

# SESERAGI

Le magazine officiel de la

**F**ÉDÉRATION **F**RANÇAISE D'**A**ÏKIDO ET DE **B**UDO

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

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

Maître Mariko TAKAMIZO (ici avec Marie-Christine Verne),  
instructrice à l'Aïkikai de Tokyo a dirigé deux stages sous l'égide  
de la Commission Nationale des Féminines FFAB en mars 2011



**N°48**

**Mai 2011**

## **AU SOMMAIRE...**

**Kagami Biraki à l'ENA :**  
une haute distinction  
décernée à TAMURA Senseï

**Assemblée Générale FFAB**  
Novembre 2010

**Stage National des**  
Féminines - Mars 2011



**Efficacité et relâchement**  
par Xavier Boucher

**Le GHAAN ou la richesse**  
des différences

**Technique :**  
Yokomen Uchi (Nikyo)  
Katate Ryote Dori  
(Morote Dori)

**ENA :** le dojo Shumeikan

**IAIDO**  
Le Cercle en Lorraine  
Des nouvelles d'Espagne

**KYUDO**  
Shahin-shakaku :  
la noblesse dans le Kyudo



# 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.



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

Consultez la page « broderies » de notre site Internet.

クリストフパジュ  
合気道

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.

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

**Manzoku-Diffusion**

8, rue des Muses - 68390 Sausheim

**Tél. : 06 11 42 52 29**

<http://www.hakama-aikido.com>

[manzoku-diffusion@orange.fr](mailto:manzoku-diffusion@orange.fr)



*Face aux catastrophes en chaîne d'une ampleur extrême qui viennent de toucher le Japon, nous sommes extrêmement préoccupés et nous ressentons une grande sollicitude pour le peuple du Japon et notamment de notre famille Aïkido ainsi que tous ceux de nos amis qui y résident. Je suis persuadé que l'ensemble des pratiquants d'Aïkido de la FFAB partage ces sentiments. Nous souhaitons que chaque victime puisse se remettre rapidement de ce désastre.*

La saison 2010/2011 va toucher à son terme dans quelques mois et cela fera bientôt un an que Maître TAMURA nous quittait.

Il nous semble important qu'au sein de notre fédération et des clubs qui la constituent, nous puissions une fois par an apporter le témoignage de notre reconnaissance par une manifestation à sa mémoire. Les responsables fédéraux doivent vous apporter des informations sur leurs réflexions.

Cela étant, malgré cette douloureuse absence, nos inquiétudes se dissipent peu à peu et font place à l'optimisme. Nous constatons un maintien du nombre de licences et une augmentation du nombre de clubs. Nous tenons pour cela à remercier tous les acteurs de la vie fédérale, et aussi à ce titre les clubs et les enseignants, pour leur soutien et leur investissement.



Le stage CEN-CER et Invités de Lyon nous a permis de constater une grande mobilisation tant des techniciens nationaux que régionaux. Ceux-ci nous sont apparus soudés et déterminés à poursuivre l'enseignement reçu de Maître TAMURA. Je les en remercie.

Le règlement de la commission des grades est actuellement en cours de réécriture. Il y aura des moments difficiles pour faire admettre notre spécificité. Cependant, vous devez rester persuadés que les dirigeants que nous sommes ne perdent pas de vue l'intérêt fédéral et les valeurs qui sont les nôtres. Même si cette évolution suscite des critiques, il n'en demeure pas moins que nous essaierons de faire en sorte de négocier jusqu'au bout les conditions de délivrance des grades, sans mettre en péril l'édifice fédéral mais en tenant compte des obligations ministérielles qui nous seront imposées.

En conclusion, je suis fier de pouvoir compter sur l'ensemble des licenciés qui continuent à nous accorder leur confiance et espère pouvoir encore longtemps, avec l'équipe qui m'entoure, poursuivre l'œuvre que Maître TAMURA nous a léguée.

**Pierre GRIMALDI, Président de la FFAB**

## De Madame TAMURA, à l'attention de tous

Chers Amis,

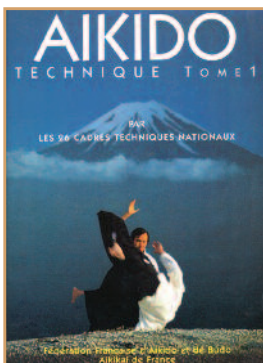
Ce jour 16 avril 2011, mes enfants et moi-même avons procédé à l'inhumation des cendres de mon mari Nobuyoshi TAMURA, au pied d'un rosier, respectant ainsi son désir d'un retour à la terre.

Nous avons choisi de les déposer au Crématorium – Parc Mémorial de Provence – 2370, rue Claude Nicolas Ledoux – 13290 LES MILLES.

Chacun pourra ainsi aller se recueillir devant celles-ci à sa convenance.

Bien amicalement à tous.

**Rumiko TAMURA**



## Un livre, toutes les techniques, du début à la ceinture noire...

Pour la première fois dans l'histoire, 26 spécialistes de haut niveau rassemblent leurs compétences dans un ouvrage qui au travers de 1600 photos, dévoile les techniques fondamentales de l'Aïkido. En filigrane apparaît le génie créateur de celui qui inspire et dirige cette équipe au sein de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, Aïkikai de France, Maître Tamura, 8<sup>ème</sup> DAN de l'Aïkikai de Tokyo, responsable de la diffusion de l'Aïkido en Europe.

- 224 pages
- Format 24 x 32 cm
- Papier couché 150g
- Plus de 1600 photos
- Couverture couleurs

**26 € - Photos René BONNARDEL**  
**Disponible auprès du secrétariat de la FFAB**  
**Tél. 04 98 05 22 28**

## SESERAGI

**SESERAGI N° 48 - MAI 2011**

Dépôt légal Mai 2011 - ISSN 1771-2025

Imprimé par ICA imprimerie (38)

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

Comité de relecture :

Jean-Pierre Horrie, Dominique Massias, Pierre Sevin

Maquette :

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

## Kagami Biraki à l'ENA : une haute distinction décernée à TAMURA Senseï

Comme chaque année depuis la création du dojo « SHUMEIKAN », Maître TAMURA avait souhaité instaurer cette manifestation qu'est la célébration de la nouvelle année au Japon, le KAGAMI BIRAKI. Cette année, l'ENA ne pouvait faillir à cette tradition et c'est sur le week-end des 15 et 16 janvier que le Comité Directeur de l'ENA et Madame TAMURA avaient invité tous les adhérents à participer à ce stage, et après le buffet, au partage de la galette des Rois : rencontre de l'Orient et de l'Occident !

Cette année, informé par le Consulat du Japon de la remise honorifique, le Président fédéral avait souhaité que ce soit au cours de cette cérémonie, que soit remise à titre posthume à Maître TAMURA la médaille dévolue par le Gouvernement Japonais, à savoir la Médaille du Soleil Levant, Or et Argent.

Vers les 14h, certains adhérents s'empressaient d'apporter leur aide à Mme TAMURA, déjà aux fourneaux, certains décorant la salle et la table où seraient disposés les plats et les mets, d'autres disposant les plateaux avec ce qu'avait préparé dans la semaine Mme TAMURA.

Et les pratiquants d'arriver pour suivre durant 2 heures (de 15h à 17h) un stage dirigé par Jacques BONEMAISON suivi par Claude PELLERIN et c'est dans un dojo plein que nous avons retrouvé la pratique de Maître TAMURA.

Après ces 2 heures de cours, c'est vers les 18h que d'autres invités sont arrivés ; Monsieur le Consul Général qui devait remettre la médaille, les représentants de la Mairie de Bras, des amis de Mme TAMURA, les représentants fédéraux.

Après un discours du Président Délégué de l'ENA, la parole était donnée au Consul Général du Japon qui au nom de son Gouvernement faisait au travers d'un discours l'éloge de Maître TAMURA (en français, puis en Japonais) et la reconnaissance du travail accompli pour développer notre discipline en France, en Europe et dans le Monde.

Le diplôme et la médaille étaient ensuite remis à Madame TAMURA.

### QUELQUES PRÉCISIONS...

L'ordre du Soleil levant ( 旭日章, Kyokujitsu sho) est un ordre japonais établi en 1875 par l'empereur Meiji. L'Ordre a été la première décoration créée par le gouvernement japonais. Il a été institué le 10 avril 1875 par décret en Conseil d'État. Comportant à l'origine une classe unique, il a été réorganisé en neuf classes en 1888. Jusqu'à sa réforme en 2003, il était réservé aux hommes et constituait la plus haute distinction japonaise après l'ordre du Chrysanthème. Son équivalent féminin était l'ordre de la « Couronne Précieuse ».

### La Décoration

L'emblème est composé d'une étoile à trente deux rayons émaillés de blanc au centre de laquelle se trouve un macaron de pâte de verre rouge. Il s'agit d'une évocation d'un soleil levant avec ses rayons de lumière, le nom du Japon se traduisant littéralement par « Soleil levant ». La décoration est pendue à une bélière figurant le Kiri-mon ( 桐紋 ), représentation figurée d'une inflorescence de paulownia impérial. Le nombre de fleurs sur la bélière dépend de la classe de la décoration. Le ruban est blanc liseré de rouge.

### Le Port

La première classe se porte en cordon avec une plaque sur le sein



gauche. La deuxième classe se porte en sautoir avec la plaque. La troisième se porte en sautoir sans plaque. La quatrième classe se porte au sein gauche avec une rosette. La cinquième classe se porte



l'identique sans rosette. La décoration n'est plus qu'à moitié dorée. La sixième classe se porte à l'identique, la médaille étant seulement argentée. La septième classe ne comporte que la bélière. La huitième classe est une médaille de bronze non émaillée représentant le kiri-mon. Ces deux dernières classes ont été supprimées en 2003.

Madame TAMURA, par quelques mots d'une grande gentillesse, remerciait alors Monsieur le Consul du Japon et les participants de leur présence. Puis ce fut au tour de Jacques BONEMAISON de rappeler ce qu'avait été l'action de Maître TAMURA pour développer l'AÏKIDO en France, la qualité de son enseignement, la grandeur de l'Homme.

Après cette cérémonie officielle, Madame TAMURA invitait les participants à s'approcher des buffets, où étaient servis les rafraîchissements et autres boissons, et à déguster les plats qu'elle avait préparés.

Le lendemain matin, ce fut au tour d'Antoine SOARES et de Xavier BOUCHER de se répartir 2 heures de cours et c'est une trentaine de pratiquants qui ont transpiré toujours dans la ligne de l'enseignement de Maître TAMURA.

Malgré l'absence du Maître, cette manifestation a connu un très vif succès ; le dojo le samedi après-midi était au maximum de sa capacité d'accueil et la grande salle « cheminée » était pleine, soit des invités, soit des pratiquants.

Merci à Madame TAMURA pour sa présence, merci pour son accueil, merci pour sa participation et son dévouement.

**Jean-Pierre HORRIE**

## Assemblée Générale de la FFAB Vitrolles - 20 et 21 novembre 2010

Comme chaque mois de novembre, le Président Pierre GRIMALDI avait invité l'ensemble des acteurs de la fédération à se réunir pour la traditionnelle Assemblée Générale de la Fédération.

Étaient donc présents, les représentants des Ligues mais aussi les membres du Comité Directeur fédéral et quelques personnalités fédérales. Avec, au programme pour ce week-end, réunions du bureau et du Comité Directeur, Assemblées Générales ordinaire et extraordinaire, réunion des Commissions. Le Président remerciait ainsi les présents, au nombre desquels Madame DRACH et Monsieur BALLATORE, du cabinet comptable ainsi que l'assureur, Guy BOSCAGLI.

Le vendredi, une réunion du bureau fédéral était déjà lancée pour préparer, entre autres, les diverses réunions qui allaient se dérouler durant ces 2 jours, et si le samedi matin une réunion du Comité Directeur se tenait dans une des salles de l'hôtel, des assises se tenaient dans une des autres salles ; ces assises avaient été voulues par le bureau afin de préparer les décisions qui seraient à prendre durant le week-end, à savoir, le projet immobilier avec l'extension du siège fédéral (construction d'un bâtiment annexe) et, second sujet, la carte « dirigeant/enseignant ».

Concernant l'extension du siège fédéral, ce projet est nécessaire aujourd'hui à plus d'un titre : les besoins d'archivage, les nouvelles qualifications et notre volonté de créer à Bras un Centre de Formation ce qui nécessite d'augmenter la capacité d'accueil en hébergement. Nous aurons l'occasion de revenir plus en détail sur ce projet.

Pour le premier sujet abordé, nous avons requis la présence de l'architecte et de son collaborateur, concepteur du projet, lesquels, après une présentation par le bureau fédéral, apportaient toute précision au travers des plans, esquisses, ou autres vues du projet. Ils répondaient ainsi aux nombreuses questions que se posaient les Présidents de Ligue, tant sur le fond, à savoir le pourquoi de l'investissement et les besoins fédéraux, que sur la forme.

Dans l'après-midi, le président fédéral déclarait ouverte l'Assemblée Générale appelée à statuer sur l'exercice 2009/2010 et la gestion du Comité Directeur en demandant au Vice Président, Michel GILLET et au Secrétaire Général, Jean-Pierre HORRIE, de mener les débats.

Le Président Pierre GRIMALDI ouvrait donc la séance avec son **rapport moral** en rappelant que le monde de l'AÏKIDO avait été frappé par la disparition de Maître TAMURA, mais qu'au-delà, il était nécessaire de regarder vers l'avenir, de renforcer ce qui a été entrepris et de poursuivre le développement de notre discipline et de la Fédération.

A la suite, et pour le **Département Administratif**, dont il est le responsable, le Secrétaire Général Jean-Pierre HORRIE brossait la situation de notre Fédération avec les diverses répartitions des licences (hommes-femmes-enfants), les évolutions, les écarts, etc. Il s'attachait également à revenir sur les diverses réunions tenues tout au long de la saison comme sur les activités du bureau fédéral au nombre desquelles il faut retenir celles ayant trait à la maladie de Maître TAMURA, ou à sa disparition et à la préparation de la saison qui allait suivre.

Tout comme le Président, le Secrétaire Général évoquait le projet immobilier et le pourquoi de ce projet. Était également évoquée la

situation du Kyudo au sein de la FFAB et de son désir de voir évoluer le règlement de la CSDGE avec un « sous règlement » Kyudo.

Il revenait aussi sur la nécessité, eu égard à la charge de travail, de renforcer le bureau fédéral en y associant plus étroitement certains membres du bureau technique, et de créer un bureau exécutif, cellule plus légère pour une gestion au quotidien. Cette proposition d'une modification des statuts et du Règlement Intérieur, ainsi que celle de la création des postes de Président Délégué et de Vice-présidents, seraient avalisées lors d'une Assemblée Générale Extraordinaire qui devait suivre, le dimanche matin, cette A.G..

Les autres rapports du Département étaient commentés : celui de la Commission Distinctions et celui de la Commission Relations Ligues.

Pour le **Département Finances**, le Trésorier Général Francis Labardin commentait le compte de résultat et proposait l'affectation de celui-ci ; il revenait aussi, aidé par le Vérificateur aux Comptes et le Cabinet Comptable, sur le projet immobilier, précisant que le bâtiment actuel était désormais totalement amorti, et qu'il était possible d'investir de nouveau sans mettre en péril la situation financière de la Fédération.

A la suite, le budget de la saison 2010/2011 et le rapport de la Commission « Placements » étaient commentés et il était répondu, tant par Francis Labardin, Trésorier, que par Lupço Kostadinovski (Placements) aux diverses questions suscitées par les documents ou les analyses présentés.

Quitus était ensuite accordé au Trésorier pour sa gestion.

Pour la **Communication**, intervenait ensuite Monique Guillemard pour la gestion de sa commission avec un rappel sur les « Journées Portes Ouvertes » de Septembre, la nouvelle Charte graphique fédérale, le renouveau du site fédéral internet qui devrait voir le jour incessamment ou les divers projets de communication pour la saison à venir ; Monique Guillemard faisait une nouvelle fois appel à de bonnes volontés pour renforcer sa commission.

Était ensuite abordé le **projet immobilier** ; sachant que les Assises du matin avaient déjà largement évoqué le sujet ; les réponses ayant été données le matin, et après quelques explications sur le montage financier du dossier, il était proposé de passer au vote : vote largement acquis.

Le dimanche matin, la parole était donnée à Nicole Sicard, pour la **Commission Médicale**, et de rappeler les objectifs de cette Commission, sa composition et ses relations avec les Commissions des Ligues. De nombreuses questions étaient posées tant à Nicole Sicard qu'à Guy Boscaqli, assureur de la FFAB, sur le certificat médical, le questionnement santé, l'assurance liée à la licence ou l'aptitude ou pas à la pratique à partir d'un certain âge ; vaste sujet pas toujours bien assimilé et sur lequel il est toujours nécessaire de revenir.

Pour le **Département Technique**, la parole était ensuite donnée à Jean-Paul AVY qui rappelait la disparition de J.Yves Levourc'h et l'évolution nécessaire de la structure du bureau technique avec notamment l'arrivée de Marie-Christine Verne prenant en charge le calendrier fédéral.

Était également évoquée la disparition de Maître Tamura et la cohésion nécessaire de tout l'appareil technique fédéral, autour du

## Assemblée Générale de la FFAB Vitrolles - 20 et 21 novembre 2010

Comité Directeur, pour mener à bien les objectifs fédéraux et les nouvelles orientations à prendre en charge.

Ensuite, tour à tour les responsables des Commissions (B.E./B.F./CQP – Féminines – Haut Niveau – Formation des enseignants et des Juges, etc.), intervenaient et il était répondu aux diverses questions que se posaient les participants.

Michel Prouvèze intervenait à son tour pour la **C.S.D.G.E.** en rappelant la situation présente avec toujours la refonte du règlement particulier ; en insistant sur la nécessité du respect des textes actuels tant qu'un nouveau règlement ne serait pas sorti.

Au cours de ce débat sur la situation actuelle de la CSDGE, tant Michel Prouvèze que le Président rappelaient ce qu'avaient été ces derniers mois de contacts avec le Ministère ou directement avec Francis Didier appelé à réécrire à la demande de l'Inspection ce règlement. Tant les enjeux que les difficultés de dialogue et de blocage étaient évoqués comme les craintes des Liges quant à la mise en place des nouvelles dispositions.

Après les questions diverses posées ou évoquées pour lesquelles les réponses étaient apportées, le Président fédéral levait la séance en remerciant les participants pour leur présence et l'ensemble des débats.

Le week-end, cependant, n'était pas terminé, une Assemblée Générale

Extraordinaire était convoquée à la suite à l'effet de procéder à une modification des textes fédéraux (statuts et Règlement Intérieur).

Ainsi le bureau fédéral est étendu à 7 membres (au lieu de 5) ; un bureau exécutif de 4 personnes est créé (Président, Président Délégué, Secrétaire Général et Trésorier Général) et des postes de Président Délégué et de Vice-présidents (Département Administration, Département Finances, Département Technique, CSDGE.) sont créés. A la suite de ces modifications, le Comité Directeur se réunissait et procédait à la nomination des membres des bureaux, et fédéral, et exécutif.

### Ainsi le nouvel organigramme est le suivant :

Président Fédéral : Pierre GRIMALDI

Président Délégué : Michel GILLET

Vice-président – Responsable du Département Administration : Jean-Pierre HORRIE

Vice-président – Responsable du Département Finances : Francis LABARDIN

Vice-président – Responsable du Département Technique : Jean-Paul AVY

Vice-président – C.S.D.G.E : Michel Prouvèze. ■

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

## Message important du Bureau Technique

Au travers des contacts menés avec l'AIKIKAI, la F.F.A.B. tient à porter à la connaissance des pratiquants que les « Grades AIKIKAI » pourront être présentés dès la saison prochaine lors des examens qui auront lieu à l'issue des stages nationaux inscrits au calendrier fédéral, hormis les stages dirigés par les Experts Japonais.

Les règles précédemment établies sont maintenues, à savoir que le candidat à un « Grade AIKIKAI » doit être titulaire au moins du grade équivalent délivré par la CSDGE. ■

## 2<sup>ème</sup> Journée Nationale "Portes Ouvertes" FFAB

**A** l'entrée de la saison 2010/2011, notre fédération avait invité les clubs à participer à la première Journée Nationale « Portes Ouvertes de l'AIKIDO » ; cette manifestation ayant rencontré un certain succès, nous avons décidé de renouveler cette action en début de saison prochaine (septembre 2011). Les réflexions sur la première manifestation nous ont permis de mieux cibler vos attentes et, avec l'accord de l'assureur, nous vous proposons **une journée à choisir sur la semaine du 12 au 18 septembre 2011.**

Durant cette journée, chaque club pourra organiser toute manifestation de son choix : journée portes ouvertes au club (en journée ou en soirée), démonstration dans les lieux publics, etc.

Pour aider les clubs, la fédération mettra à leur disposition de la documentation promotionnelle (flyers, affiches, modèles d'articles de presse) et prendra en charge la couverture de l'assurance du club et des pratiquants de cette journée (sans avoir à fournir de certificat

de non contre-indication à la pratique). Pour participer à cette journée promotionnelle et bénéficier de cette assurance, le club devra renvoyer au siège fédéral **au plus tard le 1er septembre**, un coupon de participation en indiquant, sur la période du 12 au 18 septembre 2011, sa journée choisie. Ce coupon d'inscription a été adressé par voie postale aux dirigeants de clubs. Ce document est également disponible en téléchargement sur le site fédéral sous INFOS – INFORMATIONS – JOURNEES PORTES OUVERTES.

Nous reprendrons contact avec les clubs courant juin pour leur donner toute information.

Nous comptons sur la participation de tous les clubs de la FFAB pour faire de cette 2<sup>ème</sup> édition de la Journée Nationale Portes Ouvertes de l'AIKIDO un succès et renforcer ainsi le développement des clubs et de la discipline. ■

**La Commission Communication Fédérale**

## Extension du bâtiment du Siège Fédéral : explications et précisions

La Fédération est donc porteuse d'un important projet qui non seulement pérennisera l'enseignement de Maître TAMURA, mais rassemblera également l'ensemble des pratiquants en organisant des stages fédéraux, en faisant de Bras le centre de Formation pour le CQP et le futur DEJEPS et en accueillant les clubs et les structures fédérales pour des stages. L'Assemblée Générale, dont vous avez trouvé un compte rendu succinct dans ce même numéro, a décidé à une large majorité d'approuver l'extension du bâtiment fédéral à Bras qui nous permettra de réaliser ce projet. A ce jour, nous restons toujours dans l'attente du permis de construire. Dès réception de ce permis, nous poursuivrons ce chantier par les appels d'offres ; dans le cadre des réflexions du bureau sur le financement de cet investissement, nous avons aussi engagé de nombreuses démarches auprès des institutions locales, départementales, régionales et nationales, aux fins des demandes de subvention. Certains de nos amis dans les Ligues se sont inquiétés, d'une part de la pertinence de cet investissement, d'autre part des difficultés apparentes liées à l'étude du sol et aux fondations du bâtiment ; pour rassurer ceux-ci, nous vous communiquons ci-dessous différents rapports de l'architecte qui devraient aujourd'hui nous donner tout apaisement et mettre fin aux interrogations. Nous ne manquerons pas le moment venu de vous apporter les éléments sur l'évolution du chantier qui mobilisera le bureau exécutif pendant quelques mois. ■

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

### **CORRESPONDANCES DE BÉATRICE MUNIER, ARCHITECTE D.E.S.A ET JEAN-PIERRE BRIDAULT, MAÎTRE D'ŒUVRE CONCEPTEUR AVEC JEAN-PIERRE HORRIE, SECRÉTAIRE GÉNÉRAL FFAB**

#### **Le 2 mars 2011**

"Monsieur,

Faisant suite à votre mail du 2 mars 2011, nous revenons vers vous pour répondre aux interrogations qui vous ont été posées.

D'abord en ce qui concerne le courrier de M. Montserrat du bureau IN EX : nous sommes parfaitement d'accord avec ce maître d'œuvre qui énonce la manière sérieuse et habituelle de monter une opération, qui est celle que nous vous avons toujours proposée et que nous suivons pas à pas, au fur et à mesure de l'avancement du dossier.

- Le permis a été déposé et signé par une architecte et un maître d'œuvre concepteur, tous deux assurés en garantie professionnelle (MAF et l'Auxiliaire respectivement).

- L'étude de sol a été faite car nous vous avons priés de la faire faire avant le pré-chiffrage du bâtiment. Il s'agit d'une mission G12, qui est celle que l'on fait au stade de l'avant projet.

- Le cabinet APREC (BET Structure) a fait un devis pour l'étude béton, d'après l'étude de sol et nos esquisses et nous vous avons fourni cela avec le dossier pré-chiffré fin novembre.

- Nous avons demandé un devis à SOCOTEC en novembre, avant votre réunion, (pour la mission de contrôle technique, structure et sécurité incendie) par mail d'après nos plans ; ils n'ont pas eu le temps de répondre avant l'assemblée générale mais nous les rencontrerons pour leur redemander un devis quand nous aurons le permis et le feu vert pour finir le dossier d'appel d'offres.

- Nous demandons toujours les assurances des entreprises avant de signer des ordres de service ; ce sera donc fait ainsi et nous vous les transmettrons. Vous aurez ainsi les noms et assurances de tous les intervenants avant de demander votre assurance « dommage ouvrage ».

Le deuxième point concernait l'étude de sols et les réflexions qu'elle a engendrées :

L'étude de sol d'ESF a été faite au début du mois de septembre, sous la pluie, donc pas particulièrement en période de sécheresse.

Les 3 sondages ont été stoppés dans des argiles boueuses à 5.8m, 7m et 8.1m de profondeur.

Faire des sondages plus profonds pour trouver un sol compact voir rocheux n'aurait pas changé les conclusions ni la portance du sol demandée. La hauteur d'argiles boueuses traversée ne nous permet pas d'envisager des fondations sur pieux, la mise en œuvre de ceux-ci étant impossible dans de telles conditions.

Nous remarquons aussi que lors de vos précédents travaux d'extension pour l'ENA en 1998, seuls deux sondages ont été faits par l'entreprise SOL ESSAIS de profondeur bien inférieure, pour un bâtiment plus grand que celui envisagé actuellement. Leur préconisation était : « système de fondations superficielles à un niveau d'assise d'1m de profondeur par rapport au TN ». Par souci professionnel, nous avons demandé à prendre connaissance de cette étude pour la comparer à celle d'ESF. Vous nous l'avez fournie fin septembre et nous avons donc constaté que les deux études avaient rencontré le même type de sol, le lit de la rivière assez proche et les mêmes préconisations de fondations. Les préconisations de cette étude de 1998 semblent avoir répondu pleinement aux attentes, la pérennité de cette première extension semble assurée à ce jour.

Il nous semble donc inutile de refaire une troisième comparaison ou d'aller sonder plus profondément.

La mission G2, plus approfondie est une mission que l'on fait en phase début de travaux, lors de l'ouverture de la fouille et qui permet de valider les premières hypothèses de fondations.

Par ailleurs les calculs de structure qui figurent dans une mission G2 sont ceux qui seront faits par le BET APREC dans sa mission d'étude béton.

Le caractère inondable de la zone est défini par la DDE et non par l'étude de sol ; rappelons que la DDE a donné un avis favorable au permis lors de son instruction cet hiver.

Notre bâtiment actuel se situe à 1m au dessus du terrain naturel ; par sécurité nous avons prévu le RDC de l'extension un peu plus haut encore, à 1m30 au dessus du TN.

Nous tenons donc ainsi à rassurer tout le monde, tant sur le déroulement des actions à mener au fur et à mesure du projet que sur les conclusions de l'étude de sol."

#### **Le 17 mars 2011**

"Monsieur,

Nous prenons bonne note des demandes concernant les études de sol, pour nous il semble que les études géologiques faites à ce jour soient suffisantes. En effet le contexte géologique est évident compte tenu de la

topographie des lieux et de l'emplacement de vos bâtiments, fond de vallée en bordure de rivière ce qui implique un terrain constitué de dépôts alluvionnaires d'épaisseur variable avec une sous couche plus moins humide suivant le niveau de la rivière. Il est à noter que les deux études réalisées nous donnent sensiblement les mêmes résultats. Il est toujours possible de faire réaliser plusieurs études complémentaires qui à notre avis ne feront que conforter les études déjà faites. Ce qui est important à nos yeux c'est qu'avec des sondages de moindres profondeurs et des semelles filantes normales l'extension de votre bâtiment se comporte bien et ne semble pas présenter de désordres. Les hypothèses de calcul pour la nouvelle extension ont tenu compte d'un taux de travail du sol plus faible demandant un léger surdimensionnement des fondations, ce bâtiment étant de taille plus modeste que la première extension, non attenante à une construction existante et situé plus loin du lit de la rivière, dont les fondations et structures feront l'objet d'une étude par un bureau d'ingénierie reconnu et régulièrement assuré, ne paraît pas nécessiter les frais d'étude de sols supplémentaires.

Nous avons tenu compte également des risques liés aux inondations, le niveau du sol étant 30 cm plus haut que le niveau du bâtiment existant, les risques d'apport de matériaux lors de crues est faible puisque l'extension se trouve en aval et est protégée par le bâti existant, elle se situe dans une partie large du lit de la rivière et éloigné du lit principal ce qui implique des courants faibles voir inexistantes.

Il est à noter également que la commune de Bras se situe dans une zone à sismicité faible, d'après le nouveau zonage en vigueur à compter du 1er mai 2011, il n'y a donc pas lieu de se préoccuper du risque de liquéfaction invoqué (voir décret n° 2010-1255 du 22 octobre 2010).

Var : tout le département zone de sismicité faible, sauf :

- les cantons d'Aups, Callas, Fayence, Salernes : zone de sismicité modérée ;

- les communes de Bargème, La Bastide, Le Bourguet, Brenon, Châteaueux, La Martre, Trigance, Vinon-sur-Verdon : zone de sismicité moyenne ;

- les communes des Adrets-de-l'Estérel, Ampus, Artignosc-sur-Verdon, Bagnols-en-Forêt, Comps-sur-Artuby, Draguignan, Flayosc, Ginasservis, Moissac-Bellevue, Montmeyan, Régusse, Rians, La Roque-Esclapon, Saint-Julien : zone de sismicité modérée." ■

## Solidarité Japon

### suite au séisme du 11 mars 2011

*"Chacun d'entre vous est sans aucun doute choqué et sensibilisé par la catastrophe qui endeuille le Japon aujourd'hui. Un tremblement de terre d'une intensité sans précédent, un tsunami emportant tout et laissant des milliers de gens sans foyer et maintenant une catastrophe nucléaire, des usines arrêtées, une bourse et une économie qui s'effondrent, enfin beaucoup de malheurs pour un peuple que nous aimons..."*

*Si chacun de nous fait un tout petit geste facile, la multiplication fera beaucoup de bien."*

**Christophe PAGE**



Une situation d'urgence humanitaire a été créée au Japon au mois de mars par les catastrophes du tremblement de terre, puis du tsunami et des risques induits sur des réacteurs nucléaires.

Les citoyens français, pratiquants d'aïkido rassemblés au sein de la FFAB (créée par Maître TAMURA), au nom de la fraternité humaine qu'implique la pratique de l'aïkido, font état de leur volonté de porter une aide concrète aux Aïkidoka, hommes et femmes, japonais.

Cette action est celle de chaque Dojo et de chaque ligue de la FFAB, dans la globalité de son unité fédérale.

Ces dons, collectés par la FFAB, se dirigent avec une totale confiance vers l'Aïkikai pour choisir les meilleurs canaux afin que l'aide la plus efficace puisse parvenir aux Japonais eux-mêmes.

Nous comptons sur votre aide et votre soutien.

**Le Bureau Fédéral**

*Pratiquants : vos dons personnels doivent être versés à votre club ou à votre ligue.*

*Clubs et ligues : merci d'utiliser le coupon ci-dessous.*

## SOLIDARITE JAPON

NOM DU CLUB :

.....

NOM DE LA LIGUE :

.....

CHEQUE D'UN MONTANT DE :

.....

A ETABLIR A L'ORDRE DE LA FFAB

ET A ADRESSER A :

FFAB  
Place des Allées  
83149 BRAS



La FFAB a décidé d'éditer en DVD le film présenté lors de la cérémonie du 4 septembre 2010 à Bras.

Vous pouvez vous le procurer, contre 10 euros port compris, en le commandant auprès du secrétariat de la FFAB.

Vendu également par lot de 10 au prix de 75 euros le lot.

**Tél. 04 98 05 22 28**

Adresse postale :

FFAB - Place des Allées - 83149 BRAS



## Stage National des Féminines - Guerledan, 4-5-6 mars 2011

conduit par TAKAMIZO MARIKO SENSEI, instructrice à l'Aïkikai de Tokyo

L'hiver avait déjà amorcé son départ et la lumière sur le lac permettait aux esprits attentifs et détendus de profiter de la clarté de l'eau, pour méditer et se clarifier eux-mêmes.

Un kamiza, doublement orné de la présence de O'Sensei et de celle de Tamura Sensei qui regardaient de leurs yeux attentifs le déroulement de leur art : l'héritage est-il entre de bonnes mains ? Durant la pratique, on pouvait parfois sentir le clin d'œil taquin de Sensei élaguant les défauts afin de mieux arrondir la forme et l'esprit.

Ce stage, à l'initiative de Tamura Sensei, programmé par la Commission Nationale des Féminines de la FFAB, a pu voir le jour grâce à Marie-Christine Verne, responsable de cette commission, au Comité départemental des Côtes d'Armor, présidé par Maryse Morin et aux différents membres bénévoles de la région Bretagne. Tous ces efforts ont pu permettre un stage sans défaut, en présence de Madame Tamura, dont les yeux et les mains ont certainement dû éclairer tous ceux qui ont eu le temps de pratiquer avec elle.

Takamizo Sensei a invité les pratiquantes et les pratiquants à travailler les techniques de bases comme ikkyo, nikkyo, iriminage, kotegaeshi sur différentes attaques (katatedori ; morotodori ; ushiro ryote dori...). Ses réponses très nombreuses et pédagogiques, démontraient un tai sabaki très posé, ancré dans le sol et léger dans les bras, les hanches ce qui donnait un aspect très fluide. On sentait comme une envie de voir bien faire les ouvrages pour mieux progresser. Le fait de se placer face à Sensei, de poser la fin des techniques (zanshin) ne pouvait être qu'une invitation à rester centré en soi et au sein du groupe afin de préserver l'unité.

Rentrer avec Shomen uchi Iriminage ou contourner de par Yokomen uchi kotegaeshi, le confort dans les deux cas !

Les après-midi, les cours étaient assurés par des référentes de la

Commission des Féminines.

Par ailleurs, cette commission a réuni, le samedi en fin de journée, celles et ceux qui le souhaitaient. Se présentant, les différentes référentes de cette commission ont souhaité recueillir le ressenti des stagiaires quant à ce stage, et plus globalement un échange sur la présence des femmes. Pourquoi y a-t-il si peu de femmes dans cet art non violent et d'aspect si rond ?

Sans doute des aspects culturels, les arts martiaux gardent une aura de compétition et de luttes.

Il est soulevé que le trop grand usage de force de certains pratiquants n'invitent pas les femmes à rester là où elles ne se sentent pas bien. Egalement, les femmes qui sont mères posent la question de l'opportunité de faire des stages avec une possibilité de garderie.

Pour ce stage, en début de matinée et en fin de journée, Bertrand Berthelo proposa des moments de détente et de préparation inspirés de mouvements tibétains, cela permit une plus grande détente pour celles et ceux qui y participèrent. Cette proposition a recueilli une vraie approbation : les personnes présentes à la réunion ont proposé que cela soit inclus dans la pratique de l'aïkido, soit dans les stages ou de façon plus générale.

Tout ceci peut nous renvoyer à l'étiquette "Rei", qui respecte l'autre et se respecte soi-même. Dans le laïdo, nous nettoignons nos lames, nos âmes lors de chaque pratique, de même pourrions-nous nous délester de quelques tensions musculaires et préjugés homme/femme. Nous sommes avant tout des aikidoka (et ce mot est invariable...) ; une détente pour nous permettre d'avancer et de rencontrer plus de féminines sur les tapis.

**Cté Départemental d'Aïkido FFAB des Côtes d'Armor  
Bertrand, Georges, Jonathan, Maryse**



## Stage d'été de la Commission Nationale Jeunes du 18 au 23 juillet 2011 à VITTEL

Animé par Jean-Pierre Pigeau et les cadres présents de la commission

Ouvert aux jeunes à partir de 10 ans jusqu'à 16 ans (semaine complète) : le groupe sera limité aux 30 premières inscriptions.

Ouvert aux adultes professeurs, assistants ou accompagnateurs pratiquants prêts à s'impliquer dans cette expérience à la fois dans une pratique intensive et dans l'encadrement du stage : accueil adultes possible en cours de stage avec un minimum de présence sur 2 jours.

Ce stage est un temps de pratique pour tous, jeunes et adultes, et un temps d'échanges et d'approfondissement de l'enseignement auprès des jeunes. **Renseignements / inscriptions : aikidojeunesvittel@sfr.fr / + d'infos sur le site fédéral FFAB**

## Le GHAAN ou la richesse des différences

*C'est avec grand plaisir que le groupe GHAAN prend la place qui lui est due dans la revue fédérale.*

*Cette association est le reflet de l'idée que défend la FFAB sur l'indépendance des groupes.*

*Sa fidélité à notre Fédération est un exemple de ce que nous souhaitons en tant que structure fédérale. Ce sont des amis fidèles et appréciés.*

*Pierre GRIMALDI, président de la FFAB*

### Maître André NOCQUET (1914 – 1999)

*(d'après le livre du Maître «Présence et message »)*

André NOCQUET est né le 30 juillet 1914, à PRAHECQ (Deux-Sèvres). Dès l'âge de seize ans, en 1930, il étudie le Jiu-Jitsu. En 1932, André NOCQUET prépare à Paris, le Professorat de culture Physique, d'Orthopédie, de Massage et de Gymnastique Médicale avec le docteur DOLTO.

En 1936, André NOCQUET ouvre une École de Culture Physique et de Gymnastique Médicale à ANGOULEME.

En 1937, il devient l'élève du professeur FELDENKRAIS, fondateur du Jiu-Jitsu Club de France. Puis il rencontre le Maître japonais KAWAISHI, fondateur du Judo français et devient son dix-septième élève. Il reçoit après examen le diplôme de Ceinture Noire de Judo et de Self-Défense n°27.

En 1945, à la Libération, il est demandé par la Police de BORDEAUX pour la formation de ses moniteurs au Judo et au Jiu-Jitsu.

Il crée, cette même année, le Judo Club de BORDEAUX et le stage international de Judo de BIARRITZ, sous la direction technique du Maître japonais KAWAISHI.

En 1949, il étudie l'AÏKIDO sous la direction de Minoru MOCHIZUKI, puis l'année d'après avec Maître Tadashi ABE.

Jusqu'en 1955, André NOCQUET développe le Judo et le Jiu-Jitsu dans l'Ouest et le Sud-Ouest de la France, et forme la plupart des Maîtres de Judo de cette région. Il prépare au Monitorat et au Professorat, plus de deux cents ceintures noires.

En 1955, par l'intermédiaire de Maître Tadashi ABE, André NOCQUET est invité au Japon par le fondateur de l'AÏKIDO, Maître Morihei UYESHIBA. Il rencontre alors Monsieur Georges DUHAMEL de l'Académie Française, qui a contribué à faire signer l'accord culturel franco-japonais. Monsieur Georges DUHAMEL le charge alors de mission, en lui demandant d'étudier au Japon, d'une part, l'AÏKIDO, d'autre part, les méthodes japonaises inconnues, en France, de Kinésithérapie, de Massage et de Gymnastique Médicale, telles que le SHIATSU, le SEI-TAÏ-JUTSU, et les théories du célèbre professeur japonais Katsuzo NISHI.

A la fin de l'année 1955, le Maître Morihei UYESHIBA, fondateur de l'AÏKIDO, charge officiellement André NOCQUET de faire connaître l'AÏKIDO parmi les ambassades étrangères de TOKYO, prologue à l'introduction de l'AÏKI-DO dans le monde. André NOCQUET réunit alors tous les attachés culturels des ambassades au centre mondial japonais

et prononce, le 28 septembre 1955, à l'AÏKIKAI, une conférence sur l'aspect spirituel et technique de l'AÏKIDO, devant toutes les ambassades et légations du corps diplomatique de TOKYO. A la fin de l'année 1957, André NOCQUET obtient le titre de Maître d'AÏKIDO du Centre mondial japonais, le diplôme de self-défense de Maître TOMIKI, chargé de l'enseignement au Kodokan (École Supérieure de Judo au Japon). Le diplôme du docteur NAMIKOSHI, président-fondateur de l'École Internationale de SHIATSU de TOKYO. Au cours de l'été 1958, André NOCQUET rejoint la France et fait un compte rendu de ses études à Monsieur Georges DUHAMEL, sur l'aspect spirituel de l'AÏKIDO, avec une étude détaillée des méthodes japonaises de massage et de réanimation.

Monsieur Georges DUHAMEL lui demande alors d'entreprendre, à la Bibliothèque Nationale des recherches sur les Arts Martiaux... dans tous les pays d'Europe occidentale, depuis le 15ème siècle, de manière à faire une étude comparée avec les techniques japonaises, puis de les communiquer par l'intermédiaire de l'ambassade du Japon en France, au ministère japonais de l'Éducation.

En date du 16 avril 1962, André NOCQUET reçoit du fondateur de l'AÏKIDO, Maître Morihei UYESHIBA, le titre de représentant général du centre japonais d'AÏKIDO pour la France.

En 1971, André NOCQUET, avec l'aide de plusieurs professeurs étrangers, crée l'Union Européenne d'AÏKIDO.

En 1973-74, les Maîtres Nobuyoshi TAMURA, André NOCQUET et



Minoru MOCHIZUKI mettent en place la méthode nationale qui servira de référence pour les examens au sein de l'UNA, qui voit le jour en 1974. Le Ministère de la Jeunesse et des Sports lui a demandé de participer aux travaux de la commission consultative pour

la création du diplôme d'État de professeur d'AÏKIDO.

Pendant plusieurs années, André NOCQUET a donné des conférences en France et en Europe sur l'esprit de non-violence, en développant l'esprit d'entraide et d'amitié internationales.

Le 10 juillet 1982, André NOCQUET, Président de l'Union Européenne d'AÏKIDO (U.E.A.) a été nommé Chevalier de l'Ordre National du Mérite, pour les services exceptionnels rendus au Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Le 30 juillet 1985, les Maîtres Nobuyoshi TAMURA et André NOCQUET se sont rencontrés dans l'intention d'élaborer les bases de l'unification des Aïkidokas français. André NOCQUET décide alors de quitter le FFAA et rejoint la FFAB. Tous les deux se considèrent comme partenaires en France, l'un et l'autre dépositaire des techniques et de l'esprit de l'AÏKIDO, élèves directs du fondateur de l'AÏKIDO : Ô Sensei Morihei UYESHIBA.

Maître André NOCQUET est mort le 12 mars 1999 à MELE. Son corps repose au cimetière de PRAHECQ, commune où il avait vu le jour quatre vingt cinq ans plus tôt.

## Le GHAAN ou la richesse des différences

### Historique du G.H.A.A.N.

Durant sa vie, Maître André NOCQUET a été Expert Technique de nombreux groupements ou fédérations, tels que le Cercle d'AÏKIDO Traditionnel, le Cercle d'AÏKI-BUDO, la Fédération Française d'AÏKIDO et de KOBUDO, la Fédération Française d'AÏKIDO, AÏKI-BUDO et Affinitaires.

En 1984, le Groupe Aïkido André NOCQUET (G.A.A.N) est créé autour du Maître.

En décembre 1987, à la suite de graves désaccords entre ce dernier et quelques administratifs et hauts techniciens du groupe, le G.A.A.N cesse de fonctionner.

Une poignée d'élèves fidèles et de bénévoles se regroupent alors autour de Maître NOCQUET.

Au cours de l'assemblée qui se déroule à Boulogne (92) le 28 mai 1988, une nouvelle association voit le jour, sous l'appellation Groupe Historique Aïkido André NOCQUET (G.H.A.A.N.)

Des contacts étroits entre le G.H.A.A.N. et, pour la F.F.A.B., Jean-Paul AVY (Président de la F.F.A.B.) et Gérard GRAS (Président de la ligue Ile de France) permettent alors, avec l'accord de Maître Nobuyoshi TAMURA, l'intégration de ce nouveau groupe au sein de la F.F.A.B.

Présent dès les premières heures du G.H.A.A.N. et pendant plus de vingt ans, Lucien RAMBAUD en a assuré la Présidence.

Élu lors de l'assemblée générale de mars 2009, c'est désormais Alain FLOURE qui assure la présidence du groupe.

Le G.H.A.A.N, aujourd'hui encore, est une des branches constituant la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (F.F.A.B.), au même titre que l'Aïkikai de France, ou le courant IWAMA.

Au sein de la F.F.A.B., le G.H.A.A.N., association à statut conforme à la loi de 1901, dispose d'une relative autonomie tant sur le plan technique que financier.

Maître André NOCQUET avait souhaité que la dispense de son enseignement soit perpétuée au-delà de sa disparition sous la

direction d'un collège de quatre R.T.N. 6ème dan assisté de plusieurs R.T.N. de hauts grades.

Après plusieurs années marquées de nombreux événements, dont le décès de Jo CARDOT, la liste des R.T.N. du G.H.A.A.N. est désormais la suivante :

### Le collège historique

Claude GENTIL : RTN 7ème Dan / BE2  
Claude CEBILLE : RTN 6ème Dan / BE2  
Hervé DIZIEN : RTN 6ème Dan / BE1

### Les autres RTN

Jean-Luc DELABY : 6ème Dan / BE1  
Michel DESROCHES : 6ème Dan / BF  
Jean-Pierre DATIGNY : 6ème Dan / BF  
Mohamed BELAYACHI : 5ème Dan / BE2  
Roland GILABEL : 5ème Dan / BF  
Pascal HEYDACKER : 5ème Dan / BE1  
Patrice MORAND : 5ème Dan / BE1



de gauche à droite et de haut en bas : Alain FLOURE, Pascal HEYDACKER, Roland GILABEL, Claude GENTIL, Jean-Luc DELABY, Michel DESROCHES, Claude CEBILLE, Mohamed BELAYACHI, Jean-Pierre DATIGNY, Hervé DIZIEN et Patrice MORAND

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

renseignements et commandes téléphoniques  
**01 64 24 70 38**

## Effacité et relâchement

par Xavier Boucher, C.E.N. FFAB

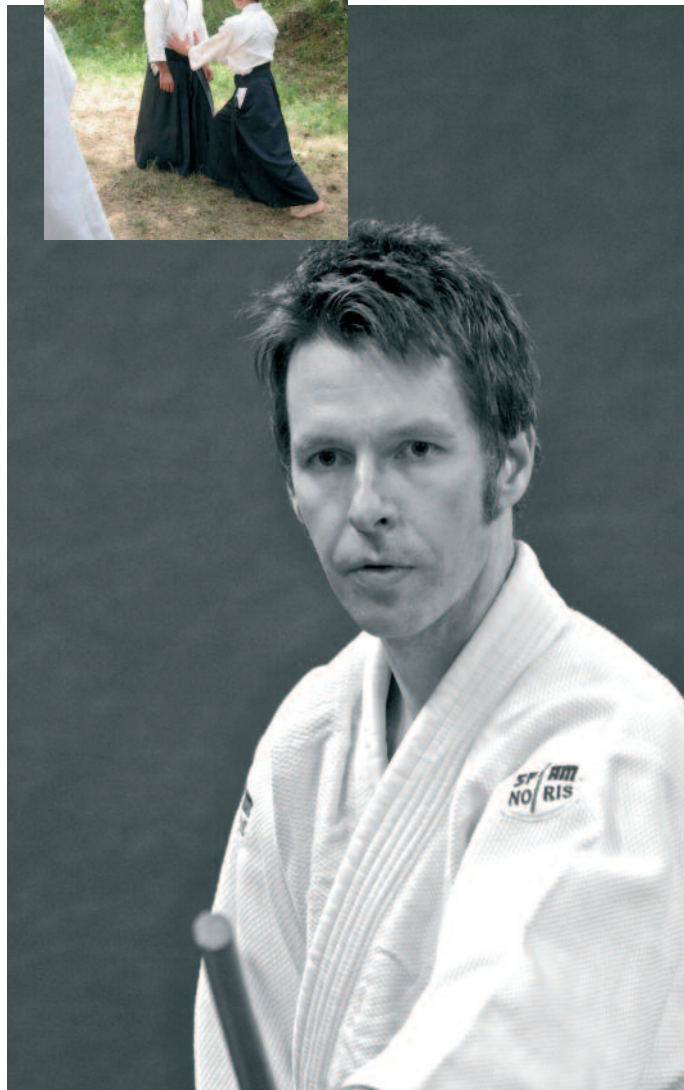
En tant que pratiquants, nous avons souvent des interrogations sur l'aspect combatif et martial de l'Aïkido. N'est-il pas paradoxal, tout au moins au début, de rechercher à la fois l'efficacité technique et un relâchement constant dans la pratique ? L'efficacité combattive est-elle le but de l'Aïkido ? Ce sont en tous cas des questions que posent certains pratiquants, notamment dans les premières années de tatami. Voici quelques éléments de réflexion personnels à ce sujet.

A mon sens l'efficacité dans la pratique et dans la réalisation des techniques doit être recherchée en permanence. L'étude et la réalisation efficace des techniques constituent la méthode et l'outil de travail proposés par l'Aïkido. L'efficacité est un instrument de mesure indispensable. Il n'y a pas d'Aïkido si nos techniques corporelles ne fonctionnent pas. Nous devons étudier pour que notre pratique soit efficace.

Mais, considérée de la sorte, l'efficacité est bien un moyen d'étude. Elle ne représente ni le but ni la finalité de l'Aïkido. Elle constitue un instrument... qui va par ailleurs nous permettre de développer d'autres acquis. Bien qu'indispensable à l'Aïkido, la recherche d'efficacité constitue une partie limitée de l'Aïkido, englobée dans une pratique et une finalité plus large et sans doute d'une grande profondeur humaine. Il revient à chacun de nous de percevoir progressivement cette finalité et d'avancer dans ce sens, tout en continuant à utiliser les outils propres à notre art martial : notamment la réalisation efficace des techniques.

C'est enfoncer une porte ouverte que de souligner que l'efficacité de l'Aïkido n'est pas synonyme de « puissance physique ». C'est une efficacité qui utilise le relâchement, un relâchement interne profond. A mon sens, si nous n'étudions pas ce relâchement, nous n'étudions pas l'Aïkido. Cela ne signifie pas que la puissance musculaire n'est pas utilisée, mais seulement qu'elle est utilisée de manière rationnelle, et selon une rationalité liée à la circulation et à la pleine utilisation du Ki.

Le relâchement est l'une des bases de notre recherche tant au plan physique, qu'au plan énergétique, ou au plan mental. Il sert en quelque sorte de pont entre ces différentes dimensions. Au plan physique, le relâchement est souvent simplement nécessaire pour réaliser correctement tel ou tel mouvement technique. Mais surtout c'est par le relâchement du corps que l'on peut développer une pleine utilisation de la puissance des hanches et du seika tanden, qui contribue à la forme d'efficacité recherchée en Aïkido. Au plan énergétique, par le relâchement, on développe la densité et la puissance du seika tanden, une bonne circulation du Ki dans le corps et l'utilisation correcte du Kokyū-Ryoku dans les techniques. Tout ceci contribue à l'efficacité recherchée. Le calme et le relâchement du mental se révèlent tout aussi importants, et d'ailleurs indissociables d'un relâchement corporel profond. Établir ce calme mental de manière stable dans le quotidien (hors tatami dans la vie professionnelle, familiale, etc.) est un pas de plus pour transformer notre pratique technique de l'Aïkido.



Le relâchement mental contribue à mieux maîtriser les émotions qui polluent notre pratique, il induit par exemple plus de disponibilité, de capacité d'adaptation, de justesse dans nos réactions.

Ainsi, ce que l'on appelle « relâchement » en Aïkido n'a rien de trivial ; il s'agit au contraire d'une étude en profondeur, d'un point d'entrée pour appréhender les éléments les plus essentiels de l'Aïkido, d'un pont entre les dimensions corporelles, énergétiques, mentales (etc.), d'un moyen d'engager la transformation interne à laquelle nous convie l'Aïkido. Au-delà du relâchement, il y a bien d'autres éléments qui contribuent à l'efficacité recherchée dans l'Aïkido : la justesse des constructions techniques, le kokyū-ryokku, le shisei, le ma-ai, la vigilance, etc. Mais cet apparent paradoxe de débutant entre relâchement et efficacité permet de souligner explicitement la richesse de la forme d'efficacité recherchée en Aïkido. ■

**Xavier BOUCHER**

### Yokomen Uchi (Nikyō)

*omote*



1



2



3



4



5



6



7

*ura*



1



2



3



4



5



6



7

Extrait du Livre  
**AïKIDO TECHNIQUE TOME 1**  
>> *tachiwaza* p. 151  
édité par la FFAB - 26 €  
Photos René BONNARDEL  
Disponible auprès  
du secrétariat de la FFAB  
Tél. 04 98 05 22 28

## Katate Ryote Dori (Morote Dori)

### Kokyu Ho



1



2



3



4

Extrait du Livre  
**AIKIDO TECHNIQUE TOME 1**  
>> *tachiwaza* p. 119  
édité par la FFAB - 26 €  
Photos René BONNARDEL  
Disponible auprès  
du secrétariat de la FFAB  
Tél. 04 98 05 22 28

## Katate Ryote Dori (Morote Dori)

### Kokyu Nage



1



2



3



4



### Le dojo SHUMEIKAN

**Un dojo où l'esprit insufflé par TAMURA Shihan est ressenti en permanence.**

**Un dojo qui accueille les pratiquants désireux de suivre le chemin tracé par TAMURA Shihan.**

**Un dojo très dynamique où les manifestations et stages sont de plus en plus nombreux.**

La manifestation Kagami Biraki 2011 fut marquée par la fidélité des Aïkidoka, toujours présents au dojo dont l'atmosphère en ce week-end fut à la fois très émouvante et particulièrement chaleureuse.

Mais laissons les plus débutants exprimer leur ressenti...



**A**près avoir débuté l'Aïkido seulement en septembre dernier, Séverine entre pour la première fois au Dojo de TAMURA Shihan lors de la cérémonie Kagami Biraki. Voici les quelques mots que Séverine nous a confiés : *Ma première venue au Dojo SHUMEIKAN ce 15 janvier 2011... Accueil très chaleureux et amical (je ne me suis pas sentie étrangère). On redécouvre le partage et le respect sur le tatami comme à l'extérieur. Implantation de l'ENA : calme, nature et sérénité. J'ai ressenti une vraie "mise au vert". Dojo en excellent état de propreté (rien à voir avec le nôtre...). Hébergement, sanitaires et restauration : qualité, propreté pour un prix accessible.*

*Enseignement : j'ai particulièrement apprécié la qualité des intervenants et leur disponibilité (ils prennent la peine de venir corriger chaque binôme lorsque nécessaire et réitérent la démonstration jusqu'à ce qu'on le ressent). J'ai particulièrement été interpellée par la complémentarité des 2 intervenants du dimanche matin. Je garde un excellent souvenir de ce stage en tous points de vue et j'aimerais revenir très prochainement. J'ai eu l'impression de progresser davantage en un week-end que depuis le mois de septembre.*

*Séverine OLIVIE pratique l'Aïkido depuis 4 mois.*

### « En repartant, ma famille s'est agrandie... »

**A**rrivée samedi après-midi, avec un beau soleil bienvenu pour réchauffer le fond de l'air vivifiant de Bras. Nous nous changeons immédiatement pour ne pas manquer le début du stage. Dans le Dojo, une atmosphère règne : silence, tous en seiza, nous attendons... Je regarde autour de moi, aux premiers bruits de la porte battante mon cœur se suspend... Je m'attends à voir arriver Maître Tamura... En fait, je m'aperçois qu'il nous surveille déjà... : un cadre avec sa photo officielle siège au dessus du meuble des chaussures. Sur ce meuble un écriteau ; par la suite, après traduction, j'appris qu'il était inscrit : « Attention où vous mettez les pieds » !... Jacques Bonemaïson, suivi de Claude Pellerin, nous ont offert un cours harmonieux plein de vie et de détails sur les mouvements des hanches... à retravailler...

*Le Salut... ambiance très solennelle et prenante. Les larmes ne sont pas loin. Je me rends compte que pour nos intervenants aussi ce Salut a quelque chose de spécial, d'émouvant... Même si Maître Tamura n'est pas présent physiquement, on ressent une présence dans les bruits, les odeurs de SHUMEIKAN...*

*L'effort, le réconfort... et là... comme toujours, Madame Tamura dresse le buffet au centre de la salle... Ô merveille ! Repas japonais au programme, dont la vue me régale par avance... Je ne saurais vous décrire tout ce qui était présent sur la table mais mon estomac en fut ravi... Avant le repas, tout le monde attend autour du buffet... Des représentants de l'ambassade du Japon sont venus remettre à*

*Madame Tamura la Médaille Impériale de l'Ordre du Soleil Levant, Rayon d'Or et d'Argent, décerné à notre Maître Tamura par l'Empereur du Japon, accompagnée d'un Certificat dont le sceau aposté a été réalisé par l'Imprimerie Impériale... Quelle fierté d'avoir pu côtoyer un Homme si humble et si modeste, et pourtant qui a accompli tant de choses... Après les festivités et quelques coupes de champagne, un repos nécessaire m'appelle. Laisant un petit groupe autour du feu refaire le monde, je monte m'endormir le cœur léger en rêvant de tous les moments passés avec Senseï... Surprise de ne pas être triste, je me rends compte que Senseï continue et continuera de vivre au travers de nous tous...*

*Le lendemain matin 8h30, petit déjeuner en commun. Tous ensemble, nous partageons le pain et les croissants de la boulangère de Bras que les hommes désirent tous connaître...*

*Nous remettons les keikogi pour un cours assuré par Antoine Soares et Xavier Boucher. Quand le clocher sonne midi, je ne me suis pas rendu compte du temps écoulé... Le temps passe-t-il plus vite sur les tatamis du shumeïkan ? Bref le week-end touche à sa fin.*

*Ménage, rangement... Au revoir... Ce que j'apprécie lors de ces stages ENA, c'est qu'en arrivant je connais quelques fidèles mais en repartant ma famille s'est agrandie...*

*Shumeïkan, toujours un Dojo à part ?*

*NON, Senseï ne nous a pas quittés. Il est juste passé à l'étage supérieur. L'Aïkido ne se pratique pas que sur un tatami, l'autour est tout aussi important. Il y a en ce Lieu une atmosphère unique que j'espère vous pourrez un jour venir ressentir.*

*A bientôt avec ou sans tatami...*

*Caroline BARRAS pratique l'Aïkido depuis 11 ans.*

Ces impressions s'inscrivent bien dans la remarque de Madame TAMURA lors de l'AG de l'ENA en novembre dernier : **"Quand on vient à SHUMEIKAN, on y revient..."**

# CULTURE

lire, écouter, voir...

## LIRE

• **LA CUISINE AU THÉ - Sylvain Sendra, Carine Baudry et Carrie Solomon - Agnès Viénot Editions**

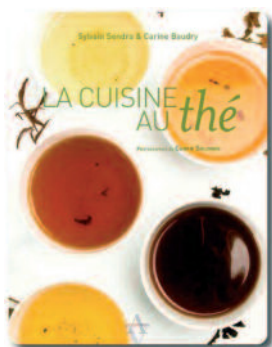
Depuis quelques années, nous redécouvrons le thé, ses usages et toute sa diversité longtemps boudés. Cette décoction s'appréhende désormais à la manière des vins, avec ses initiations à la dégustation, ses associations aux plats, ses crus et ses provenances.

La Cuisine au thé apparaît alors comme un guide des usages des thés en en considérant toutes les approches en tant que boisson et en tant qu'ingrédient.

Tout d'abord, plus de cinquante recettes de Sylvain Sendra (chef du restaurant Itinéraires, Paris Ve). Pour les débutants, des bases de cuisine peuvent également être tentées pour aromatiser les plats du quotidien : crème anglaise au thé, huile au thé, chutney au thé...

Toutefois, La Cuisine au thé, pour être un vrai guide, ne se résume pas à des recettes : Carine Baudry, directrice de l'Ecole du thé et fine pédagogue, explique et conseille : comment utiliser et préparer les thés (avec, notamment, les temps d'infusion des thés), comment les accorder aux plats,... de quoi devenir incollable sur la boisson, son histoire et ses pratiques.

Vous l'avez compris La Cuisine au thé est un livre de rencontres, rencontre entre un chef, une aromaticienne et des passionnés de thé, rencontre entre l'Orient qui cultive le *Camellia Sinensis* et l'Occident qui vient ici le célébrer à sa manière, rencontre entre tradition et créativité, rencontre tout simplement entre le thé et la cuisine.



## ECOUTER / VOIR

• **ON ZEN AU THORONET - Disponible uniquement en commande sur : [www.onzen.info](http://www.onzen.info)**

Avec Stomu Yamash'ta et les moines du Temple Daitoku-ji.

Durée : 52 min.

Si vous souhaitez plonger dans l'univers musical exceptionnel de Stomu Yamash'ta, découvrez ce concert inédit donné en juillet 2009 à l'abbaye médiévale du Thonoret avec les moines du *Daitoku-ji*. Signe divin, hasard, coïncidence ? L'abbaye de Thonoret fut édifiée au 12ème siècle, époque où naissait au Japon le courant spirituel ZEN. Le percussionniste de pierres *sanukite* a été autorisé à participer avec son père à des séances de zazen au *Daitoku-ji* alors qu'il était encore enfant. Ces lieux sont devenus pour lui une source d'inspiration inépuisable. La déclamation des sùtras par les moines est psalmodique et chantée sur une note tenue. Dans le cadre magistral de l'abbaye varoise, la spiritualité des sons prend une nouvelle dimension.

• **ON ZEN (version courte), film de Régis Ghezelbash**

**Disponible uniquement en commande sur : [www.onzen.info](http://www.onzen.info)**

Avec Stomu Yamash'ta et les moines du Temple Daitoku-ji.

Durée : 52 min.

Alors que le film *On zen* devrait sortir cet automne en France, la version courte de 52 minutes est déjà disponible en DVD. Cette rencontre filmée avec le révérend supérieur du *Shinju-an* de Kyôto M. Yamada, qui disparaissait peu de temps après le tournage, est un échange autour de la notion de zen. Stomu Yamash'ta en réalise la bande sonore, à travers une musique mystique jouée par des instruments en roches volcaniques dégageant des sons de la nature, mais s'entretient également avec le révérend Yamada, qui extrait en quelques propos simples l'essence du zen. Une réflexion sur les hommes et le monde découle de ces appréciations.



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





## Des nouvelles d'Espagne

Le stage d'Alicante (Espagne), en ce mois de janvier 2011, entrait dans sa quinzième édition. Quinze ans déjà que Tomas Sanchez, responsable de l'aïkikai d'Espagne, s'inquiétait auprès de Me Tamura de trouver un appui pour la pratique du laïdo dans leur structure. C'est comme cela qu'après quelques rendez-vous de Michel Prouvèze en terre ibérique (Madrid, Alicante, Castellon, Ténérife), différents organisateurs de stages d'aïkido ont été partie prenante dans la création du Cercle. Avec Tomas Sanchez, citons Javier de Maria et Fernando Valero.

Par la suite, le Cercle a été présent lors des stages de Madrid de Tamura Sensei et Yamada Sensei.

Jack Ofret, présent à Alicante en ce mois de janvier a bien voulu nous faire part de ses impressions sur ce moment :

« Lors de ce stage, notre professeur Michel Prouvèze a été très clair dans sa référence à Mitsuzuka Sensei : l'enseignement des Budos ne doit pas se faire avec des mots. La transmission doit passer par d'autres moyens... »

*Avec sa chaleur et son regard aiguisé, il a appliqué ce précepte, et nous a enjoint à le faire.*

*Le stage fut différent (uniquement pratique du sabre), à la demande des organisateurs, étant donné le grand nombre de stagiaires karatékas. Certains d'entre nous étaient pourtant en attente de la pratique d'Aïkido proposée habituellement.*

*En cela ce fut spécial, mais tout à fait enrichissant. Comme toujours, Michel a axé le travail sur le relâchement, le déplacement à partir d'un centre très présent, nous offrant une révision complète de Sete laï (pour certains, la découverte approfondie de Mae...) et un travail d'Aïkiken, qui nous a permis de goûter les 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> kumitachi avec un temps d'étude très intéressant.*

*En bref, de bons moments de pratique sous la direction bienveillante de Michel, que nous remercions encore vivement pour sa visite, et son art de la patience... »*

## Le Cercle de laïdo en Lorraine

Les premiers pas du Cercle dans la région Lorraine ont eu lieu début 2003 en Lorraine grâce à deux clubs, Amnéville et Fameck, qui sont toujours des soutiens de notre association.

### Les rencontres

C'est au travers des RENCONTRES que le travail de témoignage de la recherche initiée par le Cercle de laïdo (approfondissement de la pratique de l'Aïkido transmis par Tamura Sensei avec la pratique du laïdo) a pu commencer. Dans la promotion et la communication de ces rendez-vous en clubs, le Cercle a bénéficié d'un soutien immédiat de la Ligue.

Avec Amnéville et Fameck, d'autres clubs ont depuis cette date servi de lieu d'accueil à ces retrouvailles autour du travail d'exploration de ce qu'il y a de commun entre laïdo et aïkido : Metz, Sierck-les-Bains, Rettel, Norroy-le-Veneur, Remilly, Semecourt...

Ces rendez-vous ont évolué avec le temps pour s'adapter aux demandes, interrogations et interprétations de et sur notre travail.

Ces RENCONTRES (ni cours, ni stage) inaugurées en Moselle avaient pour objet dans un premier temps de toucher le plus grand nombre pour témoigner de notre existence et expliquer notre raison d'être.

En d'autres termes, confirmer ce qu'il y a de commun avec d'autres écoles ou recherches en laïdo, mais surtout clarifier ce qui nous distingue de ces autres écoles.

Pour cela, il fallait donner du goût à notre recherche en étant accueilli dans les cours d'aïkido des clubs qui se portaient volontaires. Ce type de rendez-vous existe encore aujourd'hui. Mais la dominante des regroupements des pratiquants intéressés par cette démarche se fait maintenant dans un même lieu, à une fréquence mensuelle, et en dehors du cours d'aïkido d'un club. Cela permet d'être dans un travail plus de fond pour ceux qui souhaitent ouvrir cette possibilité supplémentaire d'avancer en aïkido. C'est une initiative de Philippe Maligoi qui est à l'origine de cette évolution mise en place dans son club. Aujourd'hui, c'est toujours chez lui que l'on se retrouve, au tout nouveau club de Semecourt.

### Les femmes et les hommes

Cette diffusion du message de M<sup>e</sup> Tamura a été possible dans les clubs par le biais de personnes sensibles à cette approche ou ne s'y fermant pas pour leur progression dans l'aïkido. Citons les principaux enseignants qui soutiennent Eric Havez (cadre technique présent dans cette région) dans ce travail de témoignage : Corine Masson-Payeur CEN 6<sup>e</sup> dan, Nora Bettahar, Franco Paddeu, Philippe Maligoi, mais aussi la discrète mais efficace présence de Denis Eberhardt, adhérent de la première heure.

Précisons aussi que, depuis, le comité départemental 57 accompagne notre communication.

### Il y a eu des moments importants pour la région :

A chaque fois que cela a été possible, ces rencontres ont été animées directement par Michel Prouvèze à la faveur de son passage dans la région ou à proximité. Elles ont évidemment eu un impact différent.

En marge de cela, Michel a été accueilli par le biais de stages nationaux du Cercle :

Amnéville a accueilli la première édition en 2003, rassemblant pas mal de monde et en particulier une délégation hollandaise.

Depuis, d'autres clubs ont pris le relais : Cattenom en 2004, Sierck-les-Bains en 2006, 2007 et 2009.

### Pour l'avenir, l'essentiel reste à faire :

- pour la prise en compte de ce mouvement soutenu par M<sup>e</sup> Tamura, nous n'en sommes pas encore au niveau d'autres régions qui, à l'image de la Fédération, impliquent le Cercle dans les dispositifs de leur ligue (école des cadres, stages jeunes ou pas, ...);

- sur le plan du territoire et pour des raisons historiques, seul le département de la Moselle est concerné par les actions locales;

- mais il y a encore nombre de lectures erronées, pour ne pas dire de prudence, qui coupent une large part des effectifs dans le département de la Moselle.

Avec sérénité, lucidité et optimisme les acteurs locaux du Cercle travaillent avec pour modèle la puissance de la sève : discrétion, lenteur et constance.

### Shahin-shakaku : la noblesse dans le Kyudo

«L'un des premiers présidents de la fédération japonaise de Kyudo, le défunt Maître Yozaburo UNO décrivait ainsi ce qu'est la pratique du Kyudo :

- étudier les principes du tir (Shahô) et l'art du tir (Shagi)
- mettre en application les mouvements formalisés (Taihai) basés sur l'étiquette (Rei)
- améliorer le caractère du tir (Shakaku) et la noblesse du tir (Shahin)
- tendre vers la perfection en tant qu'être humain.

Ces quatre points constituent les principaux objectifs du Kyudo moderne. En combinant mouvements formalisés, principes de tir et art du tir en un tout unifié, on forgera un tir qui exprime à la fois la noblesse et le raffinement. Notre but dans le Kyudo n'est pas de toucher la cible. L'objectif du tir est au contraire l'expression d'une beauté harmonieuse.

La clé du Kyudo réside dans la sincérité et la courtoisie. Etre sincère a plus de valeur que de gagner contre quelqu'un. Dans la pratique du Kyudo, il est très important de garder cela présent à l'esprit, d'en être réellement convaincu et d'avoir le courage de le mettre en pratique.» <MK>

De nombreux textes donnent des explications extensives sur la manière de mettre en œuvre les deux premiers points de Maître Uno, qui sont les objets principaux et les plus visibles de l'étude "quotidienne" dans tous les dojos de Kyudo. Nous n'aurons pas ici l'ambition de décrire comment "tendre vers la perfection en tant qu'être humain" et encore moins de définir ce qu'est un "être humain parfait", mais nous proposerons d'explorer quelques pistes pouvant contribuer à «améliorer le caractère et la noblesse du tir».



Ishikawa Sensei, Hanshi 8e dan (photo Alain Scherer)

#### ESSAI DE DÉFINITION

Les termes Shahin-Shakaku (射品-射格) sont souvent mentionnés ensemble, et dans cet ordre. D'un sens très clair, même si tout à fait subjectif, pour les pratiquants japonais de Kyudo, ce couple de mots est difficile à traduire en français.

Sha (射) littéralement c'est le tir. Mais en Kyudo le tir n'est pas seulement l'acte de tirer à l'arc, car le mot recouvre l'ensemble des gestes et postures, depuis le moment où l'on entre dans le dojo jusqu'à celui où on en sort (soit de dix à vingt minutes pour un "tir" formalisé). Il est même souvent recommandé d'être déjà "dans le tir" depuis le moment où l'on va saisir l'arc (hors du dojo) jusqu'à celui où on le repose. Pour le pratiquant plus avancé qui a totalement intégré le Kyudo comme une voie, il n'y aura même plus du tout de frontière entre le dojo, la pratique, et la vie de tous les jours.

Hinkaku (品格) est traduit dans le dictionnaire par : noblesse, dignité, distinction. On peut aussi trouver dans la presse et la littérature des définitions moins objectives, telles que «une sorte d'aura quasi-mystique et innée de dignité» ou «mot complexe que l'on traduit par "grâce", "raffinement", "dignité"... une des "valeurs innées" japonaises, synonymes d'équilibre et de mesure», définitions

certainement très subjectives, mais qui ont l'intérêt de montrer la profondeur de l'enracinement du terme dans la culture japonaise. Nous adopterons ici le sens de « la noblesse exprimée dans la pratique du Kyudo » comme équivalent de l'expression Shahin-Shakaku.

Les quatre composantes de l'étude du Kyudo exposées par Maître Uno ne sont pas quatre étapes successives sur la Voie, mais bien quatre dimensions d'une même pratique qu'il faut appréhender simultanément et comme un tout, chacune soutenant les autres à tout moment. C'est par exemple la recherche de la noblesse qui permettra d'atteindre la justesse dans la technique du tir (Shahô-Shagi) et la réalisation des mouvements formalisés (Taihai), tout comme la connaissance précise de chaque forme, mouvement ou technique et leur exécution correcte sont nécessaires à l'expression de Shahin-Shakaku.



Satake Sensei et Toba Sensei, Hanshi 8e dan, assistants lors d'un tir de cérémonie (photo Alain Scherer)

#### DÔZUKURI : LE POSITIONNEMENT DU TORS

L'importance d'une posture correcte de la partie supérieure du corps est soulignée pratiquement dans chaque point de l'enseignement pratique, qu'il concerne Taihai ou le Shahô-Shagi. Le Dôzukuri correct est en effet essentiel pour l'expression de la noblesse et pour l'élégance dans le maintien corporel. Il est aussi fondamental à l'utilisation ergonomique du corps, en même temps qu'il a un impact positif sur l'atteinte d'une respiration harmonisée, et le contrôle des émotions. Ce positionnement correct n'est pas aussi simple que les mots peuvent le laisser entendre ; c'est une recherche permanente et sans fin qui demande de solliciter la totalité du corps car chacune de ses parties est reliée à toutes les autres.

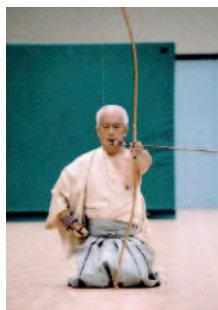
En particulier le regard dont la direction a une grande influence sur le port de tête, et donc par l'entremise de la colonne vertébrale sur la position de l'ensemble du corps. Son intensité (Hangen : "demi-regard" ; moitié porté sur l'extérieur, moitié tourné vers l'intérieur – sensations et émotions) a une relation importante avec l'état émotionnel et la concentration.

Jon Kabat-Zin illustre très bien la relation entre la posture et Hinkaku : «Quand j'utilise le mot "dignité" au cours de mon enseignement ... chacun corrige immédiatement sa posture ... Mais il n'y a pas de contraction. Les visages se détendent, les épaules se relâchent, la tête, le cou et le dos viennent naturellement en alignement. La colonne vertébrale se redresse pleine d'énergie en s'appuyant sur la base du pelvis.» <JKB>

#### SEÏKITAÏ : LE CORPS ANIMÉ DE VIE

La « vie » doit s'exprimer aussi bien dans les phases statiques du cérémonial du Kyudo que dans ses phases les plus dynamiques. Le Dôzukuri correct est bien sûr une composante essentielle de l'expression de la vitalité à chaque instant. Pour les phases statiques, qui sont cependant toujours énergiques car prélude au mouvement qui va suivre, on utilise souvent le mot Ikasu ("faire vivre"). Assis en Kiza

on "fait vivre" le genou du côté de la main qui tient l'objet le plus important (généralement l'arc), c'est-à-dire que l'énergie qui anime le corps entraîne le genou à se séparer du sol. De même, en Kiza ou debout, le coude du côté de l'arc, empli de l'énergie qui lui sera communiquée lors des phases de tir, donne l'impression de déjà soulever l'arc, au contraire d'une posture de facilité – sans vie – où il reposerait son poids sur l'arc. Ce travail de Ikasu signifie aussi le respect vis-à-vis de l'objet tenu, et participe à l'établissement d'une relation menant à l'unité recherchée entre l'arc, le corps, et l'esprit (Sanmi-Ittai).



**Kamogawa Sensei, Hanshi 10e dan (photo D.Guillemain d'Echon)**

Deux conditions doivent être recherchées pour réaliser Seikitaï dans les phases dynamiques du Kyudo : l'appropriation totale et l'harmonie de la respiration. Karlfried Graf Durkheim explique bien la démarche qui préside au premier point : «La première étape consiste à s'assimiler, par une longue pratique du tir, exactement tous les éléments du processus de sorte que la maîtrise absolue de sa "loi naturelle" élimine la plus légère tension du corps, la moindre crispation.» (<KGD> p 118). L'assimilation totale permet qu'il n'y ait plus d'espace entre penser un mouvement et le réaliser ; c'est le corps dans sa totalité qui pense le geste en même temps qu'il le réalise "naturellement". Ceci n'est possible que quand la respiration est parfaitement et naturellement harmonisée avec le mouvement. On comprend bien que la réalisation de ces conditions du Seikitaï demande une pratique assidue et répétée, basée sur une connaissance précise des référentiels (Kihon) du Kyudo. Au fur et à mesure des progrès, le tir (au sens le plus large donné plus haut) gagne en fluidité, en beauté, en vie, et en noblesse (Shahin-Shakaku).

### HEIJÔSHIN : L'ESPRIT DE TOUS LES JOURS

La noblesse du Kyudo est aussi l'expression d'un esprit stable, serein, indépendant des circonstances – Heijôshin. Il est indispensable pour permettre aux qualités mentionnées précédemment de se manifester quel que soit le lieu, le moment ou les conditions. Dans le Kyudo on doit aborder chaque flèche avec Heijôshin, cet état d'esprit qui ne réside pas sur les résultats antérieurs, ni ne se projette dans le désir d'un succès futur, ni ne s'émeut dans la peur de l'échec. Chaque mouvement est naturellement réalisé pour lui-même, sans se soucier d'en obtenir un résultat particulier – Mushin. Au moment d'entreprendre chaque tir, ou d'entrer dans le dojo, on est prêt à accepter, avec sérénité, tout ce qui peut arriver. Qu'il s'agisse d'un simple entraînement, d'une démonstration, d'un examen ou d'un tournoi, chaque tir est abordé de la même façon naturelle ; son aboutissement, quel qu'il soit, sera accepté de la même manière objective.



**Miyazawa Sensei, Hanshi 9e dan (photo D. Guillemain d'Echon)**

On ne participe pas à un tournoi pour gagner, ni à une démonstration pour se faire valoir, ni à un examen pour obtenir un grade. On y va pour affiner notre pratique, développer notre maîtrise et polir notre caractère grâce à des conditions plus exigeantes que celles de l'entraînement quotidien. On y va pour éprouver la capacité de notre esprit à rester fort, concentré et stable dans des situations potentiellement génératrices de stress. Un archer noble, un archer qui a construit Shahin-Shakaku sera en mesure de manifester Heijôshin en toute circonstance, parce qu'il n'est pas attaché aux résultats de son tir, mais entièrement en harmonie avec le présent, quel que soit ce que le moment lui apporte.

### OMOÏYARI

*«C'est seulement en vivant au sein de la société qu'on peut construire la dignité humaine».* <Granet> page 489

Le Kyudo pourrait être considéré comme une pratique très personnelle et individuelle. Bien entendu, à l'apogée du tir, aux moments du Kai (l'union, juste avant le décoché) et du Hanaré (le lâcher), on peut effectivement être intensément et presque exclusivement en relation avec soi-même. Cependant c'est le Shareï – tir de cérémonie en groupe – qui exprime le mieux les plus hautes valeurs du Kyudo. La beauté et l'intense émotion spirituelle qui peuvent émaner d'un Shareï dépendent fondamentalement de l'harmonie réalisée entre les différents archers. Cette harmonie exige que chacun prenne pleinement en considération ses partenaires et qu'il s'efforce de les aider à réussir. Cela est particulièrement vrai pour Omaé – le leader du groupe – qui doit à la fois diriger et suivre le rythme des autres archers. Il doit fournir l'énergie et le rythme à l'ensemble du groupe, tout en prenant en considération le niveau, le style, la situation et la progression de tous les autres.



**Mochimato sharei (photo Alain Scherer)**

Plus généralement, Omoïyari – la bonté et la considération pour les autres – doit être présent à tout moment sur le dojo. On dit parfois que le Kyudo est « Ku-gyô-dô », la voie de la pratique intransigeante. Cette intransigeance se réfère cependant principalement, voire uniquement, à l'attitude envers soi-même et ne doit pas être imposée aux autres. Au contraire, en Budo en général et dans le Kyudo en particulier, Omoïyari est une des vertus les plus respectées. L'adepte doit être très attentif et en relation intime avec tout son environnement, en particulier avec ses partenaires dans le Shareï, au point que le groupe respire d'un seul commun, vibre d'une même émotion, n'est plus qu'un seul être qui "danse" la cérémonie sur le dojo.

### CONCLUSION

En conclusion, il n'est certainement pas exagéré de dire que toute la pratique du Kyudo est totalement imprégnée par l'intention et le besoin de développer Shahin-Shakaku. Le Kyudo étant compris comme une méthode pour «tendre vers la perfection en tant qu'être humain» ne peut être abordé à aucune des étapes de l'entraînement sans avoir à l'esprit la recherche de la noblesse. L'incomparable beauté de l'arc japonais, l'utilisation efficace des compétences techniques et l'exécution harmonieuse de mouvements ritualisés ne sont pas suffisantes pour développer la *«beauté spirituelle intérieure révélée dans l'apparence et les formes extérieures»*. <KM> page 18

Les règles de tir, les postures et mouvements fondamentaux, ainsi que leurs combinaisons ritualisées dans le Shareï, offrent à l'adepte du Kyudo des outils remarquables pour l'observation de soi, et pour ennoblir ses relations avec les autres. Cette pratique lui fournit une opportunité de polir son attitude – corporelle, mentale, spirituelle, personnelle et dans ses relations avec les autres – afin de «tendre vers la perfection en tant qu'être humain». C'est là que réside la vraie noblesse, qui imprègne la personnalité de l'archer, non seulement dans son tir ou dans son attitude dans le dojo, mais aussi dans sa vie entière, ce qui donne son sens réel à l'expression *«Le tir c'est la vie (Sha Soku Jinsei)»*. <MK> page 21

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

### Références

<Granet> La pensée chinoise, Marcel Granet, Albin Michel  
 <JKB> Wherever you go there you are, Jon Kabat-Zin, 1994, Hyperion  
 <KGD> Le Japon et la culture du Silence, Karlfried Graf Dürckeim, Le courrier du Livre, 1985  
 <MK> Manuel de Kyudo Volume 1 (traduit du japonais)

# www.lesabreetlepinceau.com

Votre fournisseur de matériel pour la calligraphie  
asiatique et pour les arts martiaux



le sabre et le pinceau SARL, 23 bis avenue du Général Gallieni, 83110 Sanary-sur-Mer  
04 94 07 73 44

**Promotion Spéciale !**  
**10% de réduction**  
**pour tous les lecteurs de**



**SESERAGI**

**votre code :**

**“PrintempsFFAB”**

**Jusqu'au 30/06/2011**

