

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](http://www.ffab-aikido.fr)

# SHIBURAGI

Tamura Senseï  
lors du voyage au Japon

Ci-dessous :  
Kumano (Japon)



## Au sommaire...

Assemblée Générale FFAB • Novembre 2008

**Spécial Voyage au Japon** : récit, rencontre, témoignage

Infos stages et clubs • Infos ENA...

>> **Cultiver son attention** par Guy Grenard

**FFKT** >> Le Kyudo enseigné aux collégiens

**laïdo** >> Stages - Comment attacher le Sageo sur le Hakama



# 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.



**150€, 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 (1m48-1m55)    taille 24 (1m56-1m60)    taille 25 (1m61-1m65)  
taille 26 (1m66-1m73)    taille 27 (1m74-1m77)    taille 28 (1m78-1m82)  
taille 29 (1m83-1m86)    taille 30 (1m87 et plus)

Lavable en machine à 30° maxi.

**Découvrez notre gamme de keikogi, zori, obi, armes et yukata sur [www.hakama-aikido.com](http://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  
8 rue des Muses  
68390 Sausheim  
Tél. 06 11 42 52 29  
**Expédition très rapide**

# Edito

Tout d'abord, je profite de cet éditorial pour présenter à tous les licencié(e)s, ainsi qu'aux forces vives de la fédération, mes meilleurs vœux pour cette année 2009.

L'olympiade précédente nous a permis, grâce au travail et à la persévérance de toute une équipe, d'obtenir la liberté pour notre fédération. Le ministère a enfin accepté par écrit que nous restions agréés donc indépendants. C'est une reconnaissance de nos valeurs, de notre pratique et de notre spécificité. Maître Tamura avait dit il y a quelques années « on ne greffe pas un arbre sur un bambou ».

Sachez cependant que le dossier sur la nouvelle rédaction du règlement particulier des grades essuie un refus obstiné de la part de la FFAAA, des modifications qui portent notamment sur la suppression de la voie prépondérante du non.

A la demande du ministère, une réunion des représentants des deux fédérations s'est tenue à Marseille le 16 décembre 2008 et a débouché sur des positions complètement opposées. A partir du 1er février 2009, le ministère devra, comme il l'a écrit, prendre des décisions afin que les examens préservent l'intérêt des pratiquants tout en respectant l'indépendance des fédérations.

Ce n'est pas « une guerre des chefs », nous défendons non seulement notre spécificité et la richesse de cet enseignement que nous avons choisi, lié à Maître Tamura et à la transmission

traditionnelle de l'Aïkido, mais aussi la diffusion de cette discipline en France sous toutes ses formes.

L'assemblée générale électorale s'est tenue le 30 novembre 2008 et une nouvelle équipe, à peine remaniée, est prête à assurer la continuité des dossiers en cours et à venir. Les examens doivent continuer à se dérouler suivant les modalités actuelles en vigueur. Je pense que tout le monde aura à cœur de défendre nos intérêts comme l'ont fait les Présidents de ligues, qui, à une grande majorité, les ont acceptées au cours de cette séance.

A la F.F.A.B., notre pratique et nos valeurs se sont affirmées avec le temps, sachons, sans rougir, les faire connaître et les défendre. Notre légitimité n'est pas négociable, « un mariage se fait par amour ou par intérêt » ; pendant toutes ces années, nous n'avons rencontré ni l'un, ni l'autre.

Après tout cela, je souhaite que cette année nous permette de nous retrouver nombreux dans les stages, autour du même plaisir de pratiquer.



**Pierre GRIMALDI**  
Président de la FFAB

## → En complément de l'édito du Président, voici le rapport d'activités AG 2008 par Claude Pellerin, responsable de la Commission des Négociations Techniques

### I – LA CTP UFA

Au cours de la saison 2007/08, la CTP a maintenu ses réunions malgré les problèmes de santé des 2 co-Présidents.

Son activité s'est limitée à maintenir les actions UFA : formations BF et jury.

Malgré tous les efforts de négociation et les concessions qui ont été faites, la CTP a mis en évidence l'impasse dans laquelle nous nous trouvons du fait du forcing FFAAA à imposer une fusion et refuser une Fédération qui garantirait à chaque groupe son autonomie. Il devenait de ce fait, impossible d'avancer davantage.

Les difficultés rencontrées dans les différentes actions UFA ont démontré à tous les niveaux que l'« on ne fait pas la même chose ».

Certes, les critères retenus pour l'évaluation des grades Dan ainsi que la définition des niveaux sont les mêmes (ceux proposés par la FFAB – Maître TAMURA), mais la lecture n'en est pas la même ainsi que l'attente de l'acquis de ces éléments à chaque niveau (un grade est un niveau dans une progression d'Enseignement mettant en évidence l'acquis des critères fondamentaux au cours de cette progression lié à cet Enseignement). Trouver des dénominateurs communs dans cette situation relève de l'impossible et chaque fois que l'autre n'accepte pas cette différence, voulant la gommer, la situation se trouve sans solution.

Le ministère n'a pas toujours été clair dans ses positions, les médiateurs qui nous ont été alloués sont toujours allés dans le sens FFAAA avec l'appui FFJDA.

[suite page 4](#)

## aïkido commission haut niveau

### STAGE ANNUEL

Le stage annuel aura lieu du **3 au 7 juin 2009** au Shumeikan Dojo à Bras. Il est ouvert aux licenciés au moins 4ème Dan depuis 4 ans.

Les inscriptions doivent se faire **avant le 15 avril 2009**, limitées aux 30 premières réponses (cachet de la poste faisant foi).

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

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

## SESERAGI

SESERAGI N°44 - FEVRIER 2009

Dépôt légal n° 4667 - ISSN 1771-2025

Imprimé par MACON IMPRIMERIE (71)

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@orange.fr

# aikido

## infos fédérales

Aujourd'hui, l'opportunité (actions soutenues du Président et des Dirigeants) nous est donnée de nous positionner comme nous l'entendons, ne laissons pas échapper cette chance. Plus que jamais, à chaque instant, la vie nous rappelle à l'essentiel et nous conduit à ne pas nous tromper dans les choix que nous faisons.

### II – LA FFAB AIKIKAI DE France

Les échanges avec la FFAA ont fait ressortir avec clarté la voie que nous avons choisie et que nous suivons avec Maître TAMURA. Effectivement « nous ne faisons pas la même chose »... cela ne tient pas à la forme ou au « style technique » (l'Aïkido ne se réduit pas à une exécution technique), mais à l'approche que nous avons de notre Discipline, au sens que nous donnons à sa pratique et la direction que nous suivons.

La FFAB s'est construite autour de Maître Tamura, a permis à d'autres

groupes de se développer et fonctionner en toute indépendance ; l'Aïkikai de France développe un Enseignement à travers cette approche, ce sens, cette direction et la recherche qui les sous-tend.

Cet Enseignement s'est fixé à travers les stages, les comptes rendus écrits, les publications (Aïkido. NT – Etiquette et Transmission. NT – Aïkido Techniques – documents fédéraux) et continue à se développer et s'enrichir avec ces différentes activités. Son organisation correspond à ce choix : stages CEN, CEN-CER, HN, profs, ouverts à tous, etc. – ENA – Dojo Shumeikan.

C'est ce qui constitue la richesse de la FFAB à laquelle nous sommes attachés et que nous défendons.

Une Fédération faite de juxtapositions de styles, sans direction, sans âme ne nous intéresse pas.

**Le responsable de la Commission**  
**Claude PELLERIN**

## Assemblées Générales fédérale et électorale

### 29 et 30 novembre 2008 à MARIGNANE

Ainsi, notre fédération avait appelé tous ses représentants (Comité Directeur et Présidents des Liges) pour l'Assemblée Générale ordinaire qui sera suivie le dimanche matin d'une Assemblée Générale électorale.

En effet, en cette fin d'olympiade, et en respect des textes, le mandat confié à l'équipe élue il y a 4 ans venait à échéance et il était donc nécessaire de porter à la direction de notre Fédération un nouveau comité directeur avec un Président.

Ces Assemblées Générales se sont donc déroulées sur le week-end des 29 et 30 novembre 2008 à MARIGNANE.

D'autres personnalités fédérales y avaient également été invitées, notamment les représentants FFAB de la CSDGE, le Président du KYUDO ou l'assureur de la fédération, Guy BOSCALLI.

L'Assemblée Générale d'une Association, et particulièrement pour une fédération, reste un moment fort de sa vie : rencontre entre, d'une part les membres du Comité Directeur qui œuvre à chaque instant de la saison suivant les directives de l'Assemblée Générale précédente, et, d'autre part, les représentants des clubs affiliés à la Fédération, à savoir les Présidents de Lige.

Moment important dans la vie d'une association puisqu'il s'agit pour le Comité Directeur de rendre compte du bilan de la saison passée et de présenter pour la saison à venir les orientations qu'il propose.

#### Ouverture de l'Assemblée Générale – intervention du Président Pierre GRIMALDI

Ainsi, dans la matinée de ce samedi, après une réunion du Comité Directeur, le Président déclarait ouverte l'Assemblée Générale en remerciant chacun de sa présence et de son investissement dans la Fédération.

En quelques mots, il venait étayer son rapport moral en rappelant les moments forts de la saison passée mais aussi de l'olympiade. Il s'attachait surtout à faire le point de la situation politique de l'AIKIDO et notamment sur l'orientation donnée par le Ministère, à savoir le maintien des 2 fédérations agréées et celui de l'UFA mais dans un rôle unique de support à la CSDGE ; dans ce nouveau contexte, la refonte du règlement particulier de cette CSDGE restait un peu la pierre d'achoppement.

Il tenait aussi à remercier tous ceux qui œuvrent pour que puisse

croître la FFAB et ceux qui le soutiennent et lui apportent aide dans son entreprise.

#### Département Administration

A la suite, le Secrétaire Général intervenait pour présenter les différents rapports du Département Administration dont il a la charge, et pour débiter, il commentait le rapport d'activité de la saison 2007/2008 avec de nombreux chiffres, les différentes évolutions et diverses statistiques, tant au niveau des clubs que des pratiquants. Ce rapport présentait aussi l'ensemble des différentes réunions, tant du Bureau fédéral que du Comité Directeur, que des élus dans les différentes missions qui leur sont assignées (Ministère, Médiateur, hommes politiques, etc.). Il est bien entendu possible de le questionner sur ces chiffres et ces évolutions.

Dans son rapport, il s'attachait beaucoup à souligner la nécessité pour la fédération, les liges ou les clubs de renforcer l'accueil des adolescents (tranche d'âges entre 14 et 20 ans) (catégorie qui représente environ 11% du nombre des licenciés) comme l'accueil plus soutenu des « féminines » :

Nous citerons un passage de son rapport sur le sujet :

*Les féminines avec 6.830 éléments, (contre 7.212 la saison passée) dont*

- Adultes 3.855
- Adolescentes (14 à <18 ans) 928
- Enfants (<14 ans) 2.047

*sont encore un peu moins nombreuses que la saison passée avec une diminution de 382 licenciées contre une baisse de 9 féminines la saison dernière et 223 féminines en 2005/2006.*

*Les féminines représentent donc 24,785% des licenciés contre 25,880% la saison dernière, soit en baisse par rapport à la saison passée.*

*Les féminines « adultes > 14 ans » représentent 23,426% (4.783 féminines / 15.636 hommes) des adultes.*

*Les féminines « adultes >18 ans » représentent 22,365% de cette répartition (3.855 femmes pour 13.382 hommes), en légère baisse par rapport à l'année dernière (22,574%).*

*Concernant les féminines, ces chiffres sont faibles pour une discipline où il n'y a pas de compétition, ni relation de force.*

*Nous devons continuer à proposer cette politique d'accueil des féminines. Nous ne devons donc pas relâcher la pression et mettre en*

# aikido

## infos fédérales

*œuvre notre volonté d'une reconnaissance de leur différence, de leur demande, de leur recherche ; en un mot : les accueillir différemment. Mais pour cela, ne s'agit-il pas aussi de changer la mentalité de certains enseignants ou cadres techniques.....*

*Chacun de nos dirigeants comme des dirigeants des Liges (je comprends dans ce terme nos techniciens et nos enseignants) doit avoir à l'esprit cet objectif et cette orientation.*

Dans ce rapport René TROGNON intervenait également pour appeler la démarche fédérale et une volonté d'accueil des « Seniors Grands Débutants ». Des sections s'ouvrent un peu partout et nous répondons à un réel besoin.

Mais là aussi, il sera nécessaire de faire changer certaines mentalités de manière à engager un autre regard pour une politique plus réaliste. Autre sujet de réflexion pour les saisons à venir : les handicapés. Un groupe de travail a engagé une réflexion sur l'accueil de cette population et une commission devrait voir le jour dans peu de temps. Pierre CHARRIE intervenait à la suite pour évoquer la situation des demandes de médaille « Jeunesse et Sports » dont certaines ont été attribuées, et les pratiquants ou dirigeants fédéraux qui seraient récompensés le soir même par la remise de la médaille fédérale.

Il rappelait à ce sujet que les Liges ou les Départements peuvent demander pour leurs dirigeants cette médaille fédérale.

### Communication

Pour le rapport du Département Communication, Monique GUILLEMARD intervenait et apportait quelques précisions sur les travaux de cette commission dont elle a eu la charge durant l'olympiade. : le SESERAGI, la communication interne/externe avec le SESERAGI, les affiches et autres supports de promotion ou les articles dans la presse spécialisée ou autre.

Le site INTERNET doit être aussi l'un des piliers de notre communication ; c'est un outil dont l'utilité n'est plus, maintenant, à démontrer. Sans oublier le DVD qui devait faire connaître et reconnaître la FFAB au travers de ses structures et de l'enseignement de Maître TAMURA et de notre spécificité.

### Les finances

C'était au tour de Francis LABARDIN, notre Trésorier, de prendre la parole et de présenter dans les moindres détails ce qu'avait été la saison 2007/2008 en termes de finances et de trésorerie ; il commentait ainsi les comptes et bilan arrêtés au 30 juin 2008 et l'annonce d'un petit résultat excédentaire, malgré une saison assez difficile ; mais c'est la preuve que notre Fédération avec le Département Finances mène une politique saine et réaliste.

Dans le cadre du budget de la saison 2008/2009, différentes options quant à des engagements financiers étaient proposées : ainsi, sur les propositions de ces options par le Comité Directeur, nous retenons l'invitation d'une technicienne japonaise qui encadrera avec Maître TAMURA un stage proposé par la Commission « Féminines » ; des travaux d'entretien du bâtiment (en liaison avec l'ENA) ; différents matériels informatiques.

Or, gérer c'est prévoir et le comité directeur estimait nécessaire une augmentation du tarif des licences pour la rentrée 2009/2010, à savoir 3 euros sur les licences adultes et Jeunes.

Ces comptes, bilan, budget étaient adoptés à l'unanimité (hormis les augmentations des cotisations qui étaient adoptées à la majorité).

### C.S.D.G.E.

Michel PROUVEZE prenait ensuite la parole pour présenter le rapport de la commission CSDGE avec le détail des sessions de la saison 2007/2008, la répartition des jurys ou les résultats pour les 4 niveaux des examens.

Il rappelait ensuite la situation de la CSDGE au travers de la politique menée par la FFAB avec la décision présentée par le Ministère au printemps dernier qui confirme le maintien en l'état des 2 fédérations agréées et de l'UFA, comme simple support de la CSDGE.

Mais aussi les difficultés qui sont les nôtres quant aux modifications que nous voudrions voir porter au règlement particulier de la CSDGE.

### Département Technique

A la suite, Jean-Paul AVY, responsable du Département Technique, prenait la parole pour commenter son rapport global de son département technique et pour lequel il apportait quelques commentaires tant sur l'ensemble de la politique menée par le bureau technique que les axes de travail des Commissions.

Les différents responsables des commissions dépendantes du Département intervenaient à tour de rôle pour apporter quelques commentaires aux rapports présentés et proposer les actions dans les domaines dont ils ont la charge.

Les comptes-rendus des stages nationaux importants venaient étayer les rapports et rappelaient ainsi l'ensemble des actions mises en œuvre au niveau national pour développer l'enseignement de TAMURA Senseï et notre discipline.

### Commission Médicale

Nicole Sicard, responsable de cette Commission est intervenue également pour étayer son rapport et rappeler les nécessités d'une commission médicale, ses réalités pour une discipline non compétitive et ses ambitions.

Au travers de ses propos, elle nous donnait aussi des orientations quant à l'olympiade 2008/2012.

### Clôture

En fin d'après-midi de ce samedi, pour clore cette Assemblée Générale, le Président Pierre GRIMALDI, rappelait les enjeux de la politique menée actuellement par son équipe et la nécessité de poursuivre les actions entreprises, actions qui ont été menées depuis quelques années et qui, en cette fin d'olympiade, ont été en partie récompensées par la reconnaissance par l'Etat des deux fédérations.

Demain, sortie des urnes, une nouvelle équipe devra poursuivre ces actions pour aboutir à un univers plus serein pour l'AIKIDO, pour notre Fédération.

Il invitait ensuite tous les participants à se regrouper autour d'un pot de l'amitié et à honorer quelques uns de nos pratiquants récompensés, soit par une médaille « Jeunesse et Sports », soit par une médaille fédérale.

### ASSEMBLEE GENERALE ELECTIVE – dimanche matin

Comme dans toute fédération en fin d'olympiade, des élections sont organisées à l'effet de mettre en place un nouveau Comité Directeur pour les 4 années à venir.

A l'issue du scrutin, les membres suivants étaient élus :

Jean-Paul AVY, Michel BENARD, Pierre CHARRIE, Pascale CHARTIER-BRUN, Edmond CHRISTNER, Jean-François FABRE, Michel GILLET, Pierre GRIMALDI, Monique GUILLEMARD, Jean-Pierre HORRIE, Francis LABARDIN, Jean-Yves LE VOUREC'H, Christian MASSEZ, Dominique MASSIAS, Christine MEYER, Jean-Paul MOINE, Claude PELLERIN, Michel PROUVEZE, Nicole SICARD, Raymond SOLANO, Michel VENTURELLI et, pour les autres courants et affinitaires, Alain FLOURE, Lucien RAMBAUD.

De par nos textes, le Président est élu par l'Assemblée Générale, proposé par les membres nouvellement élus. Ainsi, une interruption de séance avait lieu, durant laquelle les membres du Comité Directeur se retireraient pour se concerter et proposer à l'issue de cette concertation Pierre GRIMALDI comme Président.

Un nouveau scrutin avait lieu et Pierre GRIMALDI était de nouveau élu au poste de Président de la F.F.A.B.

Le Président remerciait l'Assemblée Générale de la confiance qui lui était ainsi témoignée et s'engageait à continuer à œuvrer pour défendre les intérêts fédéraux et des pratiquants. Il souhaitait également que les membres du Comité Directeur s'engagent aussi sur cette voie et s'investissent dans les commissions. ■

Jean-Pierre HORRIE, Secrétaire Général FFAB

## Marie-Christine Verne

### Une dame bien présente dans la pratique de l'aïkido

Ainsi pourrait être résumé le stage qui s'est déroulé dernièrement en Charentes-Poitou. Sa présence sur le territoire régional, n'est pas le fait du hasard, mais l'engagement du président André Guillon à renforcer les actions de formation, y compris celles destinées en faveur de l'aïkido féminin. Pour que cette philosophie se traduise en actions concrètes, la Région a choisi le dojo du Bastion à La Rochelle pour recevoir madame Verne. C'est dans la bonne humeur que cette formation s'est déroulée. Les nombreux participants présents ont pu constater que le temps est fini où les filles restaient cantonnées aux pointes, tutus et entrechats. Désormais, elles manient avec dextérité les techniques, ainsi que le jo ou le bokken.



■  
**André GUILLON**  
Ligue Poitou-Charentes

## Aytré à l'heure de l'aïkido

**Le club d'Aïkido d'Aytré a accueilli avec succès son premier stage d'été d'Aïkido sous la direction de Mickaël Martin et Léo Tamaki. Durant huit jours une quarantaine de stagiaires se sont déplacés de la France entière pour participer à un stage intensif de cette discipline martiale traditionnelle japonaise.**

Depuis 5 ans, le club d'Aïkido d'Aytré multiplie avec succès les initiatives sous la direction de son nouvel enseignant Marc Lefèbre. Avec un nombre d'élèves en constante progression c'est tout naturellement qu'il a décidé d'inviter deux cadres techniques à venir donner un stage d'été d'une semaine. Pari risqué mais pari gagné.

Issus des quatre coins de la France, plus de quarante pratiquants sont venus étudier sous la direction de deux figures montantes de l'aïkido. C'est dans la bonne humeur mais avec intensité que Mickaël Martin et Léo Tamaki ont partagé l'enseignement qu'ils ont reçu des maîtres Tamura et Kuroda.



Les stagiaires qui se sont entraînés chaque jour pendant trois heures le matin et deux heures en fin d'après-midi sont partis enchantés d'un stage dont le niveau technique n'avait d'égal que la chaleur de l'accueil aytrésien et la beauté des paysages de la région.

Rendez-vous a déjà été pris pour cette nouvelle année 2009, du 20 au 26 juillet (la semaine qui suivra le stage de Lesneven). Il est à noter que l'hébergement peut poser un problème à cette période s'il n'est pas réservé de bonne heure.

Vous trouverez tous les renseignements disponibles bientôt sur notre site :

[www.aikidoaytre.free.fr](http://www.aikidoaytre.free.fr)

■  
**Marc BEAUVILLIERS**  
Secrétaire de l'Aïkido Club  
d'Aytré (Charente Maritime)

# Congrès de la Fédération Internationale

## d'Aikido TANABE 5-13 octobre 2008

La FFAB a participé en tant qu'observateur au 10ème congrès de la FIA qui s'est tenu à Tanabe (Japon), lieu de naissance de O Sensei. A cette occasion, s'est déroulée la commémoration du 40ème anniversaire du décès de O Sensei. La FFAB était aussi massivement présente au stage qui se tenait parallèlement à ce congrès.

Qu'est-ce que la FIA ? La FIA regroupe les représentants de 42 pays. Elle ne reconnaît qu'une seule organisation par pays. La FFAB a été présente dans cette Fédération internationale pendant de nombreuses années; elle a participé très activement à sa création puisque le Président-Fondateur était Guy Bonnefond. Notre fédération a été écartée en 1992 de cette organisation à la suite d'une manoeuvre étonnamment acceptée par la FIA. C'est donc la FFAAA qui est l'organisation membre de la FIA. Le Président, Pierre Grimaldi a proposé lors d'un congrès précédent que la représentation soit transférée à l'UFA. Cela aurait permis à la FIA d'avoir une vraie représentation de la France et de l'essentiel de ses pratiquants. La FFAAA a refusé cette proposition.

Nous avons pu assister aux travaux de ce congrès sans donc pouvoir exprimer le point de vue de la FFAB, fédération en France qui est la seule sous l'autorité technique d'un Maître historique, Tamura Sensei, qui est la fédération d'Aikido la plus ancienne en France et qui regroupe le plus grand nombre d'Aikidoka français.

La FIA fonctionne actuellement avec le principe un pays, une voix. Elle est présidée par le Doshu. L'Aikikai est aussi représenté par le Conseil Supérieur et la Commission Technique dont les membres sont désignés par le Doshu. Le Comité Supérieur (actuellement Tada Sensei, Tamura Sensei, Isoyama Sensei, Asai Sensei et Sugano Sensei et Monsieur Smibert). Ce Comité Supérieur a un droit de veto pour les décisions qu'il jugerait contraires à l'esprit de l'Aikido.

Lors de ce congrès, le Président de la FFAAA a présenté sa candidature au poste de vice-président ou à défaut au poste de membre du Comité Directeur. Sa candidature a été rejetée dès le premier tour pour le poste de vice-président (trois candidats) qui est revenu au candidat de la Suède et encore rejetée au dernier tour de vote pour le quatrième et dernier poste de membre du Comité Directeur.

Il était intéressant de constater que la très large majorité des représentants des membres de la FIA (vice-présidence, 1er tour Suède 16 voix, Malaisie 9 voix, FFAAA 8 voix) n'a pas été sensible à la candidature du président de la FFAAA.

Celui-ci avait présenté auparavant un projet de motion prônant le concept d'unicité de l'Aikido. Sa proposition a provoqué une réaction extrêmement claire de Tamura Sensei, membre du Conseil Supérieur, indiquant que l'Aikido était un dans son origine et son concept mais multiple dans son expression. Ainsi a-t-il développé que les membres du Conseil Supérieur, élèves direct de O Sensei, avaient une pratique

extrêmement différente. Les diverses discussions que nous avons eues avec un grand nombre de représentants ont fait nettement ressortir que le concept d'unicité allait complètement à l'encontre de leur expérience. Comment concevoir cette unicité dans un pays comme les

Etats-Unis où les groupes des maîtres historiques – Chiba Sensei, feu Kanai Sensei et Yamada Sensei pour ne citer qu'eux – qui ont une pratique profondément différente sans que cela dénature le concept d'Aikido. Notre chance avec l'Aikido est l'absence de compétition qui permet une expression non limitée par les règles nécessaires et imposées par le cadre de la compétition.

Dans un premier temps, le « Chairman », Peter Goldsbury, a demandé que cette motion soit clarifiée. A la fin du congrès, lorsque cette question a été abordée, le Chairman qui avait pris entre temps la température auprès des différents délégués n'a pas souhaité que cette motion soit débattue ne voulant pas aborder une discussion sur l'essence de l'Aikido. Cela sera éventuellement débattu dans un prochain congrès (dans quatre ans) avec les adaptations nécessaires des statuts qui comprennent des inadéquations entre les textes anglais et japonais.

Le président de la FFAAA a souligné à cette occasion que s'il posait cette question cela était pour permettre de résoudre des difficultés franco-françaises. Il ne tenait pas compte dans son raisonnement de la réalité de la situation de l'Aikido dans le monde...

En France, se développent les groupes issus de courant de Maîtres historiques – entre autres, Hikitsuchi Sensei, Saito Sensei, Kobayachi Sensei, Tadashi Abe Sensei, Noquet Sensei et bien sûr Tamura Sensei. Comment ne pas accepter ces expressions profondément différentes de l'Aikido ?

La conception de la FFAB, qui va bien sûr contre cette idée d'unicité, n'est pas celle d'une fusion uniformisante mais celle, éventuellement, d'une maison de l'Aikido regroupant l'ensemble des organisations tout en leur laissant une totale autonomie technique, administrative et financière.

Notre présence au congrès de la FIA à Tanabe aura permis de constater que l'idée uniformisatrice de l'Aikido de la FFAAA a été rejetée mais aussi que cette position a entraîné la fin de non-recevoir de la candidature de la FFAAA aux postes dirigeants de la FIA.



Photo : Jean Paoli

## Le voyage initiatique au Japon

par Michel Humbert

Ces quelques lignes relatent un voyage inoubliable qui restera à jamais dans nos mémoires...

### 28 septembre

Le Japon est le pays du soleil levant, c'est aussi celui de la mer. A peine arrivés à Nagoya, nous prenons contact avec le monde marin en traversant un bras de mer qui nous conduit jusqu'à Tsu puis au sanctuaire shinto Okitama-jinja, dédié au crapaud, où il est décliné sous forme de dizaines de statues. Après le sanctuaire principal, nous découvrons un haut lieu de la mythologie japonaise. Les deux rochers reliés par une grosse corde torsadée en paille de riz (Meoto-Iwa) représentent les deux divinités homme : Izanagi et femme : Izanami dont l'union féconde est à l'origine de la création du Japon. La pauvre Izanami se retrouva aux enfers et Izanagi voulut l'en faire revenir sans succès. On est proche du mythe d'Orphée et l'on peut s'interroger sur l'exégèse de cette histoire commune à deux pays si lointains, à une époque où les gens ne communiquaient pas entre eux. Maître Tamura connaît très bien cette histoire et nous l'a racontée avec moult détails dans un petit restaurant de Tanabé.

### 29 septembre

Nous visitons le sanctuaire d'ISE dédié à la déesse du soleil : Amaterasu Omikami (c'est la fille de Izanagi). Elle est née de son oeil gauche et c'est elle qui est symbolisée sur le drapeau japonais sous forme de soleil. C'est le deuxième contact avec la spiritualité japonaise, le lieu est magnifique. D'énormes arbres s'élancent vers le ciel et leur base est protégée par des bandages de bambous, ils sont vénérés et respectés, ils ont traversé les siècles.

Des moines apposent le tampon du temple sur de très jolis cahiers, c'est une tradition qui permet au voyageur de conserver une trace des lieux visités comme pour le pèlerinage de Compostelle.

Ensuite, Senseï nous guide pour une séance de shopping dans la petite ville qui jouxte Isé : Naiku Ohrai Machi, qui a été préservée de la modernité. Les commerçants des petites échoppes traditionnelles nous offrent, avec de grands sourires, du thé, du poisson, des gâteaux. Le midi, c'est un repas génial dans un restaurant qui sert de l'anguille (Unagi) : les convives sont à genoux autour de grandes tables. Nous nous immergeons un peu plus encore dans la culture japonaise. Nous sommes dans la région où Senseï a passé son enfance. Un de ses amis de Lycée et sa femme se joignent à nous, ils sont adorables. Ils passeront deux jours avec le groupe.

L'après-midi, nous visitons le Sea-folk, museum où l'activité maritime japonaise est mise en scène. Nous découvrons la pêche traditionnelle aux ormeaux avec un film sur une pêcheuse qui va chercher les coquillages, très profond en apnée, accrochée à une corde. C'est très impressionnant. Nous avons une pensée pour Jean-Yves...

A l'hôtel le soir, c'est notre premier Hensen, nous imitons les Japonais en nous lavant assis sur des petits bancs avant de nous plonger dans une eau tellurique brûlante. C'est très décontractant. Après le bain chaud, il faut absolument se tremper dans l'eau froide sinon le corps reste en surchauffe. Une autre manière de se refroidir est de boire de

la bière (birrou), ce que nous faisons très consciencieusement dans un karaoké bar en face de l'hôtel où des Japonais chantent des chansons de crooners. L'un d'entre eux entonne une chanson de samouraï, se déguise en nouant avec sa ceinture de yukata, une chaussure sur sa tête. A la fin de l'hymne, il se fait seppuku. Il s'agenouille, déboutonne sa chemise et s'ouvre largement le ventre. C'est très drôle.

### 30 septembre

Nous visitons la cave à saké d'Himéji. La dégustation est très sympathique et nous apprenons que maître Kawaishi, 10ème dan de judo, qui a introduit son art en France, a été le propriétaire des lieux. Il figure en Kéiko Gi sur des étiquettes de bouteilles. Nous repartons très chargés avec moult bouteilles, en nous promettant des les ramener en France (en fait très peu d'entre elles feront le voyage...).

Il pleut beaucoup lorsque nous visitons le château de Himéji. C'est un des plus anciens châteaux en bois du Japon. Il date du 17ème siècle. Il est superbe, d'une architecture imposante et belle. Les murs des soubassements sont cyclopéens. A l'intérieur, des poutres énormes traversent de vastes salles et les lames des planchers sont très larges. Le château d'Himéji apparaît dans les films d'Akira Kurosawa : "Ran" et "Kagemusha". Malgré une pluie battante, nous ne nous départissons pas de notre bonne humeur. Robert dit avec beaucoup d'à-propos qu'au moins en Bretagne il pleut beaucoup mais il fait beau au moins une fois par jour, ce qui n'est pas le cas ici, en l'occurrence.

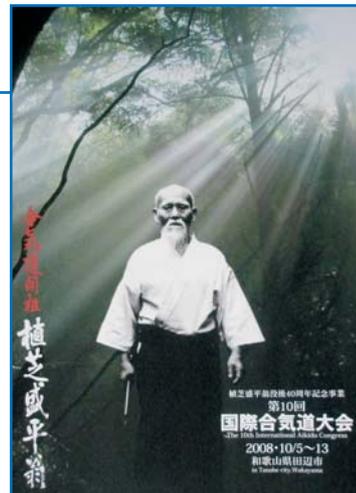
### 1 octobre

Le soleil apparaît, resplendissant et chaud. Un téléphérique nous dépose au mont Shosha. Le site est très connu du monde entier car des scènes du "Dernier des samouraïs" y ont été tournées. Il regroupe de nombreux édifices magnifiques. Caractéristique du Japon, la pratique du Bouddhisme et du shintoïsme s'y côtoient.

Je commets un impair en empruntant involontairement les mules d'un moine pour visiter le temple Maniden. Celui-ci, découvrant l'inconséquent, se met en colère et exige leur restitution immédiate. Je n'en mène pas large et Jacques me souffle "Sumimasen Dess Ka" pour m'excuser et apaiser le courroux du religieux. Je répète la formule, ce qui me permet de sauver la face et de m'en sortir dignement.

L'après-midi est consacré à la visite du temple dédié à la mémoire des 47 ronins à Ako. Ils ont tous leur statue et portent leurs armes de prédilection, certains le sabre, d'autres des haches ou d'énormes marteaux. Ils sont alignés sur deux lignes et se font face. Dans l'enceinte du temple, des tableaux racontent leur histoire.

Leur chef Ôishi Kuranosuke ne peut supporter que leur seigneur Asano Naganori soit injustement contraint au seppuku par le shogun Tokugawa Tsunayoshi, suite à une trahison d'un samouraï félon, Kira



# aïkido

## découverte

Yoshinaka. Deux ans après la mort de leur maître, les 47 ronins attaquent le château de Kira Yoshinaka et lui coupent la tête. Le shogun ne peut faire autrement que de les condamner eux aussi au seppuku malgré cette preuve de loyauté envers leur maître. Ils s'exécutent tous sauf le plus jeune, Terasaka Kichiemon, qui est gracié par le shogun et chargé de l'entretien de leurs sépultures. Ensuite, nous visitons le musée du sabre à Bizen-Osafuné. On y fabrique des sabres exceptionnels depuis plus de mille ans. La tradition se perpétue dans des ateliers qui jouxtent le musée. Des compagnons s'affairent aux différentes étapes de leur fabrication. Nous ouvrons tous de grands yeux devant des lames d'une beauté exceptionnelle, mais c'est un peu cher pour nos bourses. Dans le magasin qui clôt la visite, un magnifique sabre est en exposition ; son prix d'environ 20 000 euros dissuade les plus fortunés d'entre nous. Nous passons la nuit à Tomo Ula sur l'île Inochima, dans un hôtel traditionnel au bord de la mer intérieure Setonai-Kia. Le sol des chambres est recouvert de tatamis et les futons sont roulés dans des placards. C'est comme dans les films. Les courageux se lèvent à l'aube pour prendre un bain dans le hensen situé sur le toit de l'hôtel. C'est grandiose de se baigner au milieu d'un paysage aussi magique. On voit des bateaux modernes et anciens qui voguent sur des bras de mer entre des collines arrondies, dont les pentes douces et arborées s'enfoncent dans les flots bleus.

### 2 octobre

Toute la matinée, nous sautons d'île en île dans la mer intérieure Setonai-kai, nous n'empruntons pas moins de dix ponts.

Le temple Oyamazumi nous accueille, sanctuaire shintoïste dédié aux dieux de la montagne et de la mer ; les guerriers leur apportaient en offrande des sabres inouïs ou des armures, en remerciement après les batailles victorieuses. Certains sabres sont immenses et semblent avoir armé des géants, d'autres très fins appartenaient à des seigneurs qui ne faisaient pas la guerre. Une statue rend hommage à une samouraï du nom de Tomoé GOZEN qui combattait aux côtés de son mari.

Nous passons la nuit à Miharama au bord de la mer dans un hôtel où on nous fait déchausser dès l'entrée. Au petit matin, Jacques et Frédéric ne voient pas que les petits drapeaux à l'entrée des hensen filles et garçons ont été inversés et ils s'introduisent tout nus chez les filles. C'est un véritable tollé.

### 3 octobre

La visite de l'île de Miyajima et de son sanctuaire Itsukushima nous enchante.

Le célèbre Torii, flottant sur la mer (photo ci-dessus), haut de 16 mètres et d'une couleur rouge vermillon, nous subjugue après notre traversée en bateau, le temple lacustre monté sur pilotis est une pure merveille. Nous avons la chance d'assister à un mariage traditionnel avec une représentation d'un moine shinto qui exécute la danse de l'empereur. Nous restons avec Senseï regarder ce spectacle à la chorégraphie ésotérique. Selon lui, nous sommes très chanceux, car ce rite n'a lieu que 4 à 5 fois par an. La pagode Goju-no-to de 5 étages et haute de 27 mètres surplombe le site ; Avec ses 5 toits successifs, elle est emblématique de l'architecture japonaise.

Nous quittons l'île en milieu d'après-midi et ensuite c'est le grand choc. Hiroshima, symbole de l'horreur nucléaire, Hiroshima ville martyre, renaît de ses cendres avec des cicatrices à jamais ouvertes sur la folie humaine. Le musée retrace l'histoire de cette ville où il faisait bon vivre et où le 6 août 1945, le bombardier Enola Gay large



la première bombe atomique du nom de little boy. Après l'explosion, il ne reste rien, à part le genbaku dôme et 2 arbres. S'ensuit un typhon qui nettoie tout et emporte les déchets radioactifs dans le ciel et dans la rivière. Cela aurait pu être une chance pour les survivants d'échapper en partie aux radiations mais 2 jours plus tard une pluie noire s'abat sur eux et les surcontamine. C'est l'horreur totale. Leur histoire est dépeinte par des scénettes, des écrits et des photos. Le soir, nous sommes accueillis fraîchement dans un bar, où on nous prend pour des américains, mais l'atmosphère se réchauffe aussitôt dès que nos hôtes découvrent que nous sommes Français. Les jeunes portent des tenues exubérantes, sont souriants et amicaux.

### 4 octobre

Le samedi, nous quittons Hiroshima et voyageons en train jusqu'à Tanabé où nous arrivons dans une atmosphère de fête. En plus du congrès mondial de l'Aïkido, c'est la fête de Benkeï ; ce moine guerrier géant naquit à Tanabé comme O Senseï, il déroba 999 sabres à des samouraïs, mais ne pût arriver à 1000 (son vœu) car au millième, il tomba sur plus fort que lui en la personne mythique de Minamoto Yoshitsune, dont il devint le compagnon d'armes avant de succomber sous cent flèches lancées par l'armée de leur ennemi Yoritomo. Dans l'après-midi, nous assistons à une très belle fête qui ressemble au carnaval de Rio avec des groupes de gens costumés dansant dans la rue comme les écoles de samba. S'ensuit un magnifique feu d'artifice tiré de la plage. C'est une très belle fête ; pour notre arrivée, c'est génial.

### 5 octobre

La journée est libre, chacun vaque à ses occupations, des téméraires se baignent dans la mer qui, nous le saurons plus tard, est infestée de méduses en cette saison. Certaines sont mortelles, paraît-il. Eric en fait la triste expérience et il s'en tire avec quelques vilaines zébrures sur le thorax.

### 6 octobre

Le matin, nous assistons à une cérémonie émouvante en mémoire de O Senseï. Le moment est une transition salutaire entre le voyage et le stage. Des centaines de personnes venues de tous les pays se côtoient dans le beau cimetière de Tanabé. Nous nous succédons sur la tombe de Maître Ueshiba pour un bref instant de recueillement. Nos amies Nicole, Béatrice et Laurence feront la une du journal "Tanabé Matin". L'après-midi débute le stage, mais c'est une autre histoire...

Un grand merci à Yumiko, Madame Tamura et à Senseï qui nous ont dorlotés tout au long de notre aventure. Nous en sommes sortis différents, éblouis et riches de nouveaux amis. ■

Michel HUMBERT

## **Rencontre inattendue un soir de fête** **pour Mathias, Frédéric, Marc et Jean-François...**

Après une semaine superbe de tourisme nous arrivons à Tanabé le samedi 4 octobre. Nous posons nos bagages à l'hôtel et partons en groupe découvrir le festival de Benkei où défilent en musique, dans la rue principale, des groupes de danse costumés tous plus beaux et joyeux les uns que les autres. En fin d'après midi, nous nous rendons sur un lieu de fête où les groupes se produisent sur scène et nous décidons de manger sur place pour rester au cœur de la manifestation. La nuit venue, nous demandons à un couple de personnes âgées de bien vouloir nous accepter à leur table. Ils nous invitent volontiers à nous asseoir et se déplacent avec discrétion pour nous laisser nous installer. Rapidement nous lions conversation tant bien que mal et à notre surprise le monsieur, apprenant que nous sommes à Tanabé pour l'Aïkido, nous affirme avoir connu Morihei Ueshiba. Ce vieux monsieur, très digne et souriant, nous conte deux démonstrations d'O Sensei, dont une qu'il a vécue, et nous nous régalons de la traduction simultanée faite par Yumiko.

Ce monsieur de 81 ans, que nous appellerons Mr X (nous n'avons malheureusement pas son nom), affirme avoir assisté à plusieurs démonstrations de O Sensei et en connaître d'autres dont les sources sont sûres. Son discours est précis dans les faits et il en parle avec émerveillement.



### **1er fait que Mr X a vu de ses yeux :**

O Sensei, déjà installé à Tokyo, est venu à Tanabé pour une démonstration. Monsieur X se souvient qu'il était debout avec, semble-t-il, un bô (long bâton) dans une main. Il a joint ses mains devant lui en serrant le bâton puis, suite à un mouvement circulaire de ses mains, a exprimé un cri (kiai ?). Elles se sont alors entrouvertes et le bâton a été violemment projeté au plafond. O Sensei, que monsieur X croyait être un « pépé », n'était soudain plus un frêle vieillard à ses yeux ! Tout au long de son récit, il ne cesse de nous répéter « mimashita », « je l'ai vu », comme pour nous convaincre de ce qui pourrait nous paraître fantaisiste.

### **2ème fait que Mr X n'a pas vu :**

Cela s'est passé à l'école militaire de la marine de Tokyo. Il nous précise que tout ce qui s'est passé à cette époque où O Sensei était instructeur a été consigné dans des registres de l'armée (donc vérifiable).

O Sensei s'est placé assis sur le tatami, ayant juste le postérieur en contact avec le sol, son corps formant un V. Il a demandé à deux judokas hauts gradés et costauds de bien vouloir pousser sur ses épaules, vers l'arrière. Malgré tous leurs efforts (O Sensei leur demandant de pousser encore plus fort), ils n'ont pas réussi à le faire basculer. O Sensei a alors poussé un cri (monsieur X imite le kiai) et les deux judokas ont été projetés devant lui.

### **3ème fait toujours à l'école militaire de la marine de Tokyo :**

Le dojo avait un plafond constitué de bois lisse au contact duquel était également fixée une structure de lattes en bois. O Sensei a saisi les lattes avec ses doigts en les pinçant (ses mains ne pouvant pas en faire le tour). Les pieds ne touchant pas le sol, il a traversé tout le dojo de cette manière. Il a ainsi démontré la force qu'il pouvait développer par la pression de ses doigts.

### **4ème fait que Mr X a vu de ses yeux :**

O Sensei a demandé à un kendo ka haut gradé de frapper « men » sur son front. Celui-ci s'est exécuté et monsieur X a vu alors O Sensei esquiver très lentement la frappe, malgré la puissance et la vitesse de l'attaque, puis le kendo ka a chuté vers l'avant. Il a demandé à l'attaquant de renouveler sa frappe plus fort encore et bien dans l'axe de sa tête. Notre conteur précise en riant, qu'O Sensei est à nouveau sorti de la ligne de frappe très, très lentement et que l'attaquant a de nouveau chuté vers l'avant.

« Je l'ai vu, je l'ai vu » se plaît-il à nous répéter encore surpris.

### **5ème fait à l'école militaire de la marine de Tokyo :**

O sensei a demandé à un karatéka haut gradé de le frapper d'un tsuki au niveau de la poitrine, sur les côtes. Monsieur X nous rappelle que cette frappe est redoutable dans cette discipline et on comprend qu'O Sensei s'expose dangereusement. Auparavant, il avait précisé à l'attaquant que l'homme a normalement des os à cet endroit de la poitrine. O Sensei expliqua qu'il avait l'équivalent d'une planche de bois sur cette partie du corps. Le karatéka a frappé à maintes reprises de toute sa puissance et O Sensei n'a pas eu de réaction.

Cette démonstration a été vue et racontée par un ami de monsieur X, karatéka à Tanabé.

### **6ème fait à l'école militaire de la marine de Tokyo :**

O Sensei s'est positionné dans un coin du dojo. Il a demandé à ses élèves placés dans le coin opposé de fondre sur lui tous ensemble. Ceux-ci se sont exécutés et à ce moment, O Sensei a retourné avec une rapidité étonnante tous les tatamis bloquant ainsi la progression des attaquants.

Monsieur X mime en riant l'action avec ses mains et précise avec insistance qu'à la fin tous les tatamis du dojo étaient retournés.

Voilà pour les différentes anecdotes racontées par cet homme charmant, appuyé dans son récit par son épouse hochant la tête pour confirmer tel ou tel fait.

Il était, pour nous, inespéré de rencontrer au hasard de cette première soirée à Tanabé une personne qui nous parle si naturellement de l'époque où O Sensei démontrait ses capacités extraordinaires de force et de maîtrise.

A notre question « avez-vous fait de l'Aïkido ? » l'homme nous répond qu'il a fait du Judo car à son grand regret, il n'y avait pas de dojo d'Aïkido à Tanabé alors que partout ailleurs des écoles ou dojos avaient été ouverts.

### **Suite...**

Deux jours avant notre départ Mathias et moi-même avons fait une autre découverte au cours d'une de nos balades dans les rues reculées de Tanabé. Après avoir découvert une fabrique de tatamis traditionnels

# aïkido

## découverte

notre curiosité nous a amenés à franchir la porte d'un petit commerce hors d'âge d'estampes et de calligraphies. Là, un couple de personnes âgées nous a reçus et le monsieur nous a demandé si nous étions présents à Tanabé pour l'aïkido de Maître Ueshiba.

A notre réponse, il nous a invités à nous asseoir et à attendre dans un petit salon pour nous présenter quelque chose. Il a ensuite débarrassé avec son épouse un grand colis soigneusement fermé pour en extraire une calligraphie de Morihei Ueshiba.

Celle-ci de grande taille (environ 2m x 0,60) à été faite pour eux en 1969 par O Sensei.



Ces rencontres ont contribué, en plus de la qualité de ce voyage au Japon, du groupe si sympa, de la semaine de stages à Tanabé dans une atmosphère ambiante très agréable et prenante, à rendre ce séjour inoubliable.

**Jean-François SARRAZIN**

## Partir à Tanabé

par **Matthieu Dazy**

J'avais hésité un peu à m'inscrire au voyage organisé par la ligue lyonnaise à l'occasion du congrès de la FIA en octobre dernier : quand on n'a que cinq ans de pratique et une poignée de stages régionaux derrière soi, partir au Japon en compagnie de plusieurs CEN pour son premier stage international, c'est forcément un petit peu intimidant. Mais après un premier voyage de tourisme l'année précédente, retourner au Japon pour y faire de l'aïkido était une occasion que je ne pouvais pas laisser passer. Je me suis donc inscrit – au dernier moment – entraînant avec moi deux amis du dojo, et nous n'avons pas été déçus.

Depuis les sourires radieux de Rumiko-san et Tamura Senseï qui nous ont accueillis à notre arrivée à Nagoya jusqu'aux okonomiyaki en centre ville de Hiroshima, la semaine de voyage remarquablement organisée par Yumiko nous a permis de découvrir aussi bien des sites renommés que des lieux méconnus de la côte sud-ouest de Honshu. Temples, châteaux, musées, cuisine traditionnelle... et biiru bien fraîche après le bain du soir à l'hôtel : sept jours de dépaysement total, qui permettent également de rencontrer les CEN au-delà du temps et du cadre d'un simple stage... ou d'apprendre à tenir correctement ses baguettes avec Tamura Senseï !



Statue d'O Senseï  
Morihei Ueshiba à Tanabé

Nous sommes ensuite repartis au sud vers Tanabé, la ville natale de Morihei Ueshiba. Arrivés l'avant-veille de l'ouverture du congrès, nous étions pour ainsi dire les seuls non-japonais de la ville pour la soirée de clôture du festival de Benkei (moine-guerrier célèbre dans le folklore japonais et également natif de Tanabé) et son feu d'artifice sur le bord de mer, à quelques pas d'une statue d'O Senseï. Mais dès le



lendemain, les petits groupes de touristes arborant un badge du congrès ont rapidement rempli les rues, donnant au centre-ville un petit air de village olympique : 500 aikidokas étaient venus de l'étranger pour l'occasion, investissant les petits restaurants, à la grande surprise des habitués des lieux, et dévalisant l'unique magasin vendant des keikogi.

Pendant toute une semaine, nous avons pu aller pratiquer dans un gymnase proche de la ville grâce au système de bus mis en place par des organisateurs particulièrement efficaces. Entre 400 et 600 personnes sur le tatami suivant les cours : pas toujours beaucoup de place, pas toujours facile de voir ce qui se passe, mais finalement ce n'est pas si différent d'un stage de Tamura Senseï... Nous avons très vite trouvé nos marques et, à part peut-être au cours de Tada Senseï, la barrière de la langue n'a jamais été un problème majeur au cours du stage grâce à l'excellent travail des deux traducteurs. Suivant la forme et la motivation, il était également possible d'assister aux cours depuis les gradins, ou plus simplement de visiter la région, riche en sites naturels et en lieux touristiques.

Bien sûr, avec treize shihan différents sur une seule semaine, il est difficile de pouvoir dire qu'on repart avec des acquis techniques nouveaux, et chacun retiendra un cours plutôt qu'un autre, suivant sa sensibilité propre. Pour moi, ce serait la bienveillance de Smibert (« pratiquez en voyant aïte comme un ami »), la subtilité de Tamura (aucune fatigue à la fin de la journée, malgré les deux heures et demie de cours sans interruption), la précision d'Isoyama, son sourire et sa joie communicatives... Mais ce stage était aussi une occasion de (re)découvrir l'unité de l'aïkido à travers la variété des formes techniques.

Bref, quinze jours formidables, riches en découvertes et en rencontres, autant sur le tatami qu'à l'extérieur. Encore un très grand merci à Yumiko, et rendez-vous dans quatre ans !

**Matthieu DAZY, Ligue du lyonnais**

## Cultiver son attention

par **Guy Grenard**

Je parle au téléphone à un ami depuis quelques minutes, comme je suis devant mon ordinateur, je ne peux m'empêcher de lire mes e-mails.

Lorsque mon ami raccroche, j'ai la sensation de ne pas l'avoir vraiment écouté, ni d'avoir lu mes messages.

Que s'est-il passé ?

Dans une autre situation, on peut indiquer que le téléphone mobile, véritable phénomène de société, lorsqu'il est utilisé en voiture, augmente le risque d'accident par quatre. En effet, lors de la conversation, le temps de réaction s'allonge et le conducteur perd une partie de son attention.

A Chigago, le professeur *Mihaly Csikszentmihayi*, psychologue, a fait une étude remarquable sur l'attention.

Pendant plusieurs années, il a interrompu au hasard de la journée des centaines de personnes qui venaient à leurs activités habituelles, leur demandant ce qu'elles étaient en train de faire, ce à quoi elles pensaient et comment elles se sentaient, la découverte fut étonnante. Lorsque notre attention n'est pas occupée par une activité extérieure, nous avons presque tous des idées noires, du coup nous cherchons à avoir l'esprit toujours occupé, ainsi nous lisons nos e-mails en parlant au téléphone, nous regardons la télé en dînant, nous écoutons la radio en donnant un bain aux enfants.

Mais la découverte majeure de cette recherche, c'est que nous tirons un véritable plaisir lorsque notre attention est investie par une seule chose.

D'après le professeur de psychiatrie, *David Servan-Schreiber* :

« Par notre seule attention, nous pouvons transformer chaque instant, chaque relation, comme l'alchimie transformerait le plomb en or ».

Les plus grands thérapeutes avaient tous une extraordinaire capacité d'attention, c'était le cas de Sigmund Freud, Carl R-Rogers, Milton H-Erickson, Françoise Dolto.

On entendait souvent dire d'eux :

« Son regard était tellement intense que c'était comme si ses yeux voyaient à travers moi ».

Pour *Jean-Yves Le Loup*, théologien orthodoxe et philosophe :

« Être attentif, c'est nous donner la capacité d'évoluer, de nous transformer, de changer en profondeur, en vivant l'instant dans sa plénitude.

Véritable art d'exister au quotidien, l'attention nous permet de redécouvrir la vraie signification de l'écoute et de la communication avec le réel.

Notre regard évite dès lors de se figer sur ce qu'il voit, il devient sensible à la présence, il s'ouvre à la dimension sacrée de chaque situation, il retrouve le sens et la beauté de la vie ».

Pour *Philippe De Meric*, l'un des pionniers du yoga, il faut cultiver notre attention :

« Quand tu marches, contente-toi de marcher,

Quand tu t'assieds contente-toi d'être assis. »

Enfin sans son livre « Respirer l'instant », *William Segal*, maître Zen, nous invite à « cultiver notre attention » :

« L'attention est le moyen essentiel qui révèle à l'homme ses propres énergies latentes.

Chaque fois que l'on prête attention à l'état du corps, au jeu des pensées et des sentiments, il y a une intuition si ténue soit-elle d'un autre courant d'énergie. Grâce à l'acte simple d'être attentif, on inaugure un nouvel alignement des forces.

Quand elle se répand librement, l'attention consciente exerce un effet transformateur qui organise et concentre les rythmes divers des centres en une relation relativement équilibrée.

La pensée, les sentiments et la sensation s'équilibrent sous cette influence vibrante et harmonieuse ».

Lors d'un stage d'enseignants d'Aïkido, Maître Tamura montre un mouvement, le fait exécuter par les pratiquants et soudain il fait interrompre le travail, car dit-il : « personne ne fait comme j'ai montré ».

Lors de la synthèse du stage, il nous parle de l'attention :

« L'Aïkido doit être fait dans la joie, du fond du cœur, dans la préparation, certains sont concentrés, d'autres pas, tous les points sont importants, il faut bien observer, après, on peut avec l'expérience ajouter de la vitesse, mais toujours avec attention ».

En pratiquant l'Aïkido, nous devons apprendre à lâcher prise, mais nous savons que nos états d'âme reflètent ou dérèglent nos attitudes, notre respiration, notre équilibre.

Le travail sur la détente mentale ou émotionnelle doit être incessant, la répétition des gestes, la régularité des entraînements, le travail sur l'attention doivent nous aider à trouver une détente physique et mentale. Il faut de la pratique, de la patience, pour, dans le déroulement des techniques, approfondir le pouvoir de l'attention.

Sortir des arcanes de l'apprentissage avec ses multiples interrogations, et commencer à dérouler le fil de soie.

Laissons les forces de l'attention emplir notre corps tout entier, soyons en situation d'accueil.

Laissons se produire les choses et avançons librement avec le mouvement de la vie.

Faire en sorte que l'attention passe dans les membres, dans le mental et arriver à vivre dans la profondeur de l'instant.

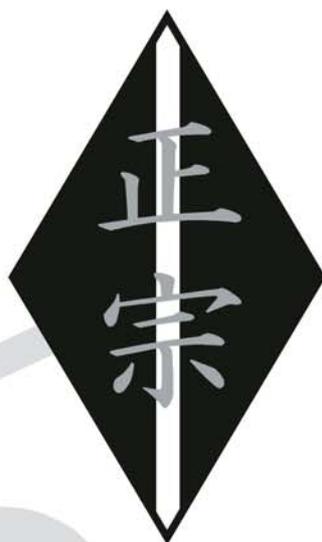
Attentif, réceptif, ouvert à cet espace, ce temps, sans passé ni futur, respirer l'instant, entendre le calme, laisser l'énergie s'épanouir.

Observer son souffle et le placer dans le Hara, laisser la respiration s'accomplir naturellement, rechercher une position juste.

Recommencer chaque mouvement, corps sans tension, esprit sans tension, respiration sans tension, acceptation sensitive de la totalité.

Fluidité, créativité, accepter l'image que l'on voit pour mieux la fixer dans sa mémoire. .../...

M  
A  
S  
A  
M  
U  
N  
E



L'excellence japonaise au service de votre passion

**Nouveau magasin à Paris**

**MASAMUNE**

44 rue des Cordelières 75013 Paris

métro Gobelins/ Place d'Italie

tél : 09 62 24 29 31

fax : 01 47 07 95 28

ouvert du lundi au samedi de 10h00 à 19h00

**[www.masamune-store.com](http://www.masamune-store.com)**

# aïkido

## réflexion

« Fais attention, sois attentif »...

Étant la clé du pouvoir de changer, l'attention franchit l'abîme entre l'homme et les forces supérieures.

Être attentif au monde qui nous entoure, ne pas sélectionner, prêter attention aux choses sans importance :

Un bruit, une odeur, une expression de visage, soyez à l'écoute sans porter de jugement.

Soyez libre, détachez la carapace qui vous entraîne dans un monde rigide.

Observez sans faire de commentaires.

Soyez centré.

Observez au cours de la journée à quoi vous êtes attentif, comparez l'importance que vous accordez à l'activité de votre corps, au niveau des pensées, des sens, aux sensations physiques.

Accueillez tout ce dont vous faites l'expérience comme un système de vie, dont vous êtes une composante.

« L'attention consciente qui concentre, aiguise et renforce la réceptivité, restaure et renforce et donne sens à la structure humaine ».

*William Segal*

*« A celui qui veut vivre attentivement, il sera donné en plus*

*De ses mille et une raisons de rire*

*De ses mille et une raisons de pleurer*

*L'émotion pure et permanente d'exister*

*Puis le sentiment étrange*

*Un monde d'impressions, un pouvoir potentiel est en attente, prêt à vous illuminer quand l'attention est tournée vers vous, à la fois sujet et objet, au moment où les impressions sont reçues »*

*« De l'incompréhensible bonté qui sans cesse nous annihile*

*Afin que dans cette trouée l'espace nous devine*

*L'attention catalyse, connecte l'intérieur et l'extérieur*

*L'attention dispersée est soudain rassemblée,*

*Ajoutant une autre dimension à l'existence humaine*

*Elle unifie, fusionne, dispense la plénitude,*

*La félicité du monde du dedans et du dehors »*

*Extraits de « Un art de l'attention » de Jean-Yves Leloup*

*et « Respirer l'instant » de William Segal*

### Références livresques :

« Guérir » de David Servan-Schreiber, éditions Robert Laffont 2003

« Flow the psychology of optimal experience » de Dr Csikszentmihalyi New York, Harper et Row 1990

« Respirer l'instant » de William Segal

« Un art de l'attention » de Jean-Yves Leloup, éditions Albin Michel, 2002

**Guy GRENARD, Ligue du Lyonnais**

## De l'enseignement traditionnel

par **Bernard George-Batier**

« Quand les oiseaux de fer passeront sur le Tibet, le dharma passera à l'ouest » : cette prophétie est attribuée à Kalou Rimpoché de l'école Shang pa karyu, l'une des principales écoles du Varjajana. Le bouddhisme du mahayana japonais Zen de l'école Soto fut présenté aussi dans le monde de l'aïkido par Me Taisen Deshimaru, les pagodes et les temples fleurissent sur le territoire national, dernièrement le Dalai-Lama donna ses enseignements à Nantes devant une nombreuse assistance. Nous pouvons constater que le bouddhisme devient populaire et séduit, de nombreux disciples suivent son enseignement et s'engagent dans la voie.

Nous allons essayer de trouver un rapport entre les principes bouddhistes de la transmission de Maître à disciples et ceux de la transmission de l'aïkido.

### Les bases du bouddhisme : les quatre nobles vérités

- La première noble vérité « toute vie amène la souffrance »
- La deuxième noble vérité « la cause de la souffrance est le désir »
- La troisième noble vérité « l'élimination du désir élimine la souffrance »
- La quatrième noble vérité « le moyen d'éliminer le désir, c'est le noble chemin octuple ».

Nous allons nous intéresser particulièrement au noble chemin octuple qui est une « voie » permettant une réalisation vers la connaissance libératrice.

Les points clés de ce chemin sont :

- L'éthique (parole juste, action juste, moyens d'existence justes)
- La méditation (effort juste, attention juste, concentration juste)

- La connaissance intérieure (vue juste, pensée juste).

L'aïkido se transmet de Maître à disciples, mais globalement de professeurs à élèves. Il me semble utile de rappeler ce qu'un enseignant doit posséder comme bagage de connaissances à transmettre, je l'appellerai « référentiel ».

Tout d'abord, une connaissance profonde acquise, vécue et « digérée » de l'aïkido, ensuite une évolution transcendante permanente, n'oublions pas qu'après les parents qui donnent la vie, le maître est celui qui va aider le disciple à la véritable connaissance de soi et peut-être à l'amener à devenir maître à son tour. Ceci est une grande responsabilité.

L'enseignant va utiliser pour sa transmission trois outils de communication : la parole, la gestuelle, et les sensations (physique, psychique et énergétique) qui s'exprimeront par la parole juste, le geste juste, l'action juste, l'effort juste, la concentration juste.

L'élève, pour construire son « référentiel », devra avoir la vue juste permettant de voir les principes s'exprimant dans le visible et l'invisible, l'écoute juste permettant de nourrir son esprit par la pensée juste, l'action juste dans la construction de sa pratique, associée à l'attention juste et à la concentration juste pour que son « référentiel » soit exempt de scories.

Il est bien entendu que la compréhension juste ne fait nulle place aux manifestations de l'égo source du désir.

Nous pourrions continuer à trouver des relations entre le noble sentier octuple et le do, mais une des questions les plus importantes est le contenu du « référentiel » ou plus simplement « qu'est-ce que l'aïkido »...

## Le Numéro 2 de la revue Shumeïkan est disponible...

**G**âce à l'accueil chaleureux et enthousiaste que vous lui avez réservé, la revue « Shumeïkan » est dorénavant confirmée pour le long terme.

Même si la qualité du contenu comme de la présentation pourraient encore être améliorées, l'orientation que nous avons choisie sur des articles de fond reçoit un écho très favorable chez les pratiquants. En ce sens, le numéro 2 de Shumeïkan nous donne un éclairage particulièrement fort sur l'esprit du Budo.

Cette nouvelle édition commence en effet par deux textes qui marqueront sans doute nos lecteurs, ceux-là mêmes qui ont motivé l'orientation générale de la revue sur le thème : « Arts martiaux, expression de l'esprit japonais ».

Le premier texte nous est transmis par Tamura Shihan et s'intitule « Shumeïkan ». Senseï nous y livre le sens profond et le rêve qui ont orienté sa volonté de créer le Dojo Shumeïkan, dans le Sud de la France, il y a maintenant plus de 15 ans.

Ce texte est appelé à être lu et relu à de multiples reprises, en nous conviant à un cheminement actif autour des valeurs portées par ce Dojo.

Le second texte, également introduit par Tamura Shihan, constitue

un discours de l'Ambassadeur du Japon en France, M. Y. IIMURA, discours offert lors du 150<sup>e</sup> anniversaire des relations franco-japonaises.

L'ambassadeur, lui-même pratiquant et passionné d'arts martiaux, nous explicite leur portée dans la culture japonaise, en référence à un éclairage historique. D'une grande simplicité et d'une grande clarté, ce texte constitue un pont entre les cultures occidentale et orientale.

Ces apports essentiels sont enrichis par d'autres contributions très riches, notamment par les témoignages approfondis transmis par Christian Gayetti et Jean Pierre Pigeau sur leur recherche personnelle, mais aussi par la rubrique « Dialogue et transmission » où Maître Tamura répond directement à certains questionnements que les lecteurs de Shumeïkan ont souhaité lui adresser.

Nous profitons également de cette présentation pour saluer une nouveauté marquant ce N°2 : la contribution de la peintre N. Pizzinato à l'illustration graphique de cette revue. Encore une initiative d'aide bénévole que nous remercions. ■

**Xavier BOUCHER**

### AU SOMMAIRE DE CE NUMERO 2

#### Dojo : sens, pratique, enseignement

Tamura Shihan : SHUMEIKAN

M. Iimura Yutaka, Ambassadeur du Japon en France :  
Présentation du Budo

#### Points de vue d'experts

- Eveiller à l'auto-éducation : un chemin vers soi – J.P.Pigeau

- Se donner pleinement dans la pratique pour développer le lâcher-prise – C.Gayetti

#### Eclairages historiques

Suzano Wo Mikoto : Le « mâle impétueux » qui déclenche les tempêtes – J.Bonemaison

#### Eclairages culturels

Les fêtes japonaises : cérémonies du nouvel an

#### Dialogue et transmission

- Notion de Kokoro (cœur, esprit, âme), Shin (intention), Makoto (sincérité) – Tamura Shihan

- En réponse à un questionnement sur la notion de liberté – Tamura Shihan

#### Santé – Energétique

Théorie des cinq éléments en Médecine  
Chinoise Traditionnelle

#### Shumeïkan Dojo

- Posez vos questions à Tamura Shihan

- Agenda des activités

- Abonnements et inscriptions ENA

sommaire communiqué sous réserve de modifications



Retrouvez L'ENA sur son nouveau site web : [www.ena-aikido.com/site/](http://www.ena-aikido.com/site/)

• Nouveau calendrier des activités

• Téléchargement des bulletins d'adhésion ENA et bulletins d'inscription à la revue Shumeïkan

# budo

## Fédération Française de Kyudo Traditionnel

### Le Kyudo enseigné aux collégiens

Au même titre que les autres activités sportives ou artistiques, les arts martiaux (Budo) tiennent une place importante dans les rythmes scolaires et universitaires au Japon. Ils figurent en bonne place aussi bien dans le curriculum obligatoire, que dans les activités périscolaires optionnelles. Si dans beaucoup de collèges ou lycées l'accent est mis sur le Kendo, ou le Judo, pour certains établissements qui ont la chance d'abriter un dojo de Kyudo, ce sera bien sûr cette discipline qui sera favorisée. Ce n'est pourtant pas une discipline "facile", qui n'est surtout pas un défouloir pour le surplus d'énergie que la jeunesse a souvent besoin d'exprimer. D'autres sports suppléent à ce besoin.



Ce reportage a été réalisé lors de la première séance de l'année scolaire 2008-2009 (qui commence au Japon en avril) où le Kyudo était présenté aux élèves de 1ère année (+/- 6ème française) potentiellement intéressés, et où les « anciens » de 2ème et 3ème années (respectivement 5ème et 4ème) reprenaient leur pratique régulière.

Le Kyudo a bien sûr pour les collégiens une dimension d'éducation physique (travail sur une posture correcte), un contenu ludique (dans la recherche du touché de la cible le plus régulièrement possible), et aussi une valeur de challenge (passage régulier d'examen de grades – Kyu puis Dan). Plus tard, s'ils continuent le Kyudo au lycée, ils pourront entrer dans des compétitions, par équipe (généralement de trois) et plus rarement en individuel.

Cependant le Kyudo se singularise par la transmission de valeurs humaines et de comportement social, communes à tous les arts martiaux certes, mais davantage mises en exergue ici. Par



exemple, une des toutes premières leçons – presque instinctive chez les jeunes japonais, mais qu'il est toujours bon de conforter – est de

se déchausser avant d'entrer dans le dojo, et de bien aligner les chaussures : n'est-ce pas plus agréable que de les abandonner « en tas » comme nous le faisons souvent trop "naturellement" en France ?

Au collège de Chofu, le Kyudo est enseigné une fois par semaine dans le cadre des activités obligatoires, et 3 fois par semaine en activités périscolaires de 16h00 à 17h30.

Pour l'accueil des 1ère année, le Maître donne d'abord un petit discours introductif afin de placer le Kyudo dans son contexte culturel, et dans son évolution depuis ses origines les plus guerrières, jusqu'à ses idéaux pacifiques modernes. Ensuite il donne très rapidement l'exemple par un tir de cérémonie exécuté en guise de démonstration de ce qu'il faudra réaliser. Ainsi l'objectif est placé dès le départ à un niveau d'excellence que les collégiens observent avec fascination.

Et les leçons 2 et 3 sont ainsi assimilées dès ce premier contact : savoir écouter, savoir apprendre en regardant (mitori-geiko). Ensuite, dès le premier jour, un cours théorique : les fondamentaux expliqués à partir des graphiques représentant les huit phases du tir (les Hassetsu) qui se construisent l'une sur l'autre, tel le bambou qui croît en poussant chaque nœud en s'appuyant sur le précédent. Puis la mise en pratique avec un exercice en élastique, le gomu-yumi, qui permet de commencer à ressentir les sensations liées à l'ouverture de l'arc et au lâcher, de mettre en place les formes et les mouvements de base, sans les risques liés au maniement d'un arc et d'une flèche.



# budo

## Fédération Française de Kyudo Traditionnel

Pendant ce temps les anciens se préparent, reprennent contact avec le matériel, et en particulier avec le gant (Kaké) qui est un élément important de l'équipement, et le plus personnel. Le soin dans sa prise en main est l'étape ultime de la préparation avant le tir. Ils confirment entre eux la bonne manière de l'enfiler et de fixer la lanière de maintien. Les nouveaux le prendront en main plus tard.

Si chacun est finalement seul en face de sa cible, le Kyudo est cependant une discipline collective où l'harmonie du groupe est essentielle. Un groupe est typiquement composé de 5 archers, qui se préparent tous ensemble dans les étapes du tir formalisé (Sharei).



Ensuite chacun tire à son tour, les autres patientent en position d'attente formelle (Kiza). C'est le « rythme d'examen », qui permet aux juges d'observer chaque tireur individuellement, et, pendant l'entraînement, au professeur d'intervenir sur chacun.

Il s'agit avant tout que les postures soient correctes, et les mouvements exécutés suivant les règles qui respectent l'ergonomie naturelle du corps de chacun. C'est le principal rôle du professeur qui intervient pour permettre à chacun une utilisation optimale de son anatomie dans la recherche du « tir parfait », encore très lointain, mais dont le professeur montre la direction.

La valeur n'attend certes pas le nombre des années. Chacun à son niveau cultive les qualités qu'il possède et exprime déjà sa personnalité dans chacune des phases de son tir. Le Kyudo lui permettra de continuer à développer le meilleur de lui-même : patience, concentration, courage, endurance, considération pour les autres.

Le développement de la considération et du respect est une composante fondamentale de l'enseignement du Kyudo : respect du Maître, respect des autres, respect du lieu et du matériel.

L'entretien du matériel fait en effet partie de la pratique, comme le nettoyage consciencieux des flèches après chaque séance, la remise



en état de l'Azuchi (butte de sable de la ciblerie), la réparation des cibles, le nettoyage du plancher du Dojo.

Dans le Kyudo on dit « Tout commence par un salut, et tout finit par un salut ». Quand tout est nettoyé et rangé, professeurs et élèves se saluent pour se remercier mutuellement de ce qu'a apporté à chacun la séance, et pour se remercier des efforts fournis.

**Claude Luzet, Kyoshi 6ème dan ANKF**



## Didier Boyet en Provence



Le week-end des 15 et 16 novembre s'est déroulé le stage de Provence, durant lequel Michel Prouvèze a invité Didier Boyet, 6ème dan Aikikai, 5ème dan laido ZNKR et cadre du Birankai.

Ce stage a été exceptionnel. Tout d'abord en nombre de participants, près de soixante, puis en contenu.

Didier Boyet a durant tout le week-end présenté le travail fondamental de Chiba Sensei ainsi que sa recherche en laido dans la ligne de

Mitsuzuka Sensei.

La pratique d'Aikido proposée par Didier Boyet, très différente de celle proposée par Tamura Sensei, a permis à chacun de se remettre en question à travers un travail inhabituel, mais également de percevoir que l'esprit de ce travail ainsi que le lien avec le laido étaient réellement similaires et communs à ceux du Cercle de laido.

Une mémorable "laorana Party" s'est déroulée le samedi soir; Elle restera dans les annales du Cercle. Repas tahitien délicieux et danseuses au sommet de leur art ont réjoui les pratiquants et leurs familles.

Didier Boyet a terminé le stage en remerciant tout le monde pour l'accueil qui lui a été prodigué, et une suite a même été évoquée...



## En passant par la Lorraine...



Michel Prouvèze a consacré début janvier trois jours de son temps en Lorraine. Deux rendez-vous étaient programmés : une rencontre exceptionnelle (puisqu'il l'animait) et un stage de week-end.

Trente-cinq stagiaires qui représentaient dix clubs ont répondu "présent" pour découvrir ou progresser dans l'offre de travail de Michel Prouvèze.

Signalons la présence de quinze membres adhérents du Cercle de laido sur ces journées. La croissance des adhésions en Lorraine est la conséquence de la mise en place de rencontres mensuelles en Moselle. Elles ont lieu à Norroy le Veneur à l'initiative du club local et sont animées par Eric Havez.

Signalons aussi la présence à ce stage de Corine Masson-Payeur, CEN 6ème dan. Par sa présence à ce week-end, mais aussi par l'accueil et la co-animation d'une rencontre dans son dojo de Remilly, elle s'inscrit dans un soutien explicite de la recherche du Cercle de laido.

## Comment attacher le Sageo sur le Hakama



1. Faites passer le Sageo dans une lanière du Hakama à droite du noeud central en laissant une longueur suffisante sur l'extrémité.

2. Dans la boucle ainsi préparée, faites passer une autre boucle en utilisant la partie extérieure du Sageo.



3. Enfin serrez le noeud ainsi formé en tirant sur la partie du Sageo reliée à la Saya. La longueur entre la Saya et le noeud doit être suffisante pour donner par exemple un Tsuki au visage avec la Tsuka.



Cette manière d'attacher le Sageo est celle de Muso Shinden Ryu où le sageo est glissé dans l'obi sur la partie droite du Hara. Néanmoins, chaque Ecole (Ryu) a son approche et parfois des différences apparaissent au sein d'une même école. Le sageo peut être noué côté gauche, glissé derrière le fourreau, enroulé autour du fourreau, etc.

Certains styles se passent même du sageo !



- 1. COMPRENDRE L'AIKIDO 22,95 €
- 2. MON MEMENTO D'AIKIDO 22,00 €
- 3. LES SECRETS DU KOKYU-HO 25,00 €
- 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO 39,95 €
- 5. BUDO DE MORIHEI UESHIBA 36,50 €
- 6. LES FONDAMENTAUX 27,00 €
- 7. ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR 27,00 €
- 8. NATURE ET HARMONIE 31,00 €
- 9. AIKIDO ETIQUETTE & TRANSMISSION 21,95 €
- 10. VIVRE L'AIKIDO 14,00 €
- 11. LES SECRETS DE L'AIKIDO 29,95 €
- 12. AIKIDO FONDAMENTAL 23,00 €

Je commande 2 LIVRES au moins :

**CADEAU**

Je reçois un poster Maître Ueshiba



**BON DE COMMANDE** à retourner à :  
**BUDO Editions - Les Editions de l'Eveil**  
**77123 NOISY SUR ECOLE**

**CALCUL ET REPORT**

Nbre d'ouvrages : .....  
 Montant Cde : ..... €  
 Frais de port : **3 €**  
 Votre règlement : ..... €

**VOS COORDONNEES :**

Nom/Prénom : .....  
 Adresse complète : .....  
 .....  
 Tél. : .....

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



**VISITEZ NOTRE SITE**

**www.budo.fr**

残心 *zanshin*

EQUIPEMENTS ARTS MARTIAUX

AïKIDO  
KENDO  
IAÏDO  
LAMES JAPONAISES  
EPÉES CHINOISES

[www.zanshin.fr](http://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](mailto:contact@zanshin.fr)