

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

SESSERAGI



Tamura Senseï
lors d'un stage
à Lesneven
(Photo FFAB)

Au sommaire...

Stages Seniors Grands débutants : bilan et perspectives

Dossier : aikido et handicap "Etre différent comme tout le monde"

Portrait : Monique Guillemard - Idéogrammes par Toshiro Suga...

Les mécanismes de l'apprentissage >> P. Dubourg

Kyudo >> Le YUGAKE (gant) : utilisation (partie 2)

Iaïdo >> Les quartiers d'été du Cercle et autres infos



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

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



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**

Edito

Je tiens tout d'abord à vous souhaiter une excellente saison, une fois encore, et à remercier toutes les bonnes volontés qui s'investissent pour le maintien et le développement de la discipline.

La fin de l'olympiade approche et de nouvelles élections doivent avoir lieu d'ici un an, fin 2008. La convention entre les 2 fédérations, conclue à Marseille en 2003, prendra également fin à cette date. Il convient de réfléchir pour l'avenir. D'ici là, les responsables en place essaieront de mener à bien les tâches qui leur incombent. Certains membres du Comité Directeur travaillent et s'investissent toute l'année. Par cet ensemble de personnes passent des décisions collectives. Il me paraît nécessaire de souligner qu'aucune décision ne peut être valablement imaginée et appliquée à titre individuel.

Il est important de rappeler que nous mettrons cette saison à profit pour continuer à demander les modifications du R.P. de la C.S.D.G.E., celui-ci n'étant pas gravé dans le marbre. L'État démontre tous les jours que les lois et les différents textes sont modifiables et modifiés. Il est inconcevable que les résultats puissent dépendre de personnes qui vont à l'encontre de notre propre développement.

Nous avons décidé d'investir dans la fabrication d'un DVD qui pourra servir à tous les acteurs fédéraux des clubs, départements et ligues pour tenter d'expliquer la notion d'appartenance à une fédération d'exception, construite autour de Maître TAMURA, moteur technique de la F.F.A.B., entouré du pôle administratif qui l'accompagne et le soutient pour lui permettre de continuer, sachant que ces deux secteurs sont indissociables.

Mais, l'essentiel n'est-il pas de continuer à pratiquer avec l'envie de progresser ? Car on commence à vieillir quand on finit d'apprendre.



Pierre GRIMALDI, Président de la FFAB

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.tsubakishop.com

• Aïkido et Ken

3ème DVD de Michel Bécart

Infos et commandes :

01 42 03 20 60 ou info@michelbecart.com

www.michelbecart.com

Merci...

Le Comité de Rédaction tient à remercier chaleureusement toutes celles et tous ceux qui alimentent si sympathiquement les pages du Sesaragi en envoyant leurs articles, et mille pardons pour ceux qui ne peuvent pas être insérés, faute de place !

SESERAGI N°41 - OCTOBRE 2007

Dépôt légal n° 4457

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



Libérez Ingrid...

www.betancourt.info

... et tous les autres

Le magazine Sesaragi s'associe aux comités de soutien pour réclamer la libération de l'ensemble des otages retenus dans le monde.

De la formation des juges et autres sujets

par Jean-Yves Le Yourc'h

La formation de juges

La formation des membres constituant le corps des juges est une "formation" UFA. Cette formation, assurée par deux intervenants, représentant chacun sa fédération, nous est imposée par les instances ministérielles dans le cadre de la mise en place d'un corps de juges. Ces instances, à l'instigation des dirigeants de l'autre fédération, membre de l'UFA, ont imposé dans une confusion la plus totale, le tirage au sort des jurys, alors même que la formation de ce fameux corps de juges venait tout juste de se mettre en place.

Que penser de dirigeants qui prétendent qu'en un week-end un juge, en devenant, puisse acquérir les compétences nécessaires à l'évaluation d'une pratique qui diffère de la sienne ? L'aïkido est-il pour eux de l'hébreu ?

Le coprésident de la CSDGE, au titre de l'autre fédération, lors d'un séminaire à St Victoret, m'avait pourtant affirmé que nous ne pratiquions pas le même aïkido. J'étais pour une fois, je l'avoue, tout à fait de son avis....

Je ne puis qu'espérer que les futurs candidats issus des deux fédérations ne soient pas un jour confrontés à l'aune du jugement de jurys incompetents et partiaux. Hélas, pour avoir encadré des formations de juges, je peux affirmer qu'ils sont nombreux.

Les modalités d'examens

L'irresponsabilité a donc présidé aux choix de la mise en place aux forceps des modalités d'examen avec des juges tirés au sort. Considérant qu'ils disposent d'une arme politique entre leurs mains, la moitié des membres de la CSDGE de l'obédience de l'autre fédération n'a pas daigné se donner le temps de peaufiner un règlement applicable par tous. Le hasard du tirage au sort n'a maintenu la parité que dans un certain nombre de jurys et l'incurie d'une demie CSDGE a abouti à créer des situations conflictuelles inévitables.

Il nous appartient aujourd'hui de bien réfléchir et trouver des solutions raisonnables pour sortir de l'impasse actuelle. Solutions qui puissent satisfaire les deux parties. Ce ne sera pas facile, les positions semblent figées.

En parcourant les divers sites consacrés à l'Aïkido, de nombreux pratiquants, qui s'expriment au travers de leurs forums, ont l'impression que la crise actuelle est le lot de dirigeants qui ne se préoccupent que de leur petit pouvoir personnel et que leurs prises de positions ne leur sont dictées que par de mesquines rivalités. Les candidats aux examens de grade et ceux qui ont tardé à voir leur grade homologuer se considèrent être otages de l'incurie des gens "d'en haut" qui n'ont pas une once de considération pour l'Aïkido "d'en bas".

Pour résumer, bon nombre de pratiquants ont en fait une piètre opinion du fonctionnement inter fédéral.

Fatras de rumeurs et autres désinformations

Ce que j'écris dans ces paragraphes n'engage que

moi car je suis meurtri de lire et d'entendre autant de contrevérités sur la politique menée par nos instances fédérales.

Nous avons un président de combat et pourtant d'aucuns lui reprochent d'avoir appelé à maintenir les passages de grades malgré le tirage au sort. Il ne pouvait avoir d'autre position. Notre fédération était engagée par sa signature. Son timbre nous a permis, ne l'oublions pas, d'obtenir l'agrément au même titre que l'UFA et que l'autre fédération. Il avait aussi proposé aux techniciens, membres des jurys, une stratégie alternative qui, et on ne peut que le déplorer, n'a pas été mise en œuvre.

J'entends ici et là, le chant de sirène de personnes qui ne comprennent pas que la FFAB ne puisse pas s'entendre avec l'autre fédération : ils sont pourtant si sympathiques ces gens-là mon bon monsieur...

Bien sûr qu'il existe des gens sympathiques dans l'autre fédération, la FFAB n'en a pas le monopole.

Ceci étant dit, lorsque nous sommes sortis du giron de la FFJDA, ne respectant pas la parole donnée au nom du vieil adage qui dit que les promesses ne valent que pour ceux qui les croient, les membres de l'autre fédération de l'UFA sont restés bien au chaud sous l'aile paternaliste de la fédération de Judo. Avant de créer leur propre groupe, sous la bannière du grand frère, ils ont mené un combat féroce contre notre fédération libre et obtenu un agrément bien avant nous. Certains se souviennent encore des pressions exercées sur les municipalités pour que nos professeurs soient mis à la porte des dojos. C'est le passé, me direz-vous, et vous avez tout à fait raison. Cédant aux pressions ministérielles, un processus de rapprochement a été engagé. L'UFA a été créée.

Chacune des deux fédérations souhaite une union des fédérations. Enfin, pas tout à fait, l'autre fédération souhaite une fusion totale, la FFAB une union respectant la spécificité de chaque forme de pratique.

Je répugne à parler de moi, mais j'y dérogerai cette fois. Lors d'un voyage au Japon en mai et juin dernier, j'ai pu observer la pratique à l'Aïkikai et toucher du doigt à l'Aïkido pluriel auquel font toujours référence les dirigeants et hauts gradés de l'autre fédération.

Ne vous méprenez pas, mon propos n'est pas de porter le moindre jugement de valeur sur les nombreuses formes de travail qui y sont proposées - certaines sont au demeurant très intéressantes - ni de porter un jugement de valeur sur ces "jeunes" maîtres dynamiques et sympathiques qui enseignent au Hombu Dojo.

J'ai été cependant pour le moins étonné, voire abasourdi, par la profondeur du fossé qui sépare le niveau de ces brillants experts de celui de Tamura Senseï.

Pendant le voyage, au fil d'une conversation, maître Yamada m'a confié qu'en France nous avions une chance inouïe d'avoir parmi nous Tamura Senseï, qui

est à ses yeux la référence mondiale actuelle de l'Aïkido.

Ceci étant dit, je pose le problème :

- pendant plus de vingt ans, au sein de la FFAB, nous avons suivi ce maître historique, que d'aucuns prétendent mal entouré, sur la voie qu'il continue à tracer allègrement et avons soumis notre travail à l'aune de son jugement ;

- nous avons accueilli en notre sein des groupes faisant référence à l'enseignement d'autres maîtres et à qui nous avons accordé une autonomie technique et administrative et respecté leur choix de pratique ;

- nous avons toujours souhaité que l'Aïkido français soit réuni dans une seule maison à la condition que chaque courant fasse, bien entendu, chambre à part.

Ce qui me désole :

- c'est que les dirigeants de l'autre fédération souhaitent voir Tamura Senseï rangé dans un placard ;

- c'est de constater que certains représentants de groupes que nous avons accueillis au sein de la FFAB crachent, permettez l'expression, dans la soupe ;

- que des représentants de l'autre courant majoritaire, qui font référence à un Aïkido pluriel, prétendent que nos pratiques ne diffèrent pas : j'hallucine....

Ce à quoi nous ambitionnons :

- qu'au sein de la future fédération chaque courant ou groupe puisse s'épanouir et conserver son autonomie financière ;

- que Tamura Senseï ait une place digne de son rang dans une fédération unifiée ;

- que chaque choix de pratique soit respecté et l'accès pour chaque groupe aux grades d'état et au BE garanti ;

- que le tirage au sort des membres des jurys soit abandonné et que soit présent systématiquement dans le jury (grade et BE) un juge du courant d'appartenance du candidat disposant d'une voix prépondérante.

Ce pour quoi nous battons :

- préserver et développer l'Aïkido que nous avons choisi.

Il importe que notre discipline soit une grande famille au sein de laquelle chacun se sente libre quel que soit l'enseignement auquel il se réfère. Le passé ne cesse de nous rappeler que des unions aux forceps se traduisent à chaque fois par des désaccords tels qu'ils rendent la rupture inévitable.

Unissons nous, d'accord, mais lentement et dans le respect de tous et surtout pas à n'importe quel prix. Retrouvons nos manches, améliorons notre fonctionnement technique afin de permettre à tous les acteurs de la vie fédérale d'améliorer leur pratique et faisons en sorte d'utiliser toutes les potentialités de Shumeikan pour développer notre discipline autour de Maître Tamura.

Les mécanismes de l'apprentissage (2) :

le tatami par Patrice Dubourg

Après la théorie, revenons au tatami. Pour aller dans le sens de cette première partie inspirée de la psychologie cognitive, il s'agit d'améliorer l'apprentissage en intervenant sur les perceptions de l'élève pour agrandir sa vision de la technique (et bien sûr au-delà de la technique, de l'Aïkido) et de faire mémoriser ces nouvelles acquisitions par la répétition des mouvements.

La forme habituelle d'enseignement qui sollicite *ippan geiko*, où le professeur montre une technique que les élèves cherchent à reproduire, est celle qui est la moins performante pour jouer sur la perception de l'apprenant, puisque c'est l'apprenant qui « décide » de ce qu'il perçoit. Ainsi, pour contrebalancer cet aspect de l'apprentissage, lorsque l'enseignant fait des corrections personnelles, il peut ajouter les informations suivantes :

- La sensation ressentie par Aïte : *vivre l'impact de la technique sur son propre corps apporte des informations sur la manière d'exécuter la technique.*
- La sensation ressentie par Tori : *servir d'Aïte à l'élève tout en le guidant dans son mouvement, afin que celui-ci soit plus juste.*
- La correction directe de l'attitude lors de l'exécution de la technique en modifiant la posture par des pressions sur le corps (épaules, bras, poignets, hanches, lombaires).
- Il est également possible de relier la technique à un geste « fondamental » (*dans Shomen Uchi Irimi Nage, Tori peut penser à couper en shomen l'attaque shomen uchi d'Aïte, par exemple.*)
- Les indications verbales comme « relâcher les épaules », « être souple » sont également des moyens d'aider l'élève à se focaliser sur son attitude.

Toujours dans l'intention d'agrandir la perception de l'élève, une fois le mouvement acquis dans sa globalité, il peut être opportun d'insister sur la fluidité, l'inutilité de la force musculaire, l'importance de l'entrée (principe d'*irimi*), le centrage, les déplacements, la précision des techniques (placement des mains et des doigts), le rythme (distinguer les temps forts de la technique) et l'action sur le corps d'Aïte.

L'attention de l'élève peut également être centrée sur le travail d'Aïte : la qualité de l'attaque (garde, distance, précision du coup et de la saisie), la correction de la chute, l'engagement dans l'attaque (Aïte doit « donner » de quoi travailler), la protection de soi et la réaction adaptée au sens du mouvement exécuté par Tori.

A un niveau plus élevé, l'apprenant peut être focalisé sur le *ma-ai*, les « accélérations » dans la technique par l'utilisation des hanches et du souffle (principe de *kokyu*), le passage des formes fondamentales aux variantes (*henka*), la recherche d'un mouvement exécuté en un seul temps, l'importance du regard, l'harmonie avec l'attaque d'Aïte, la vigilance, etc.

Bien entendu, ces indications ne sont pas limitatives, elles ne sont qu'une illustration des moyens possibles pour agir sur la perception de l'élève afin que celui-ci ne s'enferme pas dans une pratique figée où il ne s'agit que de répéter inlassablement les mêmes mouvements.

Il existe une autre façon de poser l'élève devant la nécessité de

modifier sa perception de sa technique en particulier et de l'Aïkido en général, c'est celle qu'utilise Senseï de façon régulière, appelée *Hikitate-geiko*¹ et décrite ainsi par Senseï lui-même dans son livre¹ : « Dans le cas où le pratiquant exerce une **force inutile et désordonnée**, il est possible d'annuler les effets de cette force inutile, ceci sans bloquer la technique, mais seulement les excès dans l'exécution de la technique. »

Je vais me permettre deux commentaires sur cette forme d'apprentissage, basés sur l'observation de Senseï en stage. Dans un premier temps, il apparaît comme essentiel de dire qu'*Hikitate-geiko* ne peut être une forme d'enseignement efficace que s'il existe une différence de grade significative entre le professeur et l'élève : si vous êtes Nidan et que vous enseignez à un Shodan, vous risquez de bloquer la technique et non les « excès dans l'exécution de la technique ». Deuxième chose, cette forme d'enseignement me paraît réservée à des élèves ayant acquis un grade suffisamment élevé pour chercher dans leurs connaissances acquises les ressources nécessaires pour dépasser la situation de blocage. En effet, lorsque Senseï corrige le mouvement d'un *mukyu* ou d'un enfant, il est assez courant de le voir suivre et accepter le mouvement en tant qu'Aïte. C'est souvent beaucoup plus « délicat » pour un haut-gradé !

Les descriptifs précédents portent sur les modes de transmission du savoir que peut utiliser un enseignant pour stimuler l'apprentissage. Notons qu'il existe pour chacun de nous, deux types d'enseignants : d'une part tous ceux que nous croisons au détour de stages et qui peuvent apporter des formes de travail nouvelles, ce qui va agrandir notre champ perceptif et d'autre part un enseignant référent, un Maître, qui va apporter essentiellement au niveau du savoir-être et permettre l'intégration de tous les apprentissages en une forme qui soit personnelle et cohérente.

Bien entendu, le travail et la recherche entre élèves de même grade est également une source d'évolution qu'il ne faut pas négliger.

Terminons par la source la plus importante de notre apprentissage : nous-mêmes. La pratique nous permet de nous enrichir quel que soit notre partenaire. Il est possible de se centrer sur ses propres sensations : ai-je les mêmes sensations et les mêmes résultats sur Aïte lorsque le mouvement est exécuté à droite et à gauche ? En *Ko-tai* et en *Ju-tai* ? En *Suwari Waza* et en *Tachi Waza* ? A mains nues et avec une arme ? Quel que soit le niveau de notre partenaire lors d'un stage, il est toujours intéressant de rechercher ce que notre partenaire a saisi de la démonstration technique et que nous avons laissé passer, de se focaliser sur ce qu'il est possible de lui « prendre » afin de l'intégrer à notre propre pratique. Ainsi, nous pouvons nous mettre en position d'apprentissage constant. Faire tout cela laisse peu de temps pour discuter sur le tatami, car si la recherche entre pratiquants de grades similaires est une source de connaissance, le fait de donner (ou d'imposer) des conseils à son partenaire est une chose peu pertinente, s'il n'y a pas une différence de grade significative.

¹ « Aïkido. Etiquette et transmission. N. Tamura. Les Editions du Soleil Levant »

Les mécanismes de l'apprentissage (2) (suite)

Pour illustrer le fait que l'apprentissage ne peut être qu'une démarche personnelle, écoutons cette vieille histoire bouddhiste :

Un vieux moine méditait au bord d'une rivière à l'aide de mantras. Les mantras sont des sons magiques permettant d'atteindre des états de conscience différents, et par delà une conscience du monde différente. Ce qu'en Aïkido, nous appelons des Kototama . Le moine méditait donc sur les voyelles : « Ya – Ho – Hu »... « Ya – Ho – Hu »... « Ya – Ho – Hu »... Sur l'autre berge de la rivière, un jeune moine en méditation par les mantras lui aussi, l'entend psalmodier. Intrigué, il décide de traverser la rivière, et prend une barque. Quelques coups de rames plus tard, il est arrivé auprès de notre vieux moine et lui demande : « puis-je vous demander, mon frère, sur quoi porte votre méditation ? » « Hé bien » répond le vieux moine, « je médite de façon à pouvoir marcher sur l'eau ». « Voilà qui est surprenant ! Moi-même, je médite pour pouvoir marcher sur l'eau et comme je vous ai entendu, je peux vous dire que vous vous trompez et que les mantras pour

acquérir le pouvoir de marcher sur l'eau ne sont pas « Ya – Ho – Hu », mais « Ho – Ya »... « Ho – Ya »... « Ho – Ya ». Devant ce conseil, le vieux moine s'incline et remercie chaleureusement. Le jeune moine reprend sa barque, ses rames et retourne de son côté de la rivière pour poursuivre sa méditation. Quelques minutes plus tard, il a la surprise de voir le vieux moine, venir vers lui en marchant sur l'eau ! Arrivé près de lui, le vieux moine lui demande fort courtoisement : « excusez-moi, je n'ai pas bien retenu votre conseil, voudriez-vous me redonner les mantras de méditation pour marcher sur l'eau ? ».

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

Cet article est la suite de "Les mécanismes de l'apprentissage (1) : la perception", paru dans le Seseragi d'Octobre 2006

² « L'essence de l'Aïkido, John Stevens. Budo Editions » et « Les Secrets de l'Aïkido, John Stevens. Budo Editions »

Appelez-moi Monette !



A Oran, Algérie (septembre 2006)

Lors du dernier stage CER/CEN à Lyon, nous nous sommes réunies avec quelques « anciennes » pour échanger sur le sujet « Commission des féminines ». Cela nous a permis de reparler de notre sentiment ou ressentiment à regrouper des femmes entre elles, sur la nécessité de spécifier ou non cette notion dans la pratique de l'aïkido.

Cette commission existe depuis pas mal de temps. On pourrait se contenter du fait qu'elle est obligatoire, réglementaire au sein de toute structure fédérale, et finalement la laisser en l'état, moribonde. Et pourtant ...

Au fur et à mesure des échanges entre pratiquantes, certains points se confirment :

1/ les femmes sont différentes, certes, mais de grandes différences existent aussi dans un groupe d'hommes. Néanmoins, ces différences revêtent parfois un caractère spécifique.

2/ les femmes pratiquantes d'aujourd'hui ne sont plus ou peu féministes dans le sens où nos « mères » ont dû l'être. Il n'y a plus l'impérieuse nécessité de cet absolu pour ouvrir la voie.

3/ les femmes sont encore dans l'ombre, bien que cela change.

Ce dernier point a défini un projet : rédiger des articles sur les pratiquantes pour les faire témoigner de leur pratique, de leur progression, pour donner à toutes et à tous l'accès à leur expérience. Ainsi a débuté la publication de portraits de pratiquantes dans Seseragi.

Premier axe : rédiger des portraits de femmes pratiquantes de longue date, mais en seconde intention, un projet en cours d'élaboration permettrait de rédiger des portraits croisés en région, en partant du postulat que si des femmes le faisaient, d'autres pouvaient envisager de le faire.

Dans le portrait d'aujourd'hui, nous allons rencontrer Monique GUILLEMARD, mais tous ceux qui la connaissent un peu l'appelle Monette. Nous n'allons pas déroger à la règle...

aïkido

portrait : Monique Guillemard

Un maître mot semble être associé à sa personnalité : le mot "Enfant". Parce que c'est une femme ? Peut-être, en partie, mais aussi parce que c'est sa nature.

Enfant, parce que mère de famille de trois enfants, c'est en accompagnant ces mêmes enfants au judo qu'elle découvre l'aïkido et qu'elle décide de commencer. Elle a alors 34 ans, c'est à Chalon-sur-Saône. Elle a cessé sa profession d'infirmière hospitalière, notamment en pédiatrie, pour s'occuper d'eux.

Tout de suite, elle a apprécié l'ambiance du club d'aïkido ; ceux qui la connaissent un peu savent à quel point elle aime ce contact avec les autres. C'est important pour elle. Elle nous avoue que les tous premiers temps, Jean-François, son mari a un petit peu tiqué mais, voyant sa motivation pour l'aïkido, il n'a pas lutté longtemps pour, au contraire, l'encourager. Les enfants, quant à eux, au seuil de la pré-adolescence, apprennent l'autonomie. Ils rentraient le soir, faisaient leurs devoirs puis prenaient leur repas avec leur père.

En fait, cette décision de se bouger n'est pas venue comme cela, d'un seul coup. Depuis quelques temps déjà, elle s'occupait, pour une association de déficients visuels, de livres pour enfant en braille. « J'allais à la bibliothèque, le jeudi après-midi, pour emprunter des livres que je traduais ensuite chez moi. Cela augmentait le choix d'ouvrages disponibles pour les jeunes aveugles. »

Aussi tout logiquement, dès qu'elle a présenté son shodan, elle s'est retrouvée en charge d'une section d'aïkido pour enfants et pour adultes au club de Beaune sans professeur. Ce n'était pas facile au départ, c'est arrivé un peu tôt mais on avait besoin d'enseignant pour les jeunes. Au dojo de Chalon, c'est Marc Coudurier-Curveur qui enseignait aux adultes.

Elle abordait alors la double vie de pratiquante et d'enseignante. Cette vie de pratiquante passait bien entendu par la pratique en stage. Et c'est lors du stage de Lesneven, en voyant des enfants un peu livrés à eux-mêmes, qu'elle rejoint Nicole Gonze pour l'accompagner dans ce projet de stage pour les plus jeunes. « La première année, nous étions dans un coin du tatami mais année après année, nous avons eu un dojo pour eux. Les Senseï présents au stage adultes venaient une matinée pour enseigner, et les jeunes finissaient la semaine sur le grand tatami avec tout le monde. C'était une très bonne formule, qui a continué avec Jean-Claude Cueff. Nous avons dû arrêter après 10 années, non par manque d'ardeur, mais parce que la réglementation pour les jeunes est devenue si contraignante que nous n'avions plus suffisamment d'encadrants diplômés ».



Vous voyez, je vous avais dit que le maître mot était Enfant...et ce n'est pas fini ! D'ailleurs, elle a repris une activité professionnelle, elle crée un magasin de jeux de société pour enfants et adultes. Ce caractère enjoué a tout de même connu de grands moments de tristesse. Malade durant plusieurs années, son mari Jean-François est décédé ; et puis quelque temps après, c'est Marc Coudurier-Curveur qui disparaissait.

Connaître Monette, c'est savoir qu'elle a de la ressource et de

l'énergie. Après cette période difficile, elle repart, et un jour, elle se présente en qualité de candidate au Brevet d'État, non pas en



Validation d'Acquis d'Expérience (VAE) mais par examen. « Tout simplement, parce que j'étais à la retraite, je me suis replongée dans les études ». Je lui oppose que de bien plus jeunes présentent le BE en VAE, elle m'objecte « je ne comprends pas, travailler, apprendre, c'est intéressant. Se mettre en situation, c'est stimulant, oui, de se trouver confronter à d'autres choses ».

Tout cela, elle le fait pour l'enseignement de l'aïkido majoritairement adressé aux enfants.

Tous les ans, elle accompagne un groupe d'une trentaine d'enfants de la Ligue de Bourgogne pour un stage d'une semaine au dojo Shumeikan à Bras. « J'aime les enfants, j'aime leur enseigner l'aïkido, leur transmettre toutes ces valeurs que véhicule cet art, tout simplement les vraies valeurs de la vie. C'est vivifiant, ils sont tellement contents et spontanés, souvent ils m'interpellent : Monette, si je fais comme ça, tu crois que c'est mieux ? ».

Ce portrait ne serait pas complet si on n'évoquait pas les fonctions administratives qu'elle occupe tant au comité directeur de la FFAB, de l'ENA mais aussi à la publication de Sesaragi. Eh oui, c'est elle qui s'occupe du bouclage avec le maquettiste qui travaille pour la FFAB. Mais finissons comme nous avons commencé : avec les enfants.

Le regard attendri, l'œil presque humide, elle évoque les enfants qui ont grandi, qu'elle retrouve sur le tatami estival de Lesneven : « ils viennent me voir, ils me présentent leur compagne ou leur compagnon, et aussi leurs propres enfants ». Emotions d'enseignant, non ?

■ Marie-Christine VERNE, CEN

Responsable de la Commission des Féminines

Post Scriptum

« Parlons de "l'aïkido et les femmes"... Lorsque j'ai assisté à ce 1^{er} cours, je ne me suis pas posée la question de savoir si c'était adapté aux femmes ; j'ai eu envie d'apprendre et de pratiquer, et je crois que je continue comme cela. Et lorsque l'on me "teste", je ne me pose toujours pas la question, j'essaie d'exécuter le mieux possible la technique, tout en m'employant à faire reconnaître les compétences des femmes et leur légitimité. »

Monette, septembre 2007



Aïkido et handicap :

être différent comme tout le monde

Portrait croisé de deux pratiquantes handi...

Accueillir dans les meilleures conditions un pratiquant handicapé sur le tatami d'aïkido nécessite en amont un minimum de précision sur la notion de handicap.

Lorsque l'on évoque le handicap, deux points essentiels sont à envisager : la nature du handicap et le degré de déficience. Le handicap peut être moteur (amputation, paralysie...), il peut être sensoriel (visuel, auditif...) et il peut être mental (trisomie, autisme,...) voire social. La déficience, quant à elle, informe sur l'altération : dans le cas du handicap visuel, cette déficience pourra aller d'une mal-voyance à une cécité.

Mais au-delà, la pratique se fait avec la personne, certes handicapée, mais avant tout avec la personne. Il s'agit donc « d'apprendre » à se rencontrer, à échanger, à transcender cette mystérieuse différence liée au handicap.

A Lesneven, cet été, Tamura senseï nous a dit : « Bien sûr, l'aïkido c'est un combat entre deux personnes et pourtant, pour se sortir au plus juste de ce conflit, il convient de s'harmoniser dans une vraie détente au moment de la rencontre ».

Nous sommes tous concernés par le handicap, que ce soit en tant que pratiquant handicapé ou valide mais aussi en qualité d'enseignant d'aïkido. C'est pourquoi la saison dernière, à plusieurs, nous avons créé un groupe de réflexion, au sein de la Fédération, autour de l'accueil des personnes handicapées sur nos tatamis.

Nous avons commencé par cerner les attentes : en septembre dernier, un questionnaire très général abordait la question du handicap. Nous avons souhaité préciser vos propos.

Hélène TABOURET, pratiquante à Pau et Pauline SICCARDI, pratiquante à Aix-en-Provence, ont travaillé cette saison à construire une nouvelle enquête, et comme parallèlement je désirais faire un portrait croisé sur ces deux pratiquantes de longue date, elles ont décidé de répondre à cette première partie de leur questionnaire.

Nous parlions plus haut de relation à l'autre, je vous laisse partir à leur rencontre...

■ Marie-Christine VERNE

Lettre d'Hélène TABOURET à Marie-Christine Verne

>> *Hélène Tabouret présente une agénésie du bras droit. Elle travaille dans un laboratoire universitaire sur les anguilles, comme marqueur de la qualité de l'eau. Voici la lettre qu'elle a adressée à Marie-Christine Verne suite à l'obtention de son shodan.*

« Bonjour Marie-Christine,

merci de prendre des nouvelles, ça me fait très plaisir.

A vrai dire je suis encore sur un petit nuage...

Le passage s'est très bien passé et je dirai même... mieux qu'on aurait pu l'imaginer.

Je suis passée la dernière de mon groupe, nous étions 10 et accessoirement derniers de cette chaude journée.

Je suis passée avec Gérard Obélliane et Michel Faye... Je crois que côté jury, si tu veux des avis sur ce passage, tu peux les contacter, je pense qu'ils seront ravis de te donner leur avis, en particulier Gérard que je suis pour les préparations de grade depuis que je suis arrivée à Pau... A priori, s'ils avaient pu me faire passer nidan le lendemain, ils l'auraient fait...



Photo © Pierre SIVISAY

aïkido

dossier



Photo © Pierre Sivisay

Quand on m'a demandée d'être uke, ceux qui ne me connaissaient pas se sont mis d'office sur un seul côté pour les attaques, donc pas de souci pour eux.

En tant que tori, pouvoir choisir son premier uke était vraiment quelque chose d'important dans ce passage. En l'occurrence j'ai choisi un pratiquant qui me connaissait, nous avons participé à plusieurs préparations ensemble. De ce fait, les autres pratiquants ont pu voir qu'ils pouvaient m'attaquer des deux côtés. Quand ils avaient un doute, nous nous sommes trouvés un geste ou un regard très discret pour dire : "ok, tu peux y aller aussi sur ce côté".

Ma 9e année d'aïkido se termine sur un shodan avec félicitations du jury.

On pourra aller se prendre un verre chez Yvan à Lesneven pour fêter ça ! Mais il y a une autre réussite de ce passage...

Une personne qui était dans mon groupe est venue me voir en me demandant si je voulais bien prendre contact avec le papa d'une petite fille née également avec une agénésie...

Elle a été surprise de me voir et voudrait encourager cette petite fille à aller vers l'aïkido ou tout autre activité, et également à rassurer le papa sur la large gamme de possibilités qui peut s'offrir à sa fille...

Je lui ai parlé de notre comité de réflexion...

Je suis contente... Je voulais passer shodan dans ce sens aussi... et ça a eu l'air de fonctionner...

Au tour de Pauline maintenant !

Encore à ce propos, dans mon groupe, il y avait une dame d'une cinquantaine d'années qui est en train de devenir aveugle (nous ne l'avons appris que le lendemain). Elle a eu quelques difficultés en tant qu'uke car, dans son cas, le handicap et donc l'adaptation de tori, ne sont pas évidents. Elle avait quelque souci de jugement de distance lorsque tori bougeait la main trop vite. Mais en tori elle a été extra et a obtenu également son grade.

Pour conclure, c'était vraiment une expérience formidable à tout point de vue, et qui allait vraiment dans le sens de notre réflexion, je pense...

Voilà les dernières nouvelles !

A très bientôt chez les bretons !

Hélène »

Portrait de Pauline SICCARDI

>> *Pauline Siccardi est non-voyante. Elle est actuellement en classe préparatoire de lettres (Khâgne). Voici son interview (Propos recueillis par Marie-Christine Verne).*

Quel est le type de votre handicap ?

Cécité : aucune vision. Mais pas de naissance ; aussi, pour avoir vu, la visualisation, la formation d'images, dans l'espace, en trois dimensions, ne me posent pas vraiment de problèmes. La perception, le ressenti, la connaissance de ce qui m'entoure, milieux et personnes, s'accompagnent systématiquement de visualisation; intérieurement je ne suis pas "plongée dans le néant" : je vois, d'une certaine manière.

Depuis combien de temps pratiquez-vous ?

Depuis onze ans.

Avez-vous toujours été pratiquante handicapée ou avez-vous commencé comme personne valide ?

J'ai commencé avec le handicap présent depuis plusieurs années, donc intégré...

Comment êtes-vous venue à la pratique de l'Aïkido ? (seule / d'après suggestion ?)

J'avais 9 ans et l'on me conseillait un "sport de combat", pour acquérir davantage de maîtrise du corps dans l'espace, les déplacements, etc. Je ne connaissais pas l'Aïkido. En allant essayer un cours d'un autre art martial, j'ai rencontré par hasard le professeur d'Aïkido qui enseignait dans le même dojo. Il m'a invitée à participer à son cours (section enfants), je l'ai fait et y suis restée.

Comment s'est faite l'intégration au sein du club ?

J'ai donc commencé par intégrer le cours "enfants". Parmi eux, plus jeunes ou plus âgés, je ne peux même pas dire qu'il y ait eu intégration tant les choses ont été naturelles : j'étais l'une d'entre eux, nouvelle venue comme chacun un jour, c'était tout. Le professeur bien sûr était pour beaucoup dans cet état de faits, de par son attitude: il ne marquait aucune différence entre nous, hormis ses indispensables explications orales à mon adresse.

Très vite, pour renforcer mon étude, il m'a fait intégrer, parallèlement à ce cours, le "cours adultes" qu'alternativement lui-même et certains de ses élèves qualifiés dispensaient. Là, on m'a immédiatement accueillie, et permis de travailler comme tout un chacun. Au fond, la différence la plus sensible — et très motrice pour moi ! — tenait à mes 9 ans.

Puis, il y a un an, j'ai été amenée à fréquenter un second dojo. Si lors du premier contact le professeur a paru surpris, n'ayant pas eu d'occasion d'expérience similaire auparavant, il n'a exprimé aucune hésitation et m'a acceptée dans son cours immédiatement. Je suis encore enchantée de la simplicité et de la chaleur avec lesquelles s'est faite l'intégration au sein de ce nouveau groupe. Puisque j'arrivais avec plusieurs années de travail et non comme débutante, une recherche toute autre que celle de la seule initiation a pu se mettre en place, tant avec le professeur qu'avec chaque pratiquant, et toujours spontanément.

Aïkido et handicap : être différent comme tout le monde (suite)

Y'a-t-il eu des difficultés particulières par rapport à l'encadrement ?

Non, aucune difficulté.

Les enseignants — professeurs référents du dojo, élèves qualifiés les secondant, intervenants de stages rencontrés fréquemment ou très ponctuellement — sont toujours, sans exception, venus vers moi (ou m'ont laissée venir à eux !) sans considérer l'association cécité/aïkido comme un problème mais comme une recherche parmi les autres, et ont apporté leur note personnelle à la mienne.

Quelles étaient vos craintes, les questions que vous vous posiez le premier jour de pratique ?

Pour ce qui est de la première expérience, je n'ai eu aucune crainte : j'étais guidée par le professeur. Quant au premier cours dans le second dojo, la principale interrogation était de savoir comment allaient réagir professeur et pratiquants face à moi... Interrogation qui a été balayée dès le commencement du cours.

Quelles sont vos questions actuelles par rapport à l'encadrement, à la pratique, aux passages de grade ?

Mes interrogations actuelles concernant la pratique n'ont plus trait au handicap, pour ce qui est de ma recherche personnelle. En effet, aujourd'hui les adaptations nécessaires à la pratique sont peu nombreuses et simples à définir : maîtriser spatialement le lieu de travail, demander de la part du partenaire, lorsqu'il est uke, un signal vocal annonçant les attaques non statiques.

La principale question concernant l'encadrement est de savoir comment amener un professeur, quel qu'il soit, à me traiter pleinement

comme n'importe quel autre pratiquant. Lorsque, de lui-même, un enseignant qui ne me connaissait pas me sollicite comme uke pour faire sa démonstration, aussi simplement qu'il a sollicité n'importe quel autre pratiquant, c'est pour moi signe qu'il a compris que sur le tatami mon handicap n'en est plus un.

Il faudrait qu'il en aille de même pour tout enseignant, face à tout pratiquant handicapé... et la question véritable, sur laquelle il faut travailler, est bien celle-ci. Comment y parvenir, que faut-il mettre en place pour cela...

Concernant les passages de grades, toutes mes interrogations demeurent. Comment conduire les jurys, tout jury, à accepter qu'un pratiquant handicapé passe le même examen que tout autre pratiquant, dans des conditions équivalentes, comprenant les adaptations nécessaires à son travail ? Pour moi il s'agira surtout de faire accepter l'annonce vocale des attaques, particulièrement en randori. Pour le reste, cela ne dépendra que de mon travail propre.

Rencontrez-vous encore des difficultés dans votre pratique quotidienne ? Si oui, lesquelles ?

Mes difficultés sont celles qui appartiennent à ce type de recherche : la voie de toute une vie et de la vie en tous ses domaines. Elles ne tiennent pas au handicap.

Ressentez-vous une différence de traitement, du fait de votre handicap, de la part de l'enseignant / des autres pratiquants ? (réticence, évitement, surprotection...)

Jamais de réticence de la part des enseignants. Jamais de réticence ou d'évitement de la part des pratiquants au sein des dojo que je fréquente régulièrement. Dans les rencontres ponctuelles,



stages notamment, si des pratiquants évitent de travailler avec moi, évidemment je ne le sais pas. Mais très sincèrement je ne le crois pas: du fait de la cécité, dans ces circonstances, j'attends que quelqu'un vienne vers moi pour travailler, et jamais je ne suis restée sans partenaire. Il est arrivé que je surprenne une bribe de discussion entre pratiquants, révélant de l'hésitation, due à la nouveauté de la situation ; quelque chose comme : "...tu vas avec elle ? ...tu crois ?... bon, je vais essayer mais je ne sais pas trop comment...". Alors

je laisse venir, et après un peu de dialogue et la première technique, l'inquiétude n'est plus sensible.

Et si parfois au premier contact l'inquiétude donne lieu à de la surprotection, à une retenue inutile — au moment de la chute, durant les déplacements... ou même dans la parole —, là encore le dialogue suffit à rectifier tout cela.

Sans oublier le sourire : ça passe toujours mieux avec le sourire... D'ailleurs warai rime avec Ai, non ?

Seniors Grands Débutants : bilan et perspectives



Responsables :

- René TROGNON (CEN)
- Monique GUILLEMARD (4ème DAN)
- Nicole SICARD (Commission médicale)
- Paul MAROTTA (4ème DAN – CER)

Travaux accomplis :

- Deux stages visant à motiver et à former des professeurs intéressés dans chaque Ligue :

- stage de Chalon sur Saône, les 13 et 14 janvier 2007 ;
- stage de Beaune, le 19 mai 2007.

Au total 10 ligues ont répondu présent :

Bourgogne, Flandre-Artois, Franche Comté, Pays de Loire, Picardie, Côte d'Azur, Lyonnais, Centre, Champagne-Ardenne et Lorraine.

C'est relativement peu, ce qui s'explique par les difficultés de communication. Bien des ligues n'ont pas diffusé les affiches relatives à ces stages. Il est vrai aussi que bien des techniciens sont relativement sceptiques face à cette forme de travail, bien que TAMURA Senseï ait montré son intérêt.

- Un stage regroupant Seniors et professeurs intéressés à Epinal, le 16 juin 2007 (25 participants)

Actuellement..

Six sections spécifiques ont vu le jour (5 en Lorraine et 1 en Picardie). De nombreuses sections devraient voir le jour en septembre prochain.

Quelques témoignages :

Anne-Marie :

" L'Aïkido me procure un bien-être, une sorte de relaxation, dès l'entrée dans le dojo il y a déjà une sensation de respect, d'une part, du lieu et d'autre part des autres. L'Aïkido me redonne de la souplesse, me corrige le maintien de mon corps (me tenir droite) et m'impose l'équilibre perdu."

Anny :

"La séance d'Aïkido est une parenthèse dans la semaine, j'ai le sentiment d'avoir un rapport différent avec les autres et moi-même, d'entrer dans un univers apaisé grâce au rituel et d'utiliser mon corps et mon esprit en harmonie grâce à la pratique. L'application de la technique et du rituel me demande calme, concentration, mémoire visuelle, maîtrise sang-froid, tant de choses, c'est appréciable à tout âge, mais tout me semble vital quand on est Senior."

Après un cours, je suis surprise d'avoir osé des gestes que je ne savais pas pouvoir faire, en conséquence, je suis contente de moi, le moral est meilleur et cela me donne envie d'aller plus loin."

Bernard :

"Je suis un des premiers à être venu au cours, j'ai d'abord trouvé une grande convivialité, et depuis que j'ai commencé l'Aïkido je sens une certaine sérénité en moi. Véritablement, je compte continuer et j'espère bien progresser."

Perspectives

On peut raisonnablement penser que dans la saison 2007/2008, le mouvement va s'amplifier (= 20 licenciés par ligue, soit environ 500 licenciés).

Si l'enseignement ne pose guère de problème, inversement la publicité doit être revue car l'image traditionnelle de l'Aïkido n'incite guère les seniors à s'inscrire.

Saison 2007 / 2008 :

- Trois stages sont prévus :

- un stage de formation enseignants et futurs enseignants **organisé par la Commission seniors le 15 décembre 2007 à Dijon.**
- un stage Seniors en **Lorraine, les 1er et 2 mars 2008** animé par René TROGNON et **organisé par la ligue de Lorraine.**
- un **stage national fédéral** regroupant seniors et professeurs les **3 et 4 mai 2008 à Chalon sur Saône.**

- Un nouveau dépliant publicitaire visant à toucher un large public est à l'étude (public : médecins, kinés, ...).

- Des relations de partenariat sont à l'étude entre la FFAB et la FFRS (Fédération Française des Retraites Sportives).

Rappelons que vous pouvez vous procurer :

- un fascicule, en vente à la fédération (8 euros)
- un DVD, en vente auprès du secrétariat de la Commission (5 euros) : Evelyne CATTELL - 24, rue du Fort - 88390 SANCHEY
Tél. : 03.29.35.40.57 - 06.08.90.62.40 - evelyne.cattell@orange.fr
- un DVD achevé début septembre 2007 proposant des types de travail adaptés aux Seniors Grands Débutants (suite aux travaux réalisés durant les stages de Chalon sur Saône et de Beaune).

■ René TROGNON
Responsable de la
Commission Seniors

Gojo, les cinq vertus de Confucius

par Toshiro Suga

L'influence du Shintoïsme ou du Bouddhisme dans les arts martiaux japonais est parfaitement connue. Par contre, celle du Confucianisme est souvent mésestimée. Toshiro Suga nous révèle aujourd'hui l'importance majeure de cette pensée dans l'histoire japonaise et plus particulièrement dans la caste des samourais...

Lorsque la rédaction de Sésérégi m'a demandé d'expliquer quelques termes utilisés en Aïkido à travers l'analyse de leur kanji je l'ai fait avec plaisir en précisant que mes écrits devaient être considérés comme des pistes et non des vérités absolues. Certains lecteurs ayant été intéressés par ces tentatives d'explications la rédaction m'a demandé de continuer cette rubrique.

Je m'attelle à présent à des aspects spirituels et historiques que j'estime liés à notre pratique. Mais je tiens encore une fois à préciser qu'il ne s'agit que de mon interprétation. J'ai consacré ma vie à l'Aïkido et je suis un pratiquant et non pas un historien ou un philosophe. L'analyse des sujets que je vais aborder sera donc limitée par mes connaissances. Je vous prie donc d'avance de m'excuser pour toute erreur éventuelle et vous conseille d'approfondir vos recherches dans des ouvrages spécialisés si une notion évoquée vous intéresse. Le Japon a connu de nombreuses luttes de pouvoirs entre seigneurs. La plus grande période de guerre civile prit fin en 1615. Dès lors le Japon connut pendant plus de 250 ans la plus longue ère de paix de l'histoire de l'humanité. Mais comment les Tokugawa ont-ils réussi à préserver la paix après cinq siècles de guerre civile ?

Une époque à l'éthique fluctuante

Le Japon a été unifié grâce au combat de trois hommes, Oda Nobunaga, Toyotomi Hideyoshi puis Tokugawa Ieyasu. Ieyasu avait comme tout conquérant le désir de voir se perpétuer sa lignée. Il pouvait pour cela faire appel à la force et l'intimidation et il ne s'en est effectivement pas privé, gardant par exemple les familles des seigneurs dans une situation de quasi-otages. Mais tout déploiement de force amène le ressentiment et porte en lui-même les racines de sa destruction. C'est pourquoi Ieyasu agit subtilement en s'attaquant à la racine du problème, l'éthique des samourais. Au Japon l'importance du nom est plus encore qu'ailleurs portée à son paroxysme et un clan ne trouve de signification que dans sa survie. Cinq siècles de guerres acharnées avaient développé un instinct de survie extrêmement puissant et l'on peut dire que la pérennité du clan finit par tout justifier dans cette époque troublée. Les trahisons se succédaient et personne n'y voyait rien à redire dans la mesure où le clan en sortait grandi ou au moins préservé.

Une école de la loyauté

Le confucianisme était arrivé dans l'archipel entre le 3^e et le 6^e siècle. Cette école de pensée qui devint quasiment une religion en Chine garda son essence au Japon où elle servait principalement à développer l'esprit moral et enseigner la conduite juste qu'un homme devait adopter. Le génie de Tokugawa fut d'élever le Confucianisme en doctrine d'état, soumettant le gouvernement et la société à ses préceptes. Le plus important à ses yeux étant probablement l'interdiction de servir deux maîtres dans une vie...

En quelques années le Confucianisme prit une importance grandissante. Tout samourai s'adonnait à son étude et ses enseignements se propagèrent très rapidement dans la société. Les valeurs confucianistes furent reprises dans la conduite du gouvernement, mais aussi dans les domaines de l'art et des arts martiaux.

Le confucianisme restera une doctrine d'état durant toute l'ère Edo et sera un des fondements de la stabilité du shogunat des Tokugawa. Il imprégna définitivement l'âme japonaise au plus profond d'elle-même.

Gojo: Jin, Ghi, Rei, Chi, Shin

L'enseignement de Confucius repose sur les gojo, les cinq vertus que doit posséder et cultiver l'homme véritable.

Jin : la bonté, l'amour, la fraternité

L'idéogramme de jin est composée de deux parties. La partie de gauche symbolise un homme debout, celle de droite signifie deux. Ce kanji symbolise l'absence de conflit et l'harmonie parfaite.

Ghi : la droiture, la justice

Cet idéogramme est aussi divisé en deux parties. La partie haute symbolise un mouton. Celle du bas une arme de guerre, et par extension "moi", son porteur. Dans l'antiquité le mouton était le sacrifice le plus prestigieux que l'on pouvait offrir. Ce kanji symbolise la possession et par extension la justice.

Rei : la bienséance, la politesse

Cet idéogramme est composé de trois parties. La partie de gauche représente un autel. Elle porte la signification de "présentation". La partie supérieure de droite représente une décoration. La partie inférieure représente une fève de soja. La signification d'origine de ce kanji est celle de l'abondance d'esprit. Finalement elle en vint à représenter la bienséance. Il faut toutefois comprendre l'importance de la bienséance à une époque où les rites tels que les mariages ou les enterrements occupaient une place majeure dans la vie d'un homme. Le respect et la compréhension des règles de politesse et d'étiquette permettaient à l'homme de vivre sereinement et d'occuper son rang avec honneur et dignité.

Chi : la sagesse

Cet idéogramme est aussi composé de trois parties. La partie en haut à gauche symbolise une flèche. Celle du haut à droite représente une bouche. Enfin, la partie basse représente ici le verbe, la parole. C'est un des idéogrammes les plus difficiles car malgré sa simplicité d'écriture il est utilisé sous de nombreuses significations. Ce kanji symbolise une parole juste qui touche à sa cible, autrement dit la sagesse.

Shin : la loyauté, la sincérité

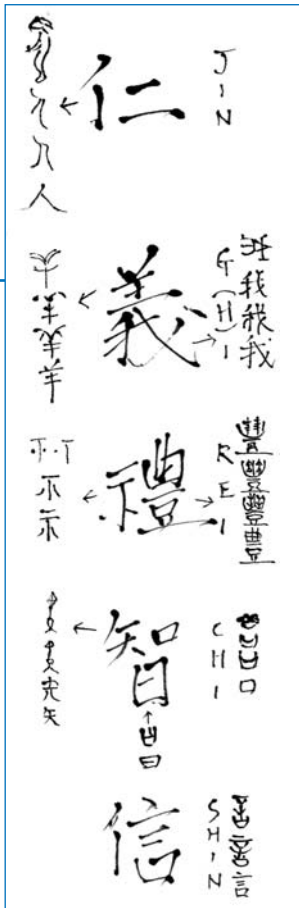
Cet idéogramme est à nouveau composé de deux parties. La partie de gauche est la même que celle de jin, il s'agit d'un homme debout. Celle de droite représente un homme qui parle. Le kanji symbolise la fidélité à sa parole, autrement dit la loyauté.

Des gojo, les cinq vertus, le jin, la bonté, est l'essentielle. Sans elle aucune des autres vertus ne peut exister. C'est grâce au jin que la justice peut faire preuve de compassion. C'est aussi grâce au jin que l'on fait preuve de modestie et de politesse. C'est encore grâce au jin que le discernement est éclairé. C'est enfin grâce au jin que l'on ne trahit ni les autres ni sa parole.

Les cinq vertus et la pratique martiale

Le confucianisme est devenu doctrine d'état durant l'ère Edo pendant laquelle sont nées la majorité des ryu, les écoles traditionnelles. Les cinq vertus sont devenues un pilier de la société japonaise en général et du Bushido en particulier, influençant l'âme du samourai au plus profond d'elle-même.

Ueshiba Morihei dont la vie fut un exemple démontra d'ailleurs tout au long de son existence la possession et la "cultivation" des cinq vertus. L'Aïkido dont la parenté avec le Shinto est la plus connue est aussi fondamentalement porteur des gojo et surtout de sa vertu essentielle, jin, la compassion.



Stage Jeunes Ligue de Bourgogne : 10 ans, un grand cru !

Aller à la source de l'aïkido et bénéficier de l'enseignement de Maître TAMURA, l'idée se concrétise pour les jeunes de la Ligue de Bourgogne en avril 1997, à l'initiative de Monique Guillemard.

Une première ! En effet, la Bourgogne est la première ligue à organiser un stage Jeunes à l'ENA, l'Ecole Nationale d'Aïkido...

L'aventure commence en train destination Marseille. Un bus attend le groupe, vingt jeunes et quatre adultes, pour aller à Bras. Les nuitées se font à cette époque en dortoir, les chambres telles qu'on les connaît aujourd'hui (chambres de quatre) sont encore en projet.

Comme aujourd'hui, les jeunes participent à la vie collective. Le ménage, la vaisselle, le nettoyage des chambres et du dojo ajoutés à une pratique assidue d'aïkido contribuent à l'école du respect, à l'apprentissage de l'autre.

Dix ans déjà que l'aïkido remplit les journées de ce stage pas comme les autres pour ces jeunes qui nous reviennent enthousiasmés, transformés.

La connaissance du village de Bras et de ses villageois fait également partie du voyage : les tailleurs de pierre, l'atelier de poterie, le boulanger, l' incontournable marchand de bonbons qui, quand il nous voit arriver, « serre les fesses » et se frotte les mains...

L'après-midi Excursion, en bus, est également consacré à la découverte du pays varois : le Massif de la Sainte Baume, le Cloître de Saint-Maximin-La-Sainte-Baume, la Clinique des tortues, la Glacière de Pivaut et le Musée de la Glace de Mazaugues, la Sécurité Civile de Brignoles, la rencontre avec les invertébrés de la rivière Argence...

La balade nocturne sur la colline de Bras, avec lampes de poche offre aux plus grands un moment de vigilance et de disponibilité à l'environnement qu'ils savent apprécier.

2007, année d'exception, le bus nous emmène pratiquer les armes au bord de la mer pour la plus grande joie des petits et des grands.

Dixième anniversaire oblige, une fête est organisée pour marquer



l'événement. Maître Tamura et Madame Tamura nous font l'honneur et l'immense plaisir de participer à notre soirée. Les jeunes savent profiter de l'instant, et de la présence de Senseï par leurs questions incessantes.

La soirée est « explosive » de bonne humeur. Partageant le gâteau, levant son verre, chacun formule le souhait que l'aventure continue des années encore.

Et n'y a-t-il de plus grand bonheur pour les organisateurs que de voir des jeunes participer à ce stage et revenir plus tard l'encadrer sans avoir jamais cessé de croire aux vertus de l'aïkido ?

Nos plus chaleureux remerciements vont à ces jeunes pour leur enthousiasme, à leurs parents pour la confiance qu'ils nous accordent, sans oublier tous les pratiquants venus successivement participer à l'encadrement, l'ENA pour son accueil et la Ligue de Bourgogne pour son soutien.

Un très grand merci à Maître Tamura qui donne du sens à tout cela.

■ Jacky GROSPRETRE



Fête de fin de saison sur les plages landaises...



Notre association d'aïkido et de budo, après trois années consécutives, a marqué la fin de saison par la fête de notre club, qui s'est déroulée au bord de l'océan atlantique, à Biscarosse-Plage...

La journée a débuté par un cours d'aïkiken, aïkijo et à mains nues... par le responsable technique du club, Monsieur Papin...

Le sable lissé par les vagues fut notre Tatami, les embruns iodés notre source de vitalité... après deux heures de pur plaisir d'aïkido, les élèves ont affronté l'atlantique en maillot de bain, histoire de s'aiguiser l'appétit...

Appétit que nous avons calmé, rassemblés, petits et grands, autour d'une bonne table... La préparation du Forum le 8 septembre 2007 et la démonstration étaient sur les lèvres de certains et l'envie d'être déjà à la rentrée...

Le soleil était au rendez-vous une fois de plus, aussi l'après-midi jeux de plage, détente, bronzage et baignade pour les plus courageux se sont succédés. Rendez-vous au prochain stage d'été de fin de saison en juin 2008 !

■ Jennifer TONDEUR, Présidente du club AABC

IN MEMORIAM

JACQUELINE FILHOL



Jacqueline FILHOL nous a quittés le 29 août 2007, elle venait de recevoir avec Pierre, son mari, la médaille d'honneur de la FFAB. Fidèle et proche de Maître Tamura, elle a participé à la fondation de l'Aïkido régional Dauphiné-Savoie et a été correspondante pendant de nombreuses années pour la Fédération Européenne d'Aïkido.

Pleine de conseils et de générosité, toujours disponible, elle créa en 1978, à la demande de Maître Tamura, un cours "enfants" qu'elle anima pendant de nombreuses années au sein du club d'Aïkido d'Aix les Bains, dont elle est la fondatrice. Ces dernières années, malgré des problèmes de santé, elle participait toujours activement à la vie du club. Pour celles et ceux qui l'ont côtoyée, souvenez-vous de notre amie Jacqueline et de tout ce qu'elle nous appris et donné. ■

PAUL FRIEDERICH

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de Paul Friederich, le 30 septembre 2007, à l'âge de 84 ans.

Paul Friederich était 3^{ème} Dan de Judo et 6^{ème} Dan d'Aïkido, dont il a débuté la pratique dans les années 50. Paul a occupé de nombreuses responsabilités tant au niveau régional que national. Beaucoup de pratiquants français et européens ont eu l'occasion de le rencontrer et de pratiquer avec lui durant sa longue carrière de pratiquant et enseignant d'Aïkido. Nous adressons nos regrets et très sincères condoléances à Hervé Friederich, 5^{ème} Dan d'Aïkido, ainsi qu'à toute sa famille et à ses proches. ■

LE NOUVEAU DVD DE LA FFAB

"Qui sommes-nous ?

Une fédération pas comme les autres..."

Ce film veut être à l'image de l'aïkido enseigné dans notre fédération : vivant et ouvert sur le monde, dans un esprit défendant ses principes fondamentaux et les valeurs incontestées véhiculées par cet art martial japonais. Aujourd'hui, l'aïkido connaît un grand développement en France et sur tous les continents, ce qui entraîne parfois la vulgarisation et des dérives sportives ; notre société a tendance à placer la fortune et la force physique au-dessus de tout respect des qualités humaines ; notre fédération nous protège de ces dérives. Si certains préfèrent un aïkido sportif, d'autres (et c'est le choix de nos adhérents et de ceux qui ont fondé la fédération face à l'hégémonie des dirigeants du judo de l'époque) de préférer, un aïkido plus difficile, plus subtil, un aïkido véritable, celui que Maître Tamura nous enseigne et pour qui en 1982 la fédération a été créée autour de sa personne ; tous nos efforts sont orientés vers le maintien de cette richesse culturelle, c'est ce mouvement de la transmission que nous voulons perpétuer.

Ce que nous défendons, c'est un maître historique, japonais, l'un des plus hauts gradés de France et du monde, élève direct du fondateur et qui consacre sa vie à nous transmettre un aïkido intégral ; nous avons la chance d'avoir en lui un guide des plus précieux.

Dans ce sentiment d'appartenance à la F.F.A.B., MERCI aux milliers de nos pratiquants anonymes qui forment la base et le support vital de l'AÏKIDO.

■ Monique GUILLEMARD

NB : Vous recevrez ce DVD très bientôt dans vos Clubs. J'espère qu'il vous sera très utile pour vous présenter aux différentes institutions (1^{ère} partie) et pour vos manifestations : promotion de votre club, forums, portes ouvertes, etc. (2^{ème} partie).

L'E.N.A. : une structure pour et avec TAMURA Senseï

Après des vacances (reposantes pour les uns ou consacrées à beaucoup d'activités pour les autres, mais bien appréciées par tous, je pense), voici venues la rentrée et la reprise des activités dans les clubs et les Ligues. Pour l'ENA, aussi c'est la rentrée et nous préparons cette saison pour vous accueillir au SHUMEIKAN-DOJO avec les cours de Senseï le mardi et le mercredi ou pour les stages qui vous sont proposés par les structures fédérales (Ligues, Comités départementaux ou clubs) ou directement par l'ENA.

Septembre, c'est aussi bien souvent l'occasion des nouveautés ou des engagements ; pour l'ENA, c'est un nouveau site que nous vous offrons : **www.ena-aikido.com** ; certes, il n'est pas encore parfait, mais il existe et vous pourrez toujours nous faire part de vos remarques pour l'améliorer. Ce site s'enrichira au fur et à mesure des dates des stages, de vidéos, de photos. Nous restons bien entendu à votre écoute pour que ce site soit à l'image de ce que vous en attendez.

Dans le domaine de la communication, les adhérents de l'ENA reçoivent 3 ou 4 fois par an « la Lettre de Shumeïkan », gazette qui se veut être un lien entre les dirigeants de l'ENA et les adhérents ; avec le prochain numéro (sortie début octobre), nous joindrons à cette « Lettre » le calendrier de Maître TAMURA que nous adressons aussi à chacun des clubs.

Et pour améliorer le contenu de cette gazette, nous allons lui donner, à la suite d'un engagement de l'un de nous (Xavier BOUCHER, pour ne

pas le nommer) une nouvelle orientation ; quand je dis "lui donner une nouvelle orientation", ce n'est pas tout à fait exact, puisque ce que nous allons vous proposer était à l'origine même de l'édition de cette lettre, à savoir, reprendre des textes, des écrits, des paroles de TAMURA Senseï. Rappeler sans cesse les fondements de cette discipline créée par O'Senseï et que nous enseignons depuis 40 ans Maître TAMURA. Mais jusque là, faute d'un engagement fort de la part d'un volontaire, nous n'avions pas pu réaliser ce que nous entendions vous offrir au travers de nos quelques lignes. Voilà, c'est fait, nous avons une bonne volonté qui va s'atteler à ce travail.

Je ne voudrais pas terminer ces quelques lignes sans adresser nos remerciements à tous ceux qui, tout au long de cette saison 2006/2007, se sont mobilisés et investis pour que cette Ecole puisse vivre, vous proposer les activités, ou vous accueillir dans ses locaux. Nous ne citerons pas de nom (hormis, bien entendu, Senseï qui nous transmet jour après jour cette discipline qui nous rassemble) de peur d'en oublier, mais chacun devrait se reconnaître ; il y a ceux qui sont intervenus pour des cours ou pour des stages, et les autres qui œuvrent modestement et qui apportent leur collaboration à cet édifice qu'est l'ENA, ne serait-ce que pour susciter de nouvelles adhésions.

■ Jean-Pierre HORRIE

Formulaire d'adhésion / Saison 2007-2008

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

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

Formulaire d'adhésion / Saison 2007-2008

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**

N° Membre (obligatoire si renouvellement) :

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



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

Pour un renouvellement, remplir si dessous si modifications

Adresse :

Code Postal : Ville : Pays :

Date de naissance :

N° Tél : Adresse E-mail :

Club : et ligue d'appartenance :

culture

lire, écouter, voir...

Lire

MILLE ANS DE LITTÉRATURE JAPONAISE (TOMES I ET II)

Editions Picquier poche

Cette anthologie, proposée ici dans une version nouvelle, offre un panorama cohérent de l'immense variété des genres littéraires déployés durant un millénaire au Japon, du théâtre le plus sanglant à la sensibilité raffinée des dames de cour, des contes les plus cocasses aux méditations les plus graves, des anecdotes licencieuses aux tourments éthérés d'un milieu clos, du roman le plus long au poème le plus court. Des contes folkloriques et un essai d'esthétique complètent cette approche de l'esprit classique au Japon.

>>



Ecouter

<< MIKA NAKASHIMA - "YES" (4e ALBUM)

Des notes très jazzy, une pop-rock purement japonaise... "Yes" est plein de bonnes vibrations, les ballades prédominent sur ce disque apaisant de 14 titres. La pochette ne trompe pas, ce disque a bel et bien été enregistré au paradis !



Voir

<< LA TRILOGIE DE LA LAME : Tuer - Le Sabre - La Lame diabolique

de KENJI MISUMI - COFFRET 3 DVD 3 FILMS + UN LIVRET - EDITIONS WILD SIDE

Par cette production, Kenji Misumi est incontestablement le Maître du film de sabre et ce beau coffret comporte assurément, dans l'anthologie du genre, les trois meilleurs films qui soient dédiés à l'arme auquel le Japon voue un culte si remarquable ; ce que n'équivaudra jamais aucun film chinois dédié à l'épée.

Faute de véritable unité, à la différence de l'affligeante piterie populo-tarantinesque des «Kill Bill», la trilogie de Misumi n'est pas stricto sensu un véritable triptyque car ces trois films, au demeurant tous excellents, que sont «Tuer (Kiru)» - «Le Sabre (Ken)» et «La Lame Diabolique (Kenki)», n'ont par leur variété pas de véritable unité, abstraction faite que chacun est dévoué au sabre. Cette trilogie constitue donc plus un heureux prétexte à la commercialisation qu'elle ne correspond à une volonté délibérée de Misumi, qui a toujours été un admirateur des héros de chambara.

Pour «Ken», qui se passe dans l'univers du kendo universitaire des années cinquante, Misumi a en effet fidèlement adapté, filmant en noir et blanc, une nouvelle de Mishima mais son coffret aurait très bien pu intégrer «Le Passage du Grand Bouddha» ou un «Zaïtochi», voire un «Babycart» puisque le cinéaste est aussi l'auteur de ceux-ci qui l'ont consacré. Pour qui connaît l'œuvre de Mishima, «Ken» apparaît d'emblée dans la droite filiation de cet auteur par l'importance des valeurs traditionnelles du Japon, teinté d'un nationalisme désabusé, et la force de la volonté. Ce film est le meilleur de trois en ce qu'il est le plus surprenant et le plus riche sur le plan littéraire compte tenu de sa filiation. Le personnage se suicidera comme le fera peu après Mishima dans d'autres circonstances. L'atmosphère combative et de surpassement qu'implique le Kendo transpirent parfaitement dans ce film et tous ceux qui auront pratiqué au Japon même cette rude pratique y seront sensibles.

Si «Ken» doit ainsi être classé à part, en revanche «Kiru» & «Kenki», qui eux sont tournés en couleurs, constituent indéniablement un diptyque car, hormis le fait qu'ils pourraient constituer un seul et unique film, ici le katana se pose à l'homme qui le tient comme alter ego qui le façonne, par rapport auquel il doit se situer et qui peut le pervertir. Seul reproche, le titre de «La Lame Diabolique» est une traduction inadaptée en français qui entretient la confusion avec une autre œuvre cinématographique majeure qui est «Le Sabre du Mal» de Kihachi Okamoto, dernière adaptation de «Passage du Grand Bouddha» faisant notamment écho au diptyque précité. D'ailleurs «La Lame Diabolique» et «Le Sabre du Mal» pourraient par la similitude du thème apparaître comme la variation d'un même sujet qui, si l'on voulait réaliser l'ultime trilogie dont il est question, devrait intégrer le «Seppuku» de Kobayashi, reproduisant le drame de la paternité qui anime aussi «Kiru» & «Kenki».

Pour le pratiquant, les deux films de Misumi, «Kiru» et «Kenki», présentent chacun sur le plan technique du maniement du ken, ce qui est rare pour devoir être signalé, des mouvements très raffinés et épurés comme a su aussi le montrer bien que trop brièvement avec des bokken Nagisa Oshima dans «Taboo». A cet égard, nul doute que l'amateur de laido appréciera par exemple la fulgurance d'un dégainé et la façon d'entreprendre en un éclair deux adversaires d'un trait unique pour les pourfendre. C'est la raison pour laquelle Misumi est le Maître incontestable du film de sabre puisqu'on ne retrouve une telle virtuosité que dans «Après la pluie» dont nous reparlerons, puisque ce dernier possède le mérite d'ajouter brièvement à la finesse d'escrime, très précise, quelques rares mouvements d'aïkido.

N'hésitez pas à nous envoyer vos coups de cœur pour animer cette rubrique : monetteg@orange.fr

Le Yugake (gant) : utilisation (partie 2)

Texte et photos : Charles Louis Oriou, Renshi 6^e dan, président de la FFKT

Agripper et en même temps ne pas agripper est un des principaux défis du pratiquant de Kyudo. « S'agripper » car pour ouvrir son arc il faut « tenir bon » jusqu'à l'instant juste de la décoche et « ne pas s'agripper » car il faut « lâcher prise » pour que le tir se réalise. C'est un très long combat car le réflexe d'agripper pour sa survie vient de la nuit des temps. On l'observe chez le nouveau né avec le test du grapping : le pédiatre tend ses index et touche les paumes des mains du bébé qui automatiquement les attrape avec énergie au point de pouvoir être ensuite soulevé. Le débutant agrippe l'arc et la corde et tient bon au point d'avoir des difficultés à lâcher de la main droite la corde et laisser l'arc tourner dans sa main gauche pour ne pas le casser. Progresser vers le « lâcher prise » physique et mental est une illustration de la Voie de la Réalisation de Soi proposée par le Kyudo.

Un ou deux gants pour tirer en Kyudo

Pour manier à la fois le sabre et l'arc, les samourais portaient à la main droite un gant souple avec une légère encoche au creux du pouce. Les pratiquants de Yabusame (tir à l'arc à cheval) le portent encore. Quand la pratique de l'arc est devenue exclusive, l'entraînement en Kyudo consistait à tirer de nombreuses flèches. Pour protéger le pouce, le gant a été construit avec une coque rigide comme nous l'avons vu dans l'article précédent. Lors du Tōshiya, cela permettait de tirer à 120 mètres jusqu'à 10 524 flèches en 24 heures comme le raconte le manga qui vient d'être édité en français « L'âme du Kyudo » de Hiroshi Hirata (Editions Delcourt).

Quand l'arc s'ouvre peu à peu, sa poignée exerce dans la main gauche une pression qui peut aller jusqu'à 25 kg selon la puissance. Pour pouvoir tirer beaucoup on peut utiliser dans ce cas un gant souple qui n'empêche pas l'arc de tourner dans la main au moment de la décoche.



Prise de l'arc de la main gauche gantée en Kai



Prise de la main gauche après la décoche avec rotation de l'arc

Tenir la corde et la flèche

En Kyudo, on met la flèche à l'extérieur de l'arc. Si elle n'est pas tenue par la main droite, elle s'éloigne de l'arc et le tir n'est plus précis.



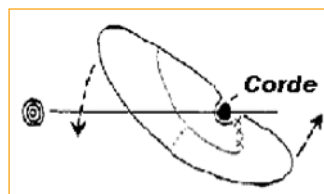
Technique de la main droite (Torikake) : corde dans l'encoche du pouce (Tsurumakura), flèche sur la première phalange de l'index, index et majeur repliés sur le pouce. Ceci en place on effectue une légère rotation de l'ensemble vers l'intérieur pour plaquer la flèche contre l'arc.

Le débutant, malgré le gant de kyudo, a le réflexe du grapping : les doigts du dessus crochètent avec force le pouce et celui-ci se replie à l'intérieur de la coque comme pour la prise mongole sans gant. Il doit donc d'abord apprendre à faire confiance dans son matériel.

Lâcher la corde et la flèche

Apprendre à lâcher physiquement et mentalement est un long chemin. Juste avant la décoche (Kai), le pouce droit est presque dans la

direction de la cible. A la décoche on exerce une pression de l'ongle du pouce sur l'intérieur externe de la coque (comme pour jouer aux billes) et on relâche encore un peu les doigts de dessus.



Sous la tension de la corde, le pouce s'oriente une milliseconde vers la cible et libère dans le prolongement et sans heurt la corde. Cette dernière propulse correctement la flèche vers son but.

A la fin du tir le pouce gauche est orienté vers la cible et le pouce droit, une milliseconde pointée vers la cible, effectue un mouvement de 180° et finit pointé à l'opposé vers une cible imaginaire. Ce mouvement est si rapide que l'archer a la sensation que la corde a traversé son pouce. Un excellent lâcher ne peut pas être vu mais il est entendu. La corde en effet frappe l'arc avec un son sec et harmonieux qu'on appelle Tsurune.

Le Giriko, secret du Kyudo

Le Giriko est une poudre de résine jaune que l'on met sur le sommet de la coque. Il a d'abord pour fonction de freiner le glissement entre le pouce et les deux doigts dessus pendant l'ouverture de l'arc. Il permet ensuite d'accélérer ce même glissement pour rendre le lâcher plus « explosif ». Juste avant la décoche on entend le gant crisser grâce au Giriko. Cela s'appelle « Kichikichi ».

Force et Energie

La progression dans l'art du tir (comme dans d'autres disciplines) impose d'agir moins avec Force et plus avec Energie (Ki). Même avec un arc puissant, les mains n'ont plus de tensions musculaires mais sont détendues, relâchées dans le gant. La main gauche tient seulement l'arc et la droite la corde. Elles n'ouvrent pas l'arc car cela s'effectue au niveau des coudes (Churiki) mais aussi de tout le corps (épaules, dos, jambes, pieds) rassemblé au Hara, centre de gravité du mouvement.

Trois étapes pour progresser vers l'Art Ultime

Dans le Manuel de Kyudo traduit maintenant en français il est écrit : « Un vers d'un poème ancien dit « Hiku-Yazuka Hikanu-Yazuka ni Tada-Yazuka, Hanatsu Hanare ni Hanasaruru Kana ». **Hiku-Yazuka**, c'est lâcher la corde en utilisant uniquement la technique des doigts pour exercer une poussée et une traction sur l'arc. **Hikanu-Yazuka**, c'est la stabilité de l'esprit, la plénitude de l'énergie spirituelle en maturation, et au bout du compte, le lâcher se produisant de lui-même au moment qui est le sien. **Tada-Yazuka** signifie tendre la corde de la longueur de la flèche, et rester ainsi. Parmi les trois éléments cités, Hikanu-Yazuka est celui que vous devez pratiquer. » (Manuel de Kyudo page 70).

Qui tire ?

L'évolution des mains et leur contrôle conscient a permis l'évolution des hommes et leur a permis de faire de grandes choses. La technique est donc utile au début car elle permet de maîtriser ce qui se passe mais ce n'est pas la Maîtrise. La Maîtrise, c'est faire et laisser faire. Au moment de la décoche l'énergie circule en expansion entre « le ciel » et « la terre », la gauche et la droite depuis le centre.

Le tireur n'agrippe plus, ne porte plus son attention à la technique des mains mais il « lâche prise ». Son moi conscient et volontaire s'en remet au « grand archer » qui est en lui. Instant parfait où il se laisse surprendre par son propre tir. Les spectateurs éprouvent, grâce à lui, un instant de Vérité, de Bonté et de Beauté et comprennent ce qu'a voulu dire le Maître quand il dit d'un tir parfait : « Ça a tiré en lui ». ■

Les quartiers d'été du Cercle

Comme chaque été, le stage de Saint-Mandrier a accueilli, autour de Michel Prouvèze et des Cadres Techniques, les pratiquants d'Aïkido sensibilisés à l'apport du laido dans leur pratique d'Aïkido.

Ce stage étant le premier de la saison 2007-2008, l'accent a été mis par Michel Prouvèze sur l'objectif pédagogique pour cette nouvelle saison : "la globalisation du mouvement à partir du centre".



Ce thème, qui est en parfaite harmonie avec celui de la F.F.A.B., a été très clairement illustré par la pratique et repris ensuite lors de l'Ecole des Cadres proposée aux Animateurs du Cercle.

En marge de ce stage, se sont déroulées les réunions de Comité Directeur et l'Assemblée Générale du Cercle de laido, en présence de son Président d'honneur, Maître Tamura, ainsi que plusieurs réunions de travail de la Commission Technique et de l'Ecole des Cadres.

Bienvenue aux Animateurs



Les "Enseignants du Cercle de laido" changent de titre, pour devenir les "Animateurs du Cercle de laido". Cette décision, prise par le Comité Directeur et validée par l'Assemblée Générale va permettre de clarifier cette fonction et de lever toute ambiguïté avec les Enseignants de laido.

Une "Charte des Animateurs" a été élaborée. Elle définit la place de l'Animateur du Cercle de laido au sein de l'association et détaille les conditions d'admission, les règles et les moyens dont il dispose.

Ce nouveau titre semble mieux correspondre au rôle de l'Animateur : assurer la transmission au quotidien dans son dojo de la recherche du Cercle de laido (approfondir notre pratique de l'aïkido comme nous le transmet Tamura Senseï par l'apport du laido).

La liste des Animateurs peut être consultée par tous sur le site Internet du Cercle de laido (www.cerclideanido.com), rubrique "Références". ■

Nouvelles interventions

On connaissait les interventions du Cercle de laido durant les stages internationaux de Tamura Senseï à l'étranger, notamment en Espagne, en Hollande et bien sûr en France, à Saint-Mandrier. Des interventions lors des stages réservés aux Enseignants sont également assurées par le Cercle de laido.



Cette saison, grâce au travail fait en commun avec les Ligues, nous allons proposer plusieurs interventions à l'occasion de certains stages nationaux de Maître Tamura. Ce sera le cas en Champagne-Ardenne au mois de Décembre, ainsi qu'en Flandre-Artois au mois de Janvier.

L'ensemble des pratiquants de ces régions pourra retrouver Michel Prouvèze pour un cours matinal, précédant celui de Maître Tamura. ■

EN BREF...

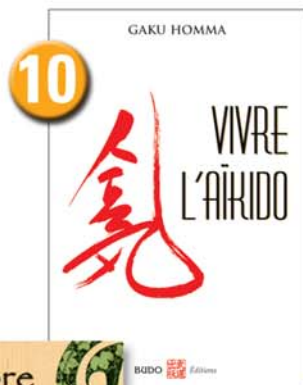
- Les Rencontres avec les Enseignants d'Aïkido de Provence sont reconduites, à la demande des participants. Elles seront animées cette saison par **Christian Gayetti, Jean-Paul Avy, Luc Bouchareu et Carl Bouchaux**.
- La saison passée, de nouvelles Rencontres avec les Jeunes ont vu le jour. Le vif succès rencontré et l'enthousiasme de nos jeunes pratiquants d'Aïkido ont naturellement incité les dirigeants du Cercle à renouveler et étendre ces manifestations.
- Retrouvez les dates et affiches des différents événements sur www.cerclideanido.com



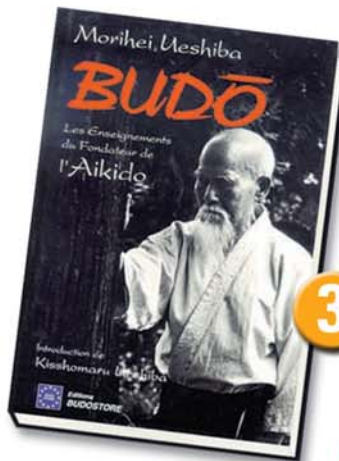
1



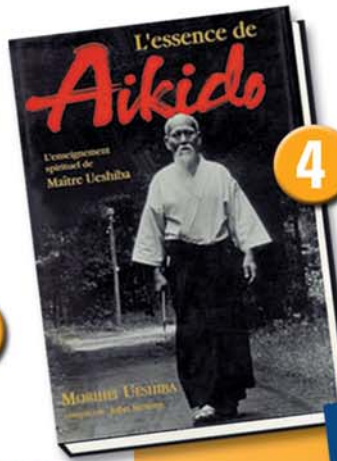
2



10



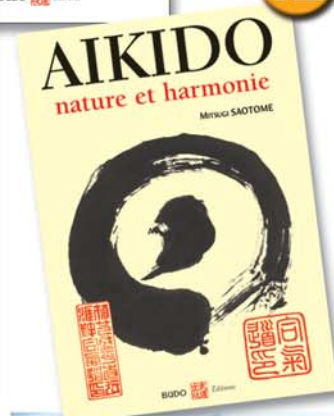
3



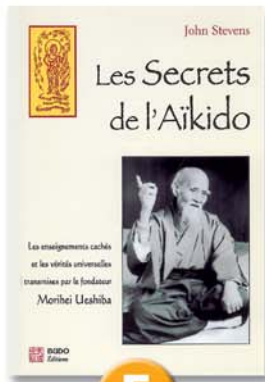
4



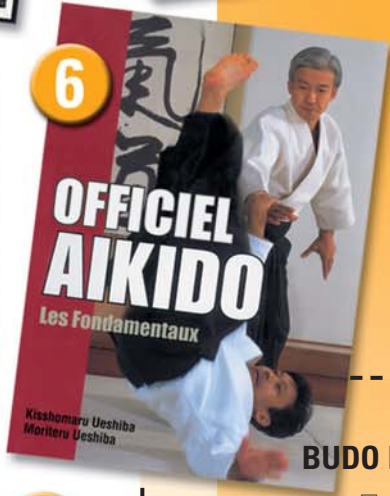
11



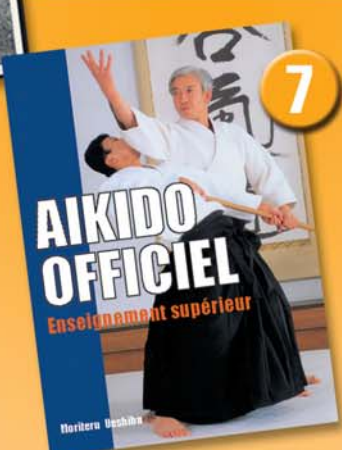
12



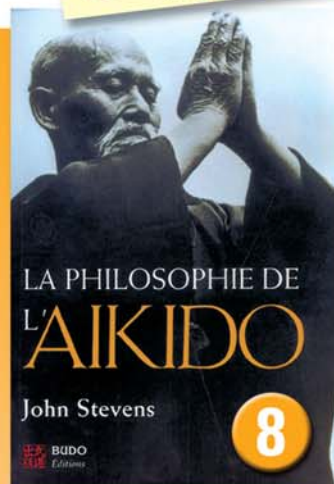
5



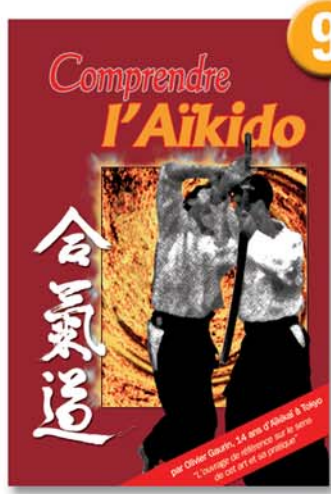
6



7



8



9

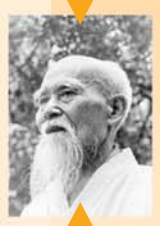
BON DE COMMANDE à retourner à :
BUDO Editions - Les Editions de l'Eveil - 77123 Noisy sur Ecole

- 1. L'ESPRIT DE L'AIKIDO 14,95 €
- 2. MON MEMENTO D'AIKIDO 22,00 €
- 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. VIVRE L'AIKIDO 14,00 €
- 11. LE SABRE ET LE DIVIN 59,95 €
- 12. NATURE ET HARMONIE 31,00 €

Je commande 2 LIVRES au moins :

CADEAU

Je reçois un poster Maître Ueshiba



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

残心 *zanshin*

EQUIPEMENTS ARTS MARTIAUX

AÏKIDO
KENDO
IAÏDO
LAMES JAPONAISES
EPÉES CHINOISES

www.zanshin.fr

44, rue de Cronstadt • 75015 Paris

Tel. : + 33 1 43 20 49 24 • Fax : + 33 1 48 28 44 20 • Skype : zanshin.contact

E-mail : contact@zanshin.fr