

# SESERAGI

Le magazine officiel de la

**F**ÉDÉRATION **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](http://www.ffabaikido.fr)

**SOMMAIRE**  
en page 3

**N°59**

**Octobre 2016**

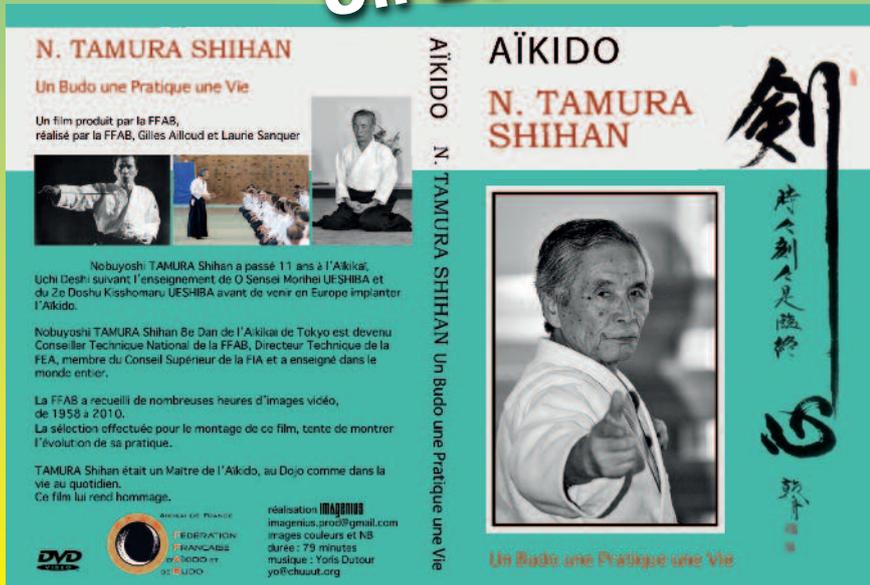
**DOSHU MORITERU UESHIBA EN PROVENCE**  
Un stage exceptionnel en hommage à TAMURA SHIHAN



Photo : Gilbert GIRARD

**Nouveau DVD FFAB**

# « AÏKIDO - N. TAMURA Shihan Un Budo, une Pratique, une Vie »



Prix du DVD : 15 €  
(ou 12 € à partir de 10 DVD achetés)  
+ frais d'expédition

Bon de commande en  
téléchargement sur le site fédéral  
[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)

Onglet « Communication – Média »  
Rubrique « Publications  
et outils promotionnels »



## Equipements de grande qualité pour les arts martiaux japonais



**HAKAMA IWATA  
BOKKEN NIDOME  
IAITO OSAWA...**

[www.sinonome-japan.com](http://www.sinonome-japan.com)

SINONOME in JAPAN  
6-9 Minami chuou Tsu  
514-0832 MIE - JAPAN

[www.sinonome.org](http://www.sinonome.org)

SINONOME en FRANCE  
38 avenue Marc Sangnier  
69300 Caluire et Cuire - FRANCE



Ce début de saison est marqué par la fin de l'olympiade et c'est avec un peu de nostalgie que je commence cet édito car ce sera le dernier en tant que président fédéral. Au mois de novembre, les présidents de Ligue éliront une nouvelle équipe qui saura, j'en suis sûr, poursuivre le travail que nous avons entrepris durant toutes ces années.

Ces dernières saisons, j'ai commencé trop d'éditos en annonçant le décès d'un ami et malheureusement au printemps c'est Carlo ANDOLFI, médecin fédéral, qui nous a quittés. Homme de cœur, sincérité, joie et générosité, ce sont les principales qualités de Carlo que nous garderons en mémoire. Au moment où j'écris ces lignes, nous venons d'apprendre le décès de Serge SANS, technicien fédéral. Comment imaginer que quelqu'un comme Serge puisse disparaître si vite et si jeune.

Heureusement, nous avons aussi de bonnes nouvelles.

Tout d'abord, nous clôturons cette saison avec une augmentation du nombre de licenciés. C'est grâce au travail de tous et surtout de vous, responsables de clubs, que nous avons réussi à inverser la courbe des licences. De notre côté, nous avons essayé de vous aider en proposant les cours de parrainage dans les clubs servant d'essai pour un futur pratiquant pendant toute l'année. Nous avons mis en œuvre une modernisation de la gestion des licences avec la mise en place des licences en ligne. Plus de la moitié des clubs ont déjà opté pour ce système et nous ne pouvons que nous en féliciter.

Par ailleurs, nous avons terminé la saison par un grand stage en hommage à Maître TAMURA sous la direction de DOSHU. Vous êtes venus nombreux (plus d'un millier de pratiquants) et je tiens à vous en remercier. Doshu a manifesté sa satisfaction tant au niveau du nombre de participants, de l'organisation qu'au niveau de sa visite à Shumeïkan. Il s'est également rendu au Jardin du Souvenir où les cendres de Maître TAMURA ont été dispersées. Nous sommes heureux de continuer à entretenir de bonnes relations avec l'aïkikai



de Tokyo. Vous trouverez dans ce numéro un grand nombre de pages consacré à cet évènement.

Comme je vous l'annonçais dans le numéro précédent, nous travaillons sur la mise en place de la réforme territoriale. Ce ne sera pas chose facile mais nous mettrons tout en place pour être prêts pour le 31 décembre 2017 et ferons le nécessaire pour que cela se fasse en douceur.

Je termine cet édito en faisant un point sur la dernière olympiade ; je pars serein, tous les objectifs du comité directeur ont été atteints : le maintien de l'agrément, l'agrandissement de Bras, la réécriture d'un nouveau règlement particulier de la CSDGE prenant en compte les spécificités des deux fédérations.

Ces 22 années de présidence ont parfois été lourdes à porter mais elles ont été enrichissantes sur le plan humain et je remercie tout ceux qui m'ont aidé dans cette tâche. La fédération a de nouveau besoin de personnes motivées, disponibles et compétentes. J'espère que le nouveau président aura la chance, comme je l'ai eue, d'être entouré de personnes de qualité.

Je souhaite donc à tous, dirigeants, professeurs, pratiquants, une bonne rentrée. Je fais le vœu que les clubs se développent régulièrement et vous adresse mes sincères remerciements pour l'investissement que vous déployez pour la promotion de notre discipline. Je vous remercie de la confiance que vous m'avez témoignée durant toutes ces années et je vous retrouverai sur les tatamis uniquement pour le plaisir de la pratique.

**Pierre GRIMALDI**  
Président de la FFAB

## AU SOMMAIRE DE CE NUMÉRO 59...

### INFOS FÉDÉRALES

- DOSHU MORITERU UESHIBA EN PROVENCE  
Un stage exceptionnel en hommage à TAMURA SHIHAN
- In memoriam : Carlo ANDOLFI - Serge SANS
- Modalités Certificat Médical - Grades
- A propos de... la « Réforme Territoriale »
- Les ukemis en Aïkido : 2ème partie

### ENA

- Le passage de Doshu au Dojo Shumeïkan

### GHAAN

- Les textes de Maître André Nocquet :  
la force de l'esprit japonais (1ère partie)

### IAIDO

- AG électorale 2016
- Expériences et innovation avec le CODEP 34

### KYUDO

- Coupe FKT 2016
- In memoriam : Patrick PHILIPPE-PRIEUR



Suivez-nous sur  
**Facebook**



<https://www.facebook.com/ffab.aikido>



**SESERAGI**

SESERAGI N° 59 - OCTOBRE 2016

Dépôt légal Octobre 2016 - 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 : Fabrice Cast, Michel Gillet, Monique Guillemard  
Comité de relecture : Jacques Chateau, Dominique Massias, Pierre Sevin  
Maquette : A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@orange.fr

## DOSHU MORITERU UESHIBA EN PROVENCE

### Un stage exceptionnel en hommage à TAMURA SHIHAN

**Les 4 et 5 juin derniers, Pertuis, en Vaucluse, accueillait un stage international qui aura marqué les esprits des aikidokas, venus en nombre. Deux journées proposées à toutes les familles de l'Aïkido, à l'initiative de la FFAB sous la coordination de la Ligue de Provence, un événement exceptionnel en hommage à TAMURA Shihan, organisé autour de la venue de Moriteru UESHIBA 3e Doshu. Présidents de Ligue, hauts gradés, cadres, chargés d'enseignement nationaux FFAB, pratiquants de tous âges et grades, tous étaient venus honorer la mémoire, le travail de promotion de l'Aïkido et l'héritage spirituel laissé par Tamura Senseï... ainsi qu'une certaine vision de l'Aïkido, d'hier, d'aujourd'hui et de demain. Retour en images, paroles et émotions...**

Samedi 4 juin 2016, 8h : image insolite où les abords du Complexe Sportif de Verdun retentissent d'une rumeur joyeuse et impatiente, ponctuée dès le stationnement des véhicules, des notes blanches des keikogis, du froissement des hakamas. Adultes, ados, enfants, pour chacun d'eux c'est aujourd'hui le jour J si attendu. Venus de France, de Polynésie, de la Réunion, de la Guadeloupe et de 15 pays différents, l'instant rare et précieux de côtoyer leur Doshu et de fêter l'Aïkido est enfin arrivé. C'est l'instant où les files s'allongent augurant déjà du succès annoncé par les premières inscriptions lancées par l'organisation il y a près d'un an ! 9h : sur les 1000 m2 de tatamis installés pour l'occasion, ils sont plus de 700 pour ce premier cours (plus de 1000 l'après-midi et plus de 600 le dimanche), animé par Claude PELLERIN Shihan, 7e dan Aïkikai, relayé dans l'après-midi par Gilbert MILLIAT Shihan, 7e dan CSDGE. Etiquette, transmission et convivialité réuniront ainsi au fil des trois demi-journées de ce week-end intense les uns et les autres autour d'une pratique studieuse, sous le "regard" bienveillant d'O'Senseï et de TAMURA Shihan. Fin de matinée, d'après-midi et dimanche matin, c'est l'enseignement de Moriteru UESHIBA lui-même que recevront les pratiquants, l'occasion unique pour chacun des aikidokas présents, entre fluidité de la démonstration, précision du geste et explications, de travailler "irimi" et "kokyu" en mesurant son propre placement à l'aune du long chemin à parcourir sur la voie de la justesse et de l'efficacité... Pratique sur le tatami et hommages en tribune à l'heure du protocole devant un public venu en nombre découvrir l'aïkido... C'est tout d'abord Roger PELLENC, maire de Pertuis, hôte des lieux et de son aveu même "fervent admirateur de la culture et des traditions japonaises" qui saluera l'événement et la venue de Doshu. Puis Pierre GRIMALDI, Président de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, qui rappellera "l'engagement de TAMURA Shihan en son temps et son choix de la Provence (notamment de Bras avec la construction du Shumeikan dojo et l'implantation de l'Ecole Nationale d'Aïkido), comme terre d'élection de l'Aïkido", soulignant aussi "la qualité de l'organisation conduite par Fabrice CAST Président de la Ligue de Provence, son staff et les nombreux bénévoles (dont ceux du Bushido Budo Club du Puy Sainte Réparate, de Lambesc, Pertuis, Eyguières ou la Tour d'Aigues), des infrastructures et personnels mis à disposition



Photo : Gilbert GIRARD



Photo : Gilbert GIRARD

par la ville". Un échange de remerciements donnant à Moriteru UESHIBA, Doshu, l'occasion de saluer la France "comme étant un des pays à avoir développé l'aïkido" et "les 46 années durant lesquelles Maître TAMURA a œuvré pour développer « notre » art martial, engagement symbolisé ici par la présence de tous les aikidokas venus en nombre à ce stage". Un nombre de participants jugé "particulièrement magnifique" par Moriteru UESHIBA qui soulignera avec force "l'importance pour chacun d'apporter sa propre pierre à la pratique de l'Aïkido, en ayant à l'esprit la transmission aux générations futures". Un attachement que Doshu formulera dans le week-end en s'enquérant auprès du Bureau Fédéral de la participation au stage des plus jeunes, de leur nombre et de leur provenance... et qu'il traduira lors de ses cours par une présence répétée dans le "carré" spécialement réservé aux enfants, en autant de souvenirs d'exception pour chacun de ces jeunes pratiquants ! De l'avis de tous, deux jours à marquer d'une pierre blanche, jalons inoubliables tant dans la pratique et l'engagement propre à chacun, qu'en termes d'instant de convivialité et de partage, sur comme en dehors du tatami, côté participants comme côté organisateurs. Un événement que Pierre GRIMALDI, Président de la FFAB, conclura face aux médias en rappelant "l'attachement de la FFAB au nom "Aïkikai de France" et à la préservation d'un aikido non dénaturé à l'image par exemple d'une notion d'Aïte préférée à celle de Uke". Un art martial à la fois cheminement personnel, pratique de masse, culture et manière de vivre !

## DOSHU MORITERU UESHIBA EN PROVENCE

### Un stage exceptionnel en hommage à TAMURA SHIHAN

#### ... Côté tatamis...

Au déluge annoncé, le ciel préféra tout au long de ces deux journées de stage l'art de recevoir à la Provençale, sur le thème d'une authentique canicule. Ce furent donc des cours toutes portes ouvertes, au propre comme au figuré, qui furent proposés aux pratiquants, comme aux spectateurs venus eux aussi nombreux, en famille mais pas seulement, pour découvrir l'Aïkido... « L'Aïkido, je croyais que c'était avec un masque et un bâton. Non monsieur, mais prenez donc le temps de vous asseoir et de regarder... Des conseils avisés de nos gilets fluos, qui, si l'on en croit l'ambiance feutrée rythmée par le seul son étouffé des chutes (sans bruit s'il vous plaît les ukemis)... auront certainement fait naître des vocations ! Au menu, démonstration par le geste et le verbe de nos plus hauts gradés, de Doshu Moriteru UESHIBA (que soit ici aussi remercié Terumasa HINO pour nous avoir démontré tout le sens d'Aïté). Transpiration, bienveillance, sourire, mais aussi engagement, intensité et efficacité... chacun des pratiquants aura ainsi pu recevoir, donner, partager, dans l'esprit sans fard de notre art martial.

#### ... Côté coulisses...

« J'ai une grande nouvelle à vous annoncer... ». C'était il y a un peu plus d'un an que Fabrice CAST, Président de la Ligue de Provence, lançait avec enthousiasme l'événement. Objectif : organiser et proposer un stage de qualité, à la hauteur de l'événement, et de la présence de Doshu Moriteru UESHIBA ayant donné son accord à la FFAB quant à sa venue ! Site Internet dédié à l'événement, inscriptions en ligne, logistiques humaine et matérielle avant, pendant et après... au final un an de travail quotidien sous le signe du volontariat et du bénévolat, réunissant FFAB, Ligue de Provence, clubs de proximité et partenaires autour du Comité de pilotage mis en place. L'occasion de remercier pour leur engagement tous les volontaires adultes ou ados, aux rôles parfois ingrats : porteurs de tatamis, gardiens de vestiaire, guides de parking, tenanciers de buvette, « flêcheurs » de ronds-points, dresseurs de table, porteurs de plats, chauffeurs...

Merci donc à vous tous, gilets fluos, pour votre présence, votre engagement, votre patience et votre sens de l'abnégation dans le faire, le défaire et le recommencer ! Une mention toute spéciale aussi aux Clubs de Marignane, Villeneuve, Le Puy Sainte Réparate et au comité départemental de Judo du 04 pour le prêt de leurs tatamis, ainsi qu'aux clubs du Puy Sainte Réparate, Lambesc, Eyguières, Pertuis, La Tour d'Aigues pour l'engagement de leurs membres. Remerciements également aux médias venus à la rencontre d'une discipline... sans compétition ni médailles, notamment TV LOCALE, pour avoir fait vivre l'événement sur la Toile, et sa présence au plus près des tatamis et en coulisse, tout au long du stage.

Remerciements tout particuliers au Président de la FFAB, Pierre GRIMALDI, et aux membres du bureau fédéral qui nous ont confié l'organisation de ce stage d'exception et qui se sont investis sans compter pour aider à son bon fonctionnement.

#### Des partenaires et prestataires très impliqués...

Saluée par tous, la réussite de ce stage en hommage à TAMURA Senseï, est due en grande partie à la qualité des infrastructures retenues pour l'occasion. Qu'en soient remerciés la municipalité de Pertuis et son maire Roger PELLEC, ayant mis gracieusement à disposition le gymnase de Verdun, seul site localement apte à offrir toutes les conditions d'accueil et de sécurité indispensables ; les équipes techniques de la ville de Pertuis et plus particulièrement celles du Gymnase lui-même, pour leur disponibilité. Que soit également remercié le Député-maire du Puy Sainte Réparate, Jean David CIOT, pour son soutien actif pour la mise en place de cet événement et sa présence lors du repas organisé à Château La Coste. Partenaires majeurs, Top Office Pertuis, pour la signalétique, et les Pépinières Agricom (décor végétal) auront aussi contribué à la qualité de l'organisation et de l'ambiance. Stage et séjour privé de Doshu Moriteru UESHIBA en Provence auront aussi été l'occasion de faire appel à des prestataires de qualité : Château Paradis, Domaine de la Cride et boulangerie Rousseau au Puy Sainte Réparate, Carrefour Market, Top Office, Hertz location à Pertuis, Domaine Nais à Rognes, Mas de Fauchon à Saint Cannat, Moulin de Lourmarin, Caves du Palais Saint Firmin, Moulin du Clos des Jeannons dans le Luberon, municipalité de la Tour d'Aigues.

**Fabrice CAST, Président de la Ligue de Provence**  
**et Eric MORICHAUD, Bushido Budo Club Le Puy Sainte Réparate**

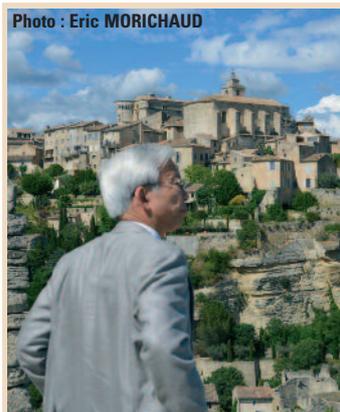


Photo : Eric MORICHAUD

#### Doshu Moriteru UESHIBA... en Provence

Ce stage en hommage à Maître TAMURA a bien sûr été l'occasion pour Doshu et Madame UESHIBA, laquelle venait pour la première fois en France et nous a ainsi fait l'honneur de sa présence, de se rendre à Bras afin de visiter le Dojo Shumeïkan et le bâtiment fédéral, en compagnie de Madame TAMURA, d'une délégation de la FFAB, de l'ENA et de la Ligue de Provence.

Un moment de recueillement et de reconnaissance prolongé par un hommage à TAMURA Shihan et à l'état d'esprit initié par celui-ci dans une pratique devenue référence.

Une mémoire également saluée au Jardin du Souvenir de Luynes où furent dispersées naguère ses cendres. Hébergement au Puy Sainte Réparate, découverte du Pays d'Aix et circuit touristique en Luberon permirent aussi de faire apprécier l'accueil, les paysages, les traditions et saveurs provençales à notre hôte prestigieux et son épouse, visiblement enchantés de leur séjour.

Cet enchantement a été rendu possible également grâce à la présence de deux interprètes, Emmanuel et Amal PROUVEZE. Du départ de Tokyo jusqu'au retour, ils ont partagé chaque moment avec Doshu et son épouse, leur permettant ainsi de ne jamais se sentir à l'écart. Nous les remercions chaleureusement tous les deux.

## DOSHU MORITERU UESHIBA EN PROVENCE

### Témoignages de pratiquants

Photos : Gilbert GIRARD



« Comment je suis venu à l'aïkido ? Je voulais mettre beaucoup de choses de côté dans ma vie et prendre du plaisir dans une discipline non-compétitive »

« Dans la vie de tous les jours l'aïkido m'a aidé à me poser, à être plus calme, plus tolérant »

« Au fil de la pratique, on s'aperçoit que la recherche évolue constamment, celle-ci est infinie »

« L'aïkido nous emmène toujours plus loin, nous ne nous confrontons pas à l'autre, celui-ci est un miroir de nous-même »

« Je ressens de l'émerveillement quand je vois les mouvements exécutés par les hauts-gradés, quelque chose de magique. Ma rencontre avec Maître TAMURA a généré chez moi le sentiment de toucher une autre dimension de la pratique et des arts martiaux en général »

« Les sensations sont fortes que l'on soit Aïte ou Tori, l'évolution est permanente, rien n'est jamais acquis en aïkido »

« Le fait de chuter et de se relever est une belle allégorie de la vie. Dans la vie les échecs font grandir, ce qui peut être négatif on le transforme en positif, c'est cela pour moi l'aïkido »

« Ce stage est un moment exceptionnel, un hommage à TAMURA Shihan en présence de Doshu, je ne pouvais pas rater cela, je suis venu du Brésil spécialement pour cette occasion »

« Ce stage est pour moi l'occasion de progresser et d'échanger afin de pouvoir transmettre à mon tour à mes élèves »

« C'est une chance inouïe de pouvoir pratiquer sous l'enseignement de Doshu et avec tous les pratiquants présents »

« L'aïkido une fois qu'on y entre, cela fait partie intégrante de soi, ce

n'est pas une simple activité pour se défouler »

« Ce stage est aussi l'occasion de pouvoir pratiquer avec des personnes venues de tous les horizons, merci à la FFAB d'avoir permis cela »

« Le plaisir vient du partage avec les autres, découvrir et toujours approfondir quel que soit le grade de votre partenaire. C'est toute une vie, c'est porteur et cela déborde du tatami, l'aïkido vous accompagne partout »

« Pratiquer sous l'enseignement de Doshu mais aussi de hauts gradés de notre fédération, un vrai régal »

« Doshu représente pour les aikidokas la tradition, la transmission »

« L'aïkido est une école de la vie, une philosophie »

« Ce stage a été merveilleux, l'accueil, la logistique, l'ambiance sur et en dehors du tatami »



« Venir en stage c'est découvrir des sensations nouvelles »

« Doshu était chaleureux, sa présence bénéfique pour tous »

« Ce stage c'est comme un retour aux racines de l'aïkido »

« J'ai pu pratiquer avec Doshu et cela tout naturellement »

« Je retiens de ce stage l'énergie positive et la dynamique qui émanaient du tatami »

« Moment intense d'échange avec des pratiquants de tous pays »

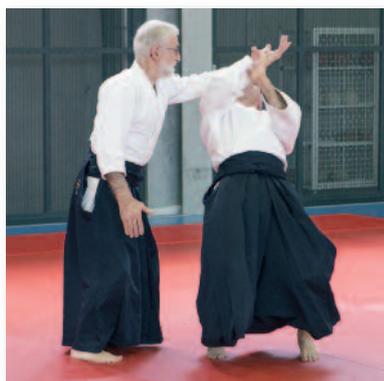
« J'ai 11 ans et je pratique aussi en plus de l'aïkido le football, mais aujourd'hui le nombre de pratiquants m'a vraiment impressionné » ■

**Témoignages recueillis par David DIOUF, responsable de l'équipe de tournage présente sur le stage**

### DOSHU MORITERU UESHIBA EN PROVENCE

#### L'album photos

Photos : Gilbert GIRARD



# AÏKIDO

## infos fédérales



# AÏKIDO

## infos fédérales



## In memoriam

### Carlo ANDOLFI

Il y a 18 ans un deuxième dan dénommé Carlo, initié à l'Aïkido par son père depuis l'âge de 14 ans, fondait son club à Saint Laurent du Var (Alpes-Maritimes), regroupant aujourd'hui le plus grand nombre de licenciés du département.

Dans son genre « gentil pugnace », il ne connaissait pas la voie du renoncement face aux stéréotypes sociaux, culturels ou athlétiques.

L'avenir de Carlo n'a jamais été tout tracé.

Forgé par une enfance modeste dans les quartiers de la banlieue parisienne, comme il aimait le raconter, sans s'arrêter au mépris ordinaire Carlo est devenu médecin.

Il conservait une lueur d'espoir qui l'a guidé toute sa vie : ce sentiment que, même dans les moments difficiles, il pouvait trouver la ressource nécessaire pour s'accomplir.

A la lumière de son expérience personnelle, il a aussi su révéler chez les élèves, les forces jusqu'alors voilées par des blessures personnelles. Ses élèves, c'étaient sa deuxième famille.

Ebloui par la pratique de Tamura Senseï, Carlo n'a cessé de se remettre en cause pour progresser lui-même, et entraîner avec lui les pratiquants.

Sa pratique régulière pouvait paraître assez peu compatible avec les contraintes de sa vie professionnelle, mais il a su trouver son équilibre.

Amoureux de cette voie, il découvrira aussi les déconvenues dans sa pratique, dans ses rapports humains, mais tirera vite les leçons d'exigence et de travail nécessaires à son épanouissement.

Perçu comme un homme de tous les fronts, trop de fronts pourraient dire certains, il se contentait en retour de peu.

Elu CER de la ligue Côte d'Azur depuis une quinzaine d'années, il a su rassembler les forces éparpillées, pour donner une intense effervescence à l'école régionale.

Médecin fédéral depuis 2012, il a notamment élaboré toute la partie médicale de la formation au certificat de qualification professionnel (CQP), et a pu réjouir les candidats lorsqu'il instruisait avec humour une matière alors devenue abordable.

Depuis deux ans, il s'occupait d'organiser les cours du mardi soir au Shumeikan afin que l'école de Bras reste active, et ce malgré les efforts que cela lui demandait pour jongler avec sa profession de médecin.

Ses voyages au Japon ont élargi son horizon : attiré par la symbolique des lieux visités, il s'était éveillé à la nature profonde de l'Aïkido.



Dans la brume qui entoure la progression, il a pu compter sur les hauts gradés de la fédération comme des repères pour ne pas s'égarer et il a toujours agi avec une sincère dévotion. Leur amitié et leur reconnaissance pour le travail effectué ont toujours été source de grande joie.

Le dernier stage Haut-Niveau organisé au Shumeikan Dojo de Bras auquel Carlo a participé du



Mon cher Carlo,  
Après ce stage ensemble à Shumeikan que tu aimais tant, où, une fois de plus, tu nous as enrichis de  
Ton sourire, ta bonne humeur et aussi ton expérience,  
Tes soins pour chacun,  
Tes attentions toujours délicates pour tes sempaïs,  
Ton efficacité dans ton aide à l'organisation de ce stage haut niveau dès les premiers instants, et aussi  
Ton investissement dans les cours à Shumeikan tout au long de l'année,  
Ton attachement indéfectible à notre Fédération, à travers ton engagement aussi bien national que régional,  
Ta générosité souriante,  
Ton humour inaltérable,  
Ton désir de trouver et retrouver le Japon avec Laetitia et en particulier Kyoto,  
Ton attachement à l'enseignement de Tamura Senseï.  
Ce sont, entre autres, les images que je souhaite garder de toi, image si bien résumée dans cette belle photo de toi prise à Shumeikan. ■

**Michel PROUVÈZE**

12 au 15 mai, lui a procuré un immense bonheur qu'il a pu nous faire partager dès son retour.

Ses dernières pensées étaient encore dirigées vers la pratique, puisqu'il a rédigé jusqu'au bout le compte-rendu du stage avant sa brutale disparition.

Pour beaucoup d'entre nous le ciel s'est assombri, mais l'héritage de Carlo est visible aujourd'hui.

Ses élèves, les enseignants qu'il a formés, vont reprendre le flambeau et continuer à faire vivre son dojo et l'enseignement de Tamura Senseï, avec toute la rigueur et l'amour de la pratique qu'il leur a transmis.

Carlo a enseigné bien davantage que des techniques : une bienveillance, comme il est si rare aujourd'hui

A tous ceux qui ont partagé des moments heureux avec Carlo, soyez bienveillants envers les autres comme il a pu l'être un jour avec vous. ■

**Sa famille et ses élèves**

**Le décès de Carlo ANDOLFI, médecin fédéral, membre du Comité Directeur National, est survenu le mardi 17 mai dernier.**

## Hommage à Serge SANS par ses élèves

**N**ous, élèves et amis de Serge qui avons eu l'honneur et le privilège de suivre son enseignement et de partager avec lui des moments intimes durant toutes ces années passées au service de l'AÏKIDO, tenions à vous remercier pour vos nombreux messages de sympathie.

Nous tenions également à partager avec vous les quelques mots que nous avons prononcés en présence de sa famille lors de notre premier cours de la saison et qui en disent long sur l'affection que nous lui portions et l'importance que Serge avait et aura toujours à nos yeux.

*Bonsoir à tous,*

*Nous vous remercions tous pour votre présence aussi nombreuse ce soir pour ce premier cours de la rentrée, si particulier puisque marqué par l'absence définitive de notre guide dans l'apprentissage de son Aïkido et de celui de son modèle Maître TAMURA.*

*Nul ne doute que nous nous sentons ce soir aussi peinés et orphelins que Serge le fut lorsqu'il vit disparaître son mentor il y a quelques années.*

*Nul ne doute que, s'il pouvait nous observer ce soir, Serge serait heureux et fier de nous voir tous réunis sur son tatami, satisfait de mesurer à quel point il est capable de fédérer le plus grand nombre sur sa vision de son Art.*

*Nul ne doute que l'intransigeance qu'il avait envers nous était aussi celle qu'il avait à son égard, et qu'elle ne servait qu'un seul but, honorable, presque paternel : nous faire et nous regarder progresser dans son chemin, en trébuchant le moins souvent possible.*

*Serge aura su, dans le même temps, former et s'entourer de ses plus anciens élèves hauts gradés. Leur filiation évidente quant à la transmission de son savoir saura dorénavant nous accompagner sur ses traces.*

*Nous remercions tous les membres des bureaux, les gradés et kyu qui se sont mobilisés dans un seul élan afin d'honorer la mémoire de Serge et de poser les jalons nécessaires pour poursuivre fidèlement son œuvre.*

*Avant d'observer une minute de silence en hommage à Serge, nous voulions associer notre peine à celle de sa famille qui nous fait l'honneur de sa présence au cours de cette soirée commémorative.*

*« Merci à vous Roselyne, Elodie, William et Nicolas de vous être avec courage joints à nous ce soir. Recevez, Elodie et William, les plus sincères condoléances de tous les élèves de votre "Papa". Nous transmettrons tout à l'heure, lors de leur arrivée, notre soutien à votre "Maman" Roselyne et votre frère Nicolas. »*

À notre Ami, à notre professeur, à notre maître. ■

**Texte transmis par  
Adrien BOUNAUD, élève de Serge Sans**



Ci-dessus : Serge SANS lors du stage organisé en l'honneur de son 6e Dan  
Ci-dessous : Serge SANS reçoit de ses élèves la photo de TAMURA Senseï



**Dans le prochain numéro de Seseragi,  
une autre page d'hommage sera consacrée à Serge SANS,  
6e Dan, CEN FFAB, qui nous a quittés le 2 septembre dernier.**

## NOUVELLES MODALITES RELATIVES AU CERTIFICAT MEDICAL

En application de la Loi de modernisation du système de Santé de janvier 2016, le **décret d'application relatif au certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport** est paru le 24 août dernier (**Décret n° 2016-1157 – Journal officiel du 26-08-2016**).

### POINTS PRINCIPAUX DE CE DÉCRET :

- Il prévoit que **la présentation d'un certificat médical est exigée** lors de la demande initiale d'une licence ainsi que lors d'un renouvellement de licence **tous les trois ans** ;
- A compter du **1er juillet 2017**, les sportifs **devront remplir**, dans l'intervalle de ces trois ans, **un questionnaire de santé** dont le contenu sera arrêté par le ministre chargé des sports ;
- **Entrée en vigueur** : le texte entre en vigueur le **1er septembre 2016**. Cette date indique le départ du cycle de trois ans.

### CONCLUSION :

**Pour cette saison 2016 / 2017 (début du cycle de 3 ans), le certificat médical reste obligatoire pour toute délivrance de licence « nouvelle et/ou renouvellement ».**

Pour les deux saisons suivantes, lors du renouvellement de licence, seul un questionnaire de santé devra être renseigné par le pratiquant et remis au club lors de sa demande de licence. **Ces nouvelles dispositions ont également été mises en ligne sur le site fédéral.**

## RAPPEL CONCERNANT LES GRADES

Nous vous rappelons les modalités concernant les passages de grades.

Pour les 1er et 2ème Dan, les dossiers et le règlement doivent être adressés à la ligue d'appartenance du candidat **DEUX MOIS** avant la date de l'examen.

Pour les 3ème et 4ème Dan, les dossiers doivent être adressés au secrétariat fédéral **TROIS MOIS** avant la date de l'examen.

Nous vous rappelons que ce sont des dossiers **COMPLETS** qui doivent parvenir au secrétariat fédéral, c'est-à-dire, la fiche d'inscription à l'examen signée par le candidat, le professeur et le président de ligue, le règlement à l'ordre de la FFAB ainsi que le passeport sportif mentionnant les timbres de licences, les stages et le certificat médical.

### NOUVEAUTES :

**A partir de cette saison, il n'est plus nécessaire d'adresser le passeport original lors de l'inscription à l'examen, seule UNE COPIE sera demandée. En revanche, le passeport devra obligatoirement être présenté le jour de l'examen, sous peine de ne pas avoir accès à l'examen.**

Par ailleurs, depuis l'application du nouveau règlement particulier de la CSDGE, il n'est plus délivré de carnet de grade, les dates d'obtention des grades et le numéro d'homologation seront mentionnés uniquement sur le passeport sportif.

## MODALITES DE PROMOTION AUX GRADES DE HAUT NIVEAU

Les promotions au grade de haut niveau se font selon plusieurs modalités : soit par parrainage proposé par DEUX CEN, soit à l'issue du stage haut niveau. Vous trouverez sur le site fédéral [www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr), à la rubrique GRADES – GRADES CSDGE, les informations concernant le haut niveau ainsi que la lettre de motivation et la fiche d'inscription au stage à remplir et à adresser au secrétariat fédéral.

## LICENCE

EN CE DEBUT DE SAISON, CHAQUE PRATIQUANT DOIT ETRE EN POSSESSION DE LA LICENCE FEDERALE QUE TOUT CLUB DOIT REMETTRE A SON ADHERENT. IL S'AGIT DE SA COUVERTURE D'ASSURANCE.

## Outils promotionnels FFAB

- ✓ Lots d'affiches et lots de triptyques **JEUNES**
- ✓ Lots d'affiches et lots de triptyques **SENIORS DEBUTANTS**
- ✓ Lots d'affiches et lots de triptyques **AIKITAISO**

>>> Ils sont disponibles auprès du siège fédéral - Bon de commande avec le visuel et le prix de ces supports promotionnels en ligne sur le site fédéral

Téléchargez  
les bons de commandes  
des publications et outils  
promotionnels sur

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)

Onglet  
« Communication medias »  
Rubrique « Publications et  
outils promotionnels »



## A propos de...

### la « Réforme Territoriale »

Lorsque l'idée d'une Réforme Territoriale a été lancée par le Gouvernement, nous ne nous imaginions pas que nombre de structures seraient touchées, en particulier le monde du sport et les fédérations avec leurs organes déconcentrés que sont les Ligues et les Départements.

A l'instar des organes déconcentrés de l'Etat et leurs services, les fédérations sont donc dans l'obligation de se mettre en conformité avec les textes et directives, notamment le Code du Sport, qui précise que la fédération « peut constituer, sous forme d'associations de la loi de 1901 ou inscrites selon la loi locale dans les départements du Haut-Rhin et de la Moselle, s'ils ont la personnalité morale, des organismes régionaux ou départementaux chargés de la représenter dans leur ressort territorial respectif et d'y assurer l'exécution d'une partie de ses missions, et dont le ressort territorial ne peut être autre que celui des services déconcentrés du ministère chargé des sports que sous réserve de justifications et en l'absence d'opposition motivée du ministre chargé des sports ».

Ainsi, désormais, avec 13 nouvelles régions métropolitaines (dont 7 restent identiques), la FFAB doit respecter le nouveau découpage territorial, sauf dérogation sollicitée auprès du Ministère.

6 nouvelles Ligues doivent donc être créées avec la mise en place (création ou modification) de nouvelles associations (noms des régions concernées : Auvergne – Rhône Alpes, Bourgogne – Franche-Comté, Grand Est, Hauts-de-France, Nouvelle-Aquitaine, Occitanie).

Cela impose une réorganisation de notre fonctionnement administratif, et ce avant le 31/12/2017.

Lors des diverses réunions ayant abordé les dispositions à prendre en compte, tant au niveau du Comité Directeur que des Assemblées Générales, il était apparu une volonté, bien entendu, de prendre en compte les directives de l'Etat, mais aussi de trouver un mécanisme permettant de conserver une proximité équivalente aux « anciennes Ligues » pour rester au plus près des clubs et des pratiquants.

La Commission Réglementation avec le Bureau Fédéral de notre Fédération travaillent sur le sujet depuis plus d'un an, apportant propositions, suggestions, orientations pour rester, d'une part dans nos obligations du fait de notre agrément, d'autre part dans des orientations prises lors de nos A.G. et C.D. et que nous pouvons citer :

- maintenir l'échelon actuel (futurs ex-Ligues) avec le maximum de compétences possibles ;
- dénommer le niveau régional « Ligue » (pour toutes les régions, anciennes et nouvelles) et le niveau infrarégional « Comité » ou « Comité Interdépartemental » selon le choix opéré (cf. ci-dessous) ;
- conserver une structure territoriale sur les périmètres des Ligues touchées par la réforme par une alternative (à trancher par chaque Ligue concernée selon une procédure à définir) :
  - soit par le biais de Comités (organes internes donc non déconcentrés) à la Fédération ;
  - soit par la transformation en Comités Interdépartementaux (organes déconcentrés), avec une procédure particulière à définir en concertation avec les éventuels Comités Départementaux qui préexisteraient ;
- conserver le même nombre de stades institutionnels qu'actuellement ;

- intégrer le minimum d'éléments nécessaires et obligatoires dans les statuts et détailler tous les autres éléments dans le règlement intérieur ;
- définir les relations financières entre les structures ;
- adapter le régime transitoire autorisé par le Ministère, à savoir :
  - le Comité Directeur des nouvelles Ligues sera issu des Comités Directeurs élus en 2016 dans les « anciennes » régions, ce qui signifie l'absence de nouvelles élections dans ces structures en 2017 ;
  - la composition de ces Comités Directeurs pourrait se faire à égalité entre les Comités Directeurs élus en 2016 avec un président issu du Comité comportant le plus grand nombre de licenciés.

**A l'automne 2016**, les Ligues et les Comités Départementaux doivent tenir leurs Assemblées Générales, notamment électives à l'effet de mettre en place leur Comité Directeur pour les 4 ans à venir.

Au niveau de la Fédération, auront lieu la **modification des statuts fédéraux** par une A.G.E. et, par une A.G.O., la **modification du règlement intérieur fédéral et l'adoption des statut-types et du règlement intérieur type de toutes les structures** (y compris celles n'étant pas touchées par la réforme, afin de les harmoniser sur certains points avec les autres) ; la mise en place des instances dirigeantes fédérales sera également réalisée pour un mandat de 4 ans (2016-2020).

#### Les autres échéances :

**Au printemps 2017** : réflexion dans les Ligues actuelles touchées par la réforme sur l'option du choix de la modification envisagée (entre Comité et Comité Interdépartemental), en concertation avec les Comités Départementaux existants et démarches relatives à la procédure de fusion éventuelle.

**A l'automne 2017** avec des A.G.E. et A.G.O. des organes territoriaux :

- **pour les Ligues non touchées par la réforme** : modification des statuts et du règlement intérieur ;
- **pour les Ligues actuelles touchées par la réforme** : modification des statuts pour se transformer en Comité ou en Comité Interdépartemental ;
- **pour les Comités Départementaux non modifiés/fusionnés** : modification des statuts et du règlement intérieur pour prendre en compte la réforme.

**En octobre-novembre 2017** – A.G. constitutives dans les nouvelles Ligues et **création des nouvelles Ligues** à l'échelle des nouvelles régions.

**En novembre-décembre 2017** – Assemblée Générale fédérale.

Pour l'ensemble de notre Fédération, et pour les 4 ans à venir, il nous faut engager une large réflexion pour prendre en compte des dispositions, et ce, d'une manière harmonieuse entre toutes les structures déconcentrées qui doivent être considérées avec la même équité. ■

Emmanuelle RANCHOUP  
Jean-Pierre HORRIE

## Les ukemis en Aïkido (2ème partie)

### Ukemi - Seniors débutants

La construction des ukemis pour les seniors débutants nécessite une grande attention, elle relève d'une prise en compte pédagogique très individualisée. Elle est le point essentiel de l'apprentissage du débutant senior.

Les vécus corporels différents peuvent parfois amener des situations à risques, mais sont souvent la cause du rejet de notre discipline pour en aborder la pratique.

Une solution intéressante peut nous amener à construire une suite d'exercices progressifs partant du sol et revenant à une posture pédestre haute.

La découverte de ces différentes étapes apparaît très rassurante pour le débutant senior, surtout si elle s'accompagne d'une progression lente avec une prise de conscience personnalisée.

Très rapidement le pratiquant reprend confiance et analyse ses acquis. L'étape suivante ne pouvant s'étudier que si la précédente est réalisée.

La finalité pour la grande majorité doit se situer à un ukemi haut, rond et roulé, qui nécessite de une à trois années de pratique.

Il faut être très attentif au rôle de tori dans cette pratique, surtout si celui-ci est un adulte ou senior confirmé.



Photo : Gilbert GIRARD

#### 1) Ushiro ukemi

Pour les seniors débutants, il est essentiel de maîtriser au plus vite ukemi. C'est important pour progresser en Aïkido, car la peur du sol freine et décourage l'élève.

C'est également important dans la vie, quand les statistiques nous apprennent qu'une des principales causes de décès des personnes âgées est liée aux accidents domestiques, en particulier aux chutes (salle de bain, escalier...).

Cet apprentissage est à mettre en relation avec bien d'autres, tels que le shisei, l'équilibre, le déplacement ; ukemi met en jeu la globalité de l'être.

Il convient, psychologiquement, d'éviter le terme *chute*, trop connoté négativement. On emploiera plutôt : se recevoir au sol, ce qui implique une progression adaptée.

On veille aussi à sécuriser le pratiquant, car l'arrière est la zone de l'inconnu et du danger :

- passer de la position debout à la position assise ;
- se relever de la position assise (sans utiliser les mains) ;
- de la position assise, rouler en arrière en essayant de prendre conscience de chaque vertèbre. Il convient de remédier à la raideur de la colonne et d'éviter la chute à plat (un exercice et un massage très bénéfiques) ;
- se relever en pliant une jambe, en projetant la tête vers l'avant ;
- passer à la roulade arrière (ushiro ukemi) :
  - la tête ne touche pas le sol
  - on ne tombe pas sur un genou
  - surtout retrouver l'équilibre en ramenant rapidement vers l'avant la jambe fléchie initialement.

Lorsque l'élève a pris confiance, passer immédiatement à la roulade liée à une technique simple (ex. : aïhanmi katate dori kote gaeshi). Tori a alors la responsabilité de guider uke vers le sol en fonction de ses possibilités.

2) Ne pas oublier la **réception à plat ventre**, en glissant la main au sol et en tournant la tête sur le côté (ex. : ikkyo).

#### 3) Mae ukemi

Diminuer la hauteur en commençant à genoux et en posant l'épaule et le bras au sol. N'effectuer le mouvement que lorsque le pratiquant le désire.

**L'ukemi pour un senior débutant doit toujours être consenti et non imposé par le partenaire.** ■

**René TROGNON et Jean-Luc DELABY**  
Co-Responsables de la Commission seniors

**LA PREMIERE PARTIE DE CE DOSSIER A ETE PUBLIEE  
DANS LE PRECEDENT NUMERO DE SESERAGI**



Photo : Gilbert GIRARD

### Le passage de Doshu au Dojo Shumeikan

Lorsque le vendredi 3 juin 2016, la veille du grand stage en Provence avec Doshu et selon le souhait de ce dernier, la FFAB organisa une visite au Dojo Shumeikan pour Doshu et Madame Ueshiba, chacun se demandait : quelle attitude Doshu allait observer en ce lieu très spécifique ? Quel sens serait donné à son passage ? Et que laisserait-t-il aux élèves de Tamura Shihan ?



Photo : Michel GILLET

#### Un message on ne peut plus clair

Lors de son allocution, Doshu a avoué ressentir très profondément l'esprit de Tamura Senseï et son implication particulièrement forte en ce lieu, et, ressentir la continuité depuis son départ il y a cinq ans, avant de conclure : **« je souhaite que vous continuiez à maintenir cette pratique et cet esprit insufflés par Tamura Senseï ».**

Son message est on ne peut plus clair. Bien plus qu'une invitation, il s'agit d'une recommandation forte de la part du 3e Doshu : ne pas se départir du chemin tracé par Tamura Senseï.

Aucune ambiguïté donc. Pour autant, d'aucuns pourraient se demander s'il s'agit de convenances eu égard à son rang, ou bien d'une réelle sincérité. Son attitude donne indiscutablement la réponse.

#### Une très grande attention mêlée d'un profond respect

Dès l'entrée, Doshu marquait immédiatement un profond respect pour le lieu. Il observait longuement, très longuement, chaque détail, du plus symbolique à celui qui pourrait paraître anodin.

Il semblait se laisser imbibé par l'atmosphère comme pour goûter toute la saveur du lieu.

Il avançait « à petits pas » dans le Dojo, faisant penser à la pratique d'une « méditation debout » qui, pour la délégation de la FFAB et de l'ENA, nous invitait, par une respiration lente, à entrer dans un silence devenu complice.

Debout, immobile, au centre du Dojo, le regard particulièrement

attentionné, Moriteru Ueshiba laissait émerger, plus que de l'attention, plus que du respect, une interrogation.

#### De la bienveillance pour Jean-Paul Avy et Jean-Yves Le Vourc'h

La visite du Dojo stricto sensu aurait-elle pu suffire ? Ce serait sans compter sur l'intérêt porté au lieu dans son ensemble. Dans la salle Jean-Paul Avy, Doshu est resté un très long moment à observer la photo de nos deux amis qui ont rejoint l'autre rive ; Madame Tamura donnait en japonais quelques précisions sur ces deux fidèles de Senseï. Très concentré, Doshu semblait très bien se souvenir que Jean-Yves fut le premier de la FFAB à recevoir de sa part le titre de Shihan, et Jean-Paul le grade de 7e Dan Aïkikaiï.

Attention et respect là encore, auxquels s'ajoute une bienveillance qui tisse un lien entre le visible et l'invisible.

#### Un moment de respiration pour lui-même

Il semble, au vu de ce qui se dégageait de la personne de Doshu, qu'il vivait silencieusement une relation profonde, intime, au fond de lui-même. Le temps paraissait suspendu. Bien sûr, le respect dû à son rang invite à ne pas s'immiscer dans son ressenti propre. Cela étant, le timing était très serré. Mais Doshu s'est « posé » au Dojo Shumeikan beaucoup plus longtemps que prévu, de telle sorte que nos dirigeants FFAB et ENA ont dû s'adapter et modifier le programme...

#### « Subarashi Shumeikan »

Avant de quitter le Dojo, Doshu a laissé sa marque dans le livre d'Or. D'une écriture digne d'un grand calligraphe, un mot est lâché de son pinceau : « Subarashi Shumeikan », qui se traduit par « Magnifique Shumeikan ». « Magnifique » dans le sens d'excellent, extraordinaire, merveilleux, superbe.

De quoi nous interpeller à notre tour...

Jacques BONEMAISON



Photo : Michel GILLET

## Les textes de Maître André NOCQUET : La force de l'esprit japonais (1ère partie\*)

L'Empereur du Japon HIROHITO est mort à 87 ans. La destinée de cet homme pose question et les quelque 150 livres qui lui ont été consacrés ne parviennent pas à percer ce mystère.

Même si l'Empereur HIROHITO ne doit pas être identifié à son peuple, on peut à son propos, se demander comment le Japon, anéanti en 1945 par les bombes de Hiroshima et de Nagasaki, a-t-il pu devenir, en si peu de temps, l'une des premières puissances mondiales ?

Sans prétendre apporter à cette question, forcément complexe, une réponse qui se donnerait pour unique, je voudrais proposer ici un témoignage vécu, que je crois de nature à suggérer une réponse possible.

Ayant passé près de trois ans au Japon, j'y suis retourné récemment, trente cinq ans après, et j'y ai vu des choses qui, si elles rendent plus aigu le problème posé, incitent également à des réflexions porteuses d'une réponse au dit problème.

Je crois utile de les livrer à la méditation de tous ceux qui d'une manière ou d'une autre ont en charge l'avenir de notre jeunesse et donc le destin de notre pays.

A 100 kilomètres de Tokyo, il existe un étrange « Monastère » : le Centre de Retraite de KARUIZAWA. Ce n'est pas la résidence d'une communauté religieuse, c'est un lieu de séjour offert aux cadres de la plus importante société pétrolière du Japon.

Dans la salle de méditation, se trouve une alcôve sacrée, le Tokonoma aménagée dans l'un des murs. Elle est décorée d'un rouleau de soie peinte pendu verticalement, le KAKEMONO, sur lequel on a reproduit une œuvre du célèbre Maître Zen SENGAI. Cette peinture représente un saule dont la tempête secoue les branches sans ébranler le tronc. Les idéogrammes qui commentent la peinture disent à peu près ceci : « Patience ». Si terribles que lui soient les vents, le saule demeure et tient bon.

Ce qui signifie sans doute : laissez les vents agiter vos branches, mais vous, comme le tronc du saule, restez inébranlables dans la tempête. D'autres KAKEMONO présentent d'autres dessins, qui, si différents qu'ils paraissent, suggèrent toujours le même sens, délivrant le même message de sagesse. On peut voir par exemple un singe feuilletant un livre, des feuilles de bambou évoquant les rapports de l'un et du multiple, une grenouille en méditation, un chat, un mendiant, un pèlerin ; ou encore – sommet de l'art Zen – un simple cercle.

De tels idéogrammes sont tout à fait déconcertants pour un esprit occidental toujours en quête d'un sens clair immédiatement perceptible ; et surtout je ne sais pas que des firmes occidentales d'importance se soucient d'inciter leurs cadres à aller méditer – fût-ce dans un environnement de forêts et de volcans comme c'est le cas au Japon – sur les beautés du cercle parfait, dans le but avoué de les disposer à un meilleur travail.

C'est pourtant là, une des clés de la réussite du Japon. On y a compris que l'emprise sur les choses est d'autant plus effective et efficace qu'elle s'enracine et se génère dans la maîtrise de soi. Or celle-ci se développe comme un muscle par le moyen de techniques précises que l'on pratique au Japon depuis des siècles.

Les Japonais ignorent en général les spéculations intellectuelles ; pour

eux, la réflexion, la méditation ont pour but de transformer l'homme de l'intérieur.

Il s'agit de sagesse et non de savoir.

Est « sage » celui qui a réussi à s'établir dans l'harmonie. Pour y parvenir, il existe des techniques traditionnelles.

Au centre de KARUIZAWA, des Maîtres Zen sont invités, pendant les « retraites », pour aider chaque participant à découvrir l'esprit, le KI au fond de soi.

Par exemple, l'un de ces Maîtres propose à tous les retraitants de méditer et de répéter cette parole, comme un « Koan » de Zen :

**« Vous n'êtes pas sous l'emprise de la chair mais sous l'emprise de l'esprit, puisque le KI est en vous ».**

Cette formule est source d'une grande espérance pour tous les hommes. Bien entendu dans cette parole « chair » et « esprit » ne signifient pas « corps » et « âme ».

Il ne s'agit pas de deux composantes, matérielle et spirituelle de l'homme. « Chair » et « esprit » désignent deux manières d'être, deux attitudes radicalement différentes, deux modes de comportement. La « chair », c'est l'homme abandonné à ses convoitises. Dépourvu d'esprit, l'homme sans le KI est inévitablement dominé par les forces négatives qui l'habitent, par la « chair ».

Or, seul l'esprit défend le corps, délivre l'homme et le rend capable de vivre selon un nouveau style de vie, dans la maîtrise de soi-même.

Le KI produit en ceux qui savent l'éveiller et le nourrir, de merveilleux effets : il délivre de la peur et du découragement. Le KI, esprit originel, force cosmique, est bien plus puissant que toutes les pulsions et les tendances, que tous les instincts et les passions qui nous tyrannisent en nous rivant à des habitudes pour nous mener à « l'erreur ».

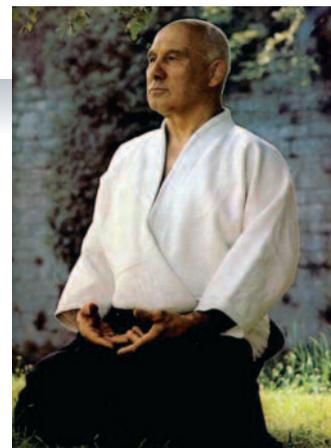
De la force du KI jaillit une telle énergie que toutes ces puissances de « chair » ne peuvent plus nous dominer.

Le KI nous rend capables de vivre pleinement et dans la joie, parce qu'il fait de nous des créatures nouvelles, vraiment libres, délivrées du mal, de tout sentiment mauvais :

**« Vous n'êtes pas sous l'emprise de la chair mais sous l'emprise de l'esprit, puisque le KI est en vous ».**

Ces mots, souvent répétés, longuement médités, opèrent en nous un changement d'attitude et nous disposent à faire face plus sereinement à toutes les difficultés de la vie quotidienne.

La principale difficulté qu'il nous faut affronter provient du mal partout présent autour de nous et qui nous assaille de toute part : mal physique de la maladie, mal de la souffrance morale. ■



Texte tiré des archives du G.H.A.A.N.  
et retranscrit en intégralité par Alain FLOURE

\* La suite de cet article paraîtra  
dans un prochain numéro de Seseragi

## AG électorale au menu de cet été 2016

Olympiade oblige, l'AG de cet été avait, entre autres préoccupations, à refaire des élections pour les 4 ans à venir. Le nouveau Comité Directeur se compose désormais comme suit :

**Eric HAVEZ** Président  
**Didier FAIS** Secrétaire général  
**Fabrice CAST** Secrétaire adjoint  
**Jean-Pierre HOCH** Trésorier général

### Membres

Carl BOUCHAUX (France)  
Stevens CARRAZAI (France)  
Younes GHAÏTI (Maroc)  
Tessa HUISKAMP (Hollande)  
Gilles ROVERE (France)  
Fernando VALERO (Espagne)

L'équipe en place a été reconduite et enrichie. D'une part grâce à Younes, qui représente le Maroc et la place de ce pays dans la naissance du Cercle de laïdo, et Gilles, qui nous apporte de la jeunesse et son dynamisme.

Les comptes rendus de l'ensemble des travaux et débats de cette AG sont disponibles sur le net.

Le calendrier des stages va s'étoffer dans ce trimestre. A noter en particulier l'organisation du rythme des 4 stages animés à la fois par Claude Pellerin Shihan et Michel Prouvèze Shihan sur Castellon (Espagne), Salé (Maroc), Munich (Allemagne) et Saint-Mandrier (France). Ce projet, à l'initiative et sous l'impulsion des acteurs du Maroc, est de créer une dynamique d'échanges et de rencontres régulières entre ces 4 points.

Suivez tout cela sur notre site "rajeuni" [www.cercledeiaido.com](http://www.cercledeiaido.com) et Facebook.

**Eric HAVEZ**

## Expériences et innovation avec le CODEP 34

Les 20 et 21 février 2016 à Montpellier avait lieu le premier stage Aïkido – laïdo dans cette région avec une organisation commune, Comité Départemental de l'Hérault (CODEP 34) et Cercle de laïdo.

Trois innovations pour ce stage :

- tout d'abord, nous avons inauguré la mise en place d'un stage en co-organisation Département / Cercle de laïdo ;
- ce stage était co-animé par deux cadres techniques du Cercle : Antoine Soares pour l'Aïkido et Eric Havez pour le laïdo ;
- la dernière originalité résidait dans le fait que les pratiquants allaient pratiquer les deux disciplines de manière coordonnée, sans savoir laquelle ni dans quel ordre les séquences seraient proposées.

Le bilan de cette expérience a été jugé intéressant par les participants. Elle sera donc renouvelée.

Cet extrait du compte rendu de deux piliers des organisateurs (Gilles ROVERE, Animateur référent du Cercle de laïdo et Emmanuelle RANCHOUP, Présidente du CODEP 34 - FFAB, tous deux enseignants au club Aïki-Tanren Montpellier), expose l'approche proposée et évoque les perceptions :

« Le but du stage était, conformément aux orientations de travail du Cercle de laïdo et de la FFAB, de pratiquer le laïdo au service de l'Aïkido, dans la ligne de recherche de Maître TAMURA.

Une importante attention a été portée sur la verticalité et le relâchement, sur le regard (Metsuke), sur le placement des hanches et la présence dans son propre centre (lui-même connecté à la pointe du sabre, qu'il s'agisse du laïto ou du Ken).

Ces orientations mises en exergue tout au long du stage permettent en effet de s'imposer — chacun à son niveau bien entendu — un travail constant de Kokyu et d'attitude juste, d'être constamment présent et de pouvoir ainsi toujours exprimer quelque chose.

Antoine et Eric ont aussi insisté particulièrement et communément sur l'exécution des techniques en un seul mouvement, tout le corps ensemble à partir du centre et avec une continuité du geste.

Les consignes de chacun des intervenants sur leurs parties respectives entraînent alors nécessairement en résonance, d'autant plus que le travail au laïdo était ici abordé comme accélérateur de sensations pour la pratique de l'Aïkido. » ■

## L'événement de la rentrée 2016

Le dernier DVD du Cercle est en vente :

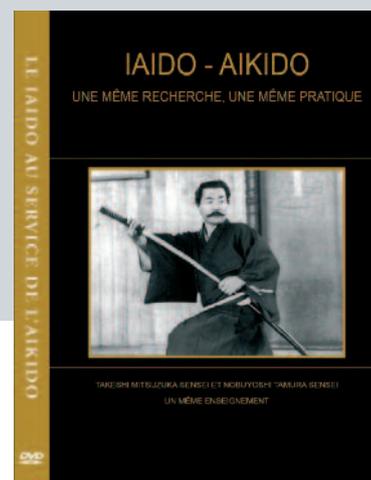
- des archives inédites sur le travail de Me MITSUZUKA (L'une des années 1970 en France, l'autre des années 1980 aux USA)
- des témoignages sur ce Maître exceptionnel et sa proximité avec Tamura Sensei
- des témoignages sur le sens et la place du Cercle de laïdo et ses partenaires
- un triptyque d'informations complémentaires.

A votre disposition pour 15 €.

### CONTACT – INFORMATIONS

[www.cercledeiaido.com](http://www.cercledeiaido.com) / [contact@cercledeiaido.com](mailto:contact@cercledeiaido.com) / tél. : +33 681 101 716

Retrouvez et rejoignez-nous aussi sur Facebook



### La Coupe FKT 2016 a dépassé cette année nos frontières

Photo S DOUTARD



#### Un tournoi devenu une institution

La Coupe de la Fédération de Kyudo Traditionnel (FKT) a été créée en 2004. Elle s'organise chaque année de préférence le week-end de Pâques. Ce tournoi se déroule le samedi après-midi et se prolonge pendant deux journées par un grand stage national. C'est l'occasion de réunir tous les pratiquants de la Fédération dispersés dans toute la France et de renforcer les liens d'amitié nés dans la pratique commune du Kyudo.

#### Un tournoi unique en son genre

La situation géographique d'Evian a permis exceptionnellement cette année d'accueillir des pratiquants allemands et suisses. La Coupe FKT devant rester en France, deux tournois à la fois nationaux et internationaux ont été enchevêtrés. La Direction Technique de la FKT a obtenu que Tryggvi Sigurðsson, sensei le plus haut gradé non-japonais qui vient d'obtenir le 7e dan (ANKF), vienne d'Islande pour observer le tournoi et animer le grand stage national.



Photo CL ORIOU

#### Un grand stage national a suivi

Pendant les deux journées qui ont suivi, les hauts gradés de la FKT ont accompagné Tryggvi Sigurðsson sensei, qui parle couramment le français, dans l'animation du grand stage national qui réunissait plus de 80 pratiquants. De multiples tirs de cérémonie ont alterné avec des entraînements poussés sur des points de détail. Plusieurs conférences ont été faites par de hauts gradés français qui faisaient part de leurs recherches. ■



Tryggvi Sigurðsson sensei et Laurence Oriou Kaizoe  
Photo CL ORIOU

Laurence ORIOU,  
Présidente de la FKT

Photo A SCHERER



### Patrick Philippe-Prieur nous a quittés le 6 juillet 2016

Il nous laisse le souvenir d'une personnalité puissante tout en étant modeste, rigoureuse et attachante. Celui aussi d'un homme qui a très généreusement et très concrètement œuvré au développement du Kyudo, dans la région Ile de France bien sûr, mais avec un impact significatif sur le Kyudo de toute la France.

Patrick a aussi été une des principales chevilles ouvrières du projet du Kyudojo National de Noisiel : il a été membre fondateur de l'association K2N à sa création en 2006, puis président de 2012 à 2015. Au niveau régional, Patrick a animé la Ligue Ile de France de Kyudo comme vice-président de 2007 à 2010, puis en assurant la présidence de 2011 à 2015. ■

Laurence ORIOU,  
Présidente de la FKT

# 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.



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

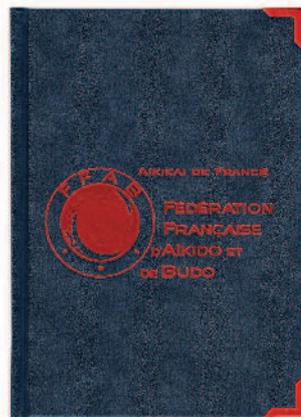
Passez commande et payez directement sur notre site  
[www.hakama-aikido.com](http://www.hakama-aikido.com)

Disponible en  
noir ou bleu nuit

**Manzoku-Diffusion**  
8, rue des Muses - 68390 Sausheim  
Tél. : 06 11 42 52 29  
[manzoku-diffusion@orange.fr](mailto:manzoku-diffusion@orange.fr)

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

01 64 24 70 38



## DISPONIBLE AUPRÈS DES LIGUES\* ET DU SIÈGE FÉDÉRAL : 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)

### INFORMATION AUX LICENCIES : LE TIMBRE DE LICENCE

Nous vous rappelons que votre LICENCE EST VOTRE PROPRIÉTÉ.

C'est avec votre timbre de licence collé sur votre passeport sportif que vous pourrez participer, tout en étant assuré, non seulement aux cours donnés dans votre club, mais aussi aux stages nationaux, régionaux ou départementaux. Il vous permet également de justifier de vos années de pratique si vous souhaitez présenter un grade. En conséquence, nous vous conseillons d'être vigilant et de bien demander à votre responsable de club de vous le remettre le plus rapidement possible, validé par le tampon de la saison en cours.

SUR LE SITE DE LA FFAB

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)



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

..... **Demandes de licences en ligne par les clubs** .....

Retrouvez toutes les informations et la procédure pour faire vos demandes de licences en ligne dans l'espace réservé club, à la rubrique « téléchargements privés »

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

Fédération Française d'Aïkido et de Budo

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

La FFAB est agréée par le Ministère des Sports et reconnue d'utilité publique.

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

Plan du site | Copyright © - F.F.A.B.

