

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

SHISEI MAG



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

Au sommaire...

Assemblée Générale FFAB 2005 - Remise de médailles
Commission Haut Niveau - Idéogrammes : le mot «Shiseï»
Stage Charentes Poitou - ENA - Lire, écouter, voir...

Portrait-interview >> Marie-Christine VERNE, CEN 5e dan

Kyudo >> Présenter des grades en Kyudo

laïdo >> Les enseignants d'Aïkido à l'honneur - Shohatto, étape n°5



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

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

Nous consulter (Tél. 03 89 46 31 47) ou voir le site Internet pour plus de détails.

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

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.

www.hakama-aikido.com

BON DE COMMANDE (photocopiable)

Je commande hakama (Nbre) taille : couleur : **Bleu nuit** Noir

NOM, Prénom :

Adresse complète :

Code Postal / Ville :

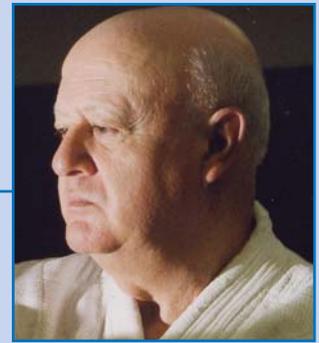
Téléphone :

A renvoyer avec votre règlement par chèque à :

MANZOKU
Diffusion

1 place de la Liberté
68100 Mulhouse
Tél. 03 89 46 31 47

**Expédition
très rapide**



La situation politique, aujourd'hui, m'oblige à aborder cet édito sous l'aspect du développement et du rassemblement.

En effet, la création de la FF(L)AB, il y a plus de 20 ans, avait pour ambition de rassembler la quasi-totalité des pratiquants d'Aïkido. A ce jour, la FFAB continue de poursuivre ce but.

Certes, d'autres tentatives ont échoué dans le passé. Mais la richesse de l'expérience peut nous permettre d'avancer en respectant les différences et la spécificité de chacun malgré certaines obligations, incontournables.

D'autre part, nous devons favoriser l'ouverture de nouveaux clubs. La fédération, grâce à l'aide de quelques volontaires, offre un dispositif pour favoriser l'obtention des diplômes nécessaires à l'enseignement, que ce soit bénévolement ou contre rémunération. Aussi, devrions nous ressentir les retombées d'un tel investissement en terme de quantitatif.

J'espère pouvoir le mesurer très rapidement, l'avenir de notre association en dépend.

Cela étant, je souhaite à chacune et chacun de trouver, au sein de la pratique, les outils nécessaires à son épanouissement.

Je tiens à remercier les personnes qui s'investissent, tant au plan administratif que technique, pour le développement de la fédération tout en gardant notre spécificité autour de Maître TAMURA.

Pierre GRIMALDI
Président de la FFAB

Le 24 décembre 2005

Fédération Française d'Aïkido et de Budo
Monsieur Pierre Grimaldi
Les Allées - 83149 Bras

Cher Président,

En tant qu'élèves de la promotion 2005 du brevet d'état d'éducateur sportif, il nous a semblé important de vous faire savoir que nous tenions à remercier tout particulièrement les professeurs qui nous ont encadré tout au long des divers stages de préparation, que cela soit à Aix en Provence, Orléans ou encore à Sète.

Effectivement, tant sur le plan technique, relationnel ou encore humain, ces stages se sont déroulés dans une ambiance des plus conviviales favorisant le travail et l'esprit de groupe, privilégiant l'échange aussi bien entre élèves qu'entre professeurs et élèves ; ce qui s'est avéré très enrichissant à nos yeux.

C'est pourquoi nous souhaitons vous le faire savoir et par ce biais encore à remercier pour leur investissement et leurs réponses à nos nombreuses questions :

Jean-Paul Moine, René Trognon, ainsi que Michel Venturelli et Luc Bouchareu.

Nous vous prions de bien vouloir accepter, Monsieur le Président, nos respectueuses salutations.

Les élèves de la promotion 2005,

Nom	Dojo	Signature
Lamali Eric	ADA Blois	
Boos Christian	Asptt Alsace	
CHAMPOLAC Anna	Aïkikai d'Edinnes	
MORAT Jean-Luc	Aïkido Seyssinet	
CALDARA Gaëtan	Aïkido Seyssinet	
D. ANGLAVER	La Tulassieu - SESLM	
F. Benouci	MSC ST JEAN	

REMERCIEMENTS

Trop rarement nous sont transmis des remerciements quant au travail et à l'investissement des responsables fédéraux. Aussi c'est avec un grand plaisir que nous publions cette lettre qui m'a particulièrement touché.

Pierre GRIMALDI
Président de la FFAB

SESERAGI N°38 - FEVRIER 2006

Dépôt légal n° 4190

Imprimé par MACON IMPRIMERIE (71)

ISSN en cours

Responsable de la publication :

Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Rédacteur en chef :

Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Comité de rédaction :

Monique Guillemard, Michel Gillet, Chantal Cardy

Comité de relecture :

Jean-Pierre Horrie, Dominique Massias, Pierre Sevin

Maquette :

A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@wanadoo.fr

ASSEMBLEE GENERALE FFAB

19 & 20 novembre 2005 - Marignane



Comme chaque année à la même époque, sur une convocation du Président, les présidents de Ligue et les membres du Comité Directeur fédéral, se sont réunis, d'abord en Assises, et ensuite en Assemblée Générale, sur le week-end des 19 et 20 novembre 2005 à MARIGNANE.

Le matin du samedi a été consacré à des assises dont le thème portait sur la réunification et le fonctionnement de l'U.F.A. ; en effet, il avait paru nécessaire au Bureau fédéral d'informer les Présidents de Ligue de la situation telle qu'elle se présentait en Novembre avec le retrait du Médiateur, Jean-Luc ROUGE, l'absence d'une subvention 2005 et les intentions de la Directrice des sports à la fin de l'olympiade 2004/2008 qu'elle nous évoque au travers des termes de son dernier courrier.

Un Président de Ligue avait d'ailleurs remis à ses collègues un courrier par lequel il entendait amener un débat sur la politique fédérale.

Ainsi, tout comme le souhaitait également le Bureau fédéral, les débats se sont orientés vers cette politique menée depuis sa création par les Présidents successifs, mais aussi en y intégrant d'autres éléments comme la situation internationale et européenne, la situation en France avec 2 fédérations et l'U.F.A. agréées et un certain nombre de groupes affiliés ou pas à des Fédérations multisports.

Nos rapports avec l'U.F.A. et la FFAAA ont été largement analysés, de même que les travaux de la CSDGE pour les examens « dan » ou les spécificités du B.F. UFA.

Les Présidents de ligue ont pu s'exprimer, intervenir et demander des éclaircissements sur cette politique fédérale.

Le Comité Directeur a réaffirmé sa volonté d'une union de l'AIKIDO français, mais de tout l'AIKIDO, et non seulement des licenciés de l'une et/ou l'autre des 2 fédérations agréées mais en y intégrant les groupes qui se trouvent à l'extérieur du système. Il était admis qu'une fusion imposée serait vouée à un échec avec de nouveau un éclatement de l'AIKIDO au profit d'une seule structure.

Les Présidents de Ligue ont apporté une nouvelle fois leur confiance envers le Comité Directeur et dans la politique proposée par le Bureau fédéral et son Président.

Au début de l'après-midi, se tenait alors l'Assemblée Générale, et le

Président après avoir remercié de leur présence les participants donnait lecture de son rapport moral au travers duquel il retraçait ce qu'avait été la saison 2004/2005 avec les différents travaux suivis par le Comité Directeur et le bureau fédéral, avec notamment un rappel sur les négociations en cours, en vue de la réunification, et la situation de l'U.F.A.

Il réaffirmait la volonté de la FFAB de voir un jour une seule fédération au travers des ses propos : « Nous gardons la même idée d'une fédération unique comprenant l'ensemble des groupes, avec pour chacun une indépendance technique et financière, un budget et la reconnaissance des grades acquis ».

Ensuite, le Secrétaire Général, Jean-Pierre HORRIE, présentait son rapport d'activités et celui des commissions qui dépendent du Département Administration.

Le nombre de nos licenciés a donc augmenté au cours de la saison 2004/2005 avec une progression de 7.85 %.

Différents détails sur les licenciés nous ont également été fournis : les adultes et les enfants, les féminines, le rapport entre le nombre de femmes et d'hommes, les renouvellements (57,63 %) ; puis, la répartition des clubs au nombre de 802 sur les Ligues.

Sur ce sujet, l'ensemble de l'Assemblée Générale s'est accordée sur les difficultés à ouvrir de nouveaux clubs et quelquefois à maintenir ceux existants. Malgré, chaque année de nouveaux gradés, de nouveaux diplômés BF ou BE obtenus, et tous les stages de formation de cadres mis en place !

Il y a une crise des vocations ; enseigner et transmettre ce que nous avons appris n'attire plus nos gradés ; mais il faut aussi reconnaître les difficultés qui s'imposent pour ouvrir et faire vivre un club, difficultés qui deviennent de plus en plus importantes et qui sont donc devenues un frein au développement du nombre de clubs.

Le point sur l'étude menée au cours de la saison sur les Comités Départementaux a de nouveau été abordé ; il s'agit d'une volonté fédérale : créer des Comités Départementaux au sein des Ligues.

Pierre CHARRIE intervenait à son tour pour commenter les résultats des passages de grade et les travaux de la C.S.D.G.E, avec notamment les promotions ou les grades haut niveau accordés.



Le Président du Département Technique appuyé par ses camarades du Bureau Technique, prenait la parole ensuite pour apporter quelques précisions sur son rapport ou celui des commissions qui y sont rattachées.

Il était beaucoup question, là aussi, des différents contacts que nous pouvons avoir avec la FFAAA dans le cadre du rapprochement, que ce soit avec la C.T.P. (commission technique paritaire) ou la mise en place du Brevet Fédéral. Les difficultés apparaissent souvent et il faut reconnaître que nous n'avons pas toujours la même approche.

Le Bureau Technique, nommé pour l'olympiade 2004/2008, a développé les outils mis en place dès cette Assemblée Générale : le B.I.F.A. (Brevet d'Initiateur Fédéral d'AIKIDO) pour aider à la création d'un club ; la définition du rôle du C.E.R. pour aider les Ligues ou réorienter les réflexions sur le Chargé d'Enseignement Régional.

Les travaux communs à l'U.F.A. étaient également portés à la connaissance de l'Assemblée Générale : le B.F. U.F.A., la Commission Technique Paritaire ou la formation des Juges UFA.

Pour ce qui est de la COMMUNICATION dont les travaux sont suivis par le Bureau fédéral, le site INTERNET, le SESERAGI ou les différentes interventions (Magazine DRAGON) au sens de la Communication étaient abordés et nous avons pu répondre aux interrogations des membres de l'A.G. : comme l'amélioration du site fédéral ou la perspective d'un D.V.D. de présentation. Tous s'accordent également sur le développement plus accentué d'une communication externe.

A la fin de cette journée du samedi, la Fédération tenait à honorer

certains de ses dirigeants ou membres actifs par la remise de la médaille de la Fédération, et ce, autour d'un apéritif de l'amitié.

Le dimanche matin avait été consacré aux travaux du DEPARTEMENT FINANCES avec l'intervention de Francis LABARDIN et de Michel GILLET et le soutien de Marc PASQUET, lesquels commentaient le résultat de la saison 2004/2005, les différents postes des dépenses et des recettes, une analyse du bilan et la proposition du budget de la saison 2005/2006. Etaient également abordés la situation financière et les comptes de l'UFA, puisque la Fédération verse 2 euros par licence à l'UFA ; là encore, les relations avec la FFAAA sont difficiles pour parler un langage commun.

Face aux difficultés dans les négociations et notamment celles liées aux travaux de la C.S.D.G.E., les présidents de ligue souhaitaient procéder au vote d'une motion qui devait traduire leur volonté et leurs désirs quant à l'application du règlement de cette commission au sein des Ligues.

En fin de matinée, pour clore cette Assemblée Générale, le Président Pierre GRIMALDI, remerciait Maître TAMURA pour ce qu'il nous avait apporté et ce qu'il nous apporte, ainsi que les membres de l'Assemblée Générale pour ce week-end de travail ; il affirmait une nouvelle fois son souhait de voir un jour une fédération unique mais avec un espace de liberté pour tous les groupes.

■ **Jean-Pierre HORRIE**
Secrétaire Général de la FFAB

Remise de Médailles



Comme chaque année, l'Assemblée Générale FFAB a été l'occasion de remercier plusieurs personnalités de notre fédération qui par leurs actions et leur engagement personnel ont œuvré pour diffuser et transmettre l'enseignement de notre discipline.

RECIPIENDAIRES DE LA MEDAILLE D'HONNEUR DE LA FFAB (HIRAKI) / ASSEMBLEE GENERALE 2005 :

A la demande des instances fédérales :

- Luc BOUCHARREU
- Christine MEYER
- François FRACKOWIAK
- Marc PASQUET

A la demande de la ligue Midi-Pyrénées :

- Jean-François FABRE

La rédaction présente à chaque récipiendaire toutes ses félicitations.

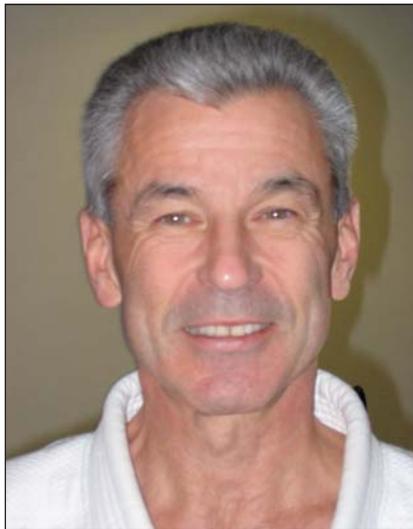
Extrait du rapport d'activités présenté à l'AG de novembre 2005

1) Les critères d'évaluation

Comme pour les propositions précédentes les critères retenus pour l'attribution de ces grades s'appuient sur la compréhension de la Discipline dans son ensemble, à savoir :

- le sens de l'étiquette, à l'égard des autres pratiquants et du dojo ;
- le niveau de réalisation technique, qui met en évidence l'acquisition des fondements propres à la discipline martiale adaptés au mouvement d'Aïkido ;
- le souci de protection des institutions et des bâtiments dans lesquels se développe l'Aïkido ;
- la prise en responsabilité de la transmission des ces valeurs par l'exemple personnel et non par la recommandation à autrui.

Le niveau proposé veut être le reflet de la prise en compte de cet ensemble.



- se recentrer sur l'essentiel de notre pratique, ce qui est d'autant plus important pour les postulants à un grade de haut niveau que pour les titulaires de ce grade car ce sont eux qui ont la responsabilité de maintenir le sens de la pratique et des fondements qui permettent d'évoluer.

• l'essence de cette pratique :

- n'est pas la reproduction d'un mouvement avec un souci de perfection, rapidité, puissance, efficacité, etc..

- est un travail physique et mental sur soi, l'essentiel étant dans la "transformation, la réalisation,, de soi".

- les outils sont les exercices et les situations présentées par toutes les techniques de l'aïkido exécutées avec ou sans les armes.

Dans cette démarche, la préparation revêt un caractère primordial par ce que contiennent les exercices qui la composent : la mise en place de ce qui va servir de support ensuite à la réalisation des techniques ainsi que le sens de la pratique.

Le développement s'appuie sur un va et vient incessant entre exercices de préparation et exécution des techniques, qui se nourrissent mutuellement, les uns éclairant les autres et inversement.

2) Le stage Haut Niveau et la lettre de motivation

Ce stage est ouvert à tous les pratiquants au moins 4e Dan depuis 4 ans, il a pour but de rassembler autour de maître Tamura les pratiquants désireux de faire le point sur leur pratique et leur recherche, les recentrer et les orienter vers de nouveaux thèmes. Il permet de situer les niveaux de 5e/6e Dan et d'offrir la possibilité à maître Tamura, assisté de la commission Haut-Niveau, de faire des propositions de promotion de grades à la CSDGE.

La règle de vie du Dojo est que chacun s'investisse pleinement dans toutes les tâches d'entretien ainsi que pour la gestion des repas.

Au-delà de la pratique dans le Dojo, de la cohérence entre la séance pouvant être présentée au groupe et les idées exprimées dans la lettre de motivation ou bien d'autres questions concernant la pratique et l'enseignement de la discipline, de l'intérêt suscité par ces idées, c'est l'ensemble du comportement qui est pris en compte pour les propositions des promotions.

Ce stage ne peut être appréhendé comme les autres stages : regroupant des pratiquants en nombre limité, désireux faire le point sur leur pratique et la direction de leur recherche en s'appuyant sur l'apport du groupe et les réponses de maître Tamura, il nécessite une préparation personnelle afin d'optimiser ce moment, autant pour soi-même que pour les autres participants.

La lettre de motivation manuscrite, à l'attention de maître Tamura, demandant à participer au stage en présentant brièvement (une à deux pages maximum) les raisons ainsi que les questionnements sur sa pratique et les attentes du stage, s'inscrit dans cette démarche.

3) Le sens de la pratique

Par l'action soutenue de notre CTN, Maître TAMURA, qui revient sans cesse, avec une grande fermeté, dans son enseignement sur les éléments essentiels de notre discipline, le stage Haut Niveau se déroulant au dojo Shumeikan à Bras, joue pleinement son rôle :

4) Les grades de Haut Niveau

Le grade d'Aïkido correspond à un niveau de pratique qui s'inscrit dans une progression.

L'examen d'un grade ne peut se limiter à la seule prise en compte d'un test de performance sportive réalisé sur 10 ou 15 minutes, il se doit de prendre en compte l'ensemble de l'individu dans sa démarche afin de confirmer le niveau atteint, et cela d'autant plus pour le grade Haut Niveau.

Le stage Haut Niveau dans sa durée permet cette démarche, de plus le passage dans le Dojo Shumeikan offre à chacun, à travers ce temps vécu :

- le contact avec un traditionnel qui rapproche de l'essentiel,
- la possibilité d'un retour sur soi,
- l'ouverture aux autres et le regard sur d'autres approches et d'autres recherches.

N'oublions pas que traditionnellement c'est le Maître qui attribue le grade, s'appuyant sur sa connaissance de la Discipline, son recul et son expérience – c'est ce qui en fait toute sa valeur. Quelle serait la valeur d'un grade attribué par des pratiquants d'un même niveau ou d'un grade inférieur !

■ Claude PELLERIN

Responsable de la Commission Haut Niveau

PS : participation au stage Haut Niveau des 13/14 mai 06 au Dojo SHUMEIKAN à Bras.

Inscription : lettre de motivation à l'attention de maître Tamura à adresser au siège fédéral avant le 24/03/06.

Je me souviens...

Le propre de l'âge, c'est d'accumuler les souvenirs... Avancer dans la vie a de bons côtés quand même !

Peut-être sommes nous dotés d'un maximum de molécules du bonheur ? En effet, quant à moi, je me rappelle plus volontiers des événements plaisants et je zappe inconsciemment sur les événements moins agréables.

C'est pourquoi, au cours de tant d'années d'Aïki-Do, je me souviens surtout de tout ce que les Senseï m'ont apporté de positif, chacun à sa manière et selon son tempérament. Tous ces conseils, pas toujours compris sur le moment, je m'en suis servie par la suite sur les tatamis. Je les ai aussi transposés dans la vie.

A chaque stage, il y avait une petite pierre apportée à la construction de "l'Aïki Do Vie" soit sous forme de démonstration ou de paroles. Il suffit quelques fois d'un mot, d'un geste pour éclaircir ce qui restait obscur jusque là !

T. ABE Senseï, premier expert japonais que j'ai connu avait un Aïki martial (dans sa jeunesse il défiait les gens dans la rue pour tester son efficacité !). Il nous parlait avec admiration d'O Senseï pour sa concentration dans sa décontraction jamais prise à défaut !

Il y a eu aussi Kenshiro ABE à l'habillement disons excentrique : grand chapeau de feutre, grande chemise au dessus du pantalon. Il était précurseur de la mode (et Tongs aux pieds même en hiver !). Parfaitement relax et peu soucieux du "qu'en dira-t-on". Il aimait jardiner chez nous à la maison et m'accompagner au village pour les courses. Inutile de préciser que notre équipage faisait sensation ! Et sur le tatami... le voir en randori de Judo est resté un souvenir inoubliable. Il pratiquait l'Aïki Do de la même façon. Il nous disait : « il n'y a pas d'adversaire, oubliez-le – ni sur le tapis, ni dans la vie » Il essayait de nous faire comprendre qu'on ne travaille qu'avec le ventre. Oubliez aussi votre musculature pour laisser passer le Ki, ajoutait-il.

Trop débutants, nous ne comprenions ni ce langage, ni ses exercices. Hélas ! il est arrivé trop tôt ! Apprenez à "lâcher prise" disait-il aussi, pensez à votre respiration abdominale qu'elle ne soit pas volontaire mais qu'elle devienne inconsciente. Pour décontracter les épaules, expirez bien.

NORO Senseï est arrivé ensuite. Après un mois de mer, il était très fatigué. Il est resté 3 mois à Cannes.

Son Aïki Do était très spectaculaire et très élégant. Il nous racontait des anecdotes du temps où il était à l'Aïkikaiï avec Tamura Senseï. Et comme il avait le sens du comique, il nous faisait beaucoup rire. Tous les deux, ils essayaient de surprendre O Senseï dans son sommeil (les portes de la chambre étaient de simples tentures). Ils n'y sont jamais arrivés... ! O Senseï possédait un inconscient excellent "veilleur de nuit".

Et le sympathique NAKAZONO Senseï qui a dirigé des stages...

Il a tenté de nous faire comprendre que l'Aïki Do est SIMPLE ! C'est notre cerveau qui est compliqué ! Le grand art, c'est le geste épuré. On travaille le corps pour obtenir une bonne stabilité bien sûr. Il faut toujours avoir une jambe lourde et une jambe vide. Ne jamais être sur les deux jambes mais toujours en balance. Lorsque vous projetez vers le sol, projetez votre esprit au centre de la terre et, dans les techniques

de projections horizontales, projetez au-delà de la ligne d'horizon.

Nous étions très attentifs et très admiratifs devant nos experts japonais mais nous avions besoin de "gourous". Nous oublions qu'ils étaient de bons et même d'excellents techniciens mais dans notre idéal d'élèves, nous voulions qu'ils soient aussi des "petits dieux". Or, ils nous montraient surtout la Voie au travers des techniques qui étaient les vecteurs de notre amélioration. C'était à nous de voir plus haut, de voir au-delà.

Si nous comprenions les messages avec notre mental, ce sont toutes les cellules de notre corps qui doivent les enregistrer et les appliquer. En montant sur le tatami, il faut faire table rase de notre éducation et de tous les paquets de contraintes léguées par les générations précédentes. Après des années de travail, on peut arriver à être "soi". Vaste programme !

Les experts eux-mêmes sont pareils à nous et quand on le constate, on est déçu et on leur en veut de notre déception ! On retrouve nos travers en eux et on l'accepte difficilement.

De plus, ils sont japonais avec une autre mentalité et une autre façon de réagir qui s'aplanit ou qui disparaît peu à peu au fur et à mesure de leur immersion en occident. Mais le fond reste nippon (on ne peut leur en vouloir) d'où parfois une certaine confusion dans nos rapports. Mais je crois qu'en faisant un effort, on peut éviter les désagréments d'une mauvaise communication.

Quant à TAMURA Senseï, il est là, toujours fidèle au poste depuis 40 ans, parcourant le monde inlassablement, déposant "une graine d'Aïki Do" et quelques mots de sagesse en fin de cours dont chacun fait ce qu'il en peut ou ce qu'il en veut !

Je me souviens de son arrivée avec sa jeune épouse, très intimidés tous les deux, ne parlant pas un mot de français et à peine quelques mots d'anglais. C'est une grande aventure pour un jeune couple que d'arriver dans un pays inconnu. Ainsi va la vie... Ils venaient pour un temps limité et cela fait 41 ans avec, maintenant, une belle famille "française" les 3 fils ayant épousé des Françaises.

La technique de Tamura Senseï est étonnante eu égard à sa morphologie et les démonstrations avec des Aïkidokas de grands gabarits sont probantes pour les débutants doutant de l'existence du Ki !

YAMADA Senseï continue à venir souvent en Europe. Il est très estimé car on apprécie sa simplicité, son humeur joyeuse et son côté bon vivant. Son Aïki Do lui ressemble !

En conclusion, la technique sert uniquement à faire passer le Ki. C'est ce que tous nos Senseï japonais ont essayé de nous inculquer mais c'est à NOUS de faire le travail. L'Aïki Do peut être magique s'il est pratiqué avec le bon esprit. Il nous apporte la conscience et la connaissance de notre corps. C'est un dialogue de soi avec soi. Il nous met en parenthèse avec les petites choses de l'existence et, en prime, cette étincelle dans le cœur qui s'appelle joie de vivre...

Reconnaissance de la FFAB par le Hombu Dojo

Pour information, voici le document officiel certifiant la reconnaissance de notre fédération par le Hombu Dojo. Celui-ci peut être affiché dans vos clubs.

Aikikai Foundation
The Aikido World Headquarters

Hereby recognizes

The *Fédération Française d'Aikido et de Budo*
as an official organization in

FRANCE

established according to the rules and
regulations of the Aikido World Headquarters,
for instruction and training in the art of
Aikido

following the principles laid down by
the founder, Morihei Ueshiba.

To which we set our hand and seal

This *1st* Day of *November*, A.D. *1997*



Kisshomaru Ueshiba
President



Moriteru Ueshiba
Executive Director

Les mots «shiseï» et «seseragi» expliqués par Daniel Boubault

La rédaction de Sesaragi m'a demandé de présenter la signification des idéogrammes qui composent le mot «shiseï». Avec l'accord et la supervision de Maître Tamura, voici quelques explications sur l'origine sémantique de ce terme, qui est justement le thème de réflexion cette année.

Shiseï 姿勢 est composé de 2 idéogrammes : Shi 姿 et Sei 勢

Le premier idéogramme, qui peut aussi se prononcer «Sugata» quand il est utilisé seul, signifie : *silhouette, contours, forme, image, apparence*.

Il est lui-même composé de 次 qui signifie *suivant* (en haut)

et de 女 qui signifie *femme* (en bas)

Etymologiquement, il superpose 2 notions :

- Celle de la femme qui vient en suivant. On ne peut pas bien voir son visage, mais seulement sa silhouette, ses contours, sa forme globale.
- Celle d'une femme avec l'apparence qui suit son maquillage et habillement, qui lui confèrent une certaine tenue (physique, vestimentaire et d'esprit), une forme, une apparence convenable.

Le deuxième idéogramme, qui peut aussi se prononcer «likioï», signifie : *vigoureux, énergique, puissant*.

Il est lui-même composé de 壺 (en haut à gauche), qui représente des poteries en terre 土 séparées par de petits podiums 元 pour être convenablement empilées les unes sur les autres (comme les vertèbres du corps humain).

Cet empilement correct permet de préserver leur forme initiale (bien ronde 丸 en haut à droite) nécessaire pour conférer la solidité

indispensable (force 力 en bas) à ces poteries pour qu'elles puissent remplir correctement leur fonction.

Par ailleurs, cette 力 force de corps et d'esprit est indispensable pour veiller les nuits et les jours de cuisson de ces poteries empilées

correctement 壺 et garantir leur solide forme ronde 丸

Shiseï peut donc se résumer à :

l'apparence globale, la simple silhouette, que confère la tenue correcte d'une personne : shi

(avec ses vertèbres bien empilées), qui laisse percevoir toute la vigueur qui en émane : sei

J'espère que ces explications sémantiques aideront le maximum de pratiquants à améliorer leur shiseï.

À la demande de la rédaction, voici aussi une explication concernant le mot «Sesaragi» :

Sesaragi せせらぎ en idéogramme, ou encore せせらぎ en hiragana, signifie :

«le murmure agréable et rafraîchissant d'un ruisseau qui s'écoule tout à côté de soi». (Il annonce, pour qui peut le recevoir, un torrent puissant, une belle rivière, voire un vaste fleuve...)

Au plaisir de vous retrouver autour d'autres idéogrammes dans cette nouvelle rubrique...

Voie progressive et voie directe

Par Jacques BARDET, 6è Dan BE, Chargé d'Enseignement National FFAB

C'est devenu une forme de lieu commun que de vouloir opposer les voies orientales et occidentales. En orient le Maître décrit le but, montre ce à quoi il faut parvenir mais oublie de dire comment y arriver. Il a retiré l'échelle. A l'inverse en occident les apprentis maîtres passent leur temps à détailler les moyens, ils connaissent parfaitement l'historique de l'école, mais ils en oublient la fin. Ils peuvent détailler tous les détails des barreaux de l'échelle, écrire des volumes pour approfondir les concepts, ils se perdent sur la voie et leurs élèves avec eux.

Comment sortir de ce dilemme ?

N'oublions pas que ce que nous cherchons en aikido, cette simplicité ou détente ou relâchement, est déjà présent en nous. Elle n'est pas un paradis perdu, celui du bébé qui n'avait aucune faculté de différenciation, elle est notre nature profonde. La conscience cherche la conscience, elle devient consciente d'elle-même.

Toujours revenir au relâchement c'est se situer dans le présent, dans l'ici et maintenant. Imaginons un pratiquant de longue date, ayant une connaissance approfondie de l'historique de l'aïkido, de l'ésotérisme japonais, des textes sacrés, qui vient à un cours donné par un expert et qui s'entend dire, «ta tête est de côté», «ton épaule est trop haute» ou «ton pied avance de travers». Quelle peut être sa déception ! Au lieu d'une révélation profonde sur le sens caché d'une technique le voilà ramené à une futilité. Que faire ? Repartir étudier plus profondément les textes, trouver de nouveaux concepts ? Je ne pense surtout pas qu'il faille mépriser et rejeter toute étude du contexte culturel de l'aïkido mais toujours nous devons faire face à ce que nous vivons dans l'instant.

Les textes d'examen dan introduisent un découpage des techniques en trois temps, placement, déséquilibre et engagement final. Cette décomposition du mouvement donne l'idée qu'elle peut aider le pratiquant à construire sa technique. Voici pourquoi je ne suis pas d'accord surtout avec la façon dont cette division est utilisée :

1 - Tout d'abord parce qu'elle rentre en contradiction avec la martialité de l'aïkido. Si l'attaquant n'est pas déséquilibré dès le contact il a aussitôt une occasion de redonner un coup. Avec notre vocabulaire nous disons que la prise du centre de l'attaquant est faite dès le début de la technique et non pas dans un deuxième temps.

2 - Si elle devient un mode pédagogique cela signifie que nous donnons à voir, à mettre en évidence (pour les spectateurs mais aussi pour les adversaires) ce qui va se passer. Cela peut combler de satisfaction un public peu regardant qui «comprend» ce qui se passe, la lecture est facile, le méchant se retrouve par terre. Mais rendre lisible par tous la



technique rentre en contradiction avec la nécessité que l'adversaire ne puisse pas percevoir ce qui va lui arriver. La recherche du relâchement dès le début de la pratique favorise à contrario de petits déplacements (mouvement plein dans l'espace le plus réduit possible), la simplicité de l'exécution et sa rapidité (qui n'est pas voulue en elle-même). La lecture en devient plus difficile. Il n'y a rien de caché dans la technique mais c'est l'éducation de notre perception qui doit être faite sans céder à la facilité.

3 - Ce découpage de la technique introduit le rôle d'uke, et non pas aïte, qui peut devenir le compère d'un jeu faussé de mise en forme de la technique. Pour une part seulement de la pratique l'attaquant conduit tori (surtout quand celui-ci est débutant) pour lui faire percevoir la technique dans sa globalité (un temps toujours

à la même vitesse). A d'autres moments aïte par une saisie ferme et souple permettra à tori de préciser sa technique : il ne s'agit pas de réussir à passer à tout prix mais de trouver une exécution détendue. Il n'y a pas une mais de multiples façons d'être pour aïte. Tori doit pouvoir trouver sa place, quel que soit le jeu de aïte, comme dans la vie de tous les jours. Nous ne sommes pas dans un show télévisuel où les jeux sont faits à l'avance par une organisation obéissant aux impératifs du marché.

4 - Trop souvent maintenant nous voyons lors des passages de grades ou lors des examens BF des candidats qui au lieu d'une technique reproduisent un éducatif par exemple lorsque l'attaquant vient se placer automatiquement en reprenant ses appuis plusieurs fois. Pour nous, nous dirons que la technique est la même pour le débutant et l'ancien. Seules les difficultés rencontrées diffèrent. C'est justement tout le plaisir de la recherche de faire face, dans une technique apparemment simple, à nos propres erreurs sans passer par un parcours préétabli comme c'était peut-être le cas dans les ryu anciens. Tout nous est donné dès le début de la pratique, à nous de le saisir, voire de le voler. C'est là à mon avis ce qui fait la puissance de l'aïkido tel qu'il nous est présenté par Maître Tamura, une voie directe. La répétition des saluts (en tant qu'apprentissage du corps, du maaï et de l'humilité), des ukemi, les suburi, la préparation d'une façon générale et quelques éducatifs souvent repris sont un moment privilégié pour introduire dans la pratique, en particulier pour le débutant, le relâchement, le sens de la globalité et toutes les fondations (shiseï, kamae, taïsabaki...). Nous sommes déjà au cœur de la pratique.

En résumé il n'y a pas toujours contradiction entre voie directe et voie progressive.

■ Jacques BARDET

Ces dames en hakama ***ou quand l'Aïkido se conjugue au féminin...***



Le Dojo du Bastion 21, quai de Marans à La Rochelle a accueilli, dernièrement, Marie Christine Verne, chargée d'enseignement national 5e Dan.

C'était l'occasion de voir évoluer ces dames et demoiselles en hakama noir. Elles étaient nombreuses à être venues parfaire leurs connaissances durant ces deux jours. L'aïkido est souvent présenté comme un sport ingrat.

Or dans la pratique, il dévoile beaucoup de charme, notamment une convivialité qui naît souvent au fil des entraînements. Certaines règles, nées du bon sens ou de la tradition, donnent aussi plus de profondeur à chacun des gestes. Le cérémonial de début et de fin de séance, est immuable. On salue, marque de respect et de courtoisie aux partenaires.

Vient alors le moment des exercices où il faut éviter de se raidir et de travailler à la force du biceps. Tous les pratiquants le savent bien : quand les défauts s'additionnent, les techniques deviennent périlleuses. Bonne capacité aérobie, condition physique et excellente tenue du corps :

voilà quelques-unes des qualités requises pour faire une bonne pratiquante d'Aïkido, car notre discipline attire toujours plus de féminines, confie André Guillon, Président régional qui assistait à ce stage de formation.

**LES ASSURANCES
DE LA FFAB**



Allianz Group

AGF - Allianz - ATHENA

Centre de gestion : Cabinet Guy Boscagli

MONACO VIE & PLACEMENTS

42 quai Jean-Charles Rey - Le Grand Large - 98000 MONACO

Portrait-interview

Marie-Christine VERNE, Chargée d'Enseignement National, 5^è dan

Gilles JEROME, président de la ligue FFAB Pays de la Loire a tenu à nous faire rencontrer Marie-Christine VERNE, technicienne haut gradée de sa région.

Depuis quand pratiques-tu l'aïkido ?

On se connaît depuis près de dix ans mais j'ai commencé l'aïkido il y a plus de vingt ans maintenant. Je vivais à Paris puis j'ai passé quelques années en Bretagne avant de venir m'installer à Angers. Durant les premiers mois de pratique, ce fut une complète confusion au point de m'interroger si cela me correspondait vraiment. Puis année après année, mon plaisir et ma détermination à pratiquer n'ont cessé de se renforcer. J'ai cette chance inouïe qu'après la nième fois à faire une technique, je me retrouve captivée par des sensations qui m'évitent tout ennui. Cet espace de recherche existe grâce à la dimension de l'aïkido proposé par TAMURA shihan. C'est pour moi une évidence.

J'ai commencé l'aïkido alors que je sortais d'une longue pratique de l'athlétisme ; ma nature aspire à la tonicité inhérente à l'activité physique. Mais cela ne me suffisait pas, j'aspire aussi au fait que les choses fassent sens. J'apprécie le caractère incisif de l'art martial : dans cet enjeu qui, prenant acte d'un conflit, mène à terme une rencontre que rien ne présageait.

Peux-tu nous parler de l'aïkido, de sa pratique lorsque l'on est une femme ?

Parler de l'aïkido et des femmes... Répondre à cette question en tant que femme invite au positionnement communautaire ; cela peut prendre rapidement des allures de manifeste sur la partition femme-homme et sur le bien-fondé des différences. Cela ne me convient pas, j'envisage les choses d'un point de vue plus ontologique que chromosomique.

La pratique de l'aïkido m'a intéressée dans cette recherche plus ambitieuse, au-delà d'une quelconque validation de l'identité féminine. Néanmoins, je ne suis pas ignorante que certains comportements, certains agissements, certains évitements, tournent autour de cette réalité-là comme si elle était première. Prendre le parti d'inventorier nos différences rend la démarche trop idéologique. Catégoriser peut donner l'illusion de simplifier la réflexion, en aval pourtant, le lien relationnel a toujours du mal à s'instaurer. Car il s'agit bien d'une relation à établir, non ? ! Pratiquer l'aïkido ne suppose pas de posséder une force incroyable. Pour faire vite, il s'agit de « récupérer » l'énergie de l'attaque de l'adversaire et de la lui « resservir ». La plus grande part de l'apprentissage va résider dans cette expertise : être



dans le temps de l'attaque, dans son contrôle sans toutefois contraindre. Bien évidemment, les femmes ont leur place dans cette pratique sans aucun aménagement nécessaire.

En quoi l'aïkido en tant qu'art martial est-il fédérateur ?

L'art martial en qualité de voie (do) s'appuie sur le postulat de la connaissance de soi. Il nous propose de trouver sa place. Trouver sa place accroît l'estime de soi et estompe le sentiment de péril identitaire, cela concerne aussi bien les hommes que les femmes.

Dans une discipline sans compétition, il s'agit de ne pas se tromper. De fait, notre nature humaine est animée de ce désir d'avancer, de se comparer pour se perfectionner. C'est une stimulation formidable qu'il convient constamment de recentrer vers cette notion de voie (do) consentie dès le départ. Il est possible de se tromper et d'orienter ce défi vers l'autre : le ou la quidam faisant alors figure de médaille, voire de classement. Où la compétition n'existe pas, on peut très bien l'inventer.

L'aïkido ne propose pas de pratique féminine spécifique ; pas de place réservée, mais pas de place refusée non plus. La progression va s'inscrire au fur et à mesure dans le champ de la relation humaine où, il faut le dire, le difficile est souvent reproché à l'autre : que l'autre soit homme, femme, jeune, âgé, enseignant, avancé ou débutant, et ce par la pratique au dojo, en stage, lors des passages de grades.

aïkido

Le principe d'aïkido, par essence même, se trouve à la croisée de ces qualités homme-femme, physiques et mentales. Il exige une nature martiale déterminée et disponible pour rester face au conflit sans toutefois se heurter contre ; une tonicité suffisante pour prendre acte de cette attaque et une adaptabilité suffisante pour conduire l'adversaire au sol.

Parle-nous de ton parcours depuis ce premier pied posé sur un tatami...

Comme la plupart, ma pratique a commencé en club mais dès la première année, je suis allée régulièrement en stage notamment à ceux animés par TAMURA shihan. Mon club était affilié à la FFAB mais au départ ce fait était involontaire. Ce hasard est devenu un choix lorsque j'ai commencé à entrevoir la dimension proposée par l'aïkido de TAMURA shihan. La FFAB souhaitait faire vivre ce sentiment dans son cadre fédéral. C'était pour moi ce cap que prendrait mon parcours.

J'assume maintenant des fonctions d'encadrement technique et pédagogique en qualité de 5ème dan, titulaire du Brevet d'Éducateur Sportif 2ème degré en qualité de Chargée d'Enseignement National (CEN).

Dans les Pays de la Loire, je m'occupe également de la formation continue des enseignants.

Ces compétences m'amènent à être sollicitée comme juge pour les jurys d'examen de grades Dan et de Brevet d'État (BE).

Côté administratif, j'ai également occupé la fonction de présidente de la Ligue de Bretagne, ce fut une période chargée car gérer l'aspect technique et administratif en même temps reste lourd.

En fine, j'aspire à être sur le tatami en tant que pratiquante, enseignante dans mon dojo ou en stage. Ma présence dans la commission féminine fédérale part de cette aspiration : proposer et permettre la pratique de l'aïkido ensemble. Il reste important qu'un tel espace existe pour pérenniser cette présence des femmes dans la discipline, et ce à tous niveaux : pratiquante, enseignante, cadre technique et/ou administratif. La commission programme un stage ouvert à tous les 25 et 26 février prochains, à Lyon, une experte japonaise, Mariko TAKAMISO de l'Aïkikaï de Tokyo animera ce week-end.

■ Gilles JEROME

Président de la ligue FFAB Pays de la Loire

ena

ECOLE NATIONALE D'AIKIDO

Les Allées - 83149 BRAS - Tél : 04 94 69 94 77

formulaire d'adhésion 2006

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

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



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'Étranger :

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

N° Membre (obligatoire si renouvellement) :

NOM de l'Adhérent à l'ENA (club ou individuel) : **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 :





Prochain stage ENA :

MIDORI-NO-HI du 25 au 31 mars 2006

Stage et participation aux travaux du jardin

Contactez Mickaël au 04 94 69 94 77 ou JP HORRIE au 03 22 44 24 39

Le stage E.N.A. à BLOIS

Les 10 et 11 décembre dernier, à l'instigation de Guy et Franck SUAU, membres du Comité Directeur de l'ENA et de Michel BENARD, Président de la Ligue du CENTRE, avait été organisé le second stage ENA décentralisé à BLOIS.

Ce sont quelques 65 stagiaires sur les 2 jours qui se sont donc retrouvés dans le dojo où enseigne habituellement Nébi VURAL.

Ce stage a été dirigé conjointement par Nébi VURAL et Michel



BENARD, qui se sont relayés pour deux cours très denses.

Lors d'une pause, le trésorier a apporté quelques éclaircissements sur la création de l'Ecole et le pourquoi, son fonctionnement, son devenir et ses objectifs ; il a pu répondre également à quelques questions sur les adhésions en insistant sur la nécessité de favoriser celles-ci.

Michel et Nébi ont apporté quelques commentaires en insistant pour que toutes les ligues puissent à l'avenir programmer ce type de stage, au moins une fois par an. Le rendez-vous est pris pour la saison prochaine pour la Ligue du CENTRE, sachant qu'au mois de Février a eu lieu, toujours en région CENTRE, un autre stage ENA à SAINT DOULCHARD.

Merci à Michel pour l'organisation ; merci à Nébi et à Michel pour leur intervention et merci à tous les participants.

Que ce soit un exemple pour les autres structures fédérales : les Ligues, les Comités Départementaux ou les clubs. Pour cela prendre contact avec Jérôme COLOMBANI ou Jean-Pierre HORRIE.

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

« L'avenir ne peut se concevoir sans référence au passé »

Tout au long de l'année, des stages E.N.A. sont organisés dans ce cadre serein, fort, qu'est « SHUMEIKAN », empli de la présence de Maître TAMURA.

Comme toutes les écoles, c'est un lieu d'étude, d'échanges, de dialogue et de travail ; ceci avec des intervenants — techniciens, administratifs, et animateurs — bénévoles qui ne recherchent ni rémunération, ni bénéfice, ni avantage d'aucune sorte, tout en constituant l'outil essentiel pour construire une fédération plus unie et plus fraternelle autour de Maître TAMURA avec nos techniciennes et techniciens.

C'est dans cette « Maison » que l'héritage et les valeurs de l'AIKIDO que nous recevons de maître TAMURA sont transmis.

« La chose la plus magnifique dans la vie est la direction vers laquelle nous allons :

- Se réunir, c'est un début
- Rester ensemble, c'est un progrès
- Travailler ensemble, c'est un succès ». (CHEDOR BACH de Sierra Leone)

■ **Monique GUILLEMARD**

STAGE «Shoshu Geiko» 2006 : dates à retenir

Le stage «Shoshu Geiko» («Pendant qu'il fait chaud») aura lieu du **7 au 10 août 2006**, à l'Ecole Nationale d'Aïkido à Bras. Accueil à partir du 6 août. Vous pouvez d'ores et déjà vous y inscrire, en prenant contact directement auprès de Monique GUILLEMARD - Tél. **03 85 93 56 42**.



culture

lire, écouter, voir...

Lire

L'Histoire du Grand et du Petit Moi

De Françoise Egli - Editions D'Olt - A partir de 8 ans et adultes

« Un conte hors du temps qui touche, car nous y voyons notre propre vie. Un conte pour Grands et Petits, pour Blancs et Noirs, Jaunes et Bruns, car il n'y a ni Grands ni Petits, ni Blancs ni Noirs, ni Jaunes ni Bruns. Il n'y a que la vie. »

Le Dernier Shogun

De SHIBA Ryōtarō - Editions Philippe Picquier

« SHIBA Ryōtarō nous raconte ici l'histoire des derniers soubresauts d'un empire qui va s'effondrer, les rivalités de clans, les luttes de palais et les ambitions personnelles. A travers sa carrière mouvementée dans un monde en pleine mutation, se dessine le portrait attachant d'un homme solitaire, politicien visionnaire dans la grande tradition japonaise. »

Interminablement la Pluie

De KAFŪ - Editions Picquier Poche - Récits traduits du japonais et commentés par Pierre Faure

« Par petites touches, de confidences esquissées en dissertations sur les plaisirs de la vie, dans un lyrisme contenu, Kafū verse au coeur du lecteur un univers fait de poésie et d'élégance classique, d'érudition et de rêveries inépuisables. Attentif à mille détails, à d'éphémères intimités, au timbre d'une voix, à des jeux de lumière au détour d'un regard ou d'un souvenir, il décrit avec amour et nostalgie ce Japon ancien, ce monde du plaisir qu'il voyait disparaître et que Pierre Faure, son interprète idéal, nous fait partager ».

« Sans conteste l'un des chefs-d'œuvre, non seulement de l'œuvre de Kafū, mais de la littérature japonaise de l'entre-deux-guerres. » Pierre Faure

Ecouter

Japan : Tajima Tadashi, master of Shakuhachi

Chez World Network Music

« On a peine à croire quels sons il est possible de tirer d'une flûte en bambou à cinq trous et sans bec. Dans les mains d'un maître comme Tajima TADASHI, le souffle se modèle en une description des bruits de la nature et le « bambou sonore » s'épanouit... Cette œuvre reflète une ambiance de calme et de clarté, pour se terminer sur le son le plus profond de la Shakuhachi. »

Voir

Dolls

Réalisé par Takeshi KITANO - Avec Hidetoshi Nishijima, Miho Kanno, Tatsuya Mihashi

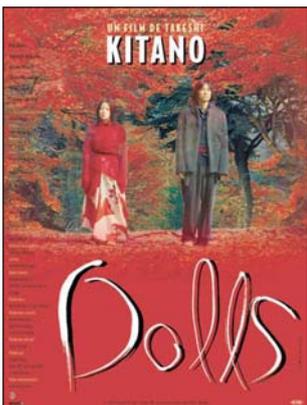
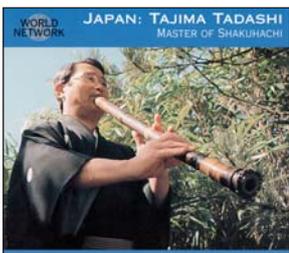
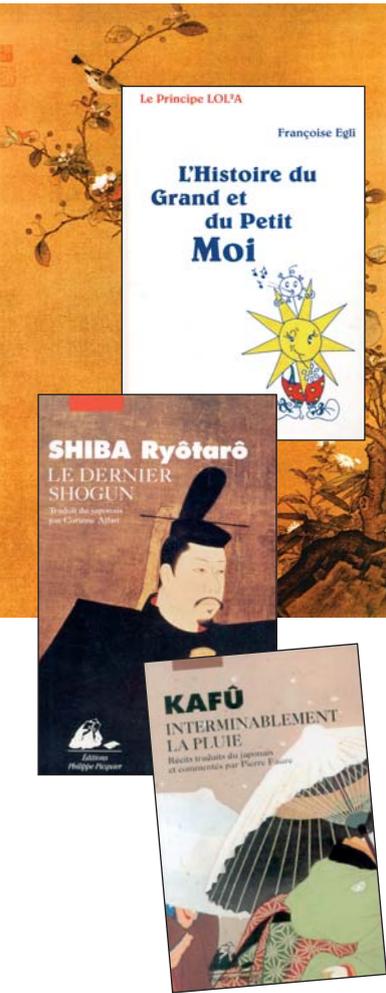
Film japonais. Sous-titres français - DVD Zone 2 - Editeur : Bandai Visual, Tokyo FM, TV Tokyo, Office Kitano

« Dolls regroupe trois histoires d'amour inspirées d'un spectacle de marionnettes.

Dans la première, Matsumoto et Sawako forment un couple heureux, mais les pressions exercées par leurs deux familles vont les forcer à faire un choix tragique.

Dans la deuxième, Hiro, un chef yakuza, retourne dans un parc où il avait l'habitude de voir sa petite amie, et se souvient... Trente ans plus tôt, il était un pauvre ouvrier et s'est retrouvé forcé de se séparer de la jeune fille pour intégrer le milieu du crime.

Dans la troisième, Haruna, dont le visage est recouvert de bandages, passe le plus clair de son temps à regarder la mer. Peu de temps auparavant, elle était une grande star de la musique, habituée à signer des autographes et à se montrer à la télévision. Nukui est sans aucun doute son plus grand fan et aujourd'hui, il compte bien le lui prouver. »



Présenter des grades en Kyudo (partie 1)

“Ce qui est important, c’est l’examen. Le moment où il faut vaincre son angoisse et se surpasser. L’attribution sans examen d’un grade au dessus du premier dan n’a pas de valeur profonde.” Maître Anzawa.

Comme dans les budo modernes, le Kyudojin se présente à un grade. Notre discipline comporte 10 dan. Après 10 à 15 ans de pratique régulière et intense, le pratiquant peut obtenir le 5e dan. Il présente alors le titre de Renshi (Instructeur) puis, après le 6e dan, le titre de Kyoshi (Professeur). Le titre de Hanshi (Maître) est décerné aux 8e dan.

Les pratiquants français exemplaires

Par rapport à la pratique hors Japon, notre Fédération est très bien représentée dans tous les grades (statistiques de Juillet 2005).

Titre / Grade	France			Europe
	Hommes	Femmes	Total	Total
Kyoshi 6e dan	0	1	1	6
Renshi 6e dan	3	0	3	29
Renshi 5e dan	4	4	8	
5e dan	16	6	22	2148
4e dan	20	9	29	
3e dan	19	10	29	
2e dan	23	21	44	
1er dan	31	12	43	
0 dan	119	68	187	
Total	235	131	366	

Tirer seulement deux flèches

Le Kyudo est une discipline “paroxystique”, car tout se joue à l’instant fulgurant de la décoche. L’archer n’a ni le choix du lieu, ni du moment. Quand c’est son tour, il se lève et tire avec le geste le plus parfait possible à cet instant. En Europe, l’examen n’a lieu qu’une fois par an lors d’un stage de la Fédération Européenne (EKF) et de la Fédération Japonaise (ANKF). Il faut tirer deux flèches devant un jury le plus souvent constitué de cinq Hanshi japonais. Plus on progresse dans les grades, plus les kata mettent en évidence le tireur. D’abord, il tire avec un groupe de 5 archers ayant chacun une cible, puis (pour le Kyoshi) dans un groupe de 3 archers sur une seule cible, enfin (pour le Hanshi), il tire seul sur une cible.

Critères de jugements

Atteindre la cible est important mais ce n’est pas le critère déterminant. D’ailleurs, le jury est situé sur la ligne de tir et non à la ciblerie. Tous les pratiquants tiennent l’arc de la main gauche pour être justement face au jury et ainsi montrer la qualité de leur tir. Si, au moment de la décoche, on bouge de 6,5 millimètres, la flèche ne perce pas la cible. La tentation est alors grande de s’appuyer sur la technique (Waza), mais les sensei, pour avoir fait le chemin eux-mêmes, ne sont pas dupes. L’harmonie du groupe des tireurs qui, la plupart du temps, n’ont jamais tiré ensemble, le respect du kata, la

Vérité du tir (Shin), la Bonté (Zen), la beauté (Bi) et la noblesse du pratiquant dans la réussite comme dans l’échec, sont autant de critères essentiels. A l’instant ultime de la décoche, après plusieurs minutes d’attente immobile, de désir, d’inquiétude, etc., on accepte (ou non) de “prendre des risques avec son Ego” et de ne pas réussir. A cet instant, l’idéal du Kyudo est de “lâcher prise” (Mushin) et de faire en sorte que le “petit moi” qui veut tout contrôler techniquement pour “avoir la cible”, laisse la place à l’Etre, au Grand Maître Archer qui est en chacun.

L’importance des grades

On pourrait dire beaucoup de choses sur le rôle des grades, mais je me contenterai d’en souligner trois :

- les grades aident à structurer le corps social : chacun a une place, un rôle, une responsabilité, ce qui facilite l’organisation et la pédagogie,
- l’examen est une épreuve qui permet de “sortir de l’illusion” : comme l’a écrit le grand Maître de Kyudo Anzawa, le pratiquant a besoin de preuves pour découvrir ce qu’il vaut vraiment : en Kyudo, les tournois (nous en parlerons dans un autre article) et l’examen des grades sont essentiels. C’est une épreuve avant, pendant et après que l’on ait réussi ou pas (à cette occasion on éprouve la “noblesse de l’échec”).
- l’obtention ou non du grade permet un travail sur le détachement. Souvent, au début, le pratiquant refuse les grades avec toutes sortes de raisons (“images - récompenses données aux enfants obéissants”, “inutilité car chacun sait ce qu’il vaut”, etc.). Puis il obtient ses premiers dan et se fait “avoir”, il s’identifie à son grade (“Je suis 5e dan”), il s’y accroche et dès qu’on lui manque de respect (ou qu’il le croit), il fait référence à son niveau qu’il croit supérieur. Puis vient le détachement, d’abord “J’ai le 5e dan” pour enfin ne plus y faire référence avec une attitude humble. Le rôle de l’enseignant qui précède sur la Voie, est déterminant pour aider le pratiquant à faire ce chemin. Maître Kamogawa, actuellement Hanshi 10e dan, nous disait un jour : “En Kyudo, rien n’est acquis et surtout pas son grade. Quand je fais un tir de cérémonie, je ne sais pas si je vais réussir ou échouer. Mon image aux yeux de tous ceux qui me regardent m’importe peu. Seule compte la sincérité de mon tir. Arrivé à un moment, on ne juge plus”.



budo

FFKT

Commencer à mériter le grade

Quand on obtient un grade, cela signifie-t-il que l'on a le niveau ou que l'on est autorisé à le mériter ? J'ai eu le privilège d'être un des premiers européens à accompagner les sensei japonais dans l'attribution des 1er et 2e dan. La seule consigne indiquée a été : donnez le grade en fonction du potentiel futur du pratiquant. Quand on obtient un grade, on ne sait jamais si on le mérite ou si on a tout pour le mériter.

Heijoshin : le secret de la réussite

On l'a dit, le Kyudo est une discipline "paroxystique" où tout se joue en un instant. Je l'ai particulièrement vécu le 18 décembre 2005 puisque je suis allé au Japon pour tirer deux flèches. A 11 heures, après deux heures d'attente dans le froid, j'ai beaucoup trop bougé à l'instant décisif. Je ne suis pas arrivé à respecter le secret du Kyudo : tirer à l'examen comme on tire tous les jours dans un état de calme, d'équanimité et de détachement (Heijōshin) et tirer tous les jours comme quand on tire à l'examen "Une flèche, une vie".

(Dans une seconde partie, nous présenterons le déroulement des examens : épreuve de tir, examens écrits et oraux. A suivre...)

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



TSUBAKISHOP



La qualité de la tradition japonaise

• WWW.TSUBAKISHOP.COM

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



Calendrier 2006

Stages Internationaux :

- Madrid, 17 au 19 Mars 2006 (pour l'Aïkido : Tamura & Yamada Senseï)
- Saint-Mandrier 29 Juil. au 05 Août 2006 (pour l'Aïkido : Tamura Senseï)

Stages nationaux :

- Provence, 18 et 19 Février 2006
- Lorraine, 3ème trimestre

Stages régionaux :

- Lille, 7 et 8 Janvier 2006
- Saint Dizier, 4 et 5 Février 2006

Rencontres laïdo & Aïkido :

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

Retrouvez les dates et tous les détails sur notre site Internet www.cercledeiaido.com

Toute
l'équipe du
Cercle de laïdo
vous souhaite une
BONNE ANNEE
2006

Les enseignants d'Aïkido à l'honneur



Lors du précédent numéro de Sesaragi, nous vous annonçons une action particulière en faveur des enseignants d'Aïkido souhaitant suivre la recommandation de Maître Tamura en pratiquant au sein de leur dojo, les bases de laïdo essentielles à tout pratiquant d'Aïkido. Une première "vague" d'enseignants, a été proposée par le Comité Directeur. Plusieurs autres devraient suivre, au fur et à mesure des contacts établis avec la Commission Technique du Cercle.

Encore fallait-il mettre en place les outils appropriés afin de permettre à nos professeurs de suivre une ligne pédagogique appropriée, dans le cadre de la pratique dans les dojos.

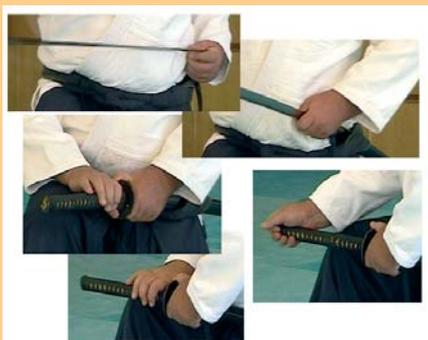
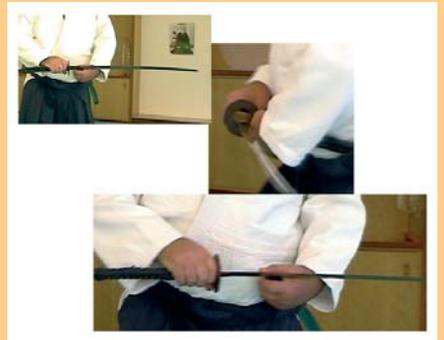
Les utilisateurs réguliers du site internet www.cercledeiaido.com ont pu remarquer depuis quelques semaines l'apparition d'une nouvelle rubrique "Enseignants" dans la barre de navigation. Les intéressés pourront y trouver de la Documentation Pédagogique, des Vidéos d'exercices commentés par la Commission Technique, ainsi qu'un Forum où chacun pourra

échanger sur l'enseignement de l'Aïkido, du laïdo et du lien entre les deux pratiques.

Par ailleurs, une liste des Enseignants du Cercle de laïdo sera consultable par tous les visiteurs du site.

SHOHATTO, Etape n°5 : NOTTO (Rengainer le sabre) avec Michel Prouvèze

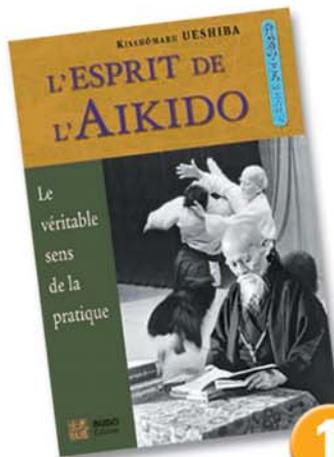
Après avoir amené la main gauche devant votre centre, posez la base de la lame sur l'index de celle-ci. La lame est parallèle au corps et bien horizontale. Le tranchant est plus haut que le dos de la lame.



Exécutez NOTO comme NUKI TSUKE en vous servant surtout de la main gauche, directrice du mouvement. Une fois la main gauche revenue devant votre centre, le sabre peut rentrer complètement dans la Saya.

Dans l'école MUSO SHINDEN, la main droite vient saisir la Tsuka Kashira, recentrant ainsi le corps à la fin du kata.

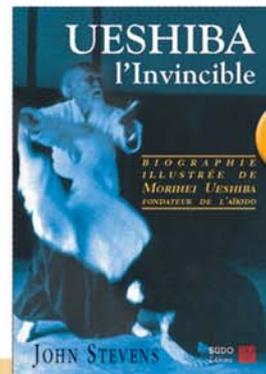
**Retrouvez l'ensemble des techniques d'Omory Ryu
sur le DVD "Omory Ryu - Michel Prouvèze"**



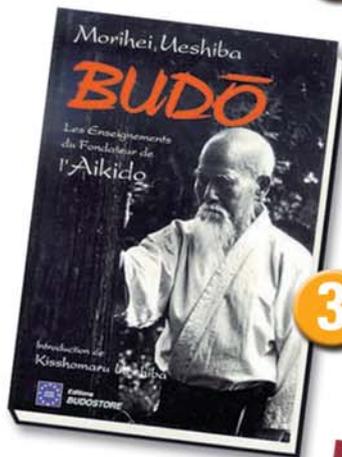
1



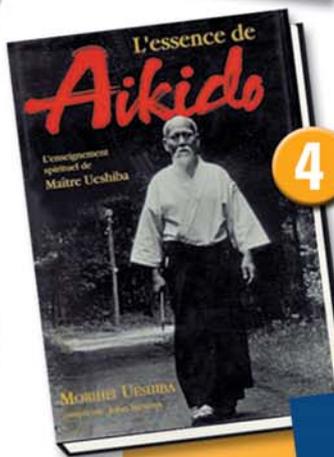
2



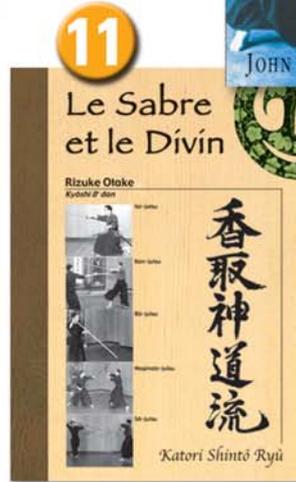
10



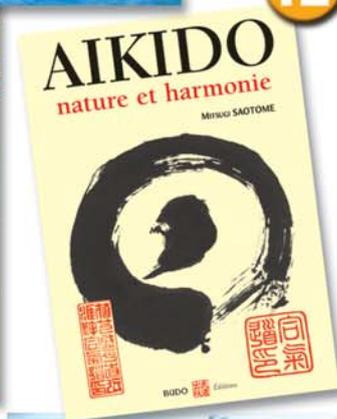
3



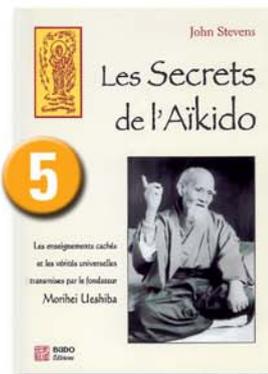
4



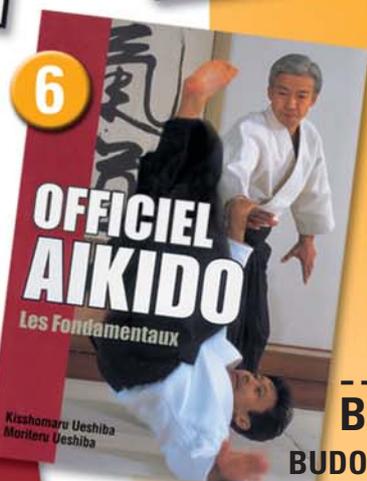
11



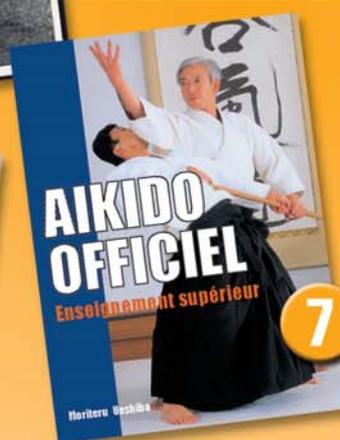
12



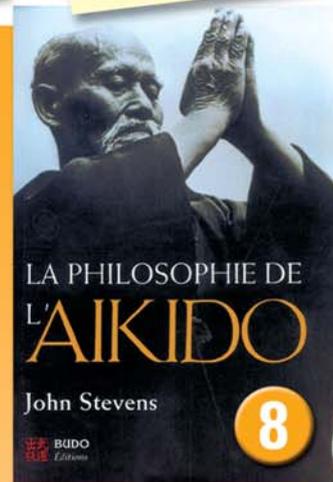
5



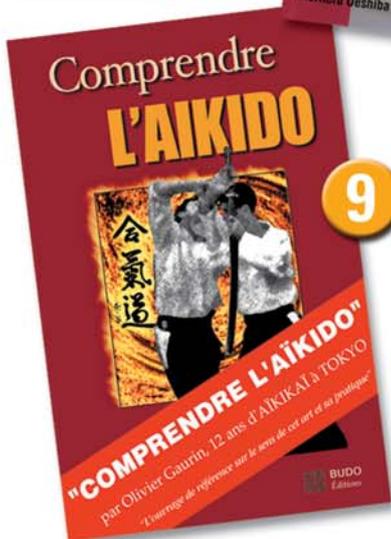
6



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. BUDŌ DE MORIHEI UESHIBA 36,50 €
- 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO 39,95 €
- 5. LES SECRETS DE L'AIKIDO 29,95 €
- AIKIDO OFFICIEL :
- 6. LES FONDAMENTAUX 27,00 €
- 7. ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR 27,00 €
- 8. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO 11,95 €
- 9. COMPRENDRE L'AIKIDO 22,95 €
- 10. UESHIBA L'INVINCIBLE 18,95 €
- 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 Mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : n° _____
expiration ____ / ____



VISITEZ NOTRE SITE

www.budo.fr

Laikido 合氣道
Ka

LA COMMUNAUTÉ DE L'AÏKIDO



ÉQUIPEMENTS D'AÏKIDO, KATANAS & IAÏTOS



WWW.AIKIDOKA.FR

Wuxin - AikidoKa - 25 rue Pécelet - 75015 Paris

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