

# SESERAGI

Le magazine officiel de la

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

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

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)



**SOMMAIRE**  
en page 3

**N° 65**

**Octobre 2019**



### Claude PELLERIN promu Hachidan (8<sup>e</sup> Dan) CSDGE

La CSDGE du 3 septembre 2019 a validé la promotion de Claude PELLERIN au 8<sup>e</sup> Dan, proposée par la FFAB.

Photo : Bruno GERMAIN



#### Sens et niveau du Hachidan (TAMURA Senseï) :

« Au-delà de la vie et de la mort, l'esprit clair est ouvert, capable d'unifier les contraires, sans ennemi, il ne se bat pas. Sans combat, sans ennemi, il est le vainqueur éternel. Sans entrave, il est libre, libre dans sa liberté. O Senseï disait : « en face de l'ennemi, il suffit que je me tienne debout sans rien de plus ». Sa vision englobe et harmonise la totalité.

Mais rien ne s'arrête là. Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare ; il ne faut jamais oublier l'esprit du débutant accomplissant son premier pas ».

Claude nous dit qu'il lui faut maintenant travailler pour cela... Une nouvelle page blanche pour lui, appuyée sur tout son acquis !

Elève assidu de Senseï dès ses débuts en Aïkido, Claude le remplaçant lorsqu'il était absent à Shumeïkan et, après que Senseï nous a quittés, il a continué à transmettre l'Aïkido de Senseï à Bras, dans ses deux dojos, à travers la France, dans la majorité des pays de l'Europe et au Maroc.

Claude a commencé la pratique en 1969 avec TAMURA Senseï au Club Mutuel Sports de Marignane, chez Monsieur ZIN à Marseille,

à l'AUC à Aix-en-Provence et dans les différents stages à travers la France, l'Europe et le Maroc.

Il a suivi aussi l'enseignement de CHIBA Senseï lorsqu'il venait en France donner des stages avec TAMURA Senseï.

Promu 7<sup>e</sup> Dan par Senseï en 2001 avec notre cher ami feu Jean-Paul AVY, il est 7<sup>e</sup> Dan Aïkikaï et Aïkikaï Shihan.

Ses différentes fonctions passées et présentes en disent long sur son investissement fédéral :

- membre du Conseil Supérieur de l'Union Nationale d'Aïkido (UNA) en 1977 ;
- membre du Comité Directeur National FFAB depuis la création de la FFLAB en 1982 ;
- président du Département Technique de la FFAB jusqu'en 1992 ;
- actuellement membre du Bureau Technique, coordonnateur de la Commission Haut Niveau ;
- Chargé d'Enseignement National (CEN).

Il est aussi coordonnateur de la Commission Technique de la Fédération Européenne d'Aïkido créée autour de TAMURA Senseï.

La FFAB est très fière de cette promotion tout à fait méritée. Promotions également tout à fait méritées pour Jean-Marc CHAMOT et Gérard OBELLIANNE, promus au grade CSDGE de 7<sup>e</sup> Dan, à qui nous renouvelons nos félicitations.

Michel GILLET

### Promotions Nanadan (7<sup>e</sup> Dan) et Rokudan (6<sup>e</sup> Dan) Aïkikaï

Lors du Kagami Biraki du 13 janvier 2019 à l'Aïkikaï de Tokyo ont été décernés par Doshu : le Nanadan (7<sup>e</sup> Dan) Aïkikaï à Didier ALLOUIS Shihan, Jacques BONEMAISON Shihan et Toshiro SUGA Shihan (sur recommandation de YAMADA Shihan) ; le Rokudan (6<sup>e</sup> Dan) Aïkikaï à Xavier BOUCHER et Richard DUFFOURS.

C'est avec notre profonde reconnaissance, pour leur pratique sans relâche dans la voie de l'Aïki ainsi que pour leur investissement dans le développement de la discipline et de notre Fédération, que nous leur adressons nos plus sincères félicitations pour cette promotion décernée par Doshu.

Michel GILLET



**CEREMONIE DE REMISE DE DIPLOMES NANADAN PAR DOSHU**  
Le 22 mai 2019, lors d'une cérémonie de remise de diplômes à l'Aïkikaï de Tokyo, Didier ALLOUIS Shihan<sup>(1)</sup> (photo 1) et Jacques BONEMAISON Shihan<sup>(2)</sup> (photo 2) ont reçu des mains de Doshu leur diplôme de Nanadan (7<sup>e</sup> Dan).

<sup>(1)</sup> CV Aïkido de Didier ALLOUIS : Voir Who's who / SESERAGI N° 60  
<sup>(2)</sup> CV Aïkido de Jacques BONEMAISON : Voir Who's who / SESERAGI N° 64



Cette saison, nous enregistrons une nouvelle baisse de licences. Même si cette situation est commune à beaucoup d'autres fédérations en France ainsi que dans d'autres pays, il nous faut pour autant essayer de trouver des solutions pour inverser cette courbe.

La seconde préoccupation pour l'avenir de la discipline est le vieillissement de la population. L'Aïkido et les arts martiaux en général ont du mal à attirer les jeunes adultes qui, de par leurs situations professionnelles et familiales, préfèrent peut-être se tourner vers des pratiques où il y a moins de contraintes. C'est sur ce point que nous devons principalement concentrer nos efforts.

Dorénavant, c'est l'Agence Nationale du Sport, composée pour 30% de représentants du Ministère des Sports, pour 30% de représentants des Collectivités Territoriales, pour 30% de représentants du mouvement sportif (CNSOF) et pour 10% de représentants du monde économique, qui est chargée d'attribuer les subventions gérées autrefois par le CNDS.

Dès 2020, cette nouvelle organisation imposée par l'Etat français va impacter les clubs et les fédérations, puisque ce sont ces dernières qui auront à charge le traitement des dossiers. Ainsi, c'est à la FFAB que les clubs devront adresser leur demande de subvention. Nous vous communiquerons des informations plus précises dès que les décrets d'application seront parus. Bien entendu, cette mise en place va impliquer une surcharge de travail pour le secrétariat fédéral, à laquelle nous devons faire face.



Photo : Gilbert GIRARD

Cette année 2020 sera particulière : cela fera 10 ans que Maître TAMURA nous a quittés. Aussi, la FFAB, conjointement avec l'ENA, a souhaité organiser pour cette occasion un grand stage en sa mémoire. Cette manifestation se déroulera au Palais des Sports de Lyon les 20 et 21 juin 2020. YAMADA Senseï, ami proche de Maître TAMURA, et OSAWA Senseï (dont le père donnait des cours à Maître TAMURA lorsqu'il était Uchi Deshi à l'Aïkikaiï) nous feront l'honneur d'animer ces deux jours de stage. Des élèves de TAMURA Senseï encadreront également des cours et une démonstration sera organisée le samedi en fin d'après-midi. Nous comptons sur vous pour que cette manifestation soit une réussite.

Je terminerai cet éditto avec une bonne nouvelle : au mois de septembre, Claude PELLERIN a été promu par la CSDGE UFA au grade de 8<sup>e</sup> Dan, le grade le plus haut décerné en France en Aïkido. Nous pouvons être fiers de cette nomination qui récompense le travail de toute une vie consacrée à l'Aïkido et à la transmission de l'enseignement de TAMURA Senseï ; nous adressons à Claude toutes nos félicitations.

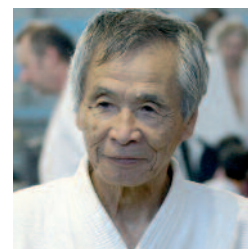
J'espère vous retrouver nombreux sur les tatamis et vous souhaite une très bonne saison 2019-2020.

**Michel GILLET**  
Président de la FFAB

## **EVENEMENT NATIONAL FFAB les 20 et 21 juin 2020 au Palais des Sports de LYON organisé à l'occasion des 10 ans de la disparition de TAMURA Shihan**

**STAGE EXCEPTIONNEL** avec des cours dirigés par **YAMADA Yoshimitsu Shihan** 8<sup>e</sup> Dan Aïkikaiï, **OSAWA Hayato Shihan** 8<sup>e</sup> Dan Aïkikaiï, **Claude PELLERIN Shihan** CEN 8<sup>e</sup> Dan CSDGE & 7<sup>e</sup> Dan Aïkikaiï, **Gilbert MILLIAT Shihan** CEN 7<sup>e</sup> Dan CSDGE & Aïkikaiï, **Didier ALLOUIS Shihan** CEN 7<sup>e</sup> Dan CSDGE & Aïkikaiï et de nombreuses démonstrations.

Inscriptions en ligne prochainement sur le site Internet de la FFAB



TAMURA Shihan  
Photo : Bruno GERMAIN

## **AU SOMMAIRE DE CE N° 65...**

- **Les saisies en Aïkido & La saisie pour se construire** : reprise d'articles du N° 24 spécial Aïkido de DRAGON Magazine
- **Yoshimitsu YAMADA Shihan : 40 ans d'enseignement en Europe et dans le monde ! & Cheminer vers le dépouillement, par la pratique du bokken** : reprise d'articles de la revue Shumeïkan
- **Actualités Commissions Nationales** : Féminine, Jeunes, Séniors, Handicap et Aïki Taïso

- Stage national CEN en Corse
- In memoriam : Serge AURAUULT et François BOURBON
- **ENA** Stage SHOCHU GEIKO à Shumeïkan : millésime 2019
- **GHAAN** 20<sup>e</sup> anniversaire de la disparition de Maître André NOCQUET
- **DIRAF** Dento Iwama Ryu Aïkido France
- **IAIDO** Les 20 ans du Cercle de Iaido
- **C.F.S.A.M.R.** Comité Français de Systema et Arts Martiaux Russes



Suivez-nous sur  
**Facebook**



<https://www.facebook.com/ffab.aikido>



**SESERAGI**

SESERAGI N° 65 - OCTOBRE 2019

Dépôt légal octobre 2019 - ISSN 1771-2025  
Imprimé par ICA (38)

Responsable de la publication : Michel GILLET, Président de la FFAB  
Rédacteur en chef : Michel GILLET, Président de la FFAB  
Comité de rédaction : Fabrice CAST, Jean-Pierre HORRIE  
Comité de relecture : Eric MORICHAUD,  
Emmanuelle RANCHOUP  
Maquette : A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@orange.fr

## Les saisies en Aïkido

**D**ans cet article, **Gilles AILLOUD** développe son idée du travail des saisies au travers d'un rappel historique et de son expérience, de son vécu et sa recherche actuelle.

### Historique des saisies

L'origine des saisies en ce qui concerne notre art, l'Aïkido, remonte au temps des samouraïs. En ces temps où la vie et la mort se côtoyaient fréquemment, se défaire d'une saisie permettait de rester en vie.

Les saisies cherchaient à empêcher le samouraï de sortir de son fourreau le katana ou le tanto, à contraindre tout mouvement. Dans un même temps, Aïte devait, en opérant cette contrainte, se placer sans ouverture et garder sa liberté de mouvement. Tori, acceptant cette contrainte, devait s'en libérer à son avantage. La recherche d'Aïte et de Tori est identique, comprendre l'une c'est comprendre l'autre.

La recherche pour se libérer des saisies s'est effectuée au fil des siècles par les samouraïs. Recherche dont l'intérêt était grand : conserver sa liberté d'action pour conserver sa vie.

### Sens des saisies aujourd'hui

De nos jours, la recherche est identique. D'Aïki Jutsu (« art de la guerre »), l'Aïkido est devenu un Budo (« art de la paix »). La mort a été remplacée par la dissuasion, mais il s'agit de rester au plus près de la source, afin de ne pas s'égarer.

Qu'est-ce qu'une bonne saisie ? Elle prend le corps de l'autre dans sa globalité (par corps, j'entends physique et mental : ils ne font qu'un). Elle est légère, mobilise peu d'énergie ; elle permet, sans créer d'ouverture, de contrôler le corps de l'autre, principalement le centre, et, ce faisant, de le mettre en difficulté (le tout sans perdre son propre centre). Il y a aussi l'idée de « s'entraider », sincèrement, afin d'accéder à la compréhension de la recherche.

Qu'est-ce qu'une mauvaise saisie ? Elle est gérée par le manque d'expérience ou par l'ego : elle cherche à contrôler la main ou le bras de Tori en utilisant une dépense d'énergie importante (force), et très souvent en étant ouvert. Tout le corps d'Aïte est bloqué. Ce genre d'attaque est plus facile à gérer pour un Tori expérimenté.

Dans les temps anciens quand la vie ou la mort était la sanction, l'expérience technique et spirituelle était de mise tant pour Aïte que pour Tori.

Lorsque la saisie est bonne, efficace, et plus encore lorsqu'elle est sincère, elle nous oblige à rechercher ce qui permettra au corps de s'en libérer : par exemple le relâchement du corps (il permet de sentir toutes les subtilités), son placement, sa non-opposition (aucun appui sur Aïte), le Tai Sabaki, le regard (metsuke), le non-vouloir ou le non-agir, l'acceptation de l'autre, la gestion de son ego...

### Se libérer de la saisie

Se défaire d'une bonne saisie nous oblige à libérer toutes les contraintes imposées à notre corps (principalement, le centre). Cette libération du corps permet le déplacement (Tai Sabaki), des appuis légers... et de renverser la situation.

Les formes d'attaques, coupe ou pique, seront plus facilement comprises. Lorsque l'on travaille sur les saisies, à un moment ou à un autre, on se trouve sur la trajectoire technique d'une coupe ou d'une pique. Le lien doit s'établir. Tout est lié !

Par ce travail physique qui mobilise tout notre corps dans l'envie et la joie de pratiquer, par les nombreuses interrogations qui forcent la réflexion, en utilisant la raison et l'intuition pour la compréhension de nos réactions, ... nous changerons.

Merci aux saisies correctes et sincères qui nous aident dans la transformation de notre être. Notre Maître disait : « L'Aïkido nous aide à construire un homme au cœur droit. ». Oui, mais, qu'est-ce qu'un cœur droit ? ■

**Gilles AILLOUD**  
(Article paru dans le magazine  
**DRAGON spécial Aïkido N° 24 - Mai 2019)**



**Gilles AILLOUD** débute la pratique de l'Aïkido en 1975 auprès de Gilbert MILLIAT puis de Jean Paul MACHET.

Il suit l'enseignement de TAMURA Senseï dès ses débuts ainsi que celui des différents Maîtres Japonais et Français (YAMADA Senseï, SUGANO Senseï, CHIBA Senseï, Claude PELLERIN Shihan, Gilbert MILLIAT Shihan...).

Enseignant du club d'Aix-Les-Bains, 6<sup>e</sup> Dan Aïkikaiï & CSDGE, CEN FFAB, il est aussi président de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes. Vous pouvez le suivre sur son site internet : [www.aikido-aix-les-bains.com](http://www.aikido-aix-les-bains.com)

## La saisie pour se construire

**P**remier regard, premier cours. L'Aïkido ne laisse jamais insensible et soulève toujours une multitude de questions.

Dans le contexte social actuel, les frappes, coupes et saisies semblent souvent peu compréhensibles aux yeux du béotien. Pour le novice ou le pratiquant d'autres disciplines martiales également. Les saisies par exemple, pourtant si importantes dans notre construction d'aïkidoka sont particulièrement révélatrices de ce sens qui nous échappe souvent.

Bien sûr, cet article n'a pas vocation à répondre à toutes les questions concernant cet aspect si particulier de la discipline mais aspire simplement à partager nos perceptions et réflexions en rapport avec notre recherche actuelle. Par saisie, nous entendons celles réalisées par Uke comme celles utilisées par Tori.

Souvent les saisies sont expliquées à partir du port du sabre dont la sortie et l'utilisation sont empêchées par Uke. Cette référence historique aussi juste soit-elle, nous semble insuffisante aujourd'hui pour justifier l'utilisation régulière des saisies dans la pratique de l'Aïkido. Le sens profond se situant bien au-delà selon nous, confortés que nous sommes par les réflexions continues que suscite notre pratique quotidienne. Aucune certitude bien sûr ne nous anime. L'étude étant une expérience vivante dont les sensations et la compréhension sont amenées à évoluer au fil du temps.

### Première partie :

#### La saisie, quête commune de Uke et Tori

Uke, Tori, une même recherche pour une même pratique ! La notion de partenaire apparaît dès lors essentielle voire primordiale dans la pratique de l'Aïkido. Partenaire non pas sous la forme d'une dualité « l'un contre l'autre », ni sous celle d'une simple complémentarité « l'un avec l'autre » mais plutôt dans le sens d'une véritable réciprocité « l'un pour l'autre ». Sous cet angle, la mise en place d'une telle relation d'étude et de recherche permet et favorise un authentique développement personnel mais aussi collectif.

Le dictionnaire définit la saisie au sens commun « d'étreinte vigoureuse et soudaine ». En Aïkido, la saisie constitue sur un plan pédagogique classique une « attaque » qu'Uke porte sur une ou plusieurs parties du corps de Tori. Elle vise à le figer physiquement et mentalement afin de le contrôler. Par cette action, Uke cherche à perturber Tori et à inhiber sa réaction. Au-delà de ce simple travail apparent de « contrainte » exercée sur Tori, Uke va ainsi pouvoir au travers de la mise en place de ses saisies, se construire petit à petit corporellement et techniquement.

#### La saisie, construction corporelle

Se construire corporellement tout d'abord, car pour Uke saisir l'autre implique bien un engagement physique de tous les instants, de ne pas rester figé sur la saisie, mais aussi d'être capable de garder le contact le plus longtemps possible tout en se rendant disponible aux mouvements de Tori. Afin de réaliser cela, Uke doit faire preuve d'une attention, d'une coordination physique, respiratoire et mentale pleine et entière, sans calcul ni retenue.

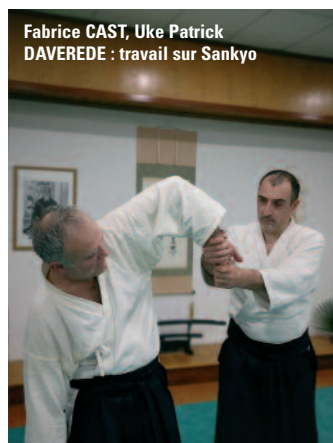
#### La saisie, construction technique

La construction de Uke se doit également de porter sur le plan technique. Recevoir la technique permet effectivement à Uke de mieux

la comprendre, la ressentir pour la réaliser ensuite lui-même. Pour cela il devra lors de son travail d'attaque respecter les fondamentaux avant, pendant et après la technique en conservant à l'esprit les notions de Kamae (garde), Shiseï (attitude) et Ma-aï (distance). Ces notions, par exemple de mise en place avant la saisie, permettent d'éviter d'offrir à Tori des ouvertures qui mettrait Uke immédiatement en danger.

#### Uke et le sens de la saisie

Pour Uke, se ruer sur Tori ne peut en aucun cas constituer une attaque correcte. C'est non seulement ne pas respecter l'esprit lors du travail de recherche commun, mais aussi, dit de manière plus triviale, jouer à la « roulette russe » en s'exposant. Un principe de réalité mais aussi un souci de progression, il est donc préférable pour Uke de chercher à entrer en contact avec Tori à partir d'une garde, d'une attitude et d'une distance correctes et construites. L'objectif est de pouvoir s'engager sans subir le mouvement, saisir l'autre dans un esprit de globalité et de grande disponibilité. L'étude des saisies amène ainsi progressivement le pratiquant à aborder différemment son rôle de Uke et à approfondir les notions fondamentales évoquées ci-avant. Avoir et maintenir tout au long du mouvement un Kamae, un Shiseï et un Ma-aï justes permet à Uke de pouvoir s'adapter à la réaction de Tori tout en préservant son intégrité physique. Et cela sans fausser la relation à l'autre. La saisie effectuée par Uke cherche donc à figer Tori mais ne doit pas devenir une « prison » pour lui-même. Elle ne doit pas lui ôter ses capacités de mobilité et d'adaptation qui lui sont nécessaires pour se replacer au fil de l'évolution de la situation.



## La saisie pour se construire

### Tori et le sens de la saisie

Pour Tori, dans une première étape de la pratique, la saisie agit lorsqu'elle est correctement réalisée comme une contrainte de travail. Sa tâche est de parvenir à lever ce verrou. Cela ne sera possible qu'avec la mise en place et l'étude des fondamentaux permettant une utilisation coordonnée du corps et la recherche des connexions adaptées. Connexions nécessaires pour mettre Uke en déséquilibre et le conduire dans le mouvement qui permet la réalisation de la technique. Nous avons évoqué la nécessité pour Uke de préserver toutes ces notions avant, pendant et après la saisie et de les conserver tout au long du mouvement. Les exigences sont identiques pour Tori. Ce dernier, dans un premier temps d'apprentissage, répond à ces impératifs au moment de la saisie pour, par la suite, le faire avant l'attaque. En effet, attitude physique, respiratoire et mentale se construisent avant la saisie, après il est déjà trop tard ! Lors de la réalisation de la technique, Tori se doit d'être aussi très vigilant à la qualité de son contact et des saisies qu'il sera amené à exécuter, afin de ne pas fournir à Uke les appuis qui lui permettraient de renverser la situation. Tori et Uke entrent ainsi dans une étude similaire des principes de l'Aïkido.

### Seconde partie :

#### Ne pas pousser, ne pas tirer... ne pas penser !

Les saisies constituent un acte majeur de la pratique de l'Aïkido. Elles permettent de faire évoluer les sensations du pratiquant pour le conduire vers une perception de plus en plus fine de lui-même et de sa relation à l'autre. Elles délivrent progressivement des sensations qui sont autant de références pour poursuivre l'étude pour peu qu'elles ne se transforment pas en certitudes.

### Saisie... au-delà du visible !

Au fil de notre pratique, la contrainte exercée par l'engagement d'une saisie sincère a élargi nos perceptions premières. La saisie ne peut se limiter à ce qu'elle a de visible à savoir une action physique. Que l'on soit Uke ou Tori, elle se met en place avant le contact purement physique. Il nous semble important, quelle que soit l'intensité de l'exercice, de l'aborder dans cette globalité d'action. Comment être en place avant de recevoir la saisie afin de ne pas être dans la réaction ? La réaction ferait de l'Aïkido une méthode de self défense, ce qui n'est pas le cas. Comment puis-je me placer correctement vis-à-vis de mon partenaire si mon Shiseï n'est pas correct ? Répondre à ces questions passe par le maintien d'une exigence dans le travail avec partenaires, mais aussi par une pratique qui permette une recherche « pour soi-même ». Les différentes préparations que nous a léguées Maître TAMURA et les exercices que nous pouvons nous approprier sont des clés pour ouvrir les portes sur ce travail. Au dojo, la préparation est déjà l'Aïkido, elle offre au pratiquant la possibilité de poser en lui ce qui est nécessaire au travail avec partenaire. Chez soi elle permet de poursuivre l'exercice dans un autre contexte. La saisie loin d'être une action fixe permet donc au contraire d'élargir notre perception de l'exercice et de développer un sens aigu de dynamique et de disponibilité autour des fondamentaux de notre discipline. Action simplement physique au départ, elle doit inciter le pratiquant à se mettre dans une situation mentale propice à l'étude.

Dans notre recherche actuelle commencée auprès de Maître TAMURA et poursuivie aujourd'hui auprès de ses élèves les plus anciens, la ligne d'étude qui nous est donnée et que nous essayons de suivre dans notre

pratique pourrait se résumer par le terme « lâcher prise ». Un aspect assez paradoxal si on place cette recherche sur le plan du travail des saisies dont l'image laisse plutôt penser à une fixation pure et dure. Lâcher prise c'est ainsi donc pratiquer, pratiquer encore et toujours, saisir mais en fait et surtout ne pas saisir ou même être saisi.

### Se placer, être présent et conscient de notre action

Être présent quand l'action de saisir ou d'être saisi va se produire, c'est être présent mentalement et physiquement. Ne pas pousser, ne pas tirer, mais saisir ou exécuter la technique en s'adaptant aux placements et aux réactions du partenaire. Ne pas penser est être libre d'agir sans se focaliser sur la saisie, qu'on la subisse ou bien qu'on la mette en place pour l'exécution d'une technique. Loin finalement d'enfermer les saisies uniquement sous la forme d'attaques ou de contraintes, l'Aïkido de par sa diversité propose une étude des saisies sortant de ce cadre restrictif. Contact direct avec le partenaire mais aussi indirectement avec lui par le prolongement des armes (tanto, jo ou ken)... tout est « saisie » dans la pratique, mais une saisie constructive en rapport avec le partenaire et bien sûr soi-même.

On n'enseigne pas, on ne s'entraîne pas, on pratique... Pour les saisies comme dans les autres aspects de l'Aïkido, le guide est la pratique. Le chemin parcouru et les réponses aux questions rencontrées sont à la mesure de l'investissement. Oui, dans la pratique tout est « saisie », surtout nous-mêmes et c'est peut-être pour cela que nous persévérons avec enthousiasme malgré les difficultés rencontrées. Les saisies font partie des voies de développement que l'Aïkido met à notre disposition pour évoluer en tant que pratiquant. Sûrement aussi en tant qu'homme. Mais cela est du niveau personnel, relève de l'intime et ne peut se partager ou se dévoiler. Depuis de nombreuses années, guidés par les plus anciens, nous poursuivons cette étude qui bien que physiquement éprouvante n'a rien à voir avec un entraînement. Pour cela et aussi pour bien d'autres raisons nous les remercions d'avoir su nous transmettre le sens profond de cette étude. Les saisies ainsi que tout ce qui constitue l'Aïkido, tels que l'Étiquette, les Ukemis, le Suwari Waza, les armes... ne souffrent aucune interrogation sur leur bien fondé, leur existence, leur réalisme ou autre, car l'Aïkido se suffit à lui-même. A condition pour chacun d'être totalement investi et de n'avoir aucun doute sur la richesse infinie de son étude ainsi que sur les valeurs qui sont les siennes. ■

**Alain BIEHLY et Fabrice CAST**  
(Article paru dans le magazine DRAGON  
spécial Aïkido N° 24 - Mai 2019)

**Alain BIEHLY** débute l'Aïkido en 1977 à Paris avec Maître NORO. En 1985, licencié dans un club aixois, il suit aussi l'enseignement de Maître TAMURA à l'AUC puis ensuite au dojo Shumeïkan à Bras. Enseignant à Aix-en-Provence, Jouques et Rians, 6<sup>e</sup> Dan, ACT FFAB Provence, vous pouvez le suivre sur le site : <http://www.akadojoaikido.com/>

**Fabrice CAST** débute l'Aïkido en 1986 à l'âge de 16 ans ; rapidement passionné par la pratique, il s'inscrit dans plusieurs clubs et suit dès 1988 Maître TAMURA aux cours de l'AUC sur Aix-en-Provence puis au dojo Shumeïkan de Bras. Professeur des clubs de Lambesc, du Puy-Sainte-Réparate et d'Eyguières, CEN FFAB et 6<sup>e</sup> Dan Aïkikaï, vous pouvez le suivre sur le site : [www.fabricecastaikido.com](http://www.fabricecastaikido.com)

## Yoshimitsu YAMADA Shihan : 40 ans d'enseignement en Europe et dans le monde !

*Cette interview a été publiée avec un texte plus complet dans la revue Shumeïkan N° 20 de janvier 2018 (article reproduit avec l'aimable autorisation de la revue Shumeïkan et de l'ENA).*

**Y**oshimitsu YAMADA Shihan figure parmi les derniers Uchi Deshi de Morihei UESHIBA. A l'occasion du stage international de Lesneven 2017, il nous a accordé une nouvelle interview pour la revue Shumeïkan. Il y témoigne des valeurs essentielles qui motivent, jour après jour et depuis si longtemps, son engagement complet au service de l'Aïkido.

**Senseï, nous allons fêter le 40<sup>e</sup> anniversaire de votre venue à Lesneven. Après 40 ans, avez-vous toujours autant de plaisir à enseigner en Bretagne ?**

En effet, cela commence à faire une belle durée. Je me souviens encore des débuts. Cela a démarré à plus petite échelle, le groupe était plus réduit. Il y a eu un certain nombre de difficultés d'organisation du stage. Mais si je regarde en arrière, je ne retiens que des bons souvenirs. C'est aussi ma manière de fonctionner : en regardant dans le passé, ne conserver que les bonnes choses.

Et globalement cela a constitué une expérience magnifique pour moi, pour mon propre travail d'enseignant. Je me suis enrichi de l'expérience qui s'est développée sur ces tatamis et tout particulièrement de l'observation de l'enseignement de TAMURA Shihan. Pour moi il s'agissait de continuer à étudier l'Aïkido et la manière d'enseigner ; cela a constitué une très riche expérience et je suis très reconnaissant d'avoir vécu cette opportunité.

Donc, l'année prochaine, je serai heureux de célébrer ces 40 ans à Lesneven. A la même occasion, je célébrerai moi-même mes 80 ans. Ces célébrations auront donc beaucoup de signification pour moi.

**Durant ces 40 ans, vous avez maintenus ces relations à long terme avec de nombreux pays européens : cela fait-il partie du mode de transmission de l'Aïkido ?**

Eh bien, l'Aïkido m'a offert une magnifique opportunité de rencontrer autant de personnes si différentes les unes des autres et de si nombreux pays, notamment en Europe ! Je considère qu'il s'agissait d'une réelle chance dont je n'aurais pas pu bénéficier sans l'Aïkido.

**Est-ce que vous avez également assisté à une évolution dans la manière de pratiquer, sur cette longue période ?**

D'une manière générale, je dirais que la pratique est correcte. Au fur et à mesure que l'Aïkido s'est développé, il y a eu de plus en plus d'enseignants. Certaines différences entre les enseignants apparaissent. J'enseigne moi-même un peu différemment de TAMURA Senseï. Aux Etats-Unis, beaucoup d'enseignants sont mes élèves, alors



qu'en France beaucoup d'enseignants sont élèves de TAMURA Senseï. Du fait de ces influences, les pratiquants disposent aujourd'hui de beaucoup d'opportunités de rencontrer des enseignants variés, avec différents styles d'Aïkido.

C'est positif, mais en même temps cela pose des difficultés ; je pense qu'il existe aussi une certaine confusion dans le discernement des bons enseignants. Mais, la situation est ainsi et nous devons l'accepter.

**Vous avez également maintenu en continu votre enseignement personnel à votre dojo de New-York. Est-ce qu'enseigner au dojo est différent d'enseigner en stage ?**

Oui, en effet, je vis cela bien différemment. Dans notre propre dojo, c'est un peu comme vivre dans notre propre maison, vous savez.

Jour après jour, semaine après semaine, je rencontre les mêmes personnes et je leur enseigne. Cette relation durable est importante pour transmettre l'Aïkido et partager des valeurs.

D'une certaine manière, les séminaires de fin de semaine sont plus limités. Cela se déroule uniquement sur deux jours. Mais en même temps ces séminaires offrent une belle opportunité pour rencontrer un cercle plus large et pour que les pratiquants d'un dojo puissent découvrir de nouveaux enseignants.

L'une des difficultés pour l'enseignant est aussi de réussir à donner

## Yoshimitsu YAMADA Shihan : 40 ans d'enseignement en Europe et dans le monde !



suffisamment pour chacun des niveaux très variés présents sur le tatami. Il s'agit que tout le monde soit heureux de la pratique, quel que soit son niveau. C'est l'une des responsabilités importantes de l'enseignant et cela requiert beaucoup d'adaptation à chaque situation d'enseignement.

C'est l'une de mes préoccupations majeure lorsque j'enseigne : je tiens à ce que chacun revienne chez lui avec du positif, avec un bon sentiment sur la pratique. Cela requiert une véritable attention pour les enseignants.

**Votre exigence comme enseignant est magnifique. Après 40 ans à donner votre énergie au service de l'enseignement de l'Aïkido, d'où vient votre motivation encore si forte ?**

J'aimerais parfois que les gens m'autorisent à me retirer... mais cela n'arrive pas encore réellement. Mais en même temps, je crois que c'est une bonne chose pour moi aussi. Tant que je continue j'ai encore beaucoup d'énergie ; mais si j'arrête demain, peut-être vais-je prendre dix ans de plus du jour au lendemain ? Qui sait ?

Donc tous ces séminaires, même à l'étranger, sont une belle opportunité pour la pratique et pour garder mon dynamisme, pour ma santé physique comme mentale.

**Vous avez aussi créé un groupe international Sansuikai...**

Oui, mais ce n'est pas une association. C'est simplement ma mission personnelle pour l'Aïkido. Doshu a exprimé que tout pratiquant d'Aïkido, s'il est honnête, doit pouvoir être soutenu et protégé quelle que soit la manière d'apporter ce soutien. Dans tous les pays, l'Aïkido

est structuré par des fédérations ; mais il reste dans chaque pays des pratiquants et des enseignants qui peuvent manquer de soutien de la part des fédérations nationales. Nous devons l'accepter, c'est simplement la nature humaine, la nature des choses. Il est bien sûr très important de structurer le développement de l'Aïkido grâce aux fédérations, mais il reste un travail complémentaire aux fédérations.

L'état d'esprit de Doshu est d'apporter ce soutien, autant que possible, à tous les pratiquants et enseignants d'Aïkido. Mais l'Aïkikai seul ne peut pas assurer toutes ces missions. J'apporte donc mon aide à l'Aïkikai dans ce but. C'est ma responsabilité et cette mission répond donc à une permission et une autorisation de la part de Doshu.

Je fais également très attention de ne pas créer de problèmes du fait de cette mission. Typiquement, dans un pays comme la France qui est très structuré par les fédérations, il faut prêter une grande attention à ne pas provoquer de difficultés additionnelles. Mais, dans d'autres pays, ma mission prend plus d'importance : toutes les fédérations n'ont pas un comportement idéal et, dans certains cas, la situation est même mauvaise. Il existe des jeux de pouvoir, parfois importants, et je peux comprendre certaines personnes qui restent en dehors du système fédéral. Ma mission apporte un soutien à ces personnes, lorsque c'est utile. Il ne s'agit aucunement d'agir pour moi-même, pour rechercher un quelconque territoire pour mon propre enseignement : je suis déjà bien assez occupé et je n'ai aucun besoin de territoire additionnel ! Simplement, c'est ma responsabilité dans le cadre de la mission donnée par Doshu.

**Yoshimitsu YAMADA Shihan**  
**Interview : Xavier BOUCHER**





## Cheminer vers le dépouillement, par la pratique du bokken

*Cette interview a été publiée avec un texte plus complet dans la revue Shumeïkan N° 22 de janvier 2019 (article reproduit avec l'aimable autorisation de la revue Shumeïkan et de l'ENA).*

**H**enri AVRIL Shihan, élève de TAMURA Shihan, est Chargé d'Enseignement National (CEN) auprès de la FFAB, et enseigne dans la région de Toulouse. Il partage avec nous le sens de sa recherche personnelle.

Tout d'abord, je voudrais dire que je ne connais le sens de l'utilisation du bokken dans l'Aïkido qu'à travers mon expérience avec Maître TAMURA pendant trente ans. Bien sûr, je ne prétends pas avoir atteint son niveau, j'ai simplement fondé mon travail sur cette pratique intense et ininterrompue avec lui.

Le bokken est le sabre, le katana, ce n'est pas un simple morceau de bois. Je crois que pour comprendre et ressentir qu'il est partie intégrante de l'Aïkido, il faut l'utiliser de façon détendue, précise, silencieuse et lentement au début. D'autres budos utilisent cette arme mais son utilisation en Aïkido est complètement différente des écoles de sabre et à mon avis il vaut mieux oublier ses connaissances antérieures et ne pas tout mélanger pour réellement sentir ce que TAMURA Shihan voulait nous transmettre à travers l'étude du bokken. En Aïkido, le bokken est une extension des bras, il éclaire notre travail à mains nues. C'est un outil de compréhension de l'Aïkido globalement, c'est un moyen pour déboucher sur quelque chose que l'on ne connaît pas encore et que l'on ne peut pas anticiper verbalement. Donc son étude est délicate car il est facile de passer à côté de sa raison d'être et de l'utiliser comme une fin en soi.

C'est aussi la raison pour laquelle il me semble difficile de planifier des cours spécifiques de bokken car l'enseignant commence généralement un cours avec une idée, une ligne directrice puis s'adapte ensuite aux pratiquants. Le travail au bokken est un outil pour faire passer son message et on ne peut pas vraiment anticiper le degré de compréhension des élèves qui change d'un cours à l'autre. Cependant il est toujours au kamiza (centre / place d'honneur du dojo) prêt à être utilisé.

En revanche, pratiquer seul des mouvements simples de coupes pour trouver une position et une respiration justes, pour apprendre à contrôler son corps... me semble nécessaire avant de passer aux exercices à deux. En tout cas, individuellement ou avec un partenaire, je ne recherche pas la complexité technique ou des enchaînements longs ou démonstratifs. Au contraire, à travers un certain dépouillement du mouvement, il faut essayer de s'examiner soi-même physiquement puis

mentalement, se détendre (point essentiel), développer la précision... C'est dans la pureté d'un mouvement sobre que réside l'intérêt de notre pratique, la source de tous les progrès et la joie de pratiquer chaque jour renouvelée.

L'Aïkido est basé sur le sabre mais, il me semble que ce n'est pas qu'une relation physique et visible. Parfois la correspondance corporelle est claire, comme par exemple Shihonage, mais cela ne veut pas dire que toutes les techniques à mains nues peuvent ou doivent être copiées avec le bokken. Il faut tendre vers la maîtrise corporelle bien sûr mais l'unité de notre pratique réside surtout dans la sensation intérieure, dans le message derrière la technique.

Bien sûr, une certaine dextérité est nécessaire mais je pense que la beauté et l'intérêt de la pratique du bokken dans l'Aïkido se situe au-delà de l'habileté physique et technique. Il s'agit plutôt d'affiner sa perception de la distance, du temps et de mieux appréhender les fondements tels que Maître TAMURA les a définis dans ses ouvrages. Chaque pratiquant est différent mais les fondations sont immuables à mains nues ou avec l'arme.

Je voudrais terminer en disant que, pour moi, enseigner le bokken c'est enseigner l'Aïkido, qu'il n'y pas de différence. Je m'efforce de progresser avec les personnes qui pratiquent régulièrement avec moi sans être sur un piédestal. D'ailleurs grâce à leur enthousiasme et leur désir de progresser, des souvenirs de pratiques anciennes que nous faisons avec Maître TAMURA il y a quelques années, voire décennies, reviennent, sont réactivés et prennent plus de sens avec le recul, l'âge et l'expérience, et c'est ce qui est passionnant. ■

**Henri AVRIL Shihan, CEN FFAB**



## CNF : quoi de neuf pour la saison 2019-2020 ?

### STAGES DE LANCEMENT DES PORTES OUVERTES A L'INITIATIVE DE TOUS

Nous réitérons les Portes Ouvertes organisées à l'occasion de la « Journée Internationale des droits des Femmes » ; elles se dérouleront **du 7 au 15 mars 2020**. Les clubs peuvent d'ores et déjà s'inscrire via le site internet de la FFAB, dans la rubrique « Aïkido et les Femmes » (date limite d'inscription : le 1<sup>er</sup> mars 2020).

Pour cette saison, alors que ces deux dernières années, un stage d'ouverture national avait été mis en place (Meyzieu, Montpellier), nous invitons chaque Ligue, CID et/ou club à organiser ce stage pour marquer l'ouverture de cet événement. Ce stage animé par un(e) / des enseignant(e)s pourra aussi prévoir un créneau d'initiation pour le grand public (femmes, enfants, hommes). Nous comptons sur votre mobilisation et votre créativité !

### LE STAGE CNF A BRAS MODIFIE : PLUS DE PRATIQUE, PLUS D'ECHANGES

Le stage traditionnel de la CNF qui se déroule à Bras aura lieu **du vendredi 10 au dimanche 12 avril 2020**. Ce stage est l'occasion pour les référentes et membres des CRF de se retrouver et d'échanger mais il est également ouvert à TOUTES et TOUS. Merci de vous inscrire dès que possible (contact : domimassias@wanadoo.fr).



### STAGE CNF EN BOURGOGNE : UNE NOUVELLE INTERVENANTE

Un stage organisé par la CNF aura lieu en Bourgogne **les 2 et 3 mai 2020**. Il sera animé par Nathalie GERIN-ROZE, CEN 5<sup>e</sup> Dan et, nouveauté, par Sandrine BEAUSEIGNEUR 5<sup>e</sup> Dan, enseignante en Franche-Comté. Nous sommes heureux que Sandrine co-anime ce stage. Nous vous encourageons vivement à découvrir cette enseignante de qualité et à retrouver Nathalie, l'une de nos rares et précieuses CEN femme de la FFAB.

**La Commission Nationale Féminine**

## Des nouvelles de la Commission Nationale Jeunes

### Projet actuel :

La Commission Nationale Jeunes travaille sur la création de fiches pédagogiques et de vidéos. L'objectif principal est de soutenir avant tout le travail des enseignants et dans le même temps de s'adresser à un public plus large pour mieux informer sur les valeurs éducatives de l'Aïkido.

Nous communiquerons prochainement sur l'avancée de ces travaux.

### Nouveau stage national :

La Commission Nationale Jeunes a mis en place la saison dernière un stage national s'adressant aux jeunes, l'objectif étant de dynamiser,



rassembler les jeunes sur un week-end. Pour ce premier stage, qui s'est déroulé en Provence, soixante jeunes de 6 à 17 ans ont participé. Le prochain stage de la saison en cours aura lieu **les 23 et 24 mai 2020 au CREPS de Bourges**.

Ce stage est « ouvert aux adultes ».

**Jean-Pierre PIGEAU**

### RESULTATS DU JEU-CONCOURS PHOTOS / VIDEOS ORGANISE PAR LA CNJ

Félicitations aux 8 gagnants qui sont :

#### • Dans la catégorie 18-25 ans :

Cyriac PICHON / Lyonnais : 1<sup>er</sup> Prix Vidéo  
Ilona SALY-RATTIN / Dauphiné-Savoie : 1<sup>er</sup> prix Photo  
Etienne VERMOREL / Lyonnais : 2<sup>e</sup> prix Vidéo  
Rodolphe THEOPHILE / Midi-Pyrénées : 2<sup>e</sup> prix Photo

#### • Dans la catégorie 12-17 ans :

Léo VITRY / Provence : 1<sup>er</sup> prix Vidéo  
Gauthier CHEVILLARD / Dauphiné-Savoie : 1<sup>er</sup> prix Photo  
Enzo CHOIRAT / Dauphiné-Savoie : 2<sup>e</sup> prix Vidéo  
Gabriel ISERABLE / Dauphiné-Savoie : 2<sup>e</sup> prix Photo

Tous nos remerciements à l'ensemble des participants !

## Commission Nationale Séniors

Comme chaque année, fin août, les aikidokas de Charmes et les amis des sections voisines commencent leur saison par un travail au ken dans un cadre naturel propice. Parmi eux, une grande majorité de séniors.

Au-delà de l'aspect convivial, très important pour les séniors qui ressentent, par l'Aïkido, le plaisir d'appartenir à un groupe, c'est une véritable incursion aux racines les plus profondes de la discipline qui est ainsi abordée : la vision des grands arbres propice à la prise de conscience des forces de l'univers vers la terre et le ciel et son application au simple suburi ; lever le ken en prenant appui sur la terre et en faisant passer la respiration par le hara, puis laisser retomber le ken de son propre poids.

Le relâchement nécessaire est fondamental pour des séniors. C'est une des grandes difficultés du début de leur apprentissage.

Sont ainsi abordés les thèmes fondamentaux :

- le Shiseï, la verticalité et la circulation de l'énergie,
- le Kokyu,
- la relation Aïte /Tori.

L'objectif reste de ressentir l'énergie qui circule sans utiliser la force musculaire ou la crispation des épaules.

Voilà une saison d'Aïkido bien commencée et une journée achevée par un repas en commun. Une journée fondamentale appréciée par tous !

*Paroles du Fondateur :*

« Faites monter avec votre respiration, toute la fécondité et la violence



Photo : René TROGNON

de la terre... Le secret de l'Aïkido est de s'harmoniser avec le mouvement de l'univers ».

### La Commission Nationale Séniors

**Les stages nationaux séniors débutants en 2019-2020**, animés par R. TROGNON et J.-L. DELABY :

- Ligue NOUVELLE-AQUITAINE - 16 et 17 novembre 2019
- Ligue HAUTS-DE-FRANCE - 9 et 10 mai 2020

Ces stages s'adressent aux séniors désirant reprendre une activité physique ainsi qu'aux personnes intéressées par l'enseignement aux séniors.

Le **thème fédéral** pour cette saison : **DONNONS DU SENS A NOTRE PRATIQUE**. Nous orienterons notre pratique dans ce sens et nous développerons pendant cette nouvelle saison le travail sur les armes.

## Stages Nationaux Aïkido & Handicap

Le club d'Aïkido de Breteuil, qui a ouvert il y a 4 ans une section « Aïkido Adapté », a accueilli en janvier 2018 et avril 2019 le stage national « Aïkido & Handicap ». Ils étaient animés par Jean-Pierre PIGEAU, Chargé d'Enseignement National 7<sup>e</sup> Dan et Eric HAVEZ, Coordonnateur de la Commission Handicap.

Ces deux stages ont réuni des enseignants venus de la France entière. Certains sont déjà enseignants de sections d'Aïkido adapté, d'autres se destinent à en ouvrir une au sein de leur club ou portent simplement un grand intérêt au travail avec des pratiquants en difficulté. Le handicap peut être auditif, visuel, physique ou mental. Les cinquante pratiquants présents au cours de ces deux stages ont échangé leurs expériences et leurs points de vue les samedis matin. Les après-midi étaient consacrés au cours avec des personnes en situation de handicap, venues essentiellement de la région brétilienne et de l'Est. Un cours mimé, sans intervention orale, a été donné, mais également un cours où les pratiquants ont gardé les yeux fermés pour simuler la situation de handicap visuel. Le club de Breteuil s'était aussi équipé de fauteuils roulants afin que chacun puisse mettre à l'épreuve la réalisation des techniques d'Aïkido en binôme : un valide avec un handicapé moteur. Une belle leçon de tolérance dans une société qui peine à rassembler les genres.

Cette expérience, très riche d'enseignements et de partages, sera réitérée l'année prochaine, à Manosque. Le club de Breteuil compte bien y participer et accompagner les pratiquants de sa section Handi ! Si je pouvais résumer ce stage par un mot ce serait : **inclusif** ; ce terme est revenu à plusieurs reprises dans les échanges. Il résume à lui seul, pour les enseignants présents, le socle qui a amené les responsables de clubs à créer avec leurs enseignants les sections « Aïki Handi ».

Infirmier de profession, exerçant dans une structure dépendant d'un centre hospitalier, je dispense depuis maintenant 4 ans des cours d'« Aïkido Adapté ». Les pratiquants inscrits à ce cours (12 lors de la saison 2018-2019) ont une reconnaissance d'handicapé, ils sont suivis pour la plupart pour une pathologie psychiatrique (schizophrénie, troubles bipolaires...) associée pour certains à un déficit cognitif.

Cette année, 5 personnes ont eu une indication médicale, la convention tripartite entre un ESAT, le Centre Hospitalier et le club confirme que notre discipline a un rôle d'intégration, d'inclusion permettant d'associer divers objectifs (ci-joint tableau présenté lors d'un colloque : Sports et Santé Mentale) notamment dans le domaine du soin.

**Thierry IVAIN, infirmier DE, enseignant, président de Breteuil Aïkido Club et Marie BUDIN, enseignante**

#### Troubles et états liés à une maladie :

Figé, Repli, Stress, Dévalorisation, Opposition, Tension, Anxiété, Dispersion, Agressivité, Crainte, Méfiance, Agitation, Méconnaissance

L'Aïkido développe et « tend vers »...

...l'Harmonie, la Sérénité, l'Appartenance, la Mobilité, la Confiance, la Sociabilisation, la Concentration, le Calme, l'Ouverture, le Relâchement, la Découverte, l'Estime de soi, l'Acceptation.

## Commission Nationale Aïki Taïso : stage national 2019 en région Grand-Est

Le stage national 2019 de la Commission Nationale Aïki Taïso s'est tenu du 15 au 17 mars à Giffaumont-Champaubert, en région Grand-Est. Il s'est déroulé dans une ambiance très agréable dans les installations du Centre Sportif UFOLEP, au bord du Lac du Der-Chantecoq, où tous les participants ont pu bénéficier de conditions matérielles idéales : dojo, hébergement, repas... Tout était sur place. Tout cela servi par une organisation sans faille grâce à toute l'équipe organisatrice de Didier FAÏS et au personnel du Centre Sportif, auxquels la Commission renouvelle ses remerciements.



Tout semblait concourir pour faire de ce stage une réussite, jusqu'aux effectifs qui ont doublé par rapport à l'année précédente : ce sont en effet 64 stagiaires inscrits qui se sont succédé sur les tatamis au cours de ces trois jours.

Étaient représentées huit régions métropolitaines et une région ultramarine, cette dernière représentée par les deux Georges (CHU-KOYE HO et MEUNIER) de la lointaine île de La Réunion :

- Grand-Est (Haute-Marne, Moselle, Ardennes, Meuse, Marne),
- Hauts-de-France (Oise, Picardie, Nord),
- Bourgogne Franche-Comté (Territoire de Belfort, Yonne, Côte d'Or),
- Auvergne Rhône-Alpes (Isère),
- Occitanie (Hérault),
- Pays de la Loire (Vendée),
- Île-de-France (Val d'Oise),
- Centre-Val de Loire (Indre),
- Île de La Réunion.

Vendredi soir, samedi et dimanche matin : Aïki Taïso et Aïkido par les membres de la Commission Nationale Aïki Taïso, en les personnes de Jean-Pierre LAFONT, Yolaine TRICHET-LOISEAU et Kamel BOUSSABOUA. Cette formule – Aïki Taïso et Aïkido – semble satisfaire toutes les attentes, chacun y trouvant matière à développer. Le samedi après-midi était consacré à la mise en situation des candidats à la certification Aïki Taïso. Cette certification s'avère nécessaire : elle permet de légitimer les ouvertures de section Aïki Taïso auprès de certaines collectivités territoriales et autres institutions. Sept personnes ont présenté leur travail et se verront remettre leur diplôme dès le début de la saison prochaine. Chaque demi-journée était conclue par un retour sur ce qui avait été abordé, afin d'échanger et de répondre aux questions des uns et des autres. ■

**Kamel BOUSSABOUA**

### LES PROJETS DE LA COMMISSION

Le stage 2019-2020 se tiendra **du 13 au 15 mars 2020** en Pays de la Loire, à la Roche-sur-Yon.

La Bourgogne Franche-Comté s'est d'ores et déjà portée candidate pour l'organisation en 2020-2021.

Afin de dynamiser la portée de l'action de la CNA, mais surtout de toucher plus régulièrement des pratiquants répartis sur l'ensemble du territoire, l'idée d'un second stage annuel a été avancée. Un budget prévisionnel sera étudié pour la viabilité de ce projet. S'il est retenu, la mise en place de ce stage sera envisageable dès la saison 2020-2021, le calendrier 2019-2020 étant déjà bouclé.

D'autres actions destinées à donner plus de visibilité à la CNA et à promouvoir l'Aïki Taïso sont à l'étude.

La Commission reste à votre écoute pour tous renseignements, questions, suggestions...



Photos : Kamel BOUSSABOUA



### Stage national CEN en Corse les 18 et 19 mai 2019

Le week-end des 18 et 19 mai sur la côte orientale corse a été très pluvieux. Il paraît que c'est normal quand on reçoit Robert LEVOURC'H... Il n'a pas failli à sa réputation... Mais nous étions à l'abri dans notre petit dojo et nous nous sommes bien régalez. Merci beaucoup, Robert, pour ta gentillesse et la qualité de ton enseignement.



Merci beaucoup à tous de nous avoir rejoints pour notre premier stage fédéral en Corse.

**Jean-Charles LANUSSE,**  
**Costa Verde Aikido**  
& **Olivier CHIOCCA,**  
**SHIN Aikido Club**



### In memoriam



**François BOURBON** (1946-2019) nous a quittés le 10 août 2019. Professeur diplômé d'État, il fonde le club d'Aïkido de Seyssinet-Pariset en Isère en 1977. Il en sera l'enseignant durant 40 ans et prendra sa retraite en Bretagne où il relancera le club d'Aïkido de Penmarch en 2017.

Élève de Maître TAMURA dans les années 70, il s'inspire également des Maîtres NOCQUET, NORO et NISHIO pour faire

évoluer son Aïkido et mettre en place sa propre pratique au travers de son école Aïki-Zen.

**AÏKIDO SEYSSINET-PARISSET**  
**École Aïki-Zen**

Voir l'hommage qui lui est rendu sur le site fédéral :

<https://www.ffabaikido.fr/fr/in-memoriam-fran-ois-bourbon-277.html>

**Sayônara (au revoir)**  
**Serge ARRAULT**

Il est toujours difficile d'apprendre la disparition d'un Ami de l'Aïkido, d'un homme qui a voué une grande partie de sa vie au développement et à la mise en lumière de notre discipline.

Tant que ta santé te le permettait, tu passais régulièrement nous voir lors des innombrables stages de TAMURA Shihan à La Rochelle. Tu as toujours été discret sur ton parcours, tes réussites au sein de l'Aïkido. L'humilité des Grands sans doute. Tu m'excuseras donc de lever un peu le voile sur ce parcours : élève de Maître André NOCQUET, tu professa de 1966 à 1996 au Physic'Club Aïkido de Poitiers. Le rapprochement des divers groupes d'Aïkido dans le cadre de l'Union Nationale d'Aïkido (UNA) t'a fait rencontrer TAMURA Senseï, né en 1933 comme toi d'ailleurs ; tu ne manquais jamais de me rappeler cette particularité.

A 86 ans, ta volonté et ton amour de l'Aïkido étaient restés entiers. En effet, l'un de tes grands plaisirs était de visionner des cassettes de Senseï prises lors des stages. Encore dernièrement, à l'un de tes anciens élèves, tu parlais même de la création d'un club.

Avec ta disparition, l'Aïkido perd l'un de ceux qui auront marqué de leur empreinte l'essor de notre discipline dans la région « Charentes-Poitou ».

**André GUILLON**



### Stage SHOCHU GEIKO à Shumeïkan : millésime 2019



Comme chaque été, proposé depuis la création de Shumeïkan, le stage « Shochu Geiko » de l'été 2019 (traditionnellement stage de la période la plus chaude de l'année avec son pendant « Kan Geiko », le stage de la période la plus froide), s'est déroulé du 4 au 7 août avec un accueil le samedi 3.

Quelques stagiaires étaient arrivés dès le vendredi, les uns pour se mettre dans l'ambiance et se préparer à vivre ce moment exceptionnel (comme tous les moments passés à Shumeïkan...), les autres profitant de la journée ensoleillée pour descendre se tremper les pieds (et le reste) dans la « Grande Bleue ». La visite des calanques était aussi au programme, mais hélas, du fait des risques d'incendie, les lieux étaient fermés.

Une grande majorité est donc arrivée le samedi dans le courant de l'après-midi, dont les élèves de Franche-Comté, en minibus, accompagnant notre ami Jean-Paul. C'était pour certains des retrouvailles et pour d'autres les présentations et la découverte des lieux.

Un repas avait été préparé au cours duquel les intervenants proposaient le déroulement et l'organisation des activités sur les 4

jours : détermination des horaires, intervention de chacun des cadres techniques, notamment sur le cours du matin (vous dirais-je que le cours du matin a fait l'objet d'après discussions, n'est-ce pas Michel ?). Un petit rappel du programme : cours du matin de 7h30 à 8h30 ; petit déjeuner ; pratique de 10h à 11h30 (mais après discussions, cours prolongé jusque 12h) ; déjeuner à 12h30 ; cours de laïdo de 16h30 à 18h ; pratique de 18h à 20h ; puis dîner et soirée.

Comme chaque année, ce stage se déroule en même temps que la fête du village de Bras, ce qui permet d'apprécier quelques « pintes » avec les villageois et les petits orchestres qui s'y produisent.

Outre les pratiquants de Franche-Comté, nous avons retrouvé ceux de la Ligue du Centre accompagnant Michel, un pratiquant de Lorraine, de la Picardie, de l'Île de France, Provence, Lyonnais, et Aura.

Ce sont donc plus de vingt pratiquants que nous avons comptés sur le tatami de Shumeïkan. Mickaël MARTIN et quelques locaux nous ont également rejoints, ainsi que Masamichi, le plus jeune fils de Maître TAMURA.

Une très bonne ambiance a accompagné l'ensemble du stage, chacun participant aux travaux quotidiens de l'entretien, associés à quelques moments de relâche et de détente.

D'après un sondage effectué en fin de stage, il semblerait envisageable d'augmenter la durée du stage pour arriver à 5 jours complets ; sachant qu'il y aura toujours la possibilité pour chacun de s'adapter en fonction de ses impératifs.

Je ne voudrais pas terminer ce petit compte-rendu sans remercier, au nom de tous les participants, nos intervenants : Michel, Jean-Paul et Antoine. De même, bien que l'ayant déjà fait à la fin du stage, je remercie, au nom de l'ENA, chacun des participants, pour ce stage comme pour tous ceux qui se déroulent à Shumeïkan ; c'est grâce à la présence de chacun que nous pouvons perpétuer ces activités.

A l'année prochaine, du 7 au 12 août 2020 !

**Jean-Pierre HORRIE**  
Président de l'ENA

### MIYAMOTO Senseï

### Cours exceptionnel à Shumeïkan Dojo mercredi 13 novembre 2019

Dans le cadre d'un séjour en Europe et avant l'encadrement d'un stage en Espagne, en lien avec la FFAB, Mme TAMURA, l'ENA, l'Aïkikai en Pays d'Aix et Jacky POTDEVIN ont le plaisir d'accueillir **MIYAMOTO Tsuruzo SHIHAN, 8<sup>e</sup> Dan, instructeur à l'Aïkikai de Tokyo Hombu Dojo**, pour une soirée de pratique et de convivialité à Shumeïkan Dojo.

Accueil des participants à 18h. Cours de 19h à 21h, suivi d'un apéritif dînatoire au Dojo. Tarif unique 30 euros. Prévoir armes, passeport, certificat médical. Possibilité de logement sur place **Inscription INDISPENSABLE auprès de l'ENA, dans la limite des 40 places disponibles**



修明館

Pour plus d'informations : [http://www.ena-aikido.com/event/miyamoto-sensei-a-shumeikan-dojo-a-bras/?instance\\_id=156](http://www.ena-aikido.com/event/miyamoto-sensei-a-shumeikan-dojo-a-bras/?instance_id=156)

## Stage d'Aïkido du 17 mars 2019 : vingtième anniversaire de la disparition de Maître André NOCQUET

Pour sa dix-neuvième édition, ce stage revêtait, en ce dimanche 17 mars 2019, dans le grand Dojo du CYAM (Club Yerrois d'Arts Martiaux, dans l'Essonne), un caractère particulier puisqu'il célébrait le 20<sup>e</sup> anniversaire de la disparition de Maître André NOCQUET, un matin de mars 1999 à l'âge de quatre-vingt-cinq ans.

Pour l'occasion, les interventions des tambours TAÏKO ponctuaient les différentes phases de la matinée et une exposition photo avait été mise en place par le CYAM.

Les pratiquants ont ainsi pu découvrir ou redécouvrir de nombreux clichés du Maître, à différentes étapes de sa vie.

Du fait que l'on estime désormais à environ 75% le nombre de pratiquants du GHAAN qui n'ont pas connu Maître NOCQUET, les « anciens » ont un devoir de mémoire qui devrait se concrétiser par la mise en ligne, dans les mois à venir, via différents vecteurs médiatiques, de nombreux documents d'archives.

Dans cette perspective, ce 19<sup>e</sup> stage commémoratif a débuté par la lecture d'une lettre rédigée par O Senseï le 12 avril 1962, à l'attention de Maître NOCQUET, et qui lui fut remise par Aritomo MURASHIGE Shihan. En voici la transcription :

*« Il faut suivre la Voie que j'ai tracée pour tous, en se purifiant constamment, en agissant loyalement, en étant droit et chaque jour un peu plus modeste. Alors vous pourrez dire que vous m'avez suivi, car tel a été mon but toute ma vie.*

*Je souhaite de toute mon âme que vous suiviez ce chemin, je vous y aiderai de mon mieux, vous avez et aurez du mal, car les cœurs et les esprits ne sont guère empreints de sagesse, mais essayez, ce sera pour vous un grand bienfait.*

*Je vous ai nommé Représentant Général de l'Aïkikai, c'est une lourde tâche d'inculquer l'Aïkido aux hommes qui sont si lourds d'âme en ce moment.*

*Travaillez à faire fleurir la grande philosophie qu'enseigne l'Aïkido. Semez-la sur tous les tatamis de France et d'ailleurs.*

*Continuez uniquement à enseigner dans l'Amour. On n'est pas assez modeste autour de vous. Il faut se faire tout petit pour recevoir les rayons du Ciel et de la Lumière. J'ai semé en vous de la pureté et quelques bonnes choses à cultiver.*

*Répétez bien autour de vous qu'il faut se faire tout petit et accepter chaque jour ce qui nous est offert. Vous avez très peu de bons élèves où la Lumière peut entrer, mais la plupart pourraient être "lavés", afin qu'un petit rayon puisse passer. C'est là votre tâche terrestre.*

*Passer des Dan n'est pas capital, ce qui est essentiel, c'est de passer des Dan d'Amour.*

*Se faire tout petit, alors à la mort, on se retrouve très grand.*

*Parcourez votre voie avec Foi ».*



Après la lecture de ce texte chargé de messages, le film promotionnel de notre groupe, récemment achevé et intitulé « Message / La collégialité en héritage », a été projeté.

Dans ce court-métrage, on peut retrouver des enregistrements d'archives du Maître, de même que les interventions techniques et interviews des Responsables Techniques Nationaux du GHAAN qui ont souhaité s'exprimer. L'intégralité de ce film est consultable sur YOUTUBE (<https://www.youtube.com/watch?v=esJwMWLWS0g>).

Passé ce préambule, pendant près de 3 heures environ 150 pratiquants venus de toute la France et de pays voisins – où Maître NOCQUET compte encore quelques fidèles du temps où il était Directeur Technique de l'UEA (Union Européenne d'Aïkido) dans les années 70-80 – ont pu se retrouver sur les tatamis, sous l'encadrement bienveillant des Responsables Techniques Nationaux ponctuant parfois leurs interventions d'anecdotes ou souvenirs partagés avec le Maître.

Rappelons que cette manifestation, au-delà de la commémoration, est une occasion unique pour les pratiquants de rencontrer en une seule journée l'ensemble des membres de l'encadrement, Responsables Techniques Nationaux et Assistants Techniques Chargés de Missions ainsi que les membres du Comité Directeur.

Ce stage fournit également l'occasion d'honorer les nouveaux promus aux Grades de Haut Niveau par la remise officielle de leur diplôme (le 7<sup>e</sup> Dan pour Jean-Luc DELABY, le 6<sup>e</sup> Dan pour Alain FLOURE, le 5<sup>e</sup> Dan pour Bruno MANZINALI et Thierry GEOFFROY) ou d'autres distinctions telles que la très appréciée Médaille d'Honneur de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, décernée cette année à Roland GILABEL, RTN 6<sup>e</sup> Dan, pour son investissement remarquable.

Nous remercions à cette occasion le Comité Directeur de la FFAB pour l'attention qu'il porte aux dirigeants et pratiquants de tous les courants qui la composent, et notamment à ceux du GHAAN.

Nous nous retrouverons l'an prochain pour la vingtième édition. ■

**Thierry GEOFFROY**

### La diversité de l'Aïkido



L'Aïkido a le privilège de pouvoir accueillir une grande diversité de styles et d'expressions individuelles. Cette diversité s'exprime quotidiennement dans les dojos français et étrangers et développe de fabuleux échanges riches d'enseignements pratiques, techniques et humains.

C'est une véritable force qui unit les pratiquants autour des enseignements de O Senseï, qui perpétue et enrichit la pratique de notre art martial. Cette pluralité attire des pratiquants tous aussi différents qui viennent en premier lieu chercher un enseignement, une philosophie de vie, une dépense énergétique, un lien avec la culture japonaise... Et qui au fur et à mesure de leur cheminement, découvrent différents aspects de ce que l'Aïkido peut apporter.

Notre diversité est une force qui peut séduire et ouvrir au développement des dojos et d'une organisation commune. Elle est d'ailleurs renforcée par les échanges et les possibilités d'ouvertures que leurs laissent l'enseignant. Les stages, rencontres inter-dojos, événements d'Aïkido sont à ce titre un précieux outil.

Dans leur dojo, les enseignants se doivent de développer des méthodes pour structurer leur enseignement et créent avec leurs membres un lieu de vie avec une forte identité. Les échanges construits autour de la pratique de notre art martial permettent d'échanger, de se confronter à d'autres points de vue, de progresser et de continuer à se construire en tant qu'individu. Se réaliser humainement dans le respect des différences demeure véritablement un point essentiel dans la



recherche de sens que chacun connaît. C'est véritablement la force de l'Aïkido.

Le développement de nos pratiques, leur reconnaissance auprès d'un large public passent par cette ouverture qui différencie l'Aïkido des autres arts martiaux. Nous ne proposons pas de compétition, nous proposons mieux que cela. Nous avons la chance d'aider au développement individuel et collectif des pratiquants tout en favorisant une véritable ouverture sur la diversité et cela sans esprit de compétition.

Enseignants, dirigeants de dojos, pratiquants, que cette nouvelle saison d'Aïkido puisse vous permettre de partager et d'approfondir vos relations humaines. Bonne rentrée à tous !

« Le progrès naît de la diversité des cultures et de l'affirmation des personnalités ». Pierre JOLIOT-CURIE ■

**Olivier EBERHARDT**  
Responsable technique national du groupe DIRAF

### DIRAF : stages 4<sup>e</sup> trimestre 2019

Les stages DIRAF sont ouverts à tous et constituent de formidables moments d'échanges autour de nos pratiques.

Quelques dates à retenir :

- **Samedi 12 octobre 2019 à Paris (75)**  
Stage de rentrée
- **Dimanche 13 octobre 2019 à Châteauneuf de Grasse (06)**  
Stage spécifique taijutsu
- **Samedi 7 décembre 2019 à Paris (75)**  
Stage validant de préparation aux grades Dan

**Plus d'infos :**  
[www.iwama-ryu.fr](http://www.iwama-ryu.fr)  
mail : [dento.iwamaryu.fra@gmail.com](mailto:dento.iwamaryu.fra@gmail.com)



### Les 20 ans du Cercle de laïdo, c'était cet été !

Cet été, lors de la 42<sup>e</sup> édition du stage historique d'Aïkido RIA Saint-Mandrier / La Seyne-sur-Mer, nous avons fêté les 20 ans de notre Association « Cercle de laïdo ». Vingt ans de partage entre l'Aïkido et le laïdo, dans une démarche qui a été soutenue dès son origine par TAMURA Senseï. Cela a été l'un des temps les plus importants de l'année pour notre Association, où nous avons pu voir le chemin parcouru et lancer les passerelles vers les années à venir.

Une fois encore, lors des journées Portes Ouvertes du Cercle de laïdo, des pratiquants d'Aïkido ont fait le pas pour découvrir notre démarche, notre recherche.

La pratique, l'étude, l'apprentissage se font par soi-même et en soi-même grâce à un accompagnement de qualité, sincère et exigeant.

Lors de l'enseignement, les mots ne sont là que dans une vaine tentative d'illustrer et guider une sensation. Mais seul le silence peut permettre à la sensation de prendre sa place, de résonner et de faire chemin. Sensations éprouvées, partagées ou données avec générosité par l'enseignant, le partenaire ou le sabre. Il est alors utile de tourner le regard, du doigt à la lune, de la forme au fond.

Souvent, en Aïkido, ce que l'on voit n'est pas ce qui est. Surtout dans la réalisation d'une technique « simple ».



En laïdo, il en est de même. Le meilleur enseignant est son propre corps, sa propre « cervelle », son sabre. « Ouvrir son cerveau », sentir l'erreur, la difficulté et les voir comme des opportunités. On peut retrouver des difficultés déjà connues dans la pratique de l'Aïkido. Il s'agit aussi d'accueillir et accepter celles, inconnues, nouvelles, de la pratique du laïdo.

Avec un bon accompagnement, grâce à la répétition, à une écoute de plus en plus fine de ses sensations, peut-être que l'on pourra y trouver des éléments de résolution pour l'Aïkido, jusqu'à la prochaine difficulté rencontrée.

Selon les niveaux de pratique, de sensation et d'ouverture, des transpositions pourront s'opérer et permettre, par exemple, un meilleur relâchement d'une épaule raidie, l'amélioration du Shiseï, un déplacement à partir du centre, l'allègement d'un appui... même si tout cela n'est pas forcément visible par l'oeil dans le détail mais le plus souvent perceptible dans une globalité.

Deux arbres d'aspect différent peuvent prendre racine et se nourrir dans le même sol, la même terre, dans un même lieu et se compléter, se soutenir.

Tenter l'usage du sabre comme le miroir de soi, puis retourner à la pratique de l'Aïkido, dans son rapport à l'autre, miroir de soi. ■

**L'équipe du Cercle de laïdo**

#### CONTACT et INFORMATIONS sur les stages en particulier :

[www.cercledeiaido.com](http://www.cercledeiaido.com) • [contact@cercledeiaido.com](mailto:contact@cercledeiaido.com) • Tél. : +33 681 101 716

Retrouvez-nous aussi sur Facebook : [www.facebook.com/cercledeiaido.1](http://www.facebook.com/cercledeiaido.1)

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

01 64 24 70 38

### Systema en Nouvelle Calédonie

Passé de répit pendant les vacances : une formation de préparation aux niveaux s'est tenue à Nouméa du 2 au 12 août 2019. Trente stagiaires ont pu se perfectionner sur le programme fédéral pour se préparer au niveau 1.

La formation continue a permis à 11 d'entre eux de réussir l'examen. Celui-ci comportait une heure de théorie écrite, puis une présentation des acrobaties de base, d'exercices de coordination, de contrôle d'un adversaire suite à des saisies diverses, étranglements, frappes, attaques au couteau, bâton, menaces au couteau et au pistolet, soit une épreuve physique d'environ une heure.

En outre, une formation pédagogique et organisationnelle s'est tenue les 13 et 14 août avec rappel de la réglementation et des textes régissant le sport, la rédaction d'une fiche pédagogique et de mises en situation des candidats.

Jacques LECOMTE



### Niveaux et formations

En ce début de saison, plusieurs niveaux en Systema ont été validés par la CSDGE. D'autres régularisations auront lieu lors de la prochaine réunion de cette Commission. Toute l'équipe du CFSAMR se félicite de cette régularisation qui apporte un autre regard sur notre discipline.

Les prochaines formations se dérouleront à Nîmes les :

- 16 et 17 novembre 2019 pour une préparation / examen au niveau 1
- 7 et 8 décembre 2019 pour une préparation / examen au niveau 2
- 14 et 15 mars 2020 pour une préparation / examen des niveaux 3 et 4
- 23 et 24 mai 2020 pour une formation pédagogique validante.

Evgueny MATKOVSKY (instructeur de l'Ecole Kadochnikov à Colmar) animera un stage les 26 et 27 octobre 2019 à Montpellier et les 6 et 7 juin 2020 à Nîmes.

Olga KOROGODSKAIA, instructrice Kadochnikov et Ross (Fédération russe) animera un stage de maniement et combat à la Shashka (sabre Cosaque) les 4 et 5 avril 2020 à Nîmes.

Plus de renseignements : <https://systema-rma.fr>  
contact@systema-rma.fr / Tél. : 06 71 70 44 09

# Tozando Aïkikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon  
100% polyester



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

合気道  
クリストフ  
パジュ

Possibilité de broderie à votre nom. Voir page « broderies » de notre site internet.

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

Disponible en  
noir ou bleu nuit

**Manzoku-Diffusion**  
8, rue des Muses - 68390 Sausheim  
Tél. : 06 11 42 52 29  
[manzoku.diffusion@gmail.com](mailto:manzoku.diffusion@gmail.com)

東雲  
SINONOME

Equipements de grande qualité pour l'AIKIDO et BUDO

[www.sinonome.org](http://www.sinonome.org)  
[www.sinonome-japan.com](http://www.sinonome-japan.com)

1307-9 Handa Tsu MIE 514-0823 JAPON



AIKIKAI DE FRANCE  
**FÉDÉRATION  
 FRANÇAISE**  
 D'AIKIDO ET  
 DE BUDO

**SUR LE SITE DE LA FFAB**

**www.ffabaikido.fr**



**Toutes les informations fédérales en ligne**

**Pour chaque organisme territorial, chaque club, un espace réservé à sa disposition**

..... **Demandes de licences en ligne par les clubs** .....

**Retrouvez toutes les informations et la procédure pour faire vos demandes de licences en ligne dans l'espace réservé club, à la rubrique « téléchargements privés »**

Procédure d'accès aux espaces réservés disponible pour les dirigeants concernés (clubs, organismes territoriaux, groupes et responsables fédéraux) auprès du secrétariat du siège fédéral, via l'espace contact du site ou par mail [ffab.aïkido@wanadoo.fr](mailto:ffab.aïkido@wanadoo.fr)

**Fédération Française d'Aïkido et de Budo**

**Aïkikai de France - Place des Allées - 83149 BRAS - Tél. : 04 98 05 22 28 - Fax : 04 94 69 97 76**

La FFAB est agréée par le Ministère des Sports et reconnue d'utilité publique.

Elle est membre de la FEA et dispose de la reconnaissance du Hombu Dojo de l'Aïkikai de Tokyo.

