

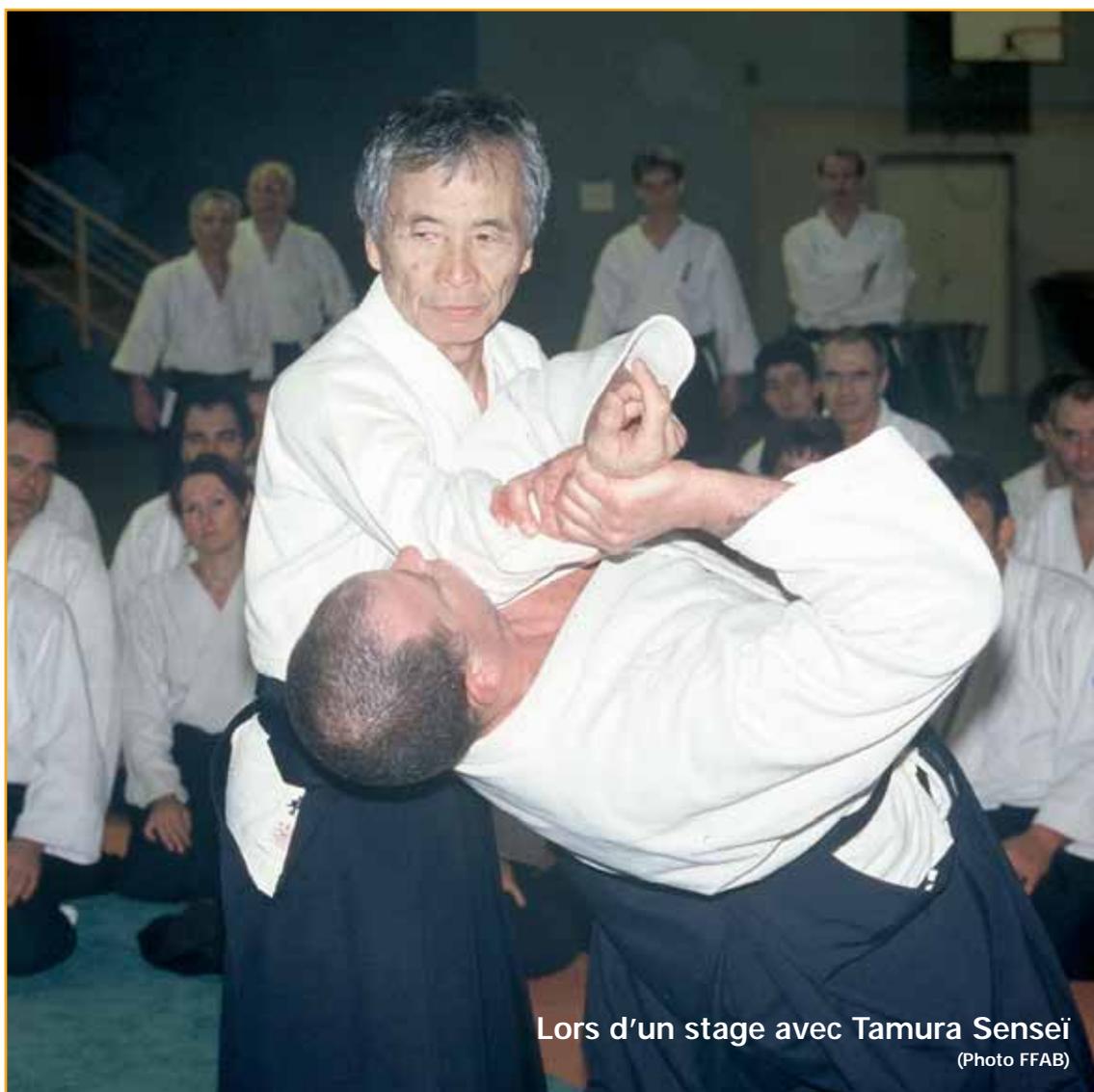
Le magazine officiel de la

Fédération Française d'Aïkido et de Budo

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

www.ffab-aikido.fr

SIESERAGI



Lors d'un stage avec Tamura Senseï
(Photo FFAB)

Au sommaire...

Infos Liges et Clubs - Rencontre : Rumiko TAMURA
Idéogrammes - Portrait : Chantal CARDY - La page de l'ENA
Les Mécanismes de l'apprentissage : la perception...

Le Moine et le Guerrier >> B. George-Batier

Kyudo >> Présenter des grades en Kyudo (2e partie)

Iaido >> AG, Promotion "Eté 2006", Kihons (exercices)



Tozando Aïkikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon, le hakama Tozando est 100% polyester.

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

Coutures renforcées pour usage intensif, Koshiita (dosseret) solide et souple en caoutchouc spécial.



140€, port compris

Obi avant 4m20,
obi arrière 2m05,
sept lignes de couture.

Si vous le souhaitez, votre hakama peut être brodé à votre nom.

Nous consulter (Tél. 06 11 42 52 29) ou voir le site Internet pour plus de détails.

クリストフパジュ
合気道

Disponible en noir ou **bleu nuit**

| | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| En taille 23 (1m58-1m62) | taille 24 (1m63-1m67) | taille 25 (1m68-1m71) |
| taille 26 (1m72-1m75) | taille 27 (1m76-1m79) | taille 28 (1m80-1m84) |
| taille 29 (1m85-1m89) | taille 30 (1m90 et plus) | |

Lavable en machine
à 30° maxi.

**Découvrez une nouvelle gamme de keikogi
et de zori sur www.hakama-aikido.com**

BON DE COMMANDE (photocopiable)

Je commande hakama (Nbre)

taille :

couleur : **Bleu nuit** Noir

NOM, Prénom :

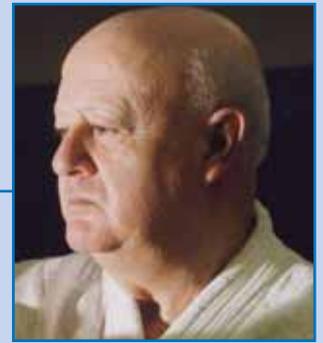
Adresse complète :

Code Postal / Ville :

Téléphone :

A renvoyer
avec votre règlement
par chèque à :
MANZOKU
Diffusion
1 place de la Liberté
68100 Mulhouse
Tél. 06 11 42 52 29
**Expédition
très rapide**

E d i t o



Certains d'entre vous ont reçu les dernières informations concernant la situation fédérale par voie postale, je fais référence à la note d'information datée de septembre 2006.

Aussi, à l'aide de cet édito, je m'adresse plus particulièrement aux pratiquants qui n'en n'ont pas été destinataires mais qui peuvent obtenir ce document auprès des responsables de leur club, s'ils le désirent.

La FFAB est actuellement amputée du coprésident CSDGE car ce dernier a demandé à être relevé pour raison de santé depuis le mois de juin. Cette commission est donc « en sommeil » en attendant que nous fassions le nécessaire pour nommer un remplaçant, selon les textes la régissant. De ce fait, la réunion devant avoir lieu le 16 septembre a été reportée à une date ultérieure impliquant ainsi le report de l'homologation des grades.

Ce point est en passe d'être régularisé. Sachez que nous continuerons à défendre les valeurs qui font la particularité de la FFAB comme le retrait du tirage au sort lors des passages de grades. Pour simplifier, je pense que nos pratiquant(e)s doivent être jugé(e)s par ceux qui les forment, dans le respect de l'enseignement dispensé par Maître TAMURA considérant que nos valeurs et notre pratique sont différentes, justifiant ainsi la continuité de la FFAB.

Mais que cette situation regrettable du moment ne nous empêche pas de reprendre une saison que j'espère - meilleure que la précédente.

Je vous encourage, en tout cas, à continuer dans ce sens. Je vous souhaite des moments de pratique très agréables car n'oublions pas que c'est l'origine de notre rassemblement.

Pierre GRIMALDI
Président de la FFAB

aïkido commission haut niveau

STAGE ANNUEL

Le stage annuel aura lieu les **21 et 22 Avril 2007** au Shumeikan Dojo à Bras.
Il est ouvert aux licenciés au moins 4ème Dan depuis 4 ans.

Les inscriptions doivent se faire **avant le 20 Février 2007**, limitées aux 30 premières réponses - cachet de la poste faisant foi.

La lettre de motivation est à adresser à l'attention de Maître TAMURA au siège fédéral (voie postale uniquement) :
Fédération Française d'Aïkido et de Budo, Les Allées, 83149 BRAS.

Pour plus d'informations, se reporter au Sesaragi N°38.

■ **Claude PELLERIN**
Responsable de la Commission Haut Niveau

SESERAGI N°39 - OCTOBRE 2006

Dépôt légal n° 4271
Imprimé par MACON IMPRIMERIE (71)
ISSN 1771-2025

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

C'est à voir...

- Réussir son passage de grade
DVD de Luc Bouchareu, 6e dan
Infos et commandes : 06 63 56 33 05
- Aïkido - Iaido
DVD de Jaff Raji
Infos et commandes :
02 99 30 13 87 (Tél. / Fax)
- Ken, les racines de l'aïkido
DVD de Toshiro Suga, 6e dan
Infos et commandes : www.tsbakishop.com

IN MEMORIAM

Daniel BOUBAULT

Daniel BOUBAULT
17 rue des Orables
45160 OLIVET
02 38 63 71 94
06 64 79 71 64

À l'attention de
Maitre TAMURA

Olivet, le 20 mars 2006

Bonjour Sensei,

Tout d'abord j'espère que votre état de santé, notamment genou et dermatologie, s'améliore de jour en jour.

Par ce courrier je sollicite de votre bienveillance la possibilité de participer au "Stage Haut Niveau" de mai 2006.

Ma motivation pour l'Aïkido augmente sans cesse depuis presque 44 ans. Vous connaissez, d'ailleurs en grande partie, mon périple pour remonter aux sources jusqu'au Japon (Watanabe, Shingu, Hongu, Hokkaido, Iwama...)

L'obtention de la Bourse du Honbuho pour étudier à Waseda et parfaire mes études en japonais m'a permis une pratique intense de l'Aïkido tant au Honbu Dojo qu'à travers le Japon (Shingu, Iwama, Yamagata...) avec des disciples directs de O Sensei.

Depuis mon retour en France, ma fidélité envers vous et votre enseignement est indéfectible. Votre approche globale de l'Aïkido dans chaque acte de la vie quotidienne correspond tout à fait à ma quête.

Dans un de vos livres vous écrivez :
"Lorsque l'on entreprend l'étude d'un sujet, il est normal, pour arriver à le comprendre, de rechercher d'abord son origine, de connaître son point de départ."

"Je serais heureux si vos efforts ne s'arrêtaient pas à la technique et vous font découvrir "le sens profond de l'Aïkido qui vous fait UN avec l'univers", vous harmonisez avec le mouvement de l'Univers dont parle O Sensei".
...
"Pour pratiquer l'art martial, vous étudiez la diététique, l'anatomie, la psychologie, la météorologie, l'astrologie, la géologie, la sociologie, etc... ces études s'imposent, elles sont indispensables. C'est un vaste programme."
...
"Dans la multiplicité, il est nécessaire d'avoir un centre, c'est la condition de l'unité."

Cette multiplicité d'approches et d'approfondissements se reflète dans mes études de la Calligraphie, du Shiatsu, de l'ostéopathe, de la culture et de la pensée japonaise.

Par ce stage "Haut Niveau" je tiens à revenir au centre que vous représentez dans le monde actuel de l'Aïkido.



Conférence de presse à l'occasion d'un stage à Chalon-sur-Saône en 1986. Daniel BOUBAULT entre Moriteru UESHIBA (Doshu) et Maitre TAMURA

Daniel Boubault est mort subitement d'une attaque cérébrale. Nous avons encore perdu un précieux ami. C'était un amant du Japon qui ne se contentait pas d'en connaître la langue pour mieux comprendre l'aïkido, il pratiquait aussi la calligraphie et le shiatsu.

Daniel était sur le point de parvenir à l'aboutissement de ses rêves, hélas il n'a pas eu le temps de franchir ce dernier cap. C'est bien triste pour lui, sa famille et ses élèves.

Il s'inquiétait pour mon problème de genoux, qu'il avait essayé de traiter, et me téléphonait régulièrement pour prendre de mes nouvelles, me donner des conseils, tristement c'est lui qui est parti le premier.

Il m'avait écrit pour m'exprimer ses sentiments afin de s'inscrire au stage des hauts gradés, ce fut son dernier message. Ce message me semble être important pour nous tous qui pratiquons l'aïkido et c'est pourquoi j'ai décidé de le publier dans Seseragi.

En lisant ces lignes, souvenez vous de notre ami tel qu'il était.

■ Nobuyoshi TAMURA

Chaque "Stage de Haut Niveau" est un moment privilégié de partage et d'éclairage, pour chacun dans ses recherches personnelles, de la "Voie de l'Aïkido", telle que vous la promez.

Bien que je ne me prenne pas au sérieux et que pour beaucoup de personnes je passe surtout pour un plaisant, je suis sérieux dans ce que j'entreprends.
"Peu à peu, nécessairement (七転八倒) mes comportements, puis mon "être" évoluent."

La participation à ce stage me permettra de continuer dans cette voie car vous êtes un véritable "guide" qui respecte et cherche à susciter l'attachement à cette VOIE de développement personnel au service de la société que représente l'AIKIDO que vous a transmis O Sensei et que vous allez transmettre.

À mon niveau, il me faut aussi pouvoir transmettre le plus sincèrement et fidèlement ce sens véritable de l'Aïkido.

La participation à ce stage ne peut être que bénéfique dans cet esprit, et je réitère donc ma demande.

Avec l'assurance de mon profond respect et de mon fidèle dévouement.


院 武 望
仁 惠 流

Déplacez votre club au bord de la mer...

Les 6, 7 et 8 mai derniers, le club d'aïkido d'Aytré (La Rochelle sud) a saisi l'occasion de prêter son Dojo au club de Vendôme (région centre), en effet, les Vendômois organisent annuellement un stage-club de fin de saison pour leurs adhérents. C'est donc pour la deuxième année consécutive qu'ils sont venus pratiquer en Charente-Maritime.

La venue de leur professeur Patrice Dubourg, 5e Dan, et de ses élèves représente pour notre club un apport technique précieux. Notre Dojo d'Aytré est situé à proximité d'une plage et de plusieurs campings offrant chalets et mobil home, ainsi que piscine et diverses activités pour les familles des aikidokas. Ainsi nous avons pu accueillir environ 60 personnes dont 25 Aikidokas. La rencontre sur tatamis s'est prolongée le samedi soir par une fête dans le Dojo, un domaine que le club de Vendôme maîtrise parfaitement (le club fête bientôt ses 25 ans d'existence et n'a pas manqué de nous convier à y participer).



Le plaisir de recevoir non seulement un technicien, mais aussi de pouvoir partager la conviviale ambiance de son club nous a semblé très Ai-Ki. Aussi à Aytré, nous nous proposons d'élargir ce type de rencontre aux clubs qui désireraient passer quelques jours chez nous afin de combiner pratique et séjour au bord de la mer.

Nous remercions particulièrement Antonio Barbas (CTR région Centre), qui a fait connaître notre Dojo jusqu'à Vendôme et a ainsi permis ce fructueux échange inter-région.

■ Marc LEFEBVRE (enseignant)
05 46 44 82 89 ou 05 46 31 06 73

Site : <http://aikidoaytre.free.fr> - Email ren.ni@voila.fr

News !

SINONOMÉ



IAITO FUJIWARA

Les Iaito sont fabriqués chez Fujiwara (Maître historique forgeron japonais, fournisseur de la maison impériale). Au choix, 2 types de lames (légère ou lourde), 3 hamon, 3 matières de tsukamaki de plusieurs couleurs. A partir de 420€

DVD 40e anniversaire de l'Aïkikai de New York

Maître YAMADA est arrivé à NY en 1964. En 2004, Doshu et plusieurs Maîtres historiques (Tamura, Shibata, Osawa, Sugano, Kawahara, Kurita) participèrent au 40e anniversaire. Au programme : démonstrations des maîtres japonais, dont 3 exceptionnelles : Doshu, Tamura et Yamada. (V.O. Anglais - 90mn - 35€)



Keikogi et Hakama IWATA

Maître TAMURA les porte depuis plus de 50 ans. Il préfère toujours IWATA : « pour la pratique de l'aïkido, c'est ce qui existe de meilleur ».



Musojikiden eishin ryu NANNO Teruhisa kyoshi 8e dan

Des photos de Reishiki, Techniques de Base, Katas (seiza, tatéhiza, okuiwai iwaza, okuiwai, tachiwaza, okuiwai, bangai, tatéhiza, bangai, tatéhiza hayanuki, eishinryu battodo) expliquant ce qu'est le iaido, pourquoi on le pratique... Historique de l'école Muso jikiden eishin ryu, fabrication d'un katana. V.O Japonais et Anglais. Livre + DVD : 40€

SINONOMÉ propose des équipements d'arts martiaux et objets japonais. IWATA est fournisseur exclusif de notre société.

Tél. : 04 78 08 37 42
www.sinonome.org



Petite Serviette de Bouddha

Pour pratiquer les arts martiaux, on la met à l'intérieur du keikogi afin d'essuyer le visage... Elle est pratique et jolie ! 7€



Kakuobi

Obi classique pour Iaido ou aikido, fabriqué à Hakata (Kyushu, nord du Japon) Il est souple, doux et tient bien en place.

Blanc / Bleu / Noir : 35€

Le voyage, métaphore de l'aikido

Rencontrer Rumiko TAMURA San est un souhait de longue date. Ce n'est pas mission impossible : à chaque stage dirigé par TAMURA Nobuyoshi shihan, elle est présente sur le tatami.

Pour ceux qui ne la connaissent pas, demandez à ceux qui la connaissent ; il ne s'agit pas de figuration. J'ai encore en tête cette pratique de jiuwaza en juillet dernier lors du stage d'une semaine en Bretagne...

Néanmoins, nous souhaitions la rencontrer pour qu'elle nous parle. De nature discrète, elle hésita quelque peu, mais de nature décidée, elle accepta avec toutefois deux réserves, la première : pas de mensonge, la seconde : pas d'interview question/réponse. Elle souhaitait une discussion. Ok, le rendez-vous était pris devant une tasse de thé.

Nous souhaitions la rencontrer pour qu'elle nous parle... oui mais de quoi ?

Du fait d'être une femme mariée à un maître expert en art martial ? Nous arrivons chez elle alors que TAMURA shihan finissait un entraînement de laido, sabre à la ceinture. Aucun doute, elle est la compagne d'un maître et pas des moindres. Elle vit dans ce paysage là, que dire de plus, sa simplicité semble à peine l'évoquer !

Du fait d'être une femme sempai en aikido qui cumule une expérience de pratique impressionnante, une connaissance du monde de l'aikido et de son histoire, ayant côtoyé les plus grands, sa discrétion semble à peine l'évoquer !

Du fait d'être une femme qui mène une vie de pratique d'aikido, une vie familiale et relationnelle avec tous les aspects logistiques que cela implique, sa patience semble à peine l'évoquer !

Du fait d'être... oui, tout cela en même temps.

Elle fut un Uke remarquable tout au long de cette rencontre. Vous savez, cet Uke si important et commun aux arts martiaux traditionnels : le plus avancé, celui qui « offre » la situation à son partenaire en la cadrant afin de permettre la justesse du contexte. Comme technique ? elle avait choisi le voyage : destination après destination, elle traçait l'itinéraire.

Le récit commença de Tokyo à Tokyo.

Etudiante, elle accompagna un ami de quatre ans son aîné : Arai s. à un cours à l'Aikikai.

L'aikido lui plaît, elle s'inscrit. Le dojo est situé au même endroit qu'aujourd'hui. Depuis, seul le bâtiment a été reconstruit. Comme aujourd'hui, il est possible d'assister à différents cours dans la journée ; les tarifs sont alors très abordables pour les étudiants. Comme aujourd'hui, plusieurs sensei dispensent les cours à cette différence près que O'sensei Morihei UESHIBA enseigne en personne. Et au milieu de toute cette effervescence, la présence des femmes au Hombu dojo est semblable à celle d'aujourd'hui. Elle se rappelle la sœur de Kobayashi shihan, ses capacités dans la pratique de l'aikido, Marié TAKAHASHI, une amie à l'époque, perdue de vue pendant près de trente ans puis revue aux Etats Unis : une vraie effusion de joie !

Année 1964, Tokyo vit dans une grande agitation ; les Jeux Olympiques se déroulent sur place. Cette année là, pour Mme TAMURA, le voyage prend une toute autre envergure.

Le jeune couple s'embarque pour la France, un mois de traversée pour rallier Tokyo à Marseille. Un mois de ravissement, nous confie-t-elle, avec de nombreuses escales : Hong-Kong, Saïgon, Singapour, Bombay, Colombo, Djibouti.

Elle prit du temps pour nous parler de ce plaisir d'être à Saïgon, de l'ambiance de cette ville si singulière, encore très imprimée de la présence française. Portés par le récit, nous nous baladons dans les rues, nous arrivons vers cette école, vous savez, nous dit-elle, semblable à celle du film *L'Amant*. A croire que ce fût la même.

Près de vingt ans après, elle était revenue à Hô chin minh-ville, une grande déception, tout semble si cassé, dans un tel défaut d'entretien. Escale après escale, le voyage se construit. Arrivés au canal de Suez, il faut quitter le bateau. L'idée est de remonter le Nil en visitant le site des Pyramides d'Egypte puis de reprendre un autre navire pour entrer dans le bassin méditerranéen.

L'arrivée à Marseille est un choc. Au Japon, on parle de cette lointaine Europe. Curieusement, cette destination semble plus familière que cette Chine si proche ; oui, plus familière, mais aussi magnifiée. Magnifiée de telle sorte que Marseille paraît si grise et si sale à la fois. Très loin des récits que Rumiko Tamura San alors petite fille avaient entendu de son père !

Le couple s'installe dans la cité phocéenne pour trois ans, du moins c'est ainsi que les choses sont prévues. Il allait en être autrement.

Le couple est sans grand moyen mais avec un vrai trésor dans leur valise : l'aikido.

Mme Tamura relate cette difficulté du voyage à séjourner pour un temps dans un pays étranger : le logement exigu que l'on estime provisoire, l'alimentation où les éléments de base sont introuvables, la lecture si attendue par pli postal...

Pendant le récit, Mme Tamura sourit, ballottée par les adversités évoquées. Il faut attendre neuf ans avant de pouvoir revenir au Japon, entre temps la famille Tamura a commencé à se construire.

Le groupe aikido aussi, des invitations en Europe parviennent à Tamura sensei.

L'aikido est vraiment étonnant pour rapprocher les gens, nous dit-elle, j'ai vu se côtoyer ministre, entrepreneur ou cuisinier. Elle apprécie ce mélange, oui, elle apprécie la rencontre, il suffit de la voir dire bonjour à chacun en début de stage pour en être convaincu.

Dans ces rencontres, il y a des amitiés. Elle se rappelle de ce voyage inoubliable vers la Suède. Dans la voiture, deux couples : les Tamura avec leur bébé de huit mois et les Serboni. Quelque part en Allemagne, ils sont victimes d'une panne mécanique. La réparation est diligentée par Albert avec force d'arguments auprès d'un compatriote, pour finalement à peine égratigner le timing du voyage.

Un moment de silence suivit les propos de Mme Tamura exprimant ce profond moment de tristesse à la disparition de cet ami. Lorsqu'elle reprit la parole, elle nous invite à reprendre le voyage : St Pétersbourg, mais elle a dans son bagage encore des tas de destinations. Oui, de toute évidence, de destination en destination, elle trace un itinéraire. Est-ce le sien propre ? Ne nous invite-elle pas à nous l'approprier... comme une simple, discrète et patiente métaphore de l'aikido... oui, simple, discrète et patiente... à son image.

aikido



- 1 Sur le bateau entre le Japon et la France (1964)
- 2 Escale à Singapour
- 3 Compagnes de voyage sur le pont du bateau



- 4 Premier appartement à Marseille (1964)
- 5 Lors du premier stage en Europe de Maître TAMURA
- 6 Rumiko sur les tatamis en 1964

Aïte, tori et uke

par Toshiro Suga

Je prends dans ce numéro la suite du regretté Daniel Boubault qui nous a longtemps fait partager sa connaissance du Japon avec enthousiasme. Je salue la mémoire de celui qui fut un ami, un compagnon d'entraînement ainsi qu'un fraternel rival dans la traduction de l'enseignement de maître Tamura.

Dans ce numéro nous allons aborder les termes aïte, tori et uke.

Commençons par le terme aïte. Ce mot fréquemment utilisé en Aïkido est composé de deux kanjis ou caractères chinois. Le premier, « ai », est homophone du « ai » de l'Aïkido mais son sens est bien différent. Pour comprendre sa signification nous allons étudier les caractères le composant.

Comme vous pouvez le voir sur le schéma ci-contre « ai » est un kanji lui-même composé de deux caractères distincts, ceux de l'œil et de l'arbre. L'œil représente une personne observant un arbre. L'idée qui est transmise ici est celle de deux entités se faisant face et étant distinctes. L'idéogramme transmet donc l'idée de l'autre mais aussi celle d'opposition, d'ennemi ou d'adversaire.

Le second caractère « te » est très connu. Il est utilisé dans de nombreux termes d'Aïkido tels que kataTE dori de même que dans KaraTE. Il représente la main. De même que l'œil symbolise l'humain dans sa totalité la main est elle aussi l'image d'un être dans son entièreté.

Dans toutes les cultures du monde la main a d'ailleurs un statut très particulier. Ainsi en Europe on demandait traditionnellement la MAIN de la personne que l'on souhaitait épouser. Cette main représentait alors de la même manière qu'en japonais l'être dans sa totalité.

Dans le terme aïte que nous étudions la main prend toutefois un autre sens. Elle est le membre qui tient l'arme et représente par extension l'arme elle-même. Aïte devient alors l'adversaire armé qui nous fait face.

Le terme aïte seul est peu utilisé au Japon et lorsqu'il est employé il est généralement associé à d'autres termes qui le précisent. On trouve ainsi par exemple keiko-aïte, le partenaire d'entraînement. En se popularisant le terme aïte a perdu de sa force d'origine et est devenu graduellement le symbole d'un partenaire plus que d'un ennemi, rejoignant peut-être en cela le message de l'Aïkido...

Nous allons maintenant étudier les termes tori et uke. A leur origine se trouvent les mots torite et ukete qui étaient probablement plus usités lors de l'époque Meiji.

Tori est composé de deux kanjis symbolisant la main et l'oreille. Au temps des guerres féodales un guerrier était récompensé en fonction du nombre d'adversaires abattus sur le champ de bataille. Ceux-ci étaient généralement comptabilisés par le nombre d'oreilles coupées que présentait le bushi...

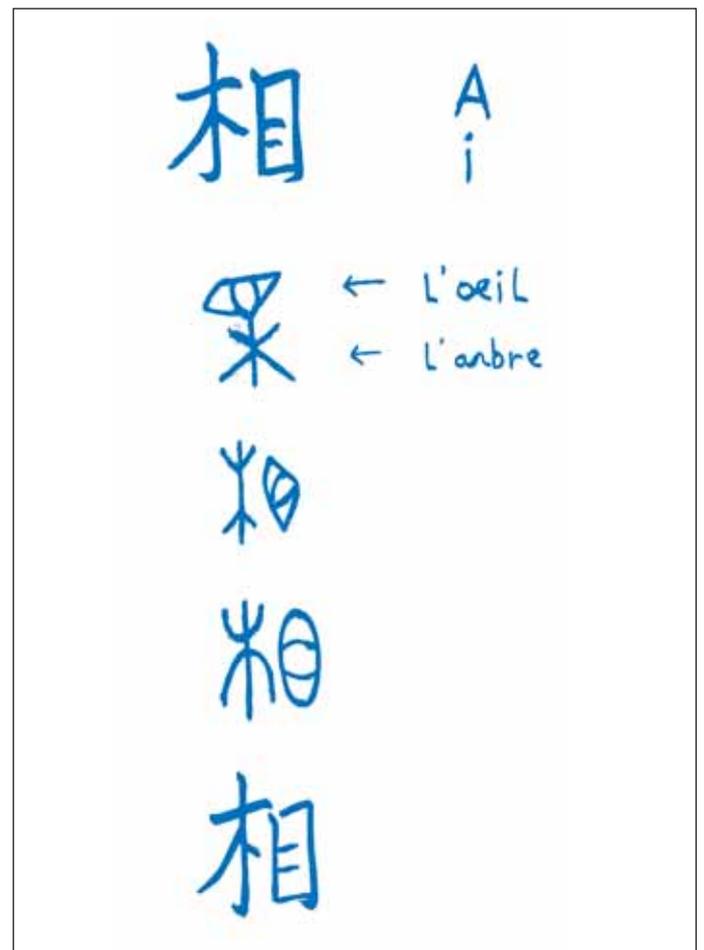
Le kanji utilisé pour tori se prononce normalement toru et signifie prendre. Lorsqu'un kanji est associé à un autre pour former un mot

composé sa prononciation change. Toru auquel on a adjoint le caractère « te » que nous avons vu plus haut ne se prononce plus donc ToruTe mais ToriTe simplifié en tori à l'usage.

Uke enfin représente deux mains qui se transmettent un élément dans son intégralité, comme lorsqu'on fait passer des pièces d'une main à l'autre avec l'idée qu'il n'y a ni perte ni chute. Le terme transmet donc l'idée de recevoir.

Tori est donc celui qui « prend » le corps de l'autre et exécute la technique et uke est celui qui « reçoit » la technique. Uke ne chute donc pas simplement et n'est pas le vaincu. Il y a une notion d'échange où, sans perte, les deux partenaires travaillent ensemble, tout autant dans le rôle de tori que dans celui de uke qui est trop souvent négligé. L'étude des kanjis nous amène à redécouvrir un aspect totalement concret de notre travail et j'espère que vous y penserez la prochaine fois que vous serez uke sur le tatami.

Les kanjis ont des origines parfois obscures et diverses et leurs interprétations souvent multiples et occasionnellement contradictoires font l'objet de nombreux ouvrages spécialisés. Cette rubrique les présente selon l'angle martial qui est souvent méconnu, et plus particulièrement celui lié à l'Aïkido.



Les mécanismes de l'apprentissage :

la perception (1) par Patrice Dubourg

Ce temps de réflexion vous propose d'aborder l'une de nos principales difficultés en tant qu'enseignant et en tant qu'élève : apprendre. Que de fois, en tant qu'enseignant, nous avons eu l'impression de répéter les mêmes choses, combien de fois, en tant qu'élève, n'avons-nous pas ressenti l'évidence des commentaires de notre professeur répétant les mêmes : « baisse tes épaules », « remets-toi dans ton centre », « plus souple », etc.

Afin d'explorer les mécanismes de l'apprentissage, nous parlerons de la perception, de la légitimité de l'enseignant et des niveaux de compétence.

1. La perception

Afin de situer la perception dans les mécanismes de l'apprentissage, faisons un détour par la psychologie cognitive pour décrire l'intégration des informations dans un système vivant, suffisamment évolué pour intervenir sur son environnement :

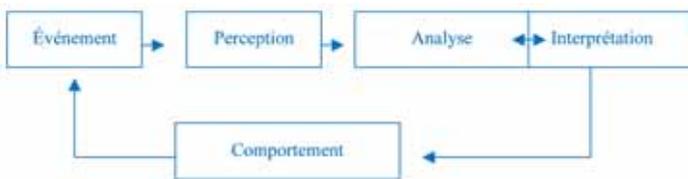


Schéma n°1 : circuit de réaction à un événement

L'événement est perçu, puis analysé, ce qui amène une interprétation, laquelle génère un comportement qui permettra de prendre en compte l'événement.

Chaque espèce vivante doit développer un moyen de percevoir son environnement afin de pouvoir y survivre. L'analyse va consister à décrypter les perceptions en une forme cohérente afin de pouvoir l'interpréter. L'interprétation, dans sa forme la plus simple, consiste à identifier l'objet perçu comme une proie potentielle ou un prédateur possible. Cette interprétation va effectivement déterminer le comportement de l'animal (fuite ou chasse par exemple).

De plus, il est bien évident que pour survivre, un système vivant va devoir mémoriser les informations, afin de pas reprendre le cycle {Perception / Analyse / Interprétation}, qui, aussi rapide qu'il soit, peut être trop long dans une situation qui réclame des réactions rapides. Cette mémoire va également influencer la perception, en complétant les informations perçues par les informations déjà mémorisées. Ainsi, si j'écris le mot "pomme", vous pouvez revoir une pomme, sa couleur, retrouver son goût, sa texture, entendre le bruit fait lorsqu'on la croque, etc. Pas besoin d'avoir le fruit en main, la mémoire complète la perception avec les données mémorisées. Notre cerveau "reconstruit" la réalité de la pomme. Ce qui est utile également en terme de survie : le bruit de feulements et la vue rapide d'une

fouffure rayée au milieu d'une jungle amène la compréhension immédiate qu'il y a peut-être un tigre et qu'il vaut mieux se mettre en sécurité. Pas besoin de voir l'animal entier avant de déclencher le comportement adéquat. La perception partielle complétée par les informations en mémoire déclenche le comportement.

La mémoire va donc être indispensable à l'apprentissage et en même temps un blocage à l'apprentissage, car à chaque fois que nous sommes devant quelque chose de connu (de mémorisé), nous avons tendance à réagir non pas à l'information nouvelle, mais en fonction de l'information mémorisée. Ce qui fait que si un professeur montre Shihonage, les élèves auront tendance à reproduire ce qu'ils savent déjà de shihonage (informations mémorisées déclenchées par une perception partielle) au lieu d'appliquer ce que vient de montrer le professeur (perception complète).

Ainsi au premier circuit décrit dans le schéma n°1 et en flèche simple dans le schéma n°2, il faut ajouter un circuit plus "automatique" et plus rapide qui, passant par une perception partielle, puis reconstruite grâce aux données mémorisées, déclenche un comportement (décrit en flèche double dans le schéma n°2).

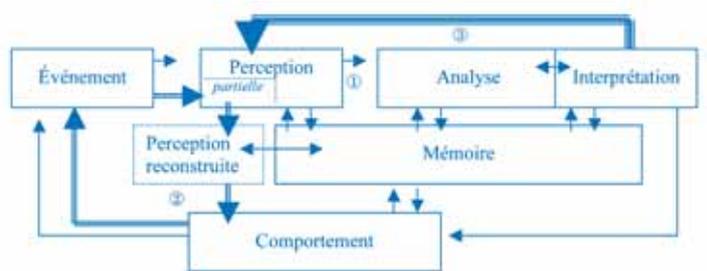


Schéma n°2 : les circuits de réaction à un événement

Afin d'approcher un peu plus la complexité de ces mécanismes, ajoutons que le circuit linéaire décrit plus haut ne rend pas compte complètement de la réalité car {l'analyse / interprétation} va influencer la perception et comme "gommer" les événements non significatifs pour l'animal et favoriser les circuits neurologiques les plus souvent utilisés. A titre d'illustration de ce phénomène, voici une anecdote vécue au cours d'un séminaire en Afrique australe. Lors d'un safari photos, je me trouvais avec un groupe de personnes, dans la savane, à une dizaine de mètres d'un groupe de lions, dans un 4 x 4 au toit ouvert. Il aurait suffi d'un ou de deux bonds des fauves pour que notre petit groupe finisse en casse-croûte pour félin. Notre guide nous expliqua (à voix basse quand même) qu'il n'y avait pas de danger, car, les lions ne pouvant classer les 4 x 4 ni comme danger pour eux, ni comme source de nourriture, ils les ignoraient tout simplement. Par contre, ajouta-t-il, "si vous enjambez le bord du véhicule et que vous descendez, vous serez reconnu comme une proie". Le fait d'être

Les mécanismes de l'apprentissage :

la perception (1) *par Patrice Dubourg*

"inclassable" dans une catégorie par les lions, permettait de les approcher de très près. Le même mécanisme joue lorsqu'un enseignant montre une technique qui ne s'inscrit pas dans nos classifications (attaque différente, technique qui n'est pas typiquement Omote ou Ura, contre-prise, entrée inhabituelle pour une technique connue, etc). Nous pouvons dans ce cas, nous sentir quelque peu perdu, et sentir que nous ouvrons toutes nos perceptions visuelles et sensibles pour capter ce qui est nouveau. D'où l'importance d'avoir des classifications internes (indispensables pour mémoriser) et de s'en détacher (indispensable pour approfondir la connaissance).

La perception est donc sous l'influence de notre compréhension de la réalité. Pour contredire Saint Thomas qui disait : "je crois ce que je vois", nous pouvons dire : "je ne peux voir que ce que je crois". Ce qui est traduit par la flèche triple dans le schéma n°2.

A cette description mécanique du système, il nous faut ajouter la notion d'émotion et de substrat hormonal. En effet, en fonction du comportement choisi, le cerveau va déclencher tout un jeu d'hormones afin de mobiliser le corps (l'adrénaline pour les combats, la dopamine pour le plaisir, etc). Cette notion de support hormonal d'un comportement explique le fait que nous ayons du mal à arrêter un comportement qui reste "actif" tant que les hormones qui ont accompagné son déclenchement ne sont pas inhibées ou détruites. Henri Laborit, biologiste et auteur de nombreux ouvrages sur le comportement humain a décrit cinq comportements fondamentaux. Quatre sont classés dans un système dit "activateur" et le cinquième est le système inhibiteur qui permet de stopper rapidement l'un des quatre premiers afin d'engager un autre comportement plus adéquat à la situation vécue. Dans un fonctionnement "normal", le système inhibiteur intervient donc de façon brève à la manière d'un coupe-circuit. Lorsque ce système reste actif plus de quelques instants, nous sommes bloqués, paralysés, les systèmes d'analyse, d'interprétation ou de mémoire ne pouvant activer les comportements les plus adéquats à la situation. Les quatre comportements du système activateur sont la fuite, l'attaque, la sexualité et la découverte. Ainsi, si l'on considère les apports de Laborit par rapport au schéma n°2, les deux premiers (fuite et attaque) sont très souvent l'expression d'un circuit rapide, malgré le fait que le Budo nous incite à agrandir nos perceptions : "l'ennemi le plus dangereux est celui que l'on sous-estime". La sexualité peut devenir un comportement répétitif, sans grande originalité, si nous oublions d'être créatif ! Seul le dernier, la découverte nous incite à l'utilisation du circuit complet, passant par une perception la plus totale possible afin d'avoir une analyse et une interprétation les plus fiables possible.

Faisons donc en sorte d'être en position de découverte le plus souvent : c'est plus stimulant pour notre cerveau. Einstein, après avoir découvert la théorie de la Relativité Générale, (théorie qui a le plus bouleversé la conception scientifique du monde), a dit qu'il avait

l'impression d'être un enfant ayant découvert sur une plage un coquillage un peu plus joli que les autres, tout en ayant devant lui l'océan de l'inconnu.....

Tout ceci pour dire, au final, que les apprentissages les plus importants vont donc jouer sur la perception, ce qui ne peut venir que de l'Autre car il est très difficile de se rendre compte par soi-même de la défektivité de ses perceptions. Il y a quelques années, lors d'un stage fait par Senseï, à Orléans, j'ai eu la chance que l'un des mes amis C.E.N. me commente pendant une vingtaine de minutes, les démonstrations techniques de Senseï, en me disant ce qu'il fallait regarder : son pied se déplace ainsi, sa hanche est déjà placée, son regard est dirigé ainsi, etc, m'ouvrant ainsi comme un nouveau monde à explorer. Si l'on compare un stage avec Senseï à une mine d'or, d'où nous extrayons du minerai que nous devons broyer par notre travail sur les tatamis de nos club pour l'affiner, ces vingt minutes ont représenté pour moi un filon d'or quasiment pur.

Cette importance fondamentale de la perception dans l'apprentissage est peut-être l'une des explications au fait que les Japonais sont souvent réticents à transmettre la connaissance par le livre. En effet, les livres sont excellents pour nous faire travailler sur l'analyse (ex : les techniques d'Aïkido peuvent s'exécuter en Omote ou en Ura, ...) et sur l'interprétation (Omote s'utilise dans telle circonstance et Ura permet de...), mais peuvent difficilement changer notre perception. Ce changement de la perception ne peut venir que de la rencontre avec l'autre et particulièrement de la relation maître-élève.

Et lorsque notre perception change fortement, l'étape suivante, {analyse / interprétation}, est parfois si dérangée par ces nouvelles informations à intégrer que nous pouvons avoir l'impression de "ne plus rien comprendre". Ainsi le livre n'est utile que lorsque nous avons déjà appris (renforcement de la mémoire).

Pour terminer cette première partie, laissons la parole à Senseï qui a terminé le stage de Nantes en octobre dernier, par ces mots : "Ouvrez vos yeux".

■ **Patrice DUBOURG,**
5e DAN
Enseignant à
Vendôme
(Centre)

*(1) la suite de cet article
vous sera proposée dans le
prochain numéro de Seseragi*

Une pratiquante, un moment de vie...



« Je ne suis ni diplomate, ni politique, mais lorsque j'ai des responsabilités, je tiens à les assumer autant que faire se peut ». C'est ainsi que Chantal CARDY a esquisé son portrait au terme de notre rencontre.

Mais l'esquisse n'est qu'un début. « Je ne suis ni ..., ni ... », elle nous propose une soustraction, composons ensemble l'addition. C'est évident que Chantal est entière, qu'elle dit ce qu'elle a sur le cœur !

Cette nature n'est pas toujours très confortable, la tendance dans le relationnel est très consensuelle de nos jours. Alors rencontrer Chantal, c'est rencontrer quelqu'un qui va vous dire ce qu'elle a sur le cœur.

C'est plutôt rassurant que l'on ne soit pas tous pareils, non ? Enfin moi, ça me rassure !

Oui, elle dit ce qu'elle a sur le cœur sûrement parce qu'elle prend les choses à cœur... et cela ne date pas d'hier.

C'était du temps de l'UNA, bien avant que l'on parle de l'UFA. Ce n'était pas encore le temps de la FFAB puisque avant, la FFLAB allait exister. Si vous êtes un peu perdu, ne faites pas l'économie d'une petite révision historique de l'Aïkido.

Ce n'était pas à Paris, c'était dans le sud près de Toulon.

Elle accompagnait son fils au judo. En fin de séance, le professeur enfilait son hakama pour débiter un cours d'une discipline appelée l'Aïkido. Elle regardait le temps que son fils se change dans les vestiaires.

Installée à la Seyne s/mer, elle décide de s'inscrire. Au club, une autre personne est inscrite : Jean-Paul FEMENIAS. Eh oui, le même que l'on rencontre avec toute l'équipe organisatrice du stage d'été de Saint-Mandrier. Puis, elle retrouve Pierre GRIMALDI ; enfants, ils vivaient dans le même quartier.

« Dès le début, je me régale sur le tatami » confie Chantal « et puis comme j'ai une machine à écrire, je tape des trucs pour rendre service au secrétariat de la Ligue »

Et puis un soir, elle trouve un paquet devant sa porte. Ce n'était pas Moïse dans son berceau, simplement Georges, le secrétaire de la ligue, qui démissionnait et lui refilaient le bébé, en l'occurrence le carton d'archives de la Ligue. Et Chantal assume et prend le relais, pour que la vie de la ligue continue.

Elle deviendra également présidente du club de Six-Fours et présidente du Comité Départemental du Var, cela dure depuis plus de 20 ans, maintenant.

« Ne pas dissocier le tapis et l'administratif : le fonctionnement de ces 2 pôles me paraît indispensable » continue-t-elle, toujours animée par cette volonté de développer l'aïkido. Action sur le tatami et action à gérer cette activité qu'est l'aïkido.

Il est plus facile de trouver des bonnes volontés pour assurer le côté

technique que pour s'occuper de l'administratif, rôle ingrat qui se pratique dans l'ombre, mais soit, l'essentiel étant que les projets avancent.

En 1984, elle est la première femme, au sein de la ligue, à dispenser des cours aux enfants dans un club de Toulon. Elle doit pour cela, mettre en place et retirer les tatamis avant et après chaque cours, toutes les semaines, pendant plusieurs années.

Quelques années après en 1992, elle devient membre du Comité Directeur national. Elle participe, un certain temps, aux travaux de la commission administrative paritaire au sein de l'UFA à partir de 1997. Entre temps, à la demande de Georges BENZAQUEN, Président fédéral à l'époque, elle anime en 94 la commission nationale des féminines jusqu'en 2004.

Au fil du temps, elle présente des grades Dan, elle est titulaire du Yondan.



Aujourd'hui, elle est aussi secrétaire de l'ENA. Rencontrer les gens reste important pour aboutir. Nous n'avons eu aucune aide de l'Etat, il a fallu convaincre localement pour obtenir des moyens, notamment en tant que Présidente du département du Var auprès du Conseil Général. Je me rappelle une année où la subvention de fonctionnement, si minime soit-elle, n'a pas été versée pour l'ENA. Elle était en vacances : « Ni une ni deux, je suis partie au Conseil Général, avec mes petits-enfants, un de chaque côté, pour faire rectifier l'oubli ».

Vous voyez cette nature déterminée liée au dévouement. Ses enfants, ses petits-enfants, elle prend le temps d'en parler, insistant sur la complicité, entre autres, avec sa petite-fille de huit ans. Et c'est ce relationnel là qui est primordial pour elle, les enfants, les petits-enfants, la famille. Tout le reste est accessoirement secondaire, mais il faut de l'organisation pour que tout fonctionne.

Puis elle revient à la gestion de la fédération, à son fonctionnement car elle occupe le poste de Directrice. Elle précise : ce travail, en tandem avec Pierre Grimaldi, lui, en qualité de Président, propose des idées, formule des perspectives. Chantal donne corps à tout cela par le montage des dossiers avec son équipe. « En plus de toutes les autres activités bénévoles, ça c'est mon job, depuis plusieurs années »

Aussi la prochaine fois que vous la contactez, au lieu d'être dans l'absolue nécessité de ce qui vous concerne, prenez du temps à être dans l'échange avec elle... je vous promets, elle a cœur en or.

■ Marie-Christine VERNE

Septième Dan de Jean-Luc Fontaine

Une remise de diplôme au service de la promotion de l'Aïkido

Le 20 mai dernier a permis de rassembler en Avignon tous les aikidokas de Provence et d'ailleurs à l'occasion de la remise du septième Dan d'aïkido à Jean-Luc Fontaine par Maître Nobuyoshi Tamura, le représentant de l'Aïkikai de Tokyo en Europe. Un site prestigieux accueillait cet événement : la place du Palais des Papes.



Du matin 11 heures jusqu'en milieu d'après-midi, Avignon était placée sous le signe de l'aïkido. Les démonstrations ont permis de présenter cette discipline au grand public. Dans un premier temps, les enfants ont pu montrer que cet art martial leur était tout à fait adapté, à tous les âges et à tous les niveaux. De la même façon, les adultes, jeunes et anciens, femmes et hommes, ont ensuite réalisé plusieurs techniques à mains nues et avec les trois armes : tanto, jo et boken. Des kata de laïdo ont également été présentés en alternance avec les démonstrations d'aïkido.

L'exhibition s'est conclue sur une démonstration consacrée à la pratique du tonfa (baton de défense) par les policiers municipaux d'Avignon, sous la houlette de leur professeur Christophe Balsan. Il a démontré l'efficacité de l'aïkido au quotidien par les fonctionnaires des polices de la région (interpeller, désarmer et immobiliser un ou plusieurs individus dans le cadre d'une intervention « musclée »).

Toutes ces démonstrations ont eu lieu sous l'œil très attentif de Maître Tamura, mais également de Jean-Paul Avy, vice président de la FFAB et septième Dan, mais aussi avignonnais d'origine, ainsi que des représentants politiques locaux : la ville d'Avignon, la région PACA et le département du Vaucluse.

C'est dans la salle des fêtes de la mairie d'Avignon que la partie protocolaire de la cérémonie s'est ensuite déroulée. Les discours du représentant de la mairie et de Jean-Marie Breziski, président du club Aïkikai d'Avignon ont précédé les brefs remerciements de Jean-Luc Fontaine, visiblement très ému, tout comme la très large assistance qui avait souhaité partager ce moment avec lui. Il a ensuite reçu des mains de Maître Tamura son grade et une ceinture en cadeau de tous ses élèves.

L'après-midi, les démonstrations se sont poursuivies sous le soleil provençal, le tatami accueillant en alternance les pratiquants d'aïkido et de laïdo qui ont à nouveau présenté de nombreux katas.

Jean-Luc Fontaine avait en effet tenu à ce que la remise de son septième Dan soit surtout une occasion pour réaliser une belle promotion de l'Aïkido, cet art martial sans compétition, hélas encore trop peu connu en France. Ses élèves l'ont entendu en organisant cette journée qui a permis de présenter notre discipline dans un lieu public tel que le parvis du Palais des Papes. Nombreux sont les touristes et passants qui ont pu découvrir ou apprécier l'Aïkido.

Terminons sur une citation désormais bien connue que Jean-Luc Fontaine aime à rappeler : "Avignon ville de la culture, mais aussi ville de l'Aïkido" !

■ Julie MARTIN



Légendes photos :

1 et 2 : La place du Palais des Papes, en Avignon, un site prestigieux pour la mise en valeur de l'aïkido

3 : La remise du diplôme de septième Dan à Jean-Luc Fontaine par Maître Tabura Nobuyoshi a été l'occasion d'un grand moment d'émotion pour tous les participants à la cérémonie.

Bilan de 3 saisons de travail avec Toshiro SUGA

Le travail réalisé par Toshiro SUGA avec le comité d'actions pour les jeunes (ex Commission Jeune) de la Ligue de Lorraine méritait d'être signalé pour pouvoir être diffusé, partagé.

Nous avons vécu trois saisons avec Toshiro en appui sur toutes les actions impulsées par la Ligue (stage de masse 9 / 14 ans, séminaire Ados, séminaires à Bras, écoles des cadres enseignants jeunes). A distance de l'ensemble de ces actions nous pouvons identifier des constantes sur lesquels nous avons travaillé collectivement, évolué, progressé.

Au delà des réponses techniques aux interrogations des uns et des autres, nous avons bénéficié d'une formation / action pour les jeunes et pour nous-mêmes sur les conditions de la pratique de l'aïkido.

CONCENTRATION, ENGAGEMENT, PRESENCE, EXIGENCE, MISE EN TENSION, DEPASSEMENT DE SOI, ... sont les quelques mots clefs qui pourraient résumer les objectifs devenus résultats.

Par son approche globale, son engagement personnel, sa proximité, ses témoignages et aussi ses apports culturels il a su proposer du SENS au travail de chacun.

Nous avons avancé ensemble sur ces trois ans à la fois sur la pratique et sur le cadre d'organisation des stages de masse.

Les résultats sont visibles du côté de l'encadrement des stages de

masse avec une organisation qui permet aujourd'hui de faire deux stages en un. Les enseignants sont en situation en même temps que les jeunes pratiquent.

Les résultats sur les jeunes, nous les avons mesurés lors d'étonnants randoris de fin de stage avec des débutants qui n'avaient jamais pratiqué. Les témoignages de plus anciens lors de la synthèse du dernier stage de Bras parlent mieux que nous de leurs bénéfices et de cette impulsion dans leur travail.

C'est un au revoir très émouvant pour tous qui a eu lieu lors du dernier séminaire de jeunes à Bras en Mai dernier. Très grand moment d'émotion qui témoignait de ce lien qui s'est créé entre lui, les cadres et les stagiaires. Il a réussi cet équilibre complexe entre exigence et proximité.

Le Comité d'Actions Pour les JEUNES de la Ligue de Lorraine se tient à la disposition des personnes intéressées pour partager cela plus précisément.

■ Eric HAVAZ

Animateur du Comité d'Actions Pour les JEUNES

06 81 10 17 16

TSUBAKISHOP

La qualité de la tradition japonaise • WWW.TSUBAKISHOP.COM

Ouverture d'un magasin à Paris le 15 novembre
11, rue Chapon 75003 Paris

Dogis
Hakamas
Obis
Bokkens
Jos
Tantos
Iai-tos
Zooris et getas
Kobudo d'Okinawa
Collection privée
DVD

Club de Caux Quand le Aï rapproche les régions

C'est à l'occasion du week-end du 8 mai que nous avons fait la connaissance de deux membres et pratiquants du club d'Aïkido de Lillebonne, à qui nous avons proposé de nous jumeler.

L'idée de jumelage nous était venue tout simplement par l'envie de communiquer avec des clubs différents de ceux que nous rencontrons régulièrement lors des stages régionaux.

Notre village de Caux dans l'Hérault étant jumelé avec Fauville-en-Caux dans la Seine-Maritime, nous avons donc cherché, sur le site de la fédération, le club le plus proche de Fauville. Le club de Lillebonne nous ayant répondu favorablement, deux de leurs représentants sont venus nous rencontrer lors de la visite annuelle des fauvillais. Dans cette démarche nous avons été soutenus par l'association de jumelage des deux villages qui ?uvre depuis 22 ans.

Nous avons donc accueilli dans nos familles Jean-Paul et Franck, fatigués par 12 heures de car mais heureux de trouver le soleil. Nous avons passé deux jours entiers à pratiquer l'Aïkido, visiter la région et son patrimoine architectural et environnemental, pique-niquer à la plage avec irrésistible baignade dans une eau à la température normande, leur faire découvrir les spécialités culinaires régionales (Petits pâtés de Pézenas, paëlla, tielles, etc). Là où ils n'ont pas assuré, c'est sur le fromage et le vin : ils ne mangent que du Camembert, pas de Roquefort, pas de chèvre... Quant à nos bons vins locaux (Faugères, St Chinian, etc)... ils ne buvaient que de l'eau ! Tant pis, chez eux on boira du « vrai » lait, du cidre et on mangera du Camembert. Ils se sont tout de même fait pardonner au repas dansant d'avant départ : ils ont mis le feu !

Maintenant que le contact est excellent et prometteur, nous allons pouvoir étoffer l'échange. En effet, notre but est d'échanger sur le tatami. Nous avons les mêmes bases mais des façons un peu différentes et très complémentaires d'aborder l'Aïkido. Mais avant tout, nous souhaitons échanger sur le plan social, voir des façons différentes de vivre au quotidien, voir des paysages différents, voir des caractères différents afin que les enfants et ados (ça fera beaucoup de bien aux adultes aussi) puissent s'ouvrir à la différence, la respecter, apprendre à la gérer sans tomber dans le dénigrement ou la violence. Certains d'entre vous pratiquent dans des villes jumelées avec des villes de France ou de l'étranger : soyez *irimi* ! Vous ne le regretterez pas.

Les vacances scolaires avaient un peu décimé nos rangs !



Club d'Aïkido Haut-Alpin

Stage d'Embrun : Tatami, ski, family...

Du 18 au 24 février 2006, plus de 50 participants se sont retrouvés sur 450 m² de tatamis, installés dans le gymnase d'Embrun, Hautes-Alpes. En effet, voici deux ans que le nombre croissant de stagiaires exige une surface de tapis que le Dojo municipal ne peut offrir. Dans une cohésion dynamique, les participants ont progressé, sous les conseils de Jean-Paul Moine, Luc Bouchareu et Robert Dalessandro, tous 6e Dan. L'esprit de famille de l'Aïkido Club Haut-Alpin d'Embrun, organisateur de ce stage annuel, entretient cette flamme chaleureuse, manne dans laquelle chacun puise une motivation toute particulière. On y vient en famille, justement, car le séjour ne se résume pas à la seule pratique de l'Art martial, mais déborde sur les différentes activités que peut offrir cette région de montagne, comme le ski par exemple. Les soirées n'ont pas été négligées et la chaleur d'une bonne table ponctuait chaque journée.

Le travail sur le tatami était intense et tonique. Les enfants n'ont pas manqué à l'appel. Les trois professeurs se sont rejoints par une grande mobilité dans l'étude proposée permettant aux stagiaires de retenir une gestuelle ample et déliée sans rigidité ni lourdeur. La "centration" n'a donc rien de passif, elle s'adapte continuellement. L'initiation au laïdo, proposé par M. Veran, est venue compléter

et enrichir l'emploi du temps quotidien.

Enfin, une fois de plus il fallait bien, avant de se quitter, se rassembler autour d'une table de fête et d'une joyeuse animation-spectacle. Les trois professeurs ont grandement apprécié l'accueil qui leur a été réservé, et, puisqu'ils ne veulent pas s'en tenir là, rendez-vous est pris pour février 2007. Quoiqu'il en soit, les bonnes choses n'ont pas de fin, elles restent dans la tête. Une année est bien peu car il faut travailler... alors à vos gardes et souriez !

■ Sylvie CAIRE



ADHERER à l'E.N.A.

Lors de notre assemblée générale de la saison dernière, nous nous étions lancés (et vous avions lancé) un challenge, à savoir atteindre les 500 adhérents au cours de la saison 2005/2006.

Or au 30 juin 2006, fin de l'exercice, nous ne pouvons que constater avoir mis la barre un peu haute et qu'elle n'a pas été atteinte avec seulement 457 adhérents (dont 49 membres bienfaiteurs et 101 nouveaux membres).

L'adhésion individuelle ou le renouvellement doit être un acte spontané et volontaire ; mais l'adhésion à l'Ecole ne doit pas s'arrêter à cet acte individuel et il appartient à chacun des adhérents de participer au renforcement et au développement de cette structure voulue par TAMURA SENSEI.

C'est une incitation de tous les instants à faire adhérer ceux qui nous entourent : les pratiquants du club, mais aussi le club, la Ligue ou son Comité Départemental. Faire adhérer, parler de l'ENA, y venir, promouvoir l'ENA sont aussi des actes d'engagement à l'effort collectif. Cet effort ne doit pas rester celui des seuls dirigeants. C'est l'affaire de tous.

Et je citerai les propos de Maître TAMURA (Août 1990) : « **Un dojo dépend de la force de notre volonté, de notre pureté, de notre joie de vivre, de notre sens de l'entraide, d'un esprit qui englobe toutes ces qualités. Si au contraire, il s'agit d'accumuler les désirs de chacun, la volonté de puissance, l'égoïsme, le sens politique, les rancunes et les jalousies, il est bien préférable de ne pas en construire...** »

Ce dojo a donc été construit avec l'aide immense de la FFAB et la volonté de ses responsables ; à nous, aujourd'hui, d'y développer et d'y



faire perdurer l'esprit qui a présidé à son édification et que développait Maître TAMURA dans son document.

C'est au travers des cotisations que nous pouvons en partie maintenir les activités de l'ENA avec son dojo et les structures d'accueil ; c'est avec les cotisations que nous pourrions développer cette Ecole et en maintenir l'esprit.

Je voudrais citer un fait qui peut servir d'exemple : lors du stage des « Vétérans », nous avons évoqué les cotisations ENA et développé l'esprit du présent article ; or, un dirigeant de club, à la suite de ce stage, nous a adressé la cotisation d'une dizaine de pratiquants de son club. N'est-ce pas un exemple du sens de l'entraide et de la participation à l'édifice ?

Nous constatons que trop souvent, les pratiquants adhèrent à l'ENA occasionnellement et pour diverses raisons, mais ne renouvellent pas systématiquement leur participation ; d'autre part, un renouvellement de la cotisation lors du premier appel est souhaitable pour vous informer et vous faire suivre la documentation, notamment « la lettre de SHUMEIKAN ».

Alors, vous voulez participer à la vie de l'Ecole ? Adhérez et faites adhérer !

■ Jean-Pierre HORRIE, Trésorier Général de l'ENA

Formulaire d'adhésion / Saison 2006-2007

Devenez membre de l'Ecole Nationale d'Aikido en renvoyant ce bulletin complété à :

M. Jean-Pierre HORRIE, Trésorier Général - 2, boulevard Faidherbe - 80000 AMIENS

Formulaire d'adhésion / Saison 2006-2007

Renouvellement

Nouvelle Adhésion

Renouvellement carte (si carte complète)

• Cotisation annuelle : Membre adhérent = **16 euros minimum** Montant versé =
Membre bienfaiteur = **154 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° Membre (obligatoire si renouvellement) :

NOM de l'Adhérent à l'ENA (club ou personnel) : Prénom :

Merci de préciser s'il y a eu des modifications

Adresse :

Code Postal : Ville : Pays :

Date de naissance :

N° Tél : Adresse E-mail :

Club et Ligue d'appartenance :

Le Moine et le Guerrier

Depuis la nuit des temps l'Homme combat, et ceci pour différentes raisons :

- Se nourrir (prédation de l'animal)
- Survivre vis-à-vis des autres hommes, de la possession de la femme (descendance), du territoire, du clan, de la richesse, du pouvoir, etc.

Cet aspect primitif de l'Homme a en partie disparu dans sa forme brute initiale, mais subsiste dans le fond.

La civilisation a apporté une normalisation du combat des humains sous la forme de guerre, avec un perfectionnement incessant des armes et des techniques de combat.

Nous pouvons dire que le combat appartient à un phénomène de société, c'est-à-dire celui des humains correspondant au monde horizontal.

Le combattant est confronté à la victoire (non permanente) à la souffrance (blessure) et à la mort (disparition), l'habileté de la pratique des armes et des techniques n'impliquent pas forcément la maîtrise de l'esprit, d'autre part le développement des religions ou des méthodes de contrôle de soi vont venir influencer le guerrier.

La religion chrétienne à l'époque du Moyen-Age a marqué d'une manière importante la chevalerie et plus particulièrement les chevaliers teutoniques et les templiers.

Parlons maintenant du bouddhisme, introduit en chine en 600 après j-c par le moine indien

Bodhidharma (Damo / Daruma). Celui-ci initialise une forme de bouddhisme qui pris son essor dans le temple de Shaolin, sous le nom de Chan (Zen) le successeur de Damo, Huiko développe le temple qui s'enrichit, les pillards attaquent cette richesse, Huiko fait alors appel à des pratiquants d'arts martiaux pour défendre les biens de Shaolin, c'est ainsi que les moines découvrant l'art martial (yang) qui associé à la méditation (yin) les firent devenir des moines guerriers redoutables.

Au Japon le bouddhisme arriva vers 700 ans après J-C venant de chine, il se répandit dans différentes écoles dont le zen cette forme de bouddhisme séduisit le samouraï de l'époque par son dépouillement et son pragmatisme, certains guerriers avaient un maître zen comme mentor afin de mieux vivre la relation vie et mort de la condition de samouraï.

Plus tard, à l'époque Heian (794-1185), les yamabushi influencés par le bouddhisme ésotérique Tendai et Shingon développèrent un art martial associé à des rituels profonds qui donna "La voie du shugendo".

Evoquons maintenant le taoïsme qui est la base fondamentale de nombreuses méthodologies :

médecine traditionnelle chinoise, alchimie, techniques de longue vie, art de la chambre à coucher, feng shui, yi jing, arts martiaux, etc.

La spécificité des arts martiaux (externe et interne) issue du taoïsme est une racine théorique et pratique permettant l'application des lois cosmiques dans l'art martial (exemple : utilisation du qi, du principe yin/yang, etc.)

Le shintô spécifiquement japonais utilisé aussi au sein de quelques écoles d'arts martiaux met en évidence la relation hommes/kami, il est évident que cette relation ne peut devenir effective que par une pratique intense et que peu d'humains ont la possibilité de connaître cette réalité.

Parlons maintenant de l'aïkido ; le parcours de vie du fondateur Morihei Ueshiba nous montre de manière claire le chemin à suivre, son expérience martiale à travers la maîtrise des pratiques de différents ryu, son approche spirituelle de la découverte du bouddhisme shingon mikyo dans son enfance, et du shintô Omotokyo plus tard, ont fait que son génie de création (peut-être inspiré par les kamis) a permis la naissance de l'aïkido, manifestant le monde horizontal des humains à travers les techniques et le monde vertical des dieux par les principes.

Il nous appartient de trouver notre voie et de nous construire, ne nous trompons pas de chemin, notre vie est précieuse. Il serait dommage de la gaspiller, il nous faut avoir le courage, la ténacité et la disponibilité du guerrier, avec aussi l'inspiration céleste qui peut éclairer le moine, pour nous permettre d'approcher la subtilité de l'aïkido.

■ Bernard GEORGE-BATIER

Présenter des grades en Kyudo (partie 2)

J'ai eu le privilège d'être parmi les premiers hauts gradés européens en Kyudo à décerner le 1er et 2e dan à des pratiquants occidentaux sous le regard bienveillant de quatre des plus grands sensei japonais. J'allais enfin savoir ce qu'ils observaient pour donner un grade ou un titre !

Les deux types d'épreuves

Il existe deux types d'épreuves quand on présente un grade en Kyudo : un tir de deux flèches (seulement) et un examen écrit (ou oral). Chargé d'évaluer les copies des pratiquants européens, j'affirme que cet examen écrit n'est pas une formalité. L'attitude des sensei quand je reviens avec mes évaluations est pleine d'attention et quand je fais savoir que des copies ne sont pas à la hauteur du grade présenté, ils s'en inquiètent et demandent à les voir. Chaque année, les sensei repartent au Japon avec des kilos de feuilles où les candidats ont répondu en une heure à deux questions. La première est d'ordre technique pour montrer que l'on sait ce qu'il faut faire comme par exemple "Les 8 phases du tir". La seconde question est plus psychologique comme par exemple "Vous écrivez une lettre à un ami et vous lui expliquez pourquoi vous pratiquez le Kyudo".

Quand un gradé 5e dan présente le Renshi ou un Renshi 6e dan présente le Kyōshi, l'écrit est complété par un oral, face à un ou plusieurs sensei. Les examens écrits pour présenter les cinq premiers dan préparent très bien à ce moment difficile. Comment, en effet, dire aux juges que l'on aime le Kyudo et ne pas pouvoir répondre à des questions tantôt techniques et tantôt plus "spirituelles" ?

Le tir se réalise par groupe de 5 archers avec des mouvements formalisés (Taihai) très rigoureux basés sur l'étiquette (Rei). On ne doit pas faire perdre de temps aux sensei qui jugent. En moins d'une minute, le Kyudojin se lève (assis en kiza, les autres archers attendent leur tour). Il s'ancre au sol et assure sa tenue de l'arc et de la corde. Puis il ouvre son arc et, immobile, il garde 5 à 7 secondes la pleine extension (Kai) qui précède le lâcher (Hanare). Après le vol de la flèche, ses bras restent en croix, immobiles, pendant 3 à 5 secondes (Zanshin), puis, lentement il les redescend, quitte la cible du regard et se rassied dans le groupe. Cinq archers présentent donc leur examen en 10 minutes. Plus de temps, c'est mal perçu, moins c'est aussi mal perçu. Selon les grades et les titres présentés, d'autres Kata sont présentés comme par exemple trois archers tirant sur une seule cible à tour de rôle.

Critères de jugements

Ce n'est pas le fait de percer par deux fois la cible qui permet d'obtenir son dan ou son titre. C'est l'Art de tirer avec simplicité et raffinement qui est déterminant. La seule chose que le président du jury nous ait dite est : "Attribuez un grade en fonction du potentiel du tireur, de ce qu'il peut faire dans l'avenir. Gardez donc présents à l'esprit les critères de la All Nippon Kyudo Federation." Voici ces exigences attendues comme autant de jalons pour progresser dans la Voie.

LES KYU

- 3e Kyū (Sankyū) : Le candidat doit connaître les mouvements de base du tir, avoir un minimum de connaissances pour savoir comment utiliser l'arc et les flèches, et montrer qu'il a suivi des cours réguliers.
- 2e Kyū (Nikyū) : Les progrès doivent être significatifs par rapport au 3e Kyū au regard de l'instruction dispensée.
- 1er Kyū (Ikkyū) : La forme du tir et la façon de tirer doivent être correctes.



LES DAN

- 1er Dan (Shodan) : La forme du tir et le mouvement formalisé doivent correspondre à ce niveau de tir. Il ne doit pas y avoir trop de dispersion dans la façon de placer les flèches.
- 2e Dan (Nidan) : La forme du tir et le mouvement formalisé doivent témoigner de l'existence d'une énergie spirituelle derrière la technique. Il doit y avoir moins d'incertitude dans la précision des flèches.
- 3e Dan (Sandan) : La forme du tir est mieux établie et le mouvement formalisé plus stable. La respiration est ordonnée et la façon d'utiliser la technique de tir est correcte. La flèche vole droit et la cible est atteinte plus régulièrement.
- 4e Dan (Yondan) : En plus des éléments décrits aux niveaux précédents, la respiration doit être correcte et le lâcher net. La cible est atteinte régulièrement.
- 5e Dan (Godan) : La forme du tir, la technique de tir et les mouvements formalisés doivent correspondre à ce niveau, le tir doit être plus raffiné. On doit constater des progrès par rapport aux niveaux précédents.
- 6e Dan (Rokudan) : A ce niveau, l'excellence de la technique doit être clairement visible par rapport aux niveaux précédents.
- 7e Dan (Nanadan) : La position de tir, la technique de tir, les mouvements formels sont évidents d'une manière naturelle dans le corps. Le tir a atteint un haut niveau de maîtrise et de raffinement.
- 8e Dan (Hachidan) : La technique doit être à son plus haut niveau de perfection, le raffinement extrême et les talents de l'archer doivent trouver leur illustration dans l'art du tir.
- 9e Dan (Kudan) : La vérité du Kyudo devient transparente.
- 10e Dan (Jūdan)

LES TITRES

Titre d'Instructeur (Renshi)

- 1. Le candidat doit faire montre d'un tempérament ferme et être capable d'enseigner le Kyudo. De plus, il doit présenter des progrès évidents par rapport aux grades précédents.
- 2. Le candidat doit être titulaire d'un cinquième dan au moins.

Titre de Professeur (Kyōshi)

- 1. Il est essentiel de posséder de la volonté, une grande compétence technique et un bon jugement, d'avoir de l'instruction et une bonne culture générale, conditions nécessaires pour enseigner le Kyudo. De plus, le candidat doit prouver par ses mérites qu'il est éligible à ce titre.
- 2. Le candidat doit être titulaire du titre d'Instructeur (Renshi).

Titre de Maître (Hanshi)

- 1. Le plus haut niveau de conduite, de dignité et de compétence est attendu, ainsi que les plus hautes qualités de discernement.
- 2. Le candidat doit être titulaire du titre de professeur (Kyōshi).

Charles Louis Oriou, Renshi 6e dan, président de la FFKT

Comité Directeur et Assemblée Générale

L'Assemblée Générale 2006 du Cercle de laïdo s'est tenue comme prévu le 1er Août dernier à Saint-Mandrier. Tamura Senseï et Pierre Grimaldi nous ont fait une nouvelle fois l'honneur de leur présence.

L'A.G. a été précédée du Comité Directeur, où l'accent a été mis sur la continuité du travail avec les Enseignants d'Aïkido de la FFAB. Dès le début de la saison, une rencontre en Provence leur sera consacrée. Elle sera dirigée par Claude Pellerin et Carl Bouchaux.

Tamura Senseï s'est dit très heureux que le Cercle de laïdo, qu'il soutient depuis ses débuts, poursuive son chemin depuis maintenant six années.

La Promotion "Eté 2006"



A l'occasion du stage de Saint-Mandrier, plusieurs enseignants de la FFAB présents se sont vu proposer le titre d'Enseignant du Cercle de laïdo.

Une Ecole des Cadres a ensuite été organisée, afin de réfléchir ensemble sur la recherche proposée par Tamura Senseï et le rôle que le laïdo peut jouer dans la pratique de l'Aïkido. Chacun a pu s'exprimer et plusieurs axes de recherche ont été évoqués.

Actuellement, plus de vingt-cinq enseignants de la FFAB, pratiquant le laïdo à des degrés divers, sont Enseignants du Cercle de laïdo et proposent à leurs élèves des éléments de laïdo au sein de leur cours d'Aïkido. Un espace leur est réservé sur le site Internet du Cercle de laïdo.

Le Calendrier 2006-2007

Stage Internationaux et Nationaux : ils sont tous reconduits, avec sans doute un stage international aux Pays-Bas.

Stage Régionaux : St Dizier, Lille, Brest, Saint Etienne, ...

Rencontres : Bouches du Rhône, Var, Languedoc-Roussillon, Ardennes, Lorraine, Champagne-Ardennes et Ile de France.

Tous ces rendez-vous seront confirmés dans le Calendrier du site : www.cercledeiaido.com

KIHONS (Exercices)*

SEIZA KIRI TSUKE (main droite pointe vers le bas)

Faire d'abord l'exercice lentement, en travaillant la respiration.

Placer la respiration dans le centre.

Veiller à être en appui sur les métatarses et non sur les talons.

Tenir légèrement le sabre avec le pouce et l'auriculaire, la main droite au-dessus de la tête, le bras non plié.

La coupe s'effectue dans l'axe sagittal.

Fermeture progressive des doigts sur la tsuka pendant la coupe (index et pouce détendus, auriculaire et annulaire fermes).

Fermeture légère de l'anus lorsque l'on arrête le sabre avec les petits doigts pour renforcer la présence dans le centre.

Ensuite faire l'exercice en laissant tomber verticalement tout le corps et en laissant tomber la pointe du sabre.



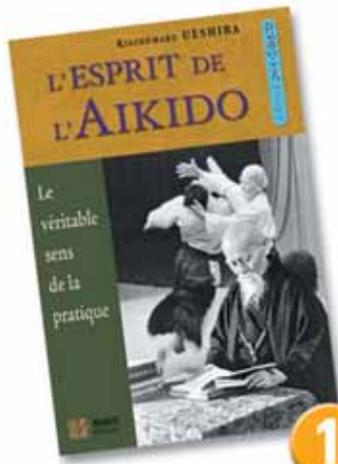
SEIZA KIRI TSUKE (main gauche pointe vers le bas)

Même exercice que le précédent, mais à gauche.

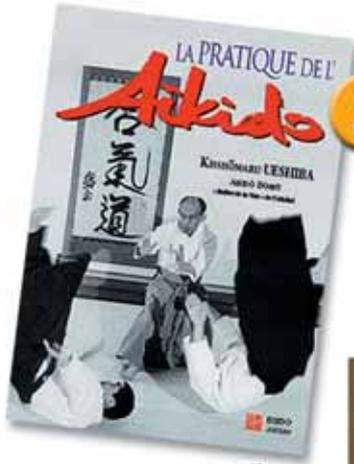
La pratique est identique à celle avec la main droite, avec la difficulté de l'utilisation de la main gauche. Contrôler que la coupe s'effectue dans l'axe.

Arrêter fermement le sabre à l'horizontale.

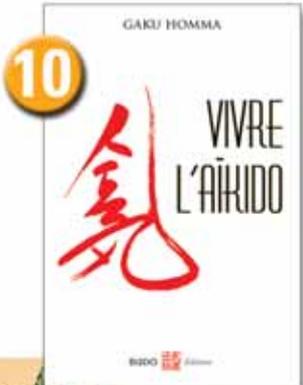
(*) Extrait des vidéos pédagogiques destinées aux Enseignants du Cercle de laïdo.



1



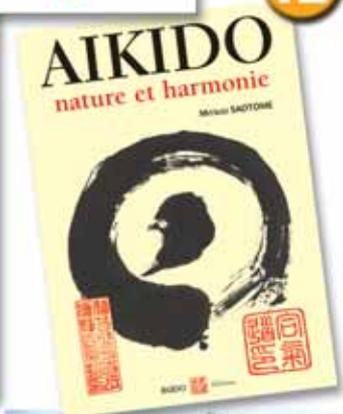
2



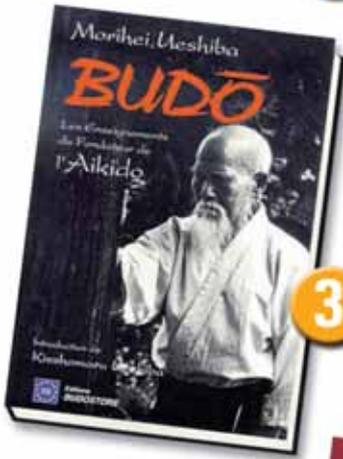
10



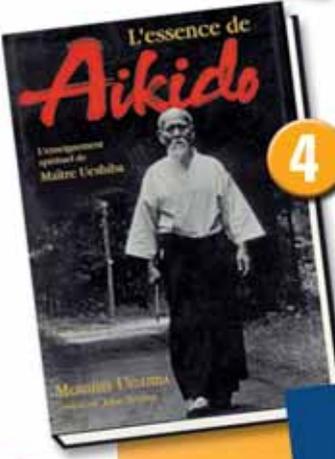
11



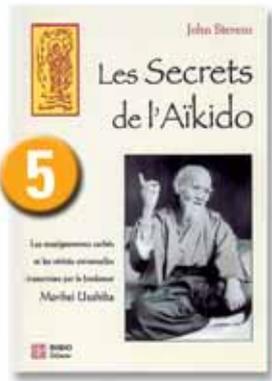
12



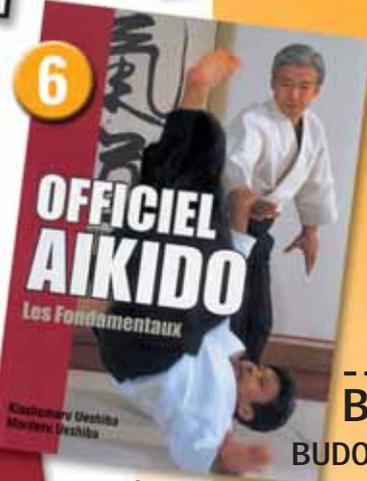
3



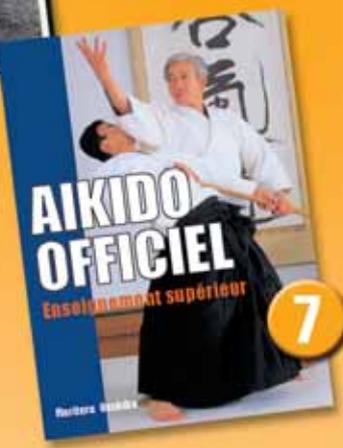
4



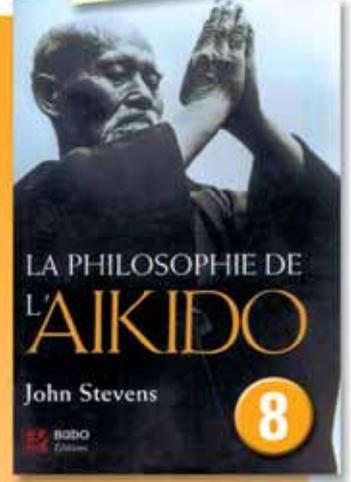
5



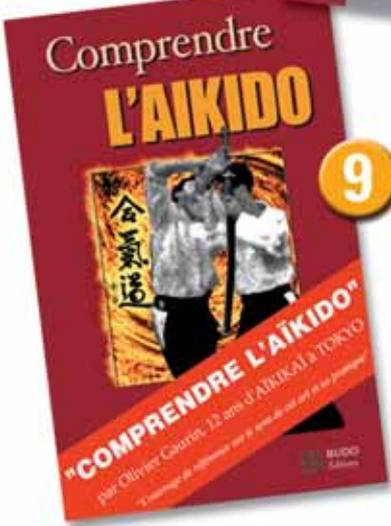
6



7



8



9

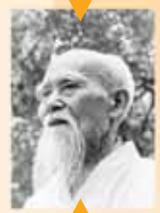
BON DE COMMANDE à retourner à :

BUDO Editions - Les Editions de l'Eveil - 77123 Noisy sur Ecole

Je commande 2 LIVRES au moins :

CADEAU

Je reçois un poster Maître Ueshiba



- 1. L'ESPRIT DE L'AIKIDO 14,95 €
- 2. LA PRATIQUE DE L'AIKIDO 29,95 €
- 3. BUDO DE MORIHEI UESHIBA 36,50 €
- 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO 39,95 €
- 5. LES SECRETS DE L'AIKIDO 29,95 €
- 6. LES FONDAMENTAUX 27,00 €
- 7. ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR 27,00 €
- 8. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO 11,95 €
- 9. COMPRENDRE L'AIKIDO 22,95 €
- 10. VIVRE L'AIKIDO 14,00 €
- 11. LE SABRE ET LE DIVIN 59,95 €
- 12. NATURE ET HARMONIE 31,00 €

CALCUL ET REPORT

Nbre d'ouvrages :

Montant Cde :€

Frais de port : 3 €

Votre règlement :€

- Chèque joint à ma commande
- Carte bancaire : n° _____ expiration ___ / ___
- Mandat (4308606H La Source)



VISITEZ NOTRE SITE

www.budo.fr



ÉQUIPEMENTS D'AÏKIDO, KATANAS & IAÏTOS



WWW.AIKIDOKA.FR

Wuxin - AikidoKa - 25 rue Péclet - 75015 Paris

Tél. / Fax : 01 43 20 49 24 - boutique@aikidoka.fr