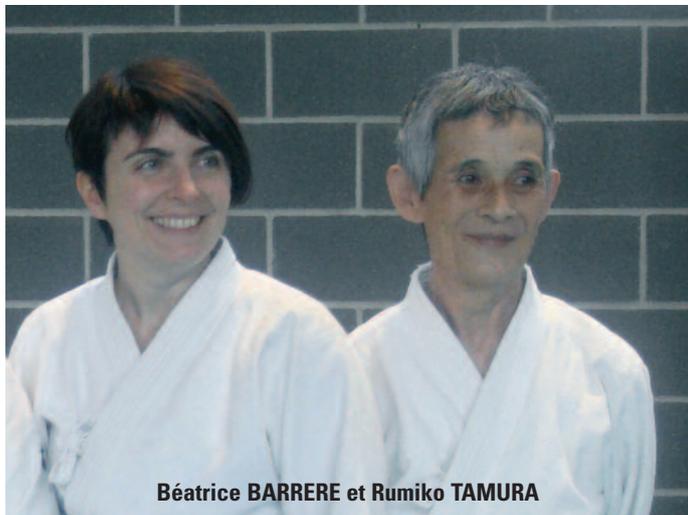
Shohato

KYUDO

Quatre Maîtres de Kyudo
japonais à Montpellier



Commission nationale des Féminines



Béatrice BARRERE et Rumiko TAMURA

La Commission nationale des Féminines, dépendante du Département Technique, est composée de Dominique MASSIAS, Béatrice BARRERE, Nathalie GERIN-ROZE et Madame TAMURA, membre d'honneur.

Avant toute chose, il faut préciser qu'il n'y a pas de différence dans la pratique, mais qu'il s'agit pour la Commission de développer la pratique de l'AÏKIDO en visant plus particulièrement le public féminin et d'inciter les femmes à s'engager dans la prise de responsabilités auprès des instances. Pour réaliser cette ambition, nous voulons impliquer largement les féminines des ligues au travers de l'animation d'un réseau national que nous appellerons « Référéntes ».

Au cours de l'année 2014, deux manifestations sont prévues : en février, un stage à Bras, et un stage de masse en région Centre, animé par la Commission des Féminines avec la présence de Gilbert MILLIAT.

Afin de rendre plus lisibles les actions de la CnF, de les identifier et de les valoriser, nous mettons en œuvre différents moyens de communication :

La Lettre de la CnF : d'une manière régulière, nous dialoguerons avec

les référentes dans les Ligues pour leur apporter un soutien dans leurs actions locales qu'il convient de développer.

Site internet : un espace dédié à notre Commission vient d'être créé sur le site de la FFAB. Un nouvel onglet « **Aïkido et les femmes** » comporte plusieurs rubriques : pourquoi une Commission des Féminines ?, les objectifs, la liste des référentes, des articles, messages, photos, vidéos, etc. ; en un mot, un espace d'informations, de dialogues, d'échanges et de partage des expériences.

Adresse e-mail : nous avons désormais une adresse spécifique CnF : feminines@ffabaikido.fr

Un réseau : outre notre liste de référentes, nous avons aussi monté un réseau de pratiquantes et de pratiquants intéressés par les actions de la CnF et à qui nous adresserons régulièrement des informations, notamment sur les différents stages ; si vous voulez en faire partie, nous vous invitons à nous communiquer votre adresse e-mail. ■

La CnF
Dominique MASSIAS

Photos : Mireille HEBERT



Dominique MASSIAS et Nathalie GERIN-ROZE



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)



Ce début d'année 2014 semble commencer sous des auspices plus favorables.

Une réunion CSDGE a eu lieu le 13 décembre 2013, les grades sur examen ont été validés, de même que la quasi-totalité des grades sur dossier, haut niveau et équivalence qui avait été examinée en juillet 2012 et bloquée jusqu'à maintenant.

Cette réunion est le début, je l'espère, d'une suite de rencontres et de dialogues qui aboutiront à la réécriture du règlement particulier des grades. L'amorce de ce travail s'est faite tout au long de l'année dernière lors de différentes rencontres avec Paul LAGARRIGUE, le président de la FFAAA et je m'en réjouis.

Les travaux d'extension de Bras sont dans leur phase terminale. L'extérieur est achevé, nous en sommes maintenant aux travaux d'aménagement intérieur. J'espère que vous pourrez bénéficier des avantages de ce nouveau bâtiment dès le mois de mai.

Au mois de mars, nous allons accueillir MIYAMOTO Senseï sur deux grands stages, l'un à Gignac dans le Languedoc les 22 et 23 mars, l'autre à Saint-Malo en Bretagne les 28, 29 et 30 mars. Bien

entendu, il se rendra à Shumeïkan à Bras pour deux cours les 25 et 26 mars. Nous espérons que vous serez nombreux à venir pratiquer avec cet expert 7ème Dan, instructeur à l'Aïkikai de Tokyo.

Les efforts que nous déployons pour le développement de notre discipline ne sont pas toujours à la hauteur de nos espérances. Aussi, dans un souci d'économie et surtout de modernité, nous avons effectué un sondage par rapport à notre magazine Sesaragi. J'ai le plaisir de vous annoncer qu'à partir de la saison prochaine, il apparaîtra sous une forme dématérialisée sur le site fédéral. Il sera ainsi à la disposition de tous. Mais nous avons aussi pensé à ceux qui sont encore hésitants face à ces moyens de communication modernes ou ceux qui n'ont pas la possibilité d'avoir accès à Internet, deux exemplaires papier seront adressés dans les clubs.

Mon vœu, en ce début d'année, est que les tensions que nous ressentons parfois s'aplanissent et que nous puissions enfin pratiquer sereinement tout en respectant le travail et la pensée des uns et des autres. Je remercie tous ceux qui donnent sans compter pour œuvrer au développement de notre discipline.

Pierre GRIMALDI,
Président de la FFAB

SUIVI DES TRAVAUX DE L'EXTENSION DU BATIMENT DE BRAS



Nous en sommes en cours de réception des travaux en extérieur et intérieur. Nous débutons la phase d'aménagement intérieur avec implantation du mobilier d'hébergement, de stockage du local Archives et du matériel de bureautique pour la salle de réunion.

Francis LABARDIN



Suivez le déroulement des travaux sur le site fédéral www.ffabaikido.fr :

Onglet : Les structures – Rubrique : FFAB – Sous rubrique : Travaux d'extension du bâtiment de Bras »



BANQUE POPULAIRE
CÔTE D'AZUR
BANQUE & ASSURANCE

SESERAGI

SESERAGI N° 54 - FEVRIER 2014
Dépôt légal Février 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, Pierre Sevin
Maquette : A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@orange.fr

Assemblée Générale FFAB Vitrolles les 23 et 24 novembre 2013

Comme chaque mois de novembre, le Président Pierre GRIMALDI avait invité l'ensemble des acteurs de la Fédération à se réunir pour la traditionnelle Assemblée Générale, Assemblée Générale appelée à statuer sur l'exercice de la saison 2012/2013.

Étaient donc présents les représentants des Ligues, mais aussi les membres du Comité Directeur fédéral et quelques personnalités fédérales. Avec, au programme pour ce week-end, réunions du bureau et du Comité Directeur et Assemblée Générale ordinaire. Pour cette année, le Comité Directeur avait souhaité que cette Assemblée Générale soit précédée d'assises.

Le vendredi, les réunions du bureau exécutif le matin et l'après midi du bureau fédéral et en fin de soirée celle du Comité Directeur ouvraient donc un week-end assez chargé et intense.

Le samedi matin, l'ensemble des acteurs fédéraux se réunissait pour débattre et échanger sur les deux thèmes retenus, à savoir la refonte du Règlement Intérieur et d'autre part la synthèse des travaux dédiés à une Commission de Travail, encadrée par Jean-François FABRE, travaux portant sur trois points, à savoir, les relations Fédération/Ligues, dénomination et rôle du CER, les stages FFAB dits validants).

En effet, à la suite de l'Assemblée Générale de l'année dernière, il était apparu nécessaire de revoir nos textes et notamment le Règlement Intérieur fédéral et la Commission Réglementation avait préparé une nouvelle mouture de ce Règlement Intérieur ; au passage, il faut remercier les membres de la commission pour le travail déployé pour présenter ce nouveau texte. Chacun des articles a été revu et il a été répondu à toute demande de précisions ; il faut savoir que ce projet de Règlement Intérieur avait été soumis préalablement aux services juridiques du Ministère et nous avons retenu leurs observations dans le projet présenté aux Ligues. A la suite de ces débats, ce projet devait être présenté dans l'après-midi à l'approbation de l'Assemblée Générale.

En début d'après-midi, le Président Pierre GRIMALDI ouvrait cette Assemblée Générale en souhaitant la bienvenue en remerciant les membres présents et ceux qui s'étaient excusés ; pour mener les débats, il confiait la parole à Michel GILLET, Président Délégué, et à Jean-Pierre HORRIE, Secrétaire Général.

Préalablement, l'Assemblée Générale avait observé une minute de silence à la mémoire de Jean-Paul AVY.

Après l'adoption du compte rendu des Assemblées Générales, ordinaire et Elective, de novembre 2012, le Président reprenait les grandes lignes de son rapport moral en soulignant les points forts de la saison 2012/2013 avec notamment l'achèvement imminent de l'extension des locaux à Bras et surtout le rapprochement engagé entre les 2 Présidents, Paul LAGARRIGUE de la FFAAA et lui-même, rapprochement qui devrait aboutir à la régularisation des grades en instance et surtout à l'engagement d'un processus visant à revoir le règlement particulier de la CSDGE.

A la suite, le Secrétaire Général reprenait, lui aussi, les grandes lignes de son rapport sur l'Administration, avec en préambule l'accueil du nouveau Président de la Ligue des Pays de la Loire, M. Younoos ISSAK.

De même, Yolaine TRICHET-LOISEAU et Guy BEETS, nouveaux membres du Comité Directeur étaient invités à se présenter.

Les différents détails sur la situation de nos licenciés étaient livrés, situation de laquelle, nous pouvons extraire quelques chiffres :

Baisse du nombre de licenciés dans un certain nombre de Ligues, et essentiellement des enfants.

Le nombre d'enfants ressort à 25,783% du nombre de licenciés de la Fédération et les « Adultes-mineurs » (+ de 14 ans) ressortent à 10,863%. L'ensemble des mineurs représente un poids de 36,646%.

Concernant les Féminines, celles-ci ressortent (globalement) à 7 034 éléments, dont :

- Adultes : 4 076
- Adolescentes (14 à < 18 ans) : 833
- Enfants (< 14 ans) : 2 125

Les féminines représentent donc 25,497% des licenciés contre 23,581% la saison dernière, soit une légère hausse en

pourcentage sur les 2 dernières saisons.

Les féminines « adultes > 18 ans » représentent 23,325% de cette répartition (4 076 femmes pour 13 402 hommes) adultes (17 478) ; contre 21,513% la saison dernière.

Le Secrétaire Général rappelait également la volonté fédérale de développer l'AÏKIDO chez les Seniors Grands Débutants, comme le projet de développer la pratique auprès des handicapés ou celle de l'AÏKIDO-TAISO.

Au niveau du renouvellement des licences, nous frôlons les 60% avec 59,116%, contre 58,484% en 2011/2012 ; ces chiffres encourageants prouvent la fidélité des licenciés à la pratique de notre discipline. Sachant aussi que nous enregistrons une très légère baisse au niveau des clubs.

Le Secrétaire Général rappelait enfin la composition de la Fédération avec les Ligues et des Départements, organes déconcentrés, le Comité Directeur et ses structures d'Administration et de Gestion (Bureau Fédéral, les Départements Technique, Administration, Finances, les Commissions diverses).

Le Trésorier Général, Francis LABARDIN, aidé du Département « Finances » et de ses Commissions, en complément de son rapport, nous présentait dans un premier temps les comptes qui ont abouti à un résultat excédentaire, dû en partie à une saine gestion, tant dans la maîtrise des dépenses que dans la gestion des placements. Le résultat d'exploitation présentait donc une augmentation de 14,91% par rapport à N-1 avec cependant une légère baisse de certains produits (ressources associatives et participations aux stages). Les actions votées lors de l'A.G. de novembre 2012 ont été réalisées à hauteur de 102 900 €.

Il faut rappeler que si les imputations et les vérifications saisies et contrôlées au jour le jour sont tenues au siège, le Cabinet BALLATORE & CHABERT apporte son expertise dans la gestion globale. De plus, nos comptes sont soumis à l'attention du contrôleur aux comptes nommé chaque année par notre Assemblée Générale.

A la suite le bilan nous était présenté avec son compte de résultat et soumis à l'approbation de l'Assemblée Générale ; le résultat étant affecté au poste « Report à Nouveau ».

Le Trésorier Général et l'Expert Comptable présent, soulignaient la bonne « santé » financière de notre fédération, tout en rappelant la nécessité de rester prudent eu égard à la situation économique que traverse notre pays.

Quant au budget de la saison 2013/2014, soumis préalablement au Bureau et au Comité Directeur pour validation, le trésorier général présentait et commentait les grandes lignes des actions envisagées et retenues (augmentation du reversement aux Ligues, séjour en France de MIYAMOTO Senseï, fonctionnement des Commissions, notamment « Communication », amélioration du site internet, licences en ligne, etc.) et également, étaient évoquées des réflexions sur la présentation des recettes et des dépenses dans une gestion associative. Un certain nombre de questions sont apparues en complément des actions prévisionnelles, notamment sur les assurances ; notre délégué à la commission des assurances, les membres du Bureau impliqués, apportaient toutes les réponses adéquates.



Assemblée Générale FFAB Vitrolles les 23 et 24 novembre 2013

Après les interventions et les réponses de chacune ou chacun des présents, le budget était adopté à l'unanimité, quitus au trésorier était accordé et le mandat du contrôleur aux comptes renouvelé.

A la suite de ce rapport sur les finances et la trésorerie, Michel PROUVÈZE intervenait pour donner les dernières précisions sur le fonctionnement de la CSDGE et pour rappeler qu'à la suite du rapprochement engagé avec les 2 Présidents, il fallait espérer une amélioration dans les relations au niveau de la CSDGE et notamment un engagement vers un processus de réécriture du règlement. Michel PROUVÈZE répondait également aux nombreuses questions liées aux grades, aux candidatures, au fonctionnement de la CSDGE et la validation des grades ou la liste des juges.

D'autres points étaient également fixés à l'ordre du jour de cette Assemblée Générale avec l'élection du Président, à savoir Joël PERRINEL, de l'Organisme Disciplinaire ; en effet, les membres avaient été élus lors de la précédente Assemblée Générale et il était nécessaire de pourvoir à cette élection du Président proposé par ses pairs.

Par ailleurs, le nombre de sièges au Comité Directeur étant insuffisant, l'Assemblée Générale a ratifié 2 nouveaux membres (figurant sur la liste des candidats) qui avait été préalablement cooptés au sein du Comité Directeur : il s'agissait de Yolaine TRICHET-LOISEAU et de Guy BEETS.

Un projet d'un nouveau Règlement Intérieur avait été soumis le matin aux feux des Assises, il fallait que ce projet soit maintenant soumis à l'approbation de l'Assemblée Générale, ce qui fut le cas avec une approbation de ce texte à une large majorité. Ce règlement sera adressé aux Ligues et mise en ligne sur le site fédéral.

Afin d'informer les Présidents de Ligue de la situation relative à l'extension du bâtiment fédéral, il était projeté un certain nombre de photos présentant les travaux engagés en début d'année 2013 ; cette extension est désormais en fin de chantier et devrait être opérationnelle courant du printemps, après la réception officielle et l'aménagement intérieur en mobilier et matériel ; il s'agit d'une belle réalisation qui offrira de nouvelles possibilités d'accueil et de formation ; rappelons qu'avec nos installations à Bras, la Fédération est également un organisme de formation et de certification habilité.

Christian MASSEZ, au travers de son rapport, rappelait que la Fédération mettait aujourd'hui à l'honneur ses pratiquants méritant pour les actions engagées ; ainsi 3 médailles ont été remises à Richard MATTEI, Président de la ligue Antilles, Philippe DROUET, ancien président de la ligue de Normandie et Christian SEGUILLON, vice-président de la ligue des Pays de la Loire.

Fabrice CAST, pour la Commission « communication » qu'il anime, rappelait les grandes actions de la saison, mais en mettant surtout l'accent sur celles qu'il entend développer au cours de la saison 2013/2014 et les suivantes.

- Ainsi, 185 clubs avaient participé à la Journée Portes Ouvertes. L'année prochaine, les clubs auront la possibilité de faire une journée d'initiation à choisir sur le mois de Septembre.
- Affiches : de nouvelles propositions d'affiches seront faites pour différents publics.
- Manuel du pratiquant : en rupture de stock, le manuel va être refondu et les photos seront changées.
- Sesaragi : il représente un coût de 16 000 € par an. Aussi, par souci d'écologie et d'économie, réflexion et proposition de le dématérialiser sur internet. Dans un premier temps, 2 ou 3 exemplaires papier seront toujours adressés dans les clubs.
- Projet d'une médiathèque dans laquelle seront regroupées photos et vidéos

à disposition des Commissions et des structures fédérales et pour être diffusées sur internet via le site, Facebook et Youtube.

- Mise en place d'une « Fête de l'Aïkido » qui regrouperait des stages, des démonstrations, des conférences, des expositions, des cours d'initiation... représentant tous les courants de la FFAB. Il faudrait trouver une ligue qui travaillerait de concert avec la FFAB pour organiser cela. Peut-être la ligue Ile de France pourrait être intéressée ?

Présentation du rapport de la Commission Médicale composée de Carlo ANDOLFI, médecin fédéral, de Jean-Jacques CHATEAU, médecin de la ligue Dauphiné Savoie et de Jean-François FABRE et du travail réalisé ou en cours, avec notamment un document sur l'arrêt cardiaque. Une piste de travail concernant la performance physique est en projet avec la prise de mesures cardio-respiratoires durant la pratique.

Le prochain stage de la commission Santé s'adressera aux médecins, aux CEN et aux personnes intéressées.

Carlo ANDOLFI a répondu à diverses questions notamment sur les Commissions Médicales Régionales et les formations aux premiers secours, point sur lequel il a beaucoup insisté ; ces formations devraient faire partie des formations dans chaque Ligue.

Michel GILLET présentait, à l'aide d'une animation vidéo, le travail engagé depuis 2 ans pour offrir dès la saison prochaine la possibilité de la saisie en ligne des licences, réclamée depuis un certain temps par les clubs.

Actuellement, la phase test utilisateur est en cours et la procédure fonctionne bien avec un club test qui est en lien directement avec le prestataire afin d'effectuer tous les réglages nécessaires. A partir de la saison prochaine et dès l'appel de cotisation du mois de mars, les clubs pourront choisir s'ils souhaitent entrer dans le processus informatisé ou s'ils souhaitent rester dans le processus papier.

A la suite, les représentants du Département Technique intervenaient pour rendre compte des différentes actions des Commissions, actions au nombre desquelles :

- Identité Fédérale de l'Aïkikāi de France avec diverses réflexions sur le travail à affiner pour les examens de grade « Dan » et la formation indispensable à dispenser à nos juges. Aux nombreuses questions émises le Département Technique a apporté les réponses essentielles.
 - La Commission « Haut Niveau » présentait une proposition d'un document fixant de nouveaux critères pour les grades pour des personnes qui ne pourraient pas participer au stage H.N.
- Après plusieurs interventions pour clarifier certains points, le texte proposé était adopté.

Certains responsables de Commission intervenaient pour présenter leurs travaux : Raymond SOLANO pour la Commission « Handicap », les commissions « Brevet Fédéral », « C.Q.P. » ou « DEJEPS ».

La parole était laissée aux représentants du Kyudo et du GHAAN ; Alain FLOURE précisant que les relations avec l'Aïkikāi de France sont excellentes. Il remercie les membres du Comité Directeur national et Lucien RAMBAUD, sans qui il n'aurait pas débuté cette aventure.

Laurence ORIOU, au nom de sa Fédération, rappelait que 10 années s'étaient écoulées depuis que sa Fédération avait rejoint la FFAB et elle remerciait le Comité Directeur de cette union. Un petit montage vidéo était proposé sur la future Coupe du Monde de Kyudo qui aura lieu à Paris en Juillet 2014.

Avant que le Président puisse clôturer cette Assemblée Générale, les questions diverses étaient abordées avec, notamment, les relations avec les CROS et le CDOS, la Présidence du Conseil de l'Aïkido confiée à Joël PERRINEL, et les nombreuses questions sur les Assurances.

Jean-Pierre HORRIE

Vice-président - Secrétaire Général de la FFAB

CSDGE

Réunion du 13 décembre 2013

Le 13 décembre 2013, la CSDGE s'est réunie. C'était le lendemain de la réunion au Ministère des représentants des deux Fédérations agréées où a été exprimée par le Directeur des Sports la nécessité de réécrire le Règlement Particulier de la CSDGE d'ici aux prochaines AG des deux Fédérations agréées.

Elle ne s'était pas réunie depuis le 3 Juillet 2012. L'absence de réunion empêchait toutes les homologations de grades de ces deux dernières années. Les raisons de ce blocage ont été suffisamment développées sur notre site pour ne pas y revenir.

La réunion s'est déroulée dans une ambiance d'écoute réciproque et d'ouverture.

Comme cela est développé dans le Relevé de Décisions (sur le site fédéral*), l'ensemble des grades sur examens a été homologué ainsi que tous les grades sur dossier et l'essentiel des grades Haut Niveau qui avaient été examinés favorablement le 3 juillet 2012. Aucune proposition de promotion au grade de 8ème dan n'a été faite.

Une prochaine réunion est prévue en avril prochain au cours de laquelle seront examinées de nouvelles propositions de grades sur dossier et de grades haut niveau en plus des grades sur examens.

Le nouveau contexte de reprise du dialogue entre les deux Fédérations permet d'espérer que la reconnaissance réciproque de l'identité de chacune des Fédérations agréées se concrétise bientôt dans un nouveau Règlement Particulier des Grades Aïkido.



*Relevé de décisions CSDGE du 13.12.2013 avec la liste des personnes admises ainsi qu'en annexe la liste des juges d'examens dan pour les saisons 2013/2014 et 2014/2015. Sur le site fédéral : Onglet Grades – Rubrique actualités de la CSDGE : http://www.ffabaikido.fr/fr/aikido_ffab.php?id_page=115

Michel PROUVÈZE
Coprésident FFAB de la CSDGE

Tozando Aïkikai, 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

Interview :

Pierre GRIMALDI

Bonsoir Pierre, avant de commencer vraiment notre discussion, pouvez-vous nous parler du lieu où nous nous trouvons ?

Nous sommes au siège de la FFAB et de l'ENA à Bras dans le Var. Ce lieu existe notamment grâce à la volonté et l'implication de Maître TAMURA qui désirait un dojo dans lequel il pourrait enseigner l'Aïkido tel qu'il lui avait été enseigné au Japon. C'est pour cette raison que l'espace tatamis n'est pas plus grand (100 m²) ; c'était son désir.

Nous sommes maintenant dans une phase d'agrandissement des locaux administratifs et d'hébergements, grâce au succès de cette Ecole et de ce lieu.

Passons maintenant à votre parcours d'Aïkidoka. Quand avez-vous commencé la pratique ?

En 1968, avec un cheminement comme beaucoup d'anciens de cette époque. J'ai commencé avec Maître MOCHIZUKI au sein de la FFJDA. J'ai ensuite connu l'UNA en 1974 et c'est à cette époque que j'ai eu l'honneur, le privilège et la joie de rencontrer Maître TAMURA.

Une anecdote à ce sujet qui me tient à cœur. Je venais de réussir mon « Nidan » avec les félicitations du jury et lorsque j'ai vu Maître TAMURA la première fois, je me suis senti tellement petit et honteux devant lui que je lui ai posé cette question à table : « Je viens d'ouvrir un club à Saint-Mandrier, mais je me rends compte, qu'en fait, je ne sais rien ». Il m'a alors tapé dans le dos et m'a répondu : « Pas grave, tu sais au moins chuter... ».

C'est grâce à lui que j'ai vraiment décidé de continuer la pratique. Je me suis investi en acceptant de repartir de zéro.

Pourquoi avez-vous choisi l'Aïkido ?

Dans ma jeunesse, j'étais quelqu'un d'assez agité. Il a fallu me remettre en place quelquefois. A 18 ans et demi, je me suis engagé dans les parachutistes coloniaux au moment de la guerre d'Algérie. Ma conception d'alors était « le plus fort gagne ».

Quand j'ai rencontré Maître TAMURA, que j'ai vu et senti ce qu'il était capable de faire malgré sa morphologie, je me suis remis en question.



Photos : Gilbert Girard

Si un temps j'avais envisagé de tout arrêter, j'ai finalement choisi le chemin de tout recommencer à ses côtés.

Redevenir un simple débutant malgré mon deuxième dan et le rester finalement tout au long de ma vie de pratiquant.

Pierre GRIMALDI

Fonctions :

- Président de la FFAB
- Président de la Ligue Côte d'Azur

Parcours d'aïkido

- Début en Aïkido : 1968
- Grade actuel : 6ème DAN CSDGE
- Professeur diplômé d'État 2e degré

Liens internet :

- Site de la FFAB : www.ffabaikido.fr
- Site de son club : <http://aikidosixfours.free.fr/club.html>

Maître TAMURA a été présent à vos côtés. Que vous a-t-il transmis ? Quels sont les points sur lesquels il a insisté le plus ?

Tout d'abord l'abandon de la force, même si j'ai eu beaucoup de mal avec cela.

Un travail plus juste ensuite basé sur le centre, le kokyu, alors que l'école que j'avais suivie auparavant au sein de la FFJDA ne nous en parlait jamais.

Il m'a vraiment emmené dans tous les domaines, m'aidant à me construire et à penser différemment. La seule chose qu'il n'a pu m'enlever, c'est mon mauvais caractère et le fait que je suis plutôt un homme basé sur Irimi plutôt que Tenkan (Rires)...

Si un débutant venait vous demander d'expliquer ce qu'est l'Aïkido, que lui répondriez-vous ?

Cela m'est souvent arrivé. La première chose que je dis, c'est que le gros avantage de notre discipline est l'absence de compétition, on travaille pour soi et sur soi-même. L'Aïkido est un art au même titre que la musique ou la peinture, c'est un travail de toute une vie.

Nous ne sommes pas dans une fédération sportive et compétitive, tout est mis en place pour l'ensemble des pratiquants et pas seulement pour une élite.

Les anciens travaillent avec les débutants et tout le monde progresse main dans la main.

Dans l'Aïkido, il y a le travail à mains nues et celui aux armes, quelle est pour vous la place de ce dernier ?

Pour moi, le travail aux armes est hautement éducatif. Nous ne faisons pas du iaido, du kendo ou du jodo, mais au travers de l'étude des armes, nous apprenons les notions de distance, de danger et de

Interview : Pierre GRIMALDI

vigilance. Depuis quelques années, j'ai enfin compris qu'il n'y a pas le travail à mains nues où le travail aux armes, mais que les deux forment un tout.

Justement dans le travail à mains nues, il y a beaucoup de techniques, mais à quoi servent-elles en fin de compte ?

Ce que j'en ai compris, c'est que la technique est un outil, mais ce n'est pas le but à atteindre. Elle nous permet de découvrir les vrais termes du mot Aïkido, Ai (harmonie), Ki (énergie) et Do (voie).

Pierre, vous êtes Président de la FFAB. En quoi consiste ce rôle et comment devient-on Président d'une fédération ?

Je pense tout d'abord que l'on ne devient pas Président par envie de l'être...

Au moment de la création de la FFLAB, je n'étais qu'un simple membre du Comité Directeur et je ne demandais rien de plus.

Ceux qui sont passés avant moi à ce poste m'ont montré le chemin et donné l'exemple. Je pense notamment à Jean-Paul AVY qui au bout d'une année d'existence de notre fédération a dû reprendre la Présidence laissée vacante. Nous ne savions pas où aller à cette époque. Bien malgré lui, il a endossé ce rôle pendant huit années durant lesquelles il a été admirable malgré toutes les attaques qu'il a pu subir. Etre Président, c'est accepté de se retrouver souvent seul, isolé dans les décisions, c'est subir les critiques...

Toutefois, c'est sous sa présidence que nous avons économisé et ainsi pu acheter Bras. Cela nous ne le dirons jamais assez : c'est bien grâce à lui.

Après Jean-Paul, c'est Georges BENZAQUEN qui lui a succédé. Avocat international de métier, il avait de très grandes qualités, mais est tombé malheureusement gravement malade au bout de deux ans. Je me souviens juste avant un Comité Directeur qui devait avoir lieu en Bretagne ; il m'a fait appeler alors qu'il était hospitalisé à Paris. Il y avait sur la table un gros tas de dossiers qu'il m'a remis en me disant : « Tiens, voilà les dossiers, c'est toi qui vas présider le Comité Directeur ». J'étais nommé Président par intérim.

Georges a continué ensuite une année, jusqu'à son décès. Et de Président par intérim, je suis devenu Président. Cela dure maintenant

depuis vingt ans. Aujourd'hui, je pense quand même qu'il est temps que la relève arrive. Cette fonction est usante, épuisante à tel point qu'elle prend même le pas sur ta pratique. C'est curieux, mais lorsque tu es Président, si tu es absent d'une réunion, tout le monde s'en aperçoit, mais si tu n'es pas sur le tatami, au contraire personne ne s'en préoccupe. Au bout du compte, tu as une licence d'Aïkido, mais tu pratiques beaucoup moins...

Ce qui m'a fait tenir jusqu'ici dans cette fonction, c'est le sentiment de vraiment servir Maître TAMURA. C'était un homme pour moi exceptionnel pour lequel j'avais la plus grande estime. A sa disparition, on m'a dit : « Si tu t'arrêtes maintenant que le Maître vient de partir, nous serons encore plus fragilisés ». J'ai donc accepté de continuer alors que ce n'était vraiment pas dans mon intention et aujourd'hui ce qui me blesse le plus, c'est que certains peuvent encore penser que je m'accroche à un pouvoir éphémère alors que du pouvoir je n'en ai aucun.

Avec la disparition de Maître TAMURA, la grande question était de savoir comment faire évoluer la FFAB. Qu'en est-il vraiment aujourd'hui ?

Il y a eu une période difficile à passer, juste après le décès de Senseï. Certains de ses élèves ont choisi de quitter la fédération, cela a été un coup pour nous. C'était des techniciens qui auraient pu apporter beaucoup pour la continuité de l'enseignement du Maître, mais ils ont pris une autre voie. Ce qui aurait pu nous affaiblir a en fait engendré quelque chose de nouveau chez la majorité de ceux qui ont décidé de poursuivre l'aventure. Je suis désormais entouré et aidé par ces Cadres qui, en plus de leur investissement dans la technique et la pratique, se trouvent présents et jouent un rôle primordial dans l'administratif de notre fédération.

Aujourd'hui tous ces techniciens donnent du sang neuf, une force et une puissance à notre fédération. Le meilleur exemple est ce week-end que nous venons de passer, durant lequel nous avons senti une vraie cohésion de groupe et un investissement de chacun à tous les niveaux.

Entretien avec Pierre GRIMALDI réalisé par François FREY lors du stage CEN du 11 au 13 octobre 2013 à Bras



Pierre GRIMALDI, les C.E.N. et les techniciens nationaux en formation

L'aïkido :

un chemin vers la découverte de soi pour les enfants

La commission jeunes FFAB apporte le soutien des Chargés d'Enseignements Nationaux au développement des sections enfants dans notre fédération, en coordination avec l'ensemble du travail développé dans les ligues. Cette commission est coordonnée par Jean-Pierre Pigeau, CEN 6e Dan ; elle développe notamment son action par un ensemble de stages nationaux jeunes proposés chaque année en France, et par un stage d'été (début juillet) réunissant à la fois jeunes et enseignants de toute la France.

Ce bref article de Jean-Pierre Pigeau souligne la richesse de l'Aïkido pour les enfants, comme chemin de découverte de soi-même.

Le rythme de la respiration imprègne toutes les activités humaines : inspirer, expirer, concentration expansion. L'équilibre de l'enfant demande justement d'être attentif à cette respiration particulière : intériorisation, extériorisation. L'enfant a besoin de bouger mais également de s'intérioriser. Cet équilibre peut résoudre



Stage d'été de la Commission jeunes

à BRAS (Var) du **lundi 7 au samedi 12 juillet 2014**

animé par JP Pigeau / G. Féménias / X. Dufau et l'équipe présente
Ce stage est un temps de pratique pour tous, jeunes et adultes et un temps d'échanges et d'approfondissement de l'enseignement auprès des jeunes.

Ouvert aux jeunes : à partir de 12 ans / groupe limité aux 30 premières inscriptions / stage séminaire complet

Ouvert aux enseignants : professeurs, assistants, accompagnateurs pratiquants prêts à s'impliquer dans cette expérience à la fois dans une pratique intensive et dans l'encadrement du stage

Informations et renseignements :

- 06 76 47 86 97 / 06 01 85 59 08

- Mail : aikidojeunesbras2014@hotmail.com

- Sur le site fédéral : rubrique jeunes

... DEMANDE D'INFORMATIONS, VIDÉOS, CR DE STAGES ...

La Commission jeunes sollicite les enseignants pour faire vivre le site fédéral et inciter au partage d'expérience. Vous pouvez nous transmettre via le siège fédéral des vidéos de stage, des comptes rendus qui vous paraissent pertinents, et toute information sur vos activités en relation avec le développement de notre discipline pour les jeunes.

des problèmes de discipline ou de dispersion sans systématiquement user d'autoritarisme.

Dans les différentes phases du cours, les rituels ponctuent, donnent des repères, permettent de faire vivre cette alternance. Ensuite, sont proposés des exercices, des situations qui ramènent l'enfant à lui-même.

Si, dans la préparation, on demande d'observer la respiration, il ne faut pas rester général mais demander de placer les mains sur le ventre et de sentir: Il s'agit aussi de ramener concrètement l'attention dans le corps. Par une sensation, nous resituons l'enfant dans l'instant.

Un travail rythmé pour lier et saisir le groupe, peut être alterné avec un travail très lent pour inviter l'enfant à porter son attention sur une attitude du corps... Jouer sur tous les registres demande beaucoup de créativité !

Exigence technique

Comment concilier l'exigence technique avec cette vie bouillonnante ? Quelle approche pour que le travail technique ne se fige pas, pour que l'enfant expérimente l'Aïkido avec toute la vitalité qu'il peut exprimer dans les exercices multiples et variés, chutes, déplacements...? Faut-il adapter les situations techniques ? Il n'y a pas de recette miracle, mais les points suivants peuvent orienter notre démarche.

L'enfant a beaucoup de volonté, mais il doit apprendre à la canaliser, à respecter des étapes. « Il sait tout faire, tout de suite »... ! L'étude d'enchaînements, notamment avec le Jo, les aide beaucoup à canaliser leur volonté, les vitalise. Elle permet de rassembler et de maintenir l'attention sur une longue séquence. Toutes les formes de « katas » ou situations mettant en oeuvre la continuité de l'attention sont intéressantes.

L'enfant peut découvrir par lui-même la mécanique du mouvement si on le guide correctement sans le contraindre. Une approche trop directe de la technique risque de figer le travail de l'enfant, de réduire son champ d'esprit, conduisant l'enseignant à le formater. La recherche d'éducatifs préparant le terrain est un préalable à l'étude technique. Ensuite, il est préférable de partir de la globalité plutôt que de découper, du mouvement plutôt que d'une situation statique. Petit à petit, on porte l'attention sur un point précis.

Si nous étudions *ikkyo ura* avec la consigne de guider *uke* dès le contact, on laissera l'enfant exécuter son mouvement global. Seul pour lui compte le moment du contact ! On l'invite ensuite à ne pas tirer, puis à coordonner ses mouvements... Pour chacun, le point précisé et l'exigence seront bien sûr différents mais il faut certainement ne pas donner trop d'informations. Accepter l'imperfection dans cette approche globale, c'est laisser à l'enfant cette part de liberté qui lui permet de s'épanouir et de s'approprier la technique suivant ses possibilités, à son rythme.

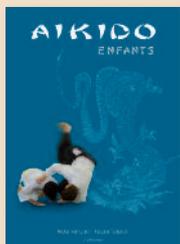
Un chemin vers soi

Ces quelques propos nous montrent que l'accompagnement des enfants vers leur propre responsabilité est un exercice délicat. C'est une invitation permanente à approfondir notre propre recherche, notre travail sur soi, si nous voulons remplir au mieux notre rôle de guide.

Dans ce tableau, on ne peut oublier une partie « animale », de nature brute, qui a besoin, certes, d'être « dressée » ; mais inviter l'enfant à se responsabiliser, c'est respecter l'être qui grandit en lui, c'est s'adresser à sa partie consciente, à l'homme en devenir. ■

Jean-Pierre PIGEAU

► Publications CEN

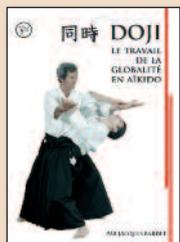


• **LIVRE "AIKIDO ENFANTS" de Michel VENTURELLI et Pascale TALTAVULL**

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 Aïkidoka 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

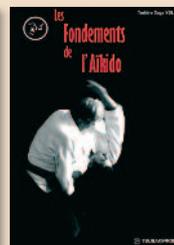
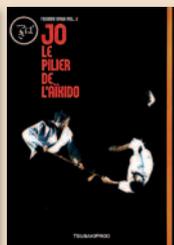
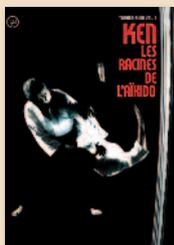


• **DVD "DOJI" de Jacques BARDET**

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

KAGAMI BIRAKI

par Jean-François Boubault

Si je veux vous expliquer le sens de « KAGAMI BIRAKI », je dois d'abord vous entretenir un peu de la mythologie shintoïste, religion primitive et animiste du Japon. Je ne vous raconterai pas tout afin de ne pas vous embrouiller. Cependant, il faut que je vous parle d'une divinité très importante et nous verrons pourquoi par la suite. Il s'agit de la grande déesse du SOLEIL, AMATERASU. Suivant la légende, elle est née par tirage de l'oeil gauche de son père « IZANAGI » qui, avec sa femme « IZANAMI », furent les deux dieux qui créèrent le Monde. AMATERASU était tellement brillante qu'il lui offrit son collier de perles sacrées, ainsi que le royaume des cieux : « TAKA AMA HARA : LES HAUTES PLAINES CÉLESTES ». A la suite d'une dispute avec son frère « SUSANOO », le dieu de la mer, de la tempête et de l'orage qui avait ravagé la terre, elle s'enferma dans une caverne plongeant ainsi le monde dans l'obscurité. Les autres divinités firent fabriquer un grand miroir rond en métal qu'ils placèrent devant la grotte où ils se réunirent. Lors de cette assemblée, la déesse de la gaieté, UZUMES, improvisa une danse érotique et tous les kamis se mirent à rire aux éclats. Intriguée, AMATERASU demanda de quoi il s'agissait. On lui répondit qu'il y avait une déesse plus brillante qu'elle. Vexée, elle sortit de la grotte pour voir ce qui se passait. Aussitôt, elle fut éblouie par son propre reflet et les kamis fermèrent vite l'entrée. Amusée par cette ruse, AMATERASU promit de ne plus plonger le monde dans les ténèbres si son frère venait s'excuser. Celui-ci, pour se racheter lui remis son épée et les divinités lui donnèrent le miroir. Par la suite, AMATERASU ordonna à son petit-fils NINIGI de descendre sur Terre pour la gouverner et lui confia ces trois objets : l'épée KUSANAGI NO TSURUGI reçue de son frère, le miroir YATA NO KAGAMI, offert par les autres kamis quand elle sortit de la caverne et le collier de perles YASAKA NO MAGATAMA, présent de son père. Toujours d'après la légende, le petit-fils de NINIGI fut JINMU, le premier empereur du Japon et donc l'ancêtre de tous les empereurs japonais ! Ces trois objets sont les bijoux sacrés, insignes de la famille impériale.

J'ai lu dans un livre dont j'ai oublié le nom de l'auteur, le parallèle entre cette histoire et le récit biblique où il est question du soleil qui se trouve arrêté dans sa course ! Ceci se trouve dans Josué 10, versets 12 à 15 dont je vous joins la phrase qui nous intéresse : « Le soleil s'arrêta au milieu du ciel et ne se pressa pas de se coucher durant presque un jour ». Le parallèle entre ces deux mythes est, je pense, intéressant. D'autant plus que certains savants disent qu'autrefois un gros astéroïde aurait percuté notre planète ralentissant sa course durant un certain moment ! Cependant d'autres savants ne sont pas d'accord mais...

Maintenant, revenons au « KAGAMI BIRAKI ». Afin de mieux pouvoir l'expliquer je vais séparer les deux mots. Commençons par « KAGAMI – MIROIR ». Ceci est la traduction normale mais en fait, il s'agit de : « KAGAMI MOCHI ». Dans l'explication précédente nous avons parlé de cet ancien miroir sphérique, l'un des trois insignes de la famille impériale. Celui-



Photo : Michel Gillet

ci est symbolisé par un gâteau de forme circulaire de « MOCHI » que l'on offre aux kamis en l'exposant sur le « KAMI DANA – LA TABLETTE DÉDIÉE AUX KAMIS ».

Il est composé de deux galettes dont une plus large à la base avec une autre plus petite au-dessus, le tout généralement surmonté d'une mandarine. Ces galettes de « Mochi » sont confectionnées la semaine précédant le Nouvel An — qui au Japon, je le rappelle, est fixé de nos jours à la même date que chez nous — à partir d'un riz gluant spécial cuit et frappé en cadence avec un maillet en bois dans un récipient, généralement un billot de bois évidé à cet effet. J'y ai déjà participé et l'on peut voir à la télévision de nombreuses personnalités qui

s'adonnent à cet exercice avec plus ou moins de bonheur dans l'hilarité générale car entre chaque frappe, il faut réussir à retourner la pâte à la main en évitant les coups de maillet. Comme chez nous, après les festivités, on range ou détruit les décorations qui n'ont plus lieu d'être. En ce qui concerne ce « KAGAMI MOCHI », comme il a été dédié aux dieux, il serait blasphématoire de le couper, donc on le « défait » et « BIRAKI » provient du verbe « HIRA(ku) – OUVRIR, DÉFAIRE ». Ce jour-là est normalement fixé au 11 janvier mais reporté au HOMBURU DOJO au dimanche suivant.

On brise aussi le couvercle d'un baril de saké, afin de le déguster au cours de cette cérémonie shintô. Cette tradition fut introduite par le Shogun TOKUGAWA qui pour fêter une victoire, brisa avec le même maillet qui sert à faire le mochi, le couvercle d'un tonneau de saké. Par la suite, cela se perpétua dans beaucoup de dojos d'arts martiaux. De nos jours, notamment à cause des enfants, on sert aussi des jus de fruits.

Au Hombu Dojo, à TOKYO, on boit donc le saké qui a été offert par les différents groupes ou sociétés pour le Nouvel An et l'on mange les boulettes de mochi avec une soupe sucrée d'azuki mais le mochi que l'on consomme ce jour-là est fabriqué le matin même par les « uchi dechi – DISCIPLES INTERNES ».

Quoique de nos jours ils ne résident plus dans le dojo comme autrefois. Les « azuki » sont de petits haricots rouges. J'en avais apporté du Japon que j'ai semés. J'ai eu la surprise de constater que contrairement à toutes celles des autres sortes d'haricots en grains ou haricots verts, ses gousses ne pendent pas mais se dressent vers le ciel !

Ce jour-là est affiché dans le dojo le nom de toutes les personnes du monde entier qui ont obtenu un dan, évidemment ceux de l'aïkikā. C'est aussi la remise officielle pour quelques personnes présentes. C'est alors que j'ai assisté à l'annonce du huitième dan de TAMURA Sensei. Ensuite, durant cette fête de partage, beaucoup de pratiquants vont saluer les officiels, dont évidemment, notre doshu. ■

Jean-François BOUBAULT

Janvier 2014, le KAGAMI MOCHI au Kamiza du Shumeikan Dojo de Bras (voir article ENA en page 15)



Photo : Michel Gillet

Zoom sur

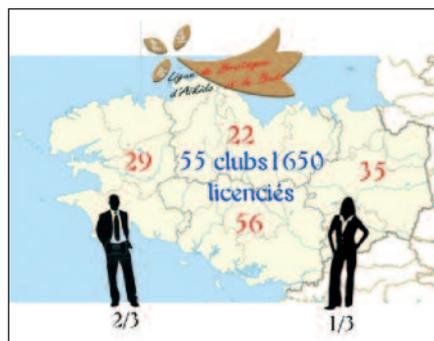
la Ligue de Bretagne d'Aïkido et de Budo

Elle a le privilège d'être implantée sur le duché d'Anne de Bretagne dont nous commémorons le 500e anniversaire cette année. Son



domaine est bordé, à son nord, par des côtes qui expriment toute la variation des couleurs de ces lieux : la Côte d'Émeraude, la Côte de Granit Rose. À son ouest, nous nous infiltrons dans la mystérieuse Côte des Légendes. Parvenus à la Mer d'Iroise, nous versons au Sud, profitons du jusant du Fromveur le long de la Pointe Saint-Mathieu, embouquons le Raz-de-Sein, doublons la célèbre Pointe du Raz et obli-

quons au sud-ouest. La Côte de Cornouailles aux contours déchiquetés nous accueille alors. Elle nous guide vers la Côte des Mégalithes et ses champs de menhirs. Ici, les vents tempétueux du sud-ouest brodent les dentelles de la Côte Sauvage sur la presqu'île de Quiberon. Ils nous mènent vers le havre du Golfe du Morbihan, juste avant de s'assagir, pour se blottir dans les bras de la Côte d'Amour.



C'est au sein de cet écrin des joyaux que sont les Pays de l'Armor et de l'Argoat que naît officiellement la ligue de Bretagne en 1982.

Aujourd'hui, elle regroupe 4 départements : les Côtes-d'Armor, le Finistère, l'Ille-et-Vilaine, et le Morbihan.

Cet ensemble, composé d'un tiers de femmes et de deux tiers d'hommes, représente en moyenne 1650 membres.

Au fil des années, animée par des présidents volontaires et énergiques, et soutenue par des comités directeurs opiniâtres, la ligue de Bretagne rayonne par son dynamisme. Avec la complicité et l'ardeur de ses comités départementaux, l'isolement de ses clubs a fondu. C'est ainsi que chaque année ceux-ci fusionnent à l'occasion du rassemblement interdépartemental de Guerlédan. Il se déroule dans un esprit de partage et de convivialité, selon les souhaits du président de la ligue, Christian Massez. Cette dynamique conduit à la réalisation de nombreux stages interclubs, départementaux, ligues, nationaux et internationaux.

Et, grâce à son concours, très discret, de très grands stages peuvent se tenir : c'est le cas du stage international de Lesneven pour lequel, depuis de très nombreuses années, la ligue de Bretagne met à sa disposition la totalité de ses tatamis qu'elle a entièrement autofinancés.

Cette synergie s'exprimera encore à l'occasion de la venue de Maître MIYAMOTO à Saint-Malo. Ce stage initialement prévu sur un week-end traditionnel est majoré du vendredi : il débutera le vendredi 28 mars à 9 heures et s'achèvera le dimanche 30 mars à 12 heures. Cette extension permettra à la majorité d'entre vous la découverte du travail et de l'Homme qui officie habituellement à l'Aïkikaï de Tokyo comme



instructeur. Il a commencé l'aïkido en 1971 à l'université de FUKUKOÀ à l'âge de 18 ans sous la tutelle de maître SUGANUMA MAROMU. En 1975, il est admis comme ushi deshi d'UESHIBA KISSHOMARU (Doshu) au Hombu Dojo. Il obtient la distinction de 7e dan en 1998. Shihan, il enseigne au Hombu Dojo et dirige des stages et anime des séminaires

dans le monde.

Sa pratique est très influencée par CHIBA Senseï qui, lors de ses séjours en France, a dirigé, avec TAMURA Senseï, de nombreux stages lorsqu'il vivait en Angleterre. Sa pédagogie très développée et sa bonne humeur communicative le font apprécier de tous.



Un mois plus tard, Saint-Malo se fera une joie de vous accueillir de nouveau à l'occasion d'un stage de préparation 3e et 4e dan. Didier ALOUIS et Brahim SIGUESMI animeront cette session.

La ligue de Bretagne, ce n'est pas seulement la mise en œuvre de stages : c'est aussi les nombreuses implications exceptionnelles d'hommes et de femmes qui se dévouent pour le développement de l'aïkido. Généralement, en plus de leurs fonctions au sein de la ligue, ils œuvrent – efficacement – au sein d'autres organismes, souvent étatiques tels que les Directions régionales et départementales de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale, des Comités régionaux et départementaux Olympiques et Sportifs. Ils sont les acteurs



silencieux de la promotion de notre discipline. C'est ce travail, constant et efficace, qui a valu dernièrement à Maryse MORIN la reconnaissance de ses pairs : ils lui ont attribué la médaille d'argent de la Jeunesse et des Sports. Elle est entourée sur la photo ci-contre de Bertrand BERTHELO, son professeur et CER, et du Préfet des Côtes d'Armor.

Nombreux sont ceux qui s'impliquent comme administratifs ou instructeurs dans les clubs, formateurs dans les stages. Leur dévouement et leur technicité sont reconnus et la ligue de Bretagne n'a pas à rougir du nombre de ses hauts gradés – dont le dernier en date, Serge POULIQUEN, également CER, vient d'être promu 5e dan. Aujourd'hui, la Ligue de Bretagne est toujours un terrain fertile travaillé par de nombreux bénévoles qui donnent sans compter.

Mais je ne peux terminer ces quelques lignes sans avoir une pensée émue pour Kévin REGNOULT, jeune pratiquant de Perros-Guirec et Brest, qui vient, après un dur combat avec la maladie, de rendre son dernier souffle, le sourire au lèvres, sous



Kévin REGNOULT
avec Serge POULIQUEN

Le regard tendre de sa maman. Il nous quitte à l'aube de ses 25 ans. Merci KÉVIN pour ton talent et ta gentillesse. ■

*"Soyez béni, mon Dieu, qui donnez la souffrance
Comme un divin remède à nos impuretés
Et comme la meilleure et la plus pure essence
Qui prépare les forts aux saintes voluptés !*

*Je sais que vous gardez une place au Poète
Dans les rangs bienheureux des saintes Légions,
Et que vous l'invitez à l'éternelle fête,
Des Trônes, des Vertus, des Dominations."*

Baudelaire, Bénédiction

**Christian MASSEZ, Président de la Ligue de Bretagne
et son Bureau, Gilles RANNOU et Joël PERRINEL**

Ligue Midi-Pyrénées : l'Aïkido, quand on n'y entend rien !

Interview

parue dans la revue de la Ligue Midi-Pyrénées

Bonjour Estelle, c'est la seconde année que vous vous rendez au stage de Brommat avec votre petite famille...

Oui. C'est un stage extraordinaire pour les enfants et pour les adultes. Ce stage nous montre que l'Aïkido est accessible à tous, qu'il nous permet de rencontrer des enseignants de très haut niveau et qu'un Dojo reste un lieu d'échanges, de socialisation, de partage et de convivialité.

Est-ce que vous pouvez nous en dire plus sur votre famille ?

J'ai 3 enfants : Virgile (18 ans), Baptiste et Benjamin (des Jumeaux de 11 ans).

Baptiste et Benjamin sont sourds de naissance. Nous avons découvert leur surdité lorsqu'ils avaient 3 ans. Benjamin est sourd sévère (entre 70 et 90 dB) et Baptiste sourd profond (entre 90 et 120 dB).

Il faut savoir que le son se décompose en décibels (dB) indiquant s'il est fort ou faible et en fréquence Hertz (Hz) si le son est grave ou aigu. Ils ont tous les deux des prothèses auditives et Baptiste porte même un implant cochléaire depuis 2 ans. Ils sont oralisants et s'aident de la lecture labiale.

Ils ont appris également quelques codes du LPC. C'est un langage parlé complété. Cette méthode est à base de « clés » à positionner sur certaines zones du visage pour accentuer certains sons.

Ils sont en classe ordinaire dans l'école du village avec comme aide : une AVS et une éducatrice spécialisée pour sourd.

Comment avez-vous connu l'aïkido ?

Mon mari a commencé en 1er avec Richard Duffours, 5ème Dan, CEN, à Irigny puis lorsque nous sommes arrivés dans le Languedoc



Roussillon, les jumeaux ont voulu essayer et faire comme leur papa puis Virgile et moi-même avons également suivi.

Nous pratiquons depuis notre arrivée au club de Sauvian.

Mr Gilbert Clerc, 4ème Dan, Président, Enseignant et Responsable Technique du Club de Sauvian ainsi que Mr Sylvain Heitz, 2e Dan, Enseignant adjoint nous ont accueillis à bras ouverts.

Je profite de ce moment pour les remercier tout particulièrement ainsi que tous les membres du club pour nous avoir accueillis si chaleureusement.

Est-ce que la surdité de vos enfants a posé un problème d'intégration ?

Ils ont tout de suite été bien intégrés. Les autres enfants ont posé des

Ligue Midi-Pyrénées : l'Aïkido, quand on n'y entend rien !

questions auxquelles j'ai répondu le plus simplement du monde. Souffrir d'un handicap comme la surdité n'est pas incompatible avec la pratique sportive.

Il est à noter que la surdité étant un handicap invisible, il est souvent oublié et négligé.

Etre sourd c'est avoir des difficultés à communiquer et à comprendre les consignes de l'autre.

Qu'apporte la présence de vos enfants dans le groupe ?

Pratiquer ensemble aide à gommer les différences. La présence de mes enfants au sein du club a permis je pense de casser certaines représentations et d'apprendre aux autres enfants la tolérance.

J'ai remarqué qu'ils faisaient :

1°) particulièrement attention aux prothèses auditives ;

2°) parlaient plus doucement et plus distinctement.

La présence d'un enfant sourd offre l'occasion pour les autres enfants d'exprimer solidarité, amitié, soutien, échange...

Qu'apporte cet esprit de groupe à vos enfants ?

Mes jumeaux ont pris confiance en eux et je peux dire que l'Aïkido leur apporte beaucoup :

- maîtrise du corps
- évolution
- épanouissement
- ouverture vers les autres.

Rencontrent-ils malgré tout des difficultés dans leur pratique ?

Mes enfants rencontrent dans la pratique de l'Aïkido des difficultés :

1°) d'ordre technique

- Les prothèses auditives les gênent lors de certaines techniques.
- L'implant de Baptise tombe parfois lors des techniques.

2°) pour la compréhension

La sonorisation de la salle gêne parfois la réception du message du professeur. L'enfant s'aide par la lecture labiale et par imitation de ses camarades.

Toutes ces difficultés vous permettent-elles d'élaborer des solutions ?

Ce sont les instants de communication orale qui mettent les personnes sourdes en situation de handicap.

Il est important à mon avis de mettre en place des moyens de communication accessibles basés principalement sur le visuel.

Il est important de faire connaître l'Aïkido comme une activité pouvant accueillir des personnes en situation de handicap et que l'Aïkido puisse être identifié comme tel soit :

- par un label « Sport et Handicap »,
- par une communication « projet d'accueil handicap » au sein du club, de l'association.

Cette inscription permettrait aux personnes en situation de handicap de profiter d'une information personnalisée concernant les associations de proximité.

Comment voyez-vous la progression de vos enfants en aïkido ?

En tant que maman d'enfants sourds, je pense qu'ils vont rencontrer des difficultés au fur et à mesure de leur évolution et lors de leur passage de grade.

Aujourd'hui, 4ème Kyu, cela ne pose pas trop de problème sachant que j'ai mis en place un code visuel entre eux et moi qui suis sur le côté du tatami pour les aider à comprendre la technique demandée (mime des techniques).

Nous avons également mis en place un carnet avec les techniques décrites par dessins.

Quels conseils donneriez-vous à un professeur qui va encadrer vos enfants ?

On nous pose souvent la question : « Est-ce qu'il faut que je change ma manière d'enseigner ? ». La réponse est non.

Il n'y a pas deux enseignements, l'un pour l'enfant handicapé, l'autre pour l'enfant « ordinaire ».

Il faut essentiellement procéder à des adaptations, ne jamais disparaître du champ visuel de l'enfant sourd car il lit sur les lèvres :

- bien lui parler en face
- favoriser le mode gestuel pour l'apprentissage technique plutôt que la verbalisation
- être encore plus visuel dans l'explication des techniques
- éviter au maximum les bruits de fond.

Quelles adaptations entrevoyez-vous pour que vos enfants puissent passer un grade normalement ?

- mettre en place des modalités de passage de grade spécifique pour les candidats sourds, et le généraliser au niveau Fédéral.
- installation d'un panneau lumineux pour l'affichage des techniques
- feuille explicative ou panneau avec schéma
- informer les juges de la situation précise du handicap
- être au plus près d'eux lors du passage de grade pour une meilleure compréhension

De façon plus générale, d'un point de vue communication, de quoi a besoin un sourd ?

- sur le site internet du club ou sur la plaquette de présentation du club, on pourrait indiquer le pictogramme suivant : (accessible aux personnes sourdes)
- organiser des démonstrations, des stages
- créer un DVD des signes de l'Aïkido
- figurer dans l'annuaire des clubs accueillant des personnes en situation de handicap.

Objectifs :

- mieux connaître les personnes en situation de handicap, vaincre les peurs et les a priori
- montrer que ces personnes sont aussi performantes que les personnes valides. ■

PS : Aujourd'hui, les mentalités évoluent et les réticences se font moins vives envers le handicap. Et comme le disait Victor Hugo : « Qu'importe la surdité de l'oreille quand l'esprit entend »...



SUR LE SITE DE LA FFAB

www.ffabaikido.fr

**Retrouvez toutes les informations fédérales en ligne, les bons de commande pour nos publications...
Pour chaque ligue, chaque club, un espace réservé à leur disposition.**



Kagami Biraki 2014 au Shumeïkan Dojo : un grand moment de plaisir

Le sens majeur de cette fête est le partage, symbolisé notamment par le partage des Kagami Mochi. Les Mochi sont des gâteaux de riz gluant, de différentes tailles. Traditionnellement, au Japon, les Kagami Mochi sont offerts aux divinités de la nouvelle année et seront partagés en famille à l'occasion de Kagami Biraki, afin de s'imprégner de leur bienveillance. Tamura Senseï soulignait également que 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.



Photo : Michel Gillet



Photo : Michel Gillet

Ce sentiment d'unité était bien vivant ces 11 et 12 janvier 2014 : dans la pratique, qui a réuni au Dojo toutes les générations de pratiquants, autour de Claude Pellerin Shihan et Antoine Soares le samedi, puis de Jacques Bonemaison Shihan et Xavier Boucher le dimanche ; mais également dans cette magnifique soirée autour de Madame Tamura et de bon nombre de sempaïs ! Encore une fois l'accueil et le talent culinaire de Madame Tamura nous ont ravis. ■

Xavier BOUCHER

PROCHAINS STAGES ENA au Shumeïkan Dojo de Bras (83)

Cours Exceptionnels au Shumeïkan Dojo

Les 25 et 26 mars 2014 de 19h00 à 20h30

Animé par MIYAMOTO Shihan, 7ème DAN

MIYAMOTO Shihan, est instructeur à l'Aïkikai de Tokyo. Sa pratique est très influencée par CHIBA Senseï qui, lors de ses séjours en France, a dirigé, avec TAMURA Senseï, de nombreux stages. C'est la seconde fois que MIYAMOTO Shihan vient au Shumeïkan Dojo de Bras. Il s'y était précédemment rendu lors du vivant de TAMURA Senseï.

STAGE MIDORI NO HI

Du 7 avril au 11 avril 2014

Pratique animée par Gilles AILLOUD Shihan – CEN - 6ème dan AIKIKAI

Pratique : Le 29 avril était le jour de l'anniversaire de l'ancien empereur Hirohito (Showa), né en 1901. Ce jour est donc férié depuis la montée de l'empereur sur le trône en 1926. A sa mort en 1989, personne ne voulant perdre une journée de vacances et particulièrement celle qui marque le début de la Semaine d'or, la journée fut déclarée Journée Verte (Midori no Hi) en commémoration de l'empereur Hirohito.

Au dojo « Shumeïkan », cette pratique de printemps est orientée sur le lien entre Aïkido et nature, notamment avec des travaux annuels orientés sur le jardinage et l'entretien des abords du Dojo."

STAGE VÉTÉRANS

Les 9, 10 et 11 mai 2014

Pratique animée par Michel GILLET Shihan – CEN - 6ème dan Aïkikai et Jean-Paul FEMENIAS – 6ème dan CSDGE

Pratique :

TAMURA Shihan avait institué depuis la création de « Shumeïkan » dans son Dojo le stage dit « Vétérans » au printemps de chaque année.

Il souhaitait ainsi regrouper les pratiquants anciens qui, malgré le poids des ans et quelquefois la fatigue, montrent toujours autant de ferveur sur le tatami.

Il entendait faire ressentir que, à la différence des activités sportives, l'âge n'est en rien un handicap dans la pratique de l'Aïkido, bien au contraire ; c'est aussi l'occasion pour certains de se retrouver et de retrouver ceux qui, encore jeunes, tendent à rejoindre les anciens.

Pour ces deux derniers stages,

informations et fiches d'inscription sur le site de l'ENA : www.ena-aikido.com



Avec l'ENA, faisons vivre le Dojo de Tamura Shihan

SHUMEÏKAN N°12 EST DISPONIBLE...

Yamada Shihan - Le stage international d'Aïkido à Lesneven (Juillet 2013) a une nouvelle fois marqué les esprits des pratiquants, en devenant un rendez-vous annuel pour un grand nombre d'experts internationaux et nationaux. Pas moins de quatre experts japonais ont animé les cours : auprès de Yamada Shihan, se sont relayés les Maîtres Fukakusa, Funakoshi et Araï. A cette occasion, nous avons également évoqué la célébration des 50 ans depuis l'arrivée de Maître Yamada aux Etats-Unis, célébration qui se déroulera dans différents lieux du monde en 2014. Dans cette interview, Yamada Shihan revient sur cette grande époque de diffusion de l'Aïkido à travers le monde.

Tada Shihan - Lors du congrès mondial d'Aïkido tenu à Tokyo en septembre 2012, Tada Shihan a animé une conférence devant quelques 200 pratiquants. Lors de son intervention, il a souhaité revenir sur les origines de l'Aïkido et expliquer certaines paroles prononcées par O'Senseï. Il a tout particulièrement insisté sur la notion : « AÏKIDO EST MISOGI ».

Takamizo Shihan - Takamizo Mariko Shihan est instructrice à l'Aïkikai de Tokyo, et donne des séminaires réguliers à l'étranger. Invitée par la FFAB au printemps 2013, elle a dirigé plusieurs stages en France, et nous avons eu le plaisir de l'accueillir au Shumeïkan Dojo. A cette occasion, nous avons pu réaliser cette interview qui éclaire le sens qu'elle donne à sa recherche : la recherche de l'efficacité en abandonnant l'usage de la force.

Dojo : sens, pratique, enseignement

Takemusu Aïki en lien avec l'Aïkido de Tamura Shihan
50 ans au service du développement de l'Aïkido !
Yamada Shihan
Conférence à Tokyo
Tada Shihan
Abandonner l'usage de la force
Takamizo Mariko Shihan

Témoignages de Sempaï

Shumeïkan rend hommage à Jean Paul Avy
Jacques Bonemaison Shihan
Sur les pas de Tamura Shihan :
mettre nos sens en éveil pour continuer sur la voie du Budo ?
Claude Pellerin Shihan
L'ENA dans les ligues
Témoignage depuis la Normandie
Jean Pierre Coulon
Eclairage Culturel
L'art du Thé à l'époque EDO
Xavier Boucher

修
明
館

L'adhésion inclut aussi
l'envoi de la revue Shumeïkan

Retrouvez l'ENA sur son nouveau site web : www.ena-aikido.com/site/

- Nouveau calendrier des activités
- Téléchargement des bulletins d'adhésion ENA et bulletins d'inscription à la revue Shumeïkan

Formulaire d'adhésion ENA saison 2013-2014



à adresser à : M. Jean-Pierre HORRIE, Trésorier - 20 rue Michel Ange - 80000 AMIENS

Renouvellement saison

• Cotisation annuelle : Membre adhérent = **16 euros minimum** Montant versé =
Membre bienfaiteur = **160 euros minimum** Montant versé =

Chèque à l'ordre de l'E.N.A. Réception le : A.R. le

Ou pour faciliter le virement de la cotisation depuis l'Etranger :

code IBAN : FR76 3000 4001 0100 0100 8922 893 - BIC : BNPAFRPPAMS



ECOLE NATIONALE D'AIKIDO
Les Allées - 83149 BRAS
Tél : 04 94 69 94 77

N° de CARTE ENA :

NOM de l'Adhérent à l'ENA (club ou individu) : PRÉNOM :

Pour tout NOUVEL ADHÉRENT ou Adhérent AVEC CHANGEMENT D'ADRESSE

NOM M. MMe Mlle : PRÉNOM :

Adresse :

Code Postal : Ville : Pays :

Date de naissance : Adresse E-mail :

Tél. (fixe et / ou portable) :

Ligue de : Club :

AIKIDO

G.H.A.A.N.

Maitre André Nocquet

2014



www.ghaan.com

G.H.A.A.N.

Groupe Historique Aïkido André Nocquet

F F A B



STAGE D'AÏKIDO

à la mémoire de Maître André Nocquet

Yerres le dimanche 23 mars 2014

STAGE OUVERT À TOUS LICENCIÉS F.F.A.B.

Animé par les RTN du GHAAN

de 9h30 à 13h00

Licence et certificat médical
seront demandés pour l'accès au tatami.

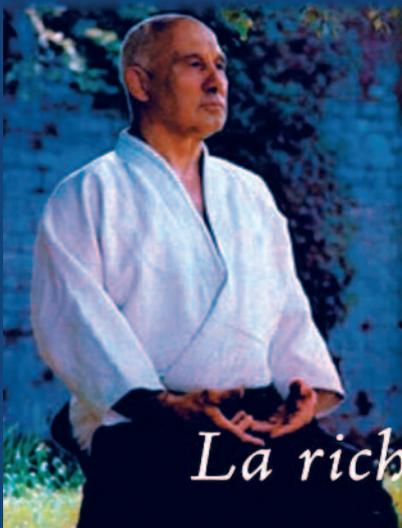
**Stage avec participation financière
aux frais d'organisation de 10,00 €**

Dojo du C.Y.L.A.M. : 13, rue Lucien Manès - 91330 Yerres
RER D gare de Yerres

合氣道

Aïkido

Renseignement :
Roland GILABEL : 01 69 40 21 01
Alain FLOURE : 01 60 63 62 47



La richesse des différences



Club Yerrois d'Arts Martiaux
<http://cyamyerres.free.fr>

Shohato

« 1.000 Jours pour forger, 10.000 pour polir » **M. Musashi**

« Mitsuzuka Sensei à la fin de notre dernière rencontre a insisté, à la dernière minute comme dernier message, sur la nécessité de prendre le temps pour enseigner Shohato : pas moins de six mois pour apprendre ce kata fondamental (six mois au rythme de nos entraînements au Japon de 6 heures par semaines). Ce kata qui peut être considéré comme l'alpha et l'oméga du laïdo de MUSO SHINDEN RYU — kata qui n'est venu que tard dans l'histoire de l'école puisque la position de base au sol était tate hiza et non seiza — permet d'aborder l'ensemble de la problématique du laïdo et de structurer, construire dès le début les futurs katas. Après ce temps d'apprentissage, les découvertes sur ce même kata sont loin d'être terminées ».

Michel Prouvèze

(Texte extrait du DVD de Michel Prouvèze, disponible à la boutique du Cercle)

Par rapport à l'ambition, le sens de l'existence du Cercle de laïdo, qu'en est-il de l'approche de la transmission qui s'est imposée à nous ? L'attention, l'exigence, l'intérêt sont portés sur ce qu'il y a de commun entre l'Aïkido et le laïdo et à y regarder de près il y a du travail ! Sur le visible, l'évident tout d'abord puis il y a les découvertes ou les compréhensions plus tardives et progressives qui se font grâce à une pratique régulière. Enfin, il y a le travail de construction qui se fait à notre insu.

Quelques mots clefs pour illustrer 5 étapes de ce kata, même si nous cherchons à être très avares de mots (quelquefois à notre corps défendant) :

verticalité et relâchement, épaules souples (photo 1), saisies légères, façon de bouger globalement (photo 2), coudes rentrés, déplacements légers, mouvement réalisé globalement et intégralement en une séquence (photos 3, 4 et 5).

Tout cela n'étant que la conséquence d'une bonne présence au ventre et de metsuke.

Il faut insister sur le fait que seule une pratique assidue avec une attitude interrogative peut nous éclairer progressivement le chemin et son profit. Cette progression n'est pas forcément solitaire, mais incontestablement très personnelle et propre à chacun.

C'est pourquoi dans la forme de transmission, nous cherchons à nous approcher des choix de Me TAMURA :

- La préoccupation sur la forme n'est pas absente mais mise à la marge pour ne pas prendre le risque de distraire le pratiquant de ses possibles/probables sensations. Le travail est en priorité sur les conditions de la réalisation (principes, fondations, compétences fondamentales, ...).
- Centrage de la transmission sur l'apprenant plutôt que sur l'objet d'apprentissage pour s'éloigner des enseignements qui ont, de près ou de loin, des points communs avec du « dressage », de la conformité à l'objet prédéfini. Lâcher prise sur la « maîtrise pédagogique » comme l'aïkido nous le propose sur l'intention dans les techniques. Faire le pari du potentiel particulier et individuel du pratiquant (Autres disciplines et autres sports pratiqués en amont, compétences particulières déjà acquises, talent particulier ou difficultés particulières, ...).
- Enfin c'est aussi la dimension humaniste de l'enseignement de Maître TAMURA qui invite dès le départ à être dans une posture moins « consommateur », pour être le plus acteur possible de sa formation propre. L'autonomie des pratiquants est au centre de la préoccupation et elle en devient à la fois la finalité, le projet, l'objectif et le moyen. ■

Eric HAVEZ

Président du Cercle de laïdo



Suivez notre actualité, suivez le calendrier des prochains stages et rencontres via :

www.cercledeiaido.com
cercle-de-iaido.over-blog.com

Quatre Maîtres de Kyudo japonais à Montpellier pendant 3 semaines

« Pour progresser, il faut changer et pour changer, il faut avoir du courage ». Telle est la conclusion que j'ai personnellement retenue du discours de clôture de Nakatsuka senseï. Il nous a confirmé que le Kyudo est bien une pratique à la fois traditionnelle et moderne, japonaise et universelle, sportive et de développement personnel intime.

5 stages de Kyudo à Montpellier

Quatre senseï, Hanshi 8e dan ANKF, c'est-à-dire parmi les plus hauts gradés de la Fédération japonaise : Shoichiro NAKATSUKA, Kiyoshi KUBOTA, Hisayuki TOBA et Hiromichi HISADA sont restés 3 semaines du 24 juillet au 10 août à Montpellier. Ils ont présidé 3 jours d'examens et dirigé 5 stages de 2 ou 3 jours réunissant chacun en moyenne 70 pratiquants. Ils avaient auparavant dirigé pendant 10 jours à Lilleshall en Grande Bretagne 3 stages de Kyudo et 2 passages d'examen.

Une équipe efficace au service de tous

Une équipe formidable de bénévoles s'est constituée pour réussir ces événements.

En deux jours, nous avons transformé le grand hall sportif du CREPS de Montpellier en un pas de tir le plus proche possible d'un dojo traditionnel tel que nous le connaissons lors de nos formations au Japon. Deux fois cinq cibles ont été installées.

La cérémonie de Kyudo

Apprendre par le regard, au delà des mots et explications intellectuelles, fait partie de l'apprentissage du Kyudo. Il y a un temps pour les explications verbales et un temps pour le silence pour transmettre « de mon âme à ton âme ». La cérémonie d'ouverture de chaque journée marque et forme celles et ceux qui la regardent attentivement « avec le cœur ».

Les maîtres font donc en groupe la démonstration. Le silence n'a été rompu que par les Tsurune (bruit net de la corde frappant l'arc au moment de la décoche) et les Tekichu (impact de la flèche dans la cible, tambourin de bois et papier tendu pour amplifier la résonance). La qualité de ces bruits, dans le silence, indiquent la Vérité du tir.

Pour les observateurs, eux aussi sont invités à se détacher du résultat c'est-à-dire de ne pas regarder par réflexe si la flèche est dans ou hors de la cible. Ils regardent plutôt l'archer agir avec la plus grande et pleine conscience. La cérémonie du tir est réussie quand elle est belle, car les archers ont pu révéler un instant à travers un beau tir, la beauté, la dignité, la grâce qui est en eux. Ces moments d'harmonie «frappent» les observateurs (Hibiki), les enrichit et leur montrent la Voie vers la plus grande harmonie et sérénité intérieure en pratiquant le Kyudo.

Le corps tout entier tire à l'arc

Les senseï ont cherché à faire comprendre que le corps tout entier tire à l'arc. Des pieds à la tête, les os, les tendons et les muscles qu'ils soient profonds ou superficiels, participent à l'exécution correcte du geste. Pour sentir cela, il est nécessaire d'apprendre à ne pas se crispier, à agir avec les muscles les plus relâchés possibles. On n'ouvre pas avec fluidité et harmonie le grand arc grâce à la force musculaire mais grâce à l'énergie, le Ki. Cette découverte permet d'affiner ses sensations et d'établir une meilleure relation avec tout son corps et la vie qui l'habite.

Rappelons qu'en Kyudo, l'archer tient plus ou moins longtemps le Kai (phase de pleine extension). C'est pendant ce temps que tout se joue physiquement, mentalement et même pour certains, spirituellement.



Nakatsuka sensei est venu avec des outils pédagogiques et en particulier un ressort qu'il plaçait, pendant

ses explications, sur l'épaule gauche. Il nous a expliqué que pendant l'ouverture de l'arc (Hikiwake), l'archer doit sentir une pression grandissante dans l'épaule gauche, comme si on comprimait un ressort. A un moment « qui est le sien » la corde s'échappe, le ressort se détend et tout le corps propulse la flèche vers la cible.

L'idéal du Kyudo est d'être « surpris » par la décoche, mais le corps en est souvent ébranlé, bouge et fait manquer la cible. Il est donc nécessaire d'accompagner cette ouverture progressive du corps par un enracinement extrême dans son centre de gravité appelé Hara. Quand tout le corps a rassemblé son énergie (Ki) en un seul point dans le bas du ventre, on se sent inébranlable. L'énergie peut alors exploser dans toutes les directions au moment du lâcher et propulser la flèche avec puissance dans la cible. Le bruit de l'impact (Tekichu) indique si le tir a été exécuté avec la pleine énergie.

L'archer ne décide pas consciemment de décocher mais se fait confiance et laisse tirer son inconscient, son intuition. Il « lâche prise » physiquement et mentalement. Parfois le kyudoka éprouve un instant parfait de grâce, la sensation et le sentiment que « tout son être a tiré ». C'est ainsi que parfois il comprend que le Kyudo est une discipline spirituelle qui lui permet parfois de façon fugitive « d'être ce qu'il est ».

L'importance du Taihai

Pour arriver à cet état de plénitude, les rituels de préparation sont essentiels. Les senseï ont donc insisté sur l'importance du Taihai. Chaque mouvement débute, se déroule et finit avec d'autant plus de pleine conscience qu'ils sont lents. Cette préparation rituelle, cette discipline librement consentie favorise la meilleure réalisation du tir. Même après le tir, les gestes continuent à être pleins de noblesse que la cible soit ou non atteinte. Ainsi le Kyudo enseigne à tous « la noblesse de l'échec ».

Tout d'abord «le tir commence et se termine par un salut».

La précision avec laquelle les senseï faisaient déplacer les pieds pendant les saluts d'entrée et de sortie a surpris beaucoup de pratiquants européens. On a vu Nakatsuka senseï, un des plus hauts gradés japonais, se mettre à genoux aux pieds d'archers n'arrivant pas à faire ce qu'il leur demandait car ils n'avaient aucune maîtrise de leur corps. Comme dit le proverbe « Plus le corps est faible, plus il commande ; plus le corps est fort, plus il obéit ». A force de patientes répétitions, certains mouvements étaient jugés assez corrects.

Des examens plutôt réussis

Ce travail de précision pédagogique avec les participants n'a pas été vain. Les cérémonies de tir d'examen pour présenter les grades ont été d'assez bon niveau. Si les premiers et deuxièmes dan ont été attribués à presque tous les candidats, on ne peut pas en dire de même pour les autres. Plus le niveau des grades présentés augmentait et plus l'exigence augmentait en même temps. Les nombreux pratiquants recalés ont accepté avec noblesse leur échec et mesuré le chemin qu'ils avaient encore à parcourir. En juillet 2014, ils viendront au Centre Sportif Universitaire (CSU) de Paris pour suivre un stage de perfectionnement, présenter à nouveau un grade et participer à la Coupe du Monde de Kyudo organisée par l'IKYF.

Charles-Louis ORIOU, Renshi 6e dan ANKF



AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'AÏKIDO ET
DE BUDO

STAGE INTERNATIONAL D'AÏKIDO

sous l'égide de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo

**ANIMÉ PAR MIYAMOTO TSURUZO SHIHAN
7ÈME DAN, INSTRUCTEUR À L'AÏKIKAI DE TOKYO**



PROGRAMME DES STAGES INTERNATIONAUX ET COURS LORS DE SON SÉJOUR EN FRANCE, INVITÉ PAR LA FFAB

Stage International

22 et 23 mars 2014, Ligue du Languedoc-Roussillon à GIGNAC

Samedi de 9h30-12h00/15h00-18h00 et Dimanche 9h30-12h00 - Intervenant FFAB : **M. PROUVEZE** Shihan
CEN 6ème Dan / + d'infos www.lr-aikido-ffab.fr, Marc PASQUET 06 30 73 10 84, macsy2@wanadoo.fr,
Guillaume LAVIGNE 06.24.37.75.27 ou dilgui@free.fr

25 et 26 mars 2014, au dojo SHUMEIKAN de BRAS (83)

Cours mardi et mercredi de 19h00-20h30 / + d'infos : www.ena-aikido.com ou Jean-Pierre HORRIE 06 07 14 30 47

Stage International

28, 29 et 30 mars 2014, Ligue de Bretagne à SAINT-MALO

Vendredi et Samedi de 9h00-12h00/15h30-18h30 et Dimanche 9h00-12h00 - Intervenant FFAB : **R. LE VOURC'H** Shihan
CEN 6ème Dan / + d'infos : www.aikido-bretagne-ffab.fr ou Christian MASSEZ 02 99 56 20 79 - 06 89 87 51 91

Passeport, licence FFAB et certificat médical à jour obligatoire

www.ffabaikido.fr

