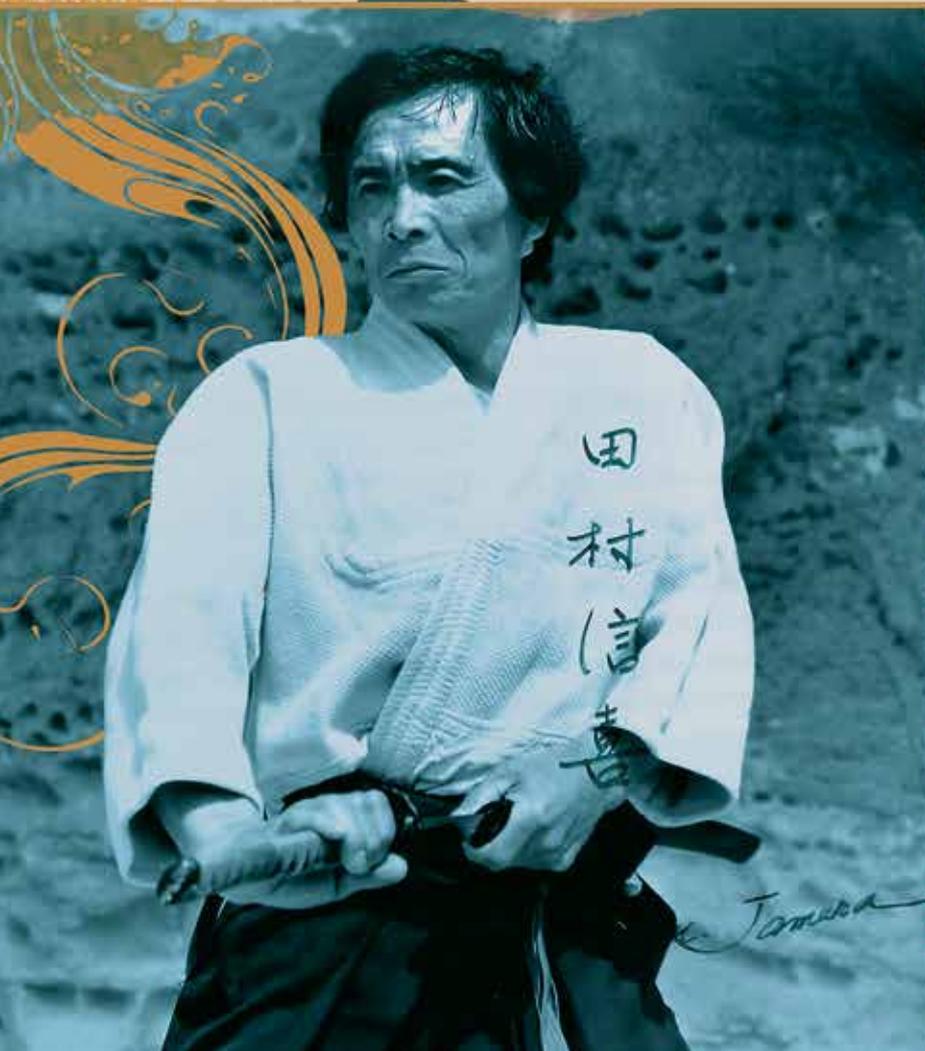


遺産 N°1 saison 2017/18
Magazine de la Ligue aikido FFAD
du Centre-Val de Loire



ISSAN



SOMMAIRE

Le mot de l'ACTR.....	1
La voix du débutant.....	5
La Commission des Féminines.....	6
Aïkido & Santé.....	8
Aïkido pour les seniors grands-débutants.....	11
Aïkido pour les jeunes.....	16
Paroles d'enfants.....	18
Aïki-Taïso.....	19
La voie des Sempaï.....	20
La saison en bref, la saison prochaine.....	27

REDACTION: Nadia Failler, Philippe Lacour, Mathias Retoret, Karim Boussaboua, Philippe Cruz, Bruno Both, Didier Sainjon, Kamel Boussaboua, Didier Cagnet, Michel Déhard, Marc Desniou.

CONCEPTION GRAPHIQUE: M^{me} Rodriguez-Alizon - ikigai.mp@gmail.com - 07 62 07 13 62

IMPRESSION: imprimerie Berton - 37220 L'Île-Bouchard

EDITO

Bonjour à toutes et tous,

ISAN 遺産 cela signifie *héritage, patrimoine*.

Le kanji 遺 signifie *léguer* et sa clé 之 signifie *marcher* (comme dans 道 do, michi la voie).

Le kanji 産 signifie *naissance* et sa clé 生 signifie *vie*.

Il s'agit donc littéralement de transmettre la vie ou les éléments de la vie. Héritage, transmission ou comment puiser dans le passé pour nourrir l'avenir.

Un héritage cela suppose des prédécesseurs pour transmettre, des successeurs pour recevoir, des éléments à transmettre et un ou plusieurs modes de transmission.

Cela induit une certaine continuité, mais cela ne signifie pas figer les choses, c'est plutôt un peu de temps gagné dans l'apprentissage, la compréhension.

C'est un pont entre passé et avenir, et donc nous sommes tous un peu **ISAN 遺産**.

Ce n'est donc pas un hasard si le nom de baptême de ce magazine est **ISAN**.

Ce magazine a pour objectif ambitieux de matérialiser cet héritage, d'une saison à une autre, d'un sempaï à un kohaï.

Vous trouverez dans **ISAN** des témoignages, des articles à caractère plus culturel, des informations.

ISAN se veut collaboratif, collégial, ouvert à toutes et tous. Différents aspects de notre pratique et de la vie de notre ligue y seront relatés.

PHILIPPE



MOT DE L'ACTR

La progression de chacun est le fruit de son investissement personnel et de l'enseignement transmis dans son dojo. Au sein de notre ligue, il existe, dans chaque département, un nombre important de gradés, si bien que toute personne motivée peut accéder à un contenu de qualité.

Dès lors, la vocation de la commission technique régionale n'est certainement pas de diffuser une forme servant de «référence». Il s'agit, au contraire, de permettre à chacun d'enrichir son expérience, au contact d'autres adeptes et enseignants, à travers un axe général de progression.

Précisément, je suis parti d'une observation selon laquelle, le travail d'un certain nombre de pratiquants manquait de rigueur, en termes de structuration technique. J'attribue cela au fait qu'une large partie d'entre eux orientent d'emblée leur pratique vers des formes très concises, trop «ambitieuses», inadaptées à leur niveau. Cette approche ne leur permet pas de se construire correctement et, ce faisant, freine leur progression à long terme. En effet, ils ne pourront pas profiter pleinement de leur vécu martial, car leurs outils (leur corps, leur technique) n'auront pas été préalablement affûtés.

Mon souhait était donc de sensibiliser ces pratiquants à l'importance de développer une plus grande précision, à travers des formes plus lisibles.

Il s'agit là d'une analyse personnelle, dont je ne suis d'ailleurs pas certain qu'elle soit partagée par tous les intervenants sollicités. Cela étant, je ne peux que saluer la bienveillance et l'humilité avec lesquelles, chacun a tenté de répondre le plus justement possible à mes attentes. À cet égard, le fait que différentes approches ou sensibilités aient pu s'exprimer n'a, en aucun cas, constitué un obstacle. J'ai également pris la mesure du respect mutuel que se sont témoignés ces enseignants, tout au long de cette saison.

Je ne sais pas dans quelle mesure cet objectif de sensibilisation auprès des participants à nos différents stages, a été atteint ou s'il le sera à l'avenir. Quoi qu'il en soit, le sérieux et l'engagement exprimés par ces derniers sont très prometteurs.

L'état d'esprit général et les valeurs animant notre ligue me semblent donc propices à la poursuite des objectifs initiés, sous forme de rencontres prenant la forme de véritables partages d'expérience. Je suis donc très optimiste à l'idée que les différentes actions inscrites au calendrier, à destination des pratiquants, enseignants et examinateurs, seront une réussite.

KARIM BOUSSABOUA (ACTR)

LA VOIX DU DÉBUTANT

L'Aïkido attire toujours plus de pratiquants débutants venus à notre pratique pour toute une variété de raisons. Nous avons demandé à trois d'entre eux, s'entraînant au dojo de la SMOG à St Jean de Braye de répondre à deux questions :

- 1) pour quelles raisons avez-vous un jour poussé la porte d'un dojo ?
- 2) pourquoi avez-vous décidé de persister dans cette voie ?

PHILIPPE CRUZ

LUDOVIC 30 ANS :

1) Je suis venu à l'Aïkido parce qu'après plusieurs années d'interruption, je souhaitais reprendre la pratique des arts martiaux. Plus jeune j'avais eu l'occasion de pratiquer le judo, comme beaucoup d'enfants mais aussi le jujitsu et la boxe anglaise.

2) J'ai découvert une pratique techniquement exigeante, qui demande un grand travail sur soi et qui propose aussi un aspect self-défense. Les techniques enseignées sont efficaces, concrètes mais peuvent également avoir un aspect « ludique » si on veut se défouler avec les enchaînements de chutes etc...

J'apprécie également l'ambiance du club et l'esprit d'entraide qui règne entre les anciens et les débutants.

LUIS 45 ANS :

1) Je suis venu à l'Aïkido pour plusieurs raisons. D'abord je devais mener mon fils Alejandro (16 ans et 8 ans d'Aïkido au club) qui pratique dans ce club depuis plusieurs années. Je me suis dit que ce serait finalement une bonne idée de l'accompagner jusque sur les tatamis.

J'avais aussi à plusieurs occasions pu assister aux démonstrations effectuées par les pratiquants du club lors des forums des associations et j'avais été impressionné par la vitesse et la fluidité de l'exécution des techniques.



Et surtout, je devais absolument reprendre une activité physique pour pallier certains soucis de santé qui nécessitaient que je me remuscule et que je corrige certaines de mes postures.

2) En ce sens, la pratique de l'Aïkido et le travail sur le centre ont été très bénéfiques et m'ont permis de corriger les problèmes de postures évoqués plus tôt. En venant pratiquer, j'ai découvert un

club dans lequel règne une bonne ambiance, exempte d'esprit de compétition. Tous les pratiquants sont respectueux des débutants et s'adaptent à leur niveau pour leur permettre de progresser.

MARIE-LINE 13 ANS :

1) J'ai commencé l'Aïkido à 11 ans au cours pour les enfants car je voulais apprendre à me défendre et être plus sûre de moi. Par contre je ne voulais pas d'un art martial qui m'obligerait à participer à des compétitions.



2) Je continue l'Aïkido parce que je me sens bien dans ce club. On rigole et les pratiquants plus âgés sont toujours prêts à m'aider à progresser. Ils sont gentils et ne se préoccupent pas uniquement de leur propre travail.

LA COMMISSION DES FÉMININES

Tel Bosley (notre président de ligue) et ses trois rôles de dames (Catherine, Marie-Pierre et Nadia de la Commission Régionale des Féminines), nous voilà partis à l'assaut d'un lieu pour nous jusque-là inconnu et pourtant si justement mythique, le QG (sanctuaire) de notre fédération :

LE DOJO DE BRAS.

Logé au fin fond du Var, au bord d'une allée de platanes, en cette fin d'octobre régnait une douceur aux lumières chatoyantes mais douces de l'automne. C'est dans cette atmosphère que nous sommes arrivés, après un trajet de huit heures et finalement si court car il nous a permis d'apprendre à nous connaître et nous apprécier.

Nous avons été accueillis par Jean-Jacques, le grillon du foyer, qui avait décidé de s'occuper de nos formes tout au long de ce week-end mais dont l'ardeur

a été tempérée par nos professeures (Nathalie Gérin-Roze et Béatrice Barrère).

A celles et ceux qui n'ont pas encore goûté à leur séance de misogi, je vous recommande d'aller à leur rencontre ; 10 minutes à plein régime, nos keikogi ont failli ne pas s'en remettre !

Au-delà des moments de pratique et de coordination en vue d'actions de promotion de l'aïkido pour les femmes, nous avons réellement pris le temps de nous imprégner de la magie de ce lieu qui ressemble à un nid douillet où chaque parcelle, chaque tatami porte les pas et l'âme de maître Tamura.

A chacun, nous conseillons d'y aller au moins une fois, femme ou homme et pourquoi pas pour le prochain stage de la commission des féminines ; chacun y est le bienvenu.



Dans le cadre de la journée de la femme, la Commission Nationale des Féminines a invité **MARIKO TAKAMIZO SENSEI**

pour le week-end des 11 et 12 mars à Nantes.

Le moins que l'on puisse dire c'est que l'organisation était de grande qualité ce qui facilite nettement l'accueil de plus de 120 pratiquants.

Le lieu était un simple gymnase mais ce qui pourrait paraître un petit détail (un vase particulier avec une composition, voir photo) n'a laissé aucun pratiquant indifférent. Au cours du stage, nous avons appris qu'il s'agissait d'une composition d'un maître français d'ikebana dont la symbolique était l'union entre la Terre et le Ciel.

La convivialité était de mise à double titre, le samedi soir la mairie de Nantes a offert le verre de l'amitié aux participants et une soirée était organisée avec démonstration de flamenco, vive le mélange des cultures qui enrichit tout un chacun.

Outre ces à-côtés, il faut accorder une mention spéciale à l'atmosphère de ce stage (que j'avais déjà ressentie lors de celui de Mûr-de-Bretagne en 2011) ; détente (relâchement) et harmonie studieuse ont rassemblé hommes et femmes.

Nous avons eu aussi la chance de recevoir les enseignements de nos jeunes CEN (Béatrice Barrère et Nathalie Gérin-Roze).

En conclusion, un stage bien agréable et j'invite chacun à ne pas hésiter à y prendre part. Takamizo sensei vient régulièrement en France.

PORTES OUVERTES POUR LA JOURNÉE DE LA FEMME

Pendant le stage de la CNF à Bras, les référentes présentes ont souhaité proposer aux clubs d'organiser une journée portes ouvertes pour faire découvrir aux femmes (20 à 30 % des pratiquants à l'heure actuelle) notre discipline.

Bien naturellement, la semaine autour du 8 mars (Journée de la femme) a été choisie. Les instances nationales ont mis un cadre légal très propice à l'organisation de ce type d'événement ; pas besoin de certificat médical pour s'initier dans le cadre de ces portes ouvertes ce qui facilitait nettement l'organisation et la potentielle participation des pratiquants.

L'organisation pratique était laissée à la discrétion des clubs : certains ont proposé un ou plusieurs cours dans le cadre de leurs horaires habituels, d'autres ont préféré organiser un stage spécial, parfois un petit pot a couronné l'événement de même qu'un petit cadeau symbolique pour marquer le tout.

Au niveau national, 221 clubs (environ 1/4 du nombre total de clubs) ont participé à l'événement et dans notre région 16 clubs (soit 37%). Merci beaucoup aux clubs d'avoir joué le jeu et nous espérons que vous avez fait à l'occasion de ces pratiques des moments de partage intéressants et peut-être que quelques inscriptions en ont découlé.

NADIA PAILLER



AIKIDO & SANTÉ

AIKIDO, MUSCLES, TENDONS ET LIGAMENTS

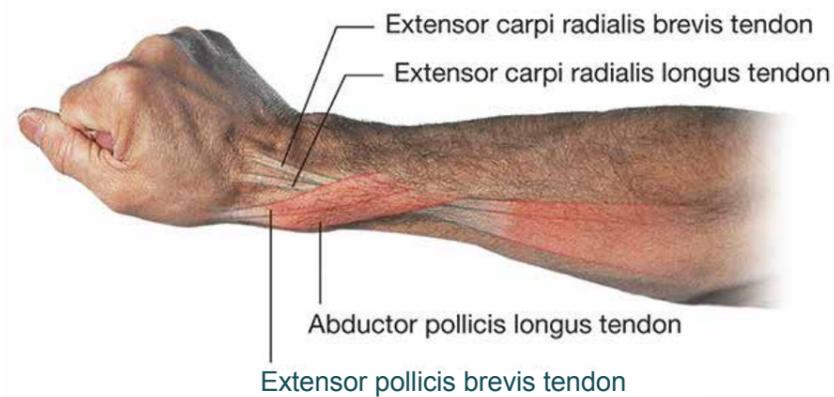
Tout d'abord, faisons le point sur quelques définitions :

LE TENDON

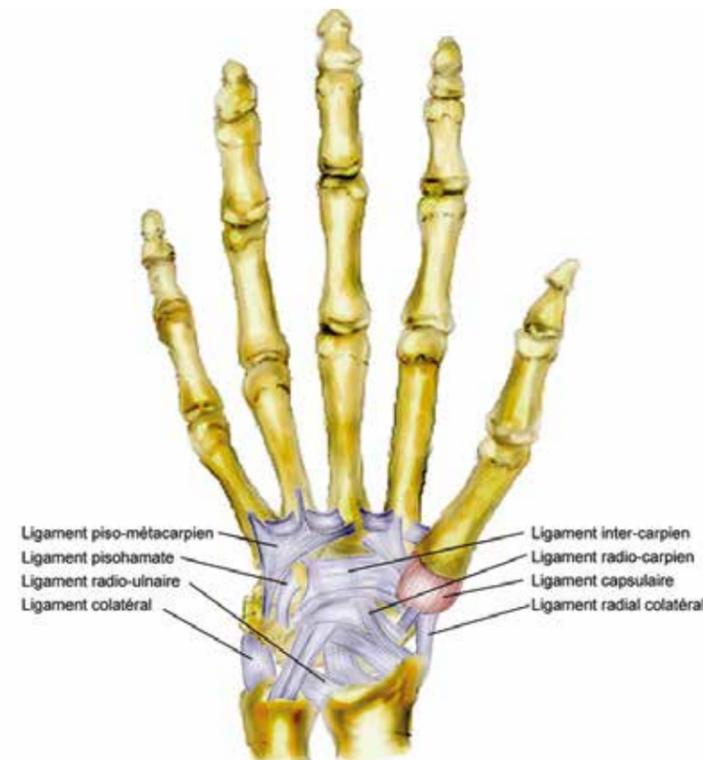
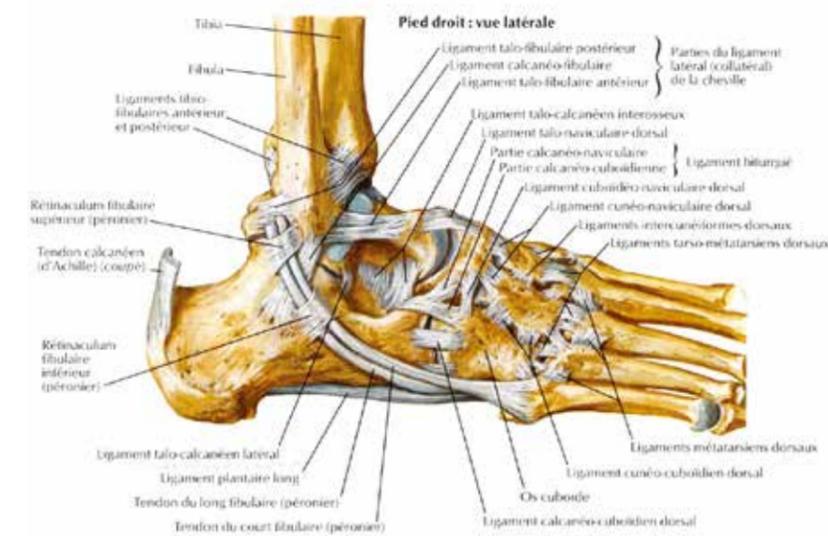
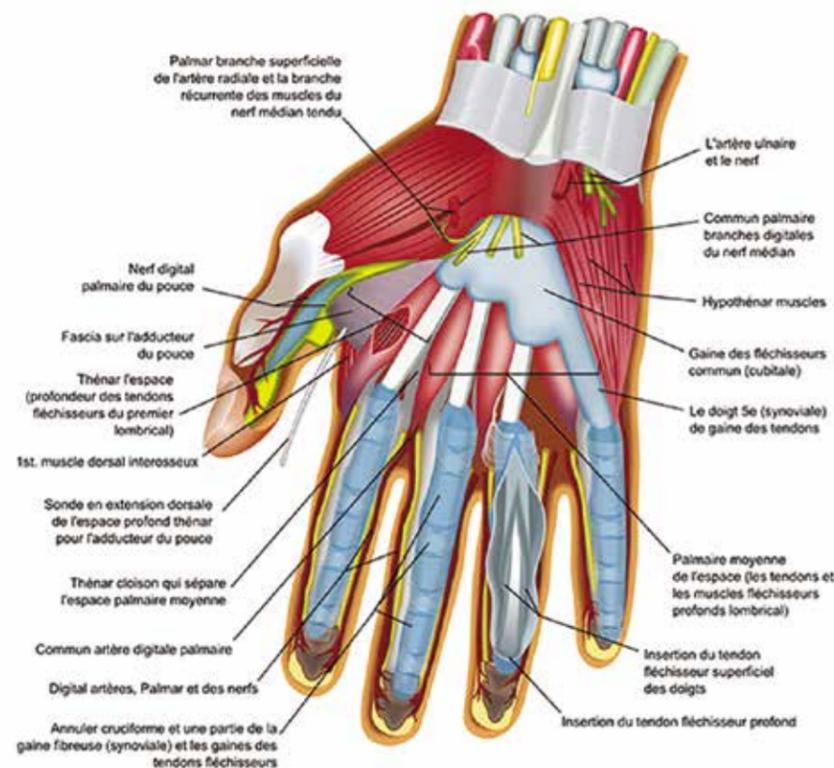
est la structure fibreuse, plus ou moins étirable, prolongeant le muscle et amarrant celui-ci à l'os. Les mouvements de flexion/extension/rotation ne se font que par contractions musculaires tirant sur les tendons et leurs insertions osseuses.

Les tendons fléchisseurs et extenseurs des mains sont quant à eux protégés par une gaine, la gaine synoviale, où l'on trouve du liquide synovial « huilant » le système.

Les lésions inflammatoires des tendons, parfois après traumatisme, et souvent après hyper-sollicitation, sont les tendinites, que nous connaissons tous.



Main et du poignet
Dissection profonde palmaire



LES LIGAMENTS,

quant à eux, sont comme des haubans stabilisant les articulations, tendus d'un os à un autre. Ils ne sont pas extensibles et sont lésés lors des entorses, où l'articulation est « forcée » dans un plan qui n'est pas son plan habituel d'utilisation, étirant, abîmant, déchirant ce cordage qu'est le ligament.

Il va sans dire que la pratique du sport, des arts martiaux, sollicite en permanence l'ensemble du système ostéo-articulaire et musculaire. L'aïkido est bien évidemment concerné en sollicitant fortement l'ensemble du système, surtout de part les contraintes articulaires fréquentes, principalement les contraintes volontairement exercées sur les poignets (nikkyo, sankyo, kote gaeshi par exemple), mais aussi les coudes (shihonage, hijikime osae, udekime nage...),

>>>

ou encore les épaules (udekime nage également, mais aussi lors de la plupart des immobilisations au sol).

A cela nous pouvons ajouter l'ensemble des sollicitations « involontaires », touchant l'ensemble de nos articulations, des pieds/chevilles, jusqu'aux articulations cervicales.

Prenons comme exemple les contraintes subies par tori lors de la réalisation d'un koshi nage. Le simple fait de se placer correctement après l'entrée sollicite fortement le rachis lombaire, ainsi que le rachis cervical de part la direction du regard souhaitée, mais aussi une des épaules (celle maintenant uke en extension), et enfin les deux genoux, hanches et chevilles de part le juste positionnement des membres inférieurs qui exerce de fortes contraintes sur ces articulations. Enfin, la chute de aïte devra se faire par retrait du corps de tori, sans quoi uke pourrait chuter sur l'extérieur du genou de tori, avec risque important d'entorse par hyper-extension du ligament latéral interne.

Je détaille ici grossièrement une technique, mais ce type d'analyse peut se faire pour la multitude de techniques que l'aïkido développe. L'ensemble de nos articulations, de nos muscles, tendons et ligaments est sollicité en permanence.

La grande qualité de l'aïkido est d'offrir à notre organisme un travail extrême-

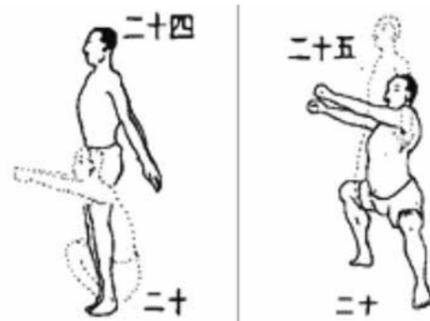
ment complet et parfaitement symétrique, à l'inverse de sports comme les sports de raquettes, ou les sports de ballons qui sollicitent en permanence les mêmes muscles et articulations, sollicitations le plus souvent asymétriques en fonction du caractère gaucher ou droitier du joueur.

Ainsi notre corps se doit d'être parfaitement préparé au travail que l'on exige de lui pendant notre pratique sur le tatami, sans négliger telle ou telle articulation. L'échauffement est donc primordial et le pratiquant comme l'enseignant doivent y apporter une attention toute particulière.

Tout d'abord, nous devons nous méfier des étirements passifs, parfois réalisés avant même le début du cours, comme par exemple l'étirement du quadriceps où le pratiquant tire en arrière sur sa cheville, genou en flexion complète, réalisant une extension forcée de sa cuisse. Ce type d'étirement à froid, réalisé sur les muscles, les tendons, mais également les ligaments du genou, de la cheville, et de la hanche, ne montre pas un intérêt réel et peut être surtout délétère en créant des micro-traumatismes, qui, en se répétant, favorisent à plus long terme l'apparition de fragilités et de douleurs qui iront en se chronicisant.

On notera que certains d'entre nous

rencontrent des difficultés lors du premier seiza d'une séance d'aïkido avec des quadriceps, ces deux volumineux muscles antérieurs de cuisse, qui peinent à s'étendre... Il est donc recommandé dans ce cas d'échauffer ce muscle avant la séance, en réalisant un échauffement simple, du type flexions/extensions (accroupi/debout), ou marche en levant haut les genoux. On peut aussi simplement sélectionner une série de mouvements de la série de Jikyo jutsu (mouvements de gymnastique japonaise du début du 11ème siècle) que Tamura senseï choisissait parfois en début de cours.



Il en va de même pour l'échauffement de nos poignets pendant la préparation, où nous ne devons pas forcer sur nos articulations, risquant d'étirer et de blesser les ligaments inutilement. Nous devons faire fonctionner nos poignets dans toutes les directions, tous les axes, échauffant les muscles des mains et des avant-bras, les multiples ligaments des mains et des poignets, ainsi que les tendons cou-

lissant dans leur gaine grâce au liquide synovial. Un échauffement doit rester un *échauffement*, pas une séance d'assouplissements qui n'aurait pas sa place à ce stade.

Le but de notre préparation avant un cours, outre le fait de se mettre mentalement en condition et de préparer notre système cardiovasculaire, est d'échauffer l'ensemble de notre système moteur afin qu'il ait acquis assez de souplesse et de tolérance à l'étirement pour ne pas subir de dégâts lors des techniques réalisées ensuite. Nous ne devrions donc jamais voir un pratiquant grimacer en échauffant ses poignets. Sa grimace reflète sa douleur, donc le signe qu'il va trop loin et qu'il crée des lésions avant même le début de l'exercice !

Les lésions de ligaments se font parfois à bas bruit, jusqu'au jour où il y a rupture. C'est le cas des ruptures intéressantes la coiffe des rotateurs d'une épaule après sur-utilisation de celle-ci (mais également à la suite d'un traumatisme), mais aussi par exemple la rupture des ligaments croisés pouvant survenir lors d'un mouvement banal, les ligaments se rompant brutalement parce que « usés jusqu'à la corde ».

Les assouplissements, les étirements (les « étirements » regroupent en fait

deux choses différentes : les assouplissements qui concernent les tendons, ligaments et capsules articulaires, et les étirements musculaires, qui ne concernent que les muscles), si le pratiquant souhaite en faire, devront se faire une petite demi-heure après l'exercice, en forçant raisonnablement sur ses tendons, sans douleurs (la douleur étant un signe d'alerte de l'organisme, ordonnant un STOP avant lésions), afin de jouer alors sur leur relative élasticité et gagner en « souplesse » si tel est le souhait du pratiquant.

Côté traitement, une fois que le mal est fait, plusieurs solutions... Tout d'abord, comme souvent, tout est une question de bon sens.

En cas d'entorse, par exemple la classique entorse du gros orteil (en se relevant d'un ukemi, marchant sur son hakama par exemple, blessure narcissique en prime), ou encore l'entorse du 5ème doigt, l'auriculaire, ou bien encore l'entorse de genou ou de cheville heureusement plus rares sur nos tatamis, le traitement est simple : immobilisation (avec une attelle pour un genou / cheville ou un simple bandage avec le doigt voisin pour les doigts / orteils) afin de laisser le temps au ligament abîmé de cicatiser. On décidera d'une reprise de l'aïkido quand la

douleur aura complètement disparu. En cas d'entorse présumée grave, il sera utile de consulter un médecin afin de rechercher un arrachement osseux ou encore une rupture complète du ligament dont le traitement sera chirurgical.

En cas de tendinite, le traitement est plus long, plus contraignant. Le tendon inflammatoire le restera tant qu'il sera utilisé, avec des douleurs pouvant être croissantes jusqu'à devenir insupportables. La pratique de l'aïkido nous amène à malheureusement bien connaître cette pathologie, tendinite du poignet à la suite d'une séance de nikkyo ou de sankyo avec un tori trop brutal (ou aïte trop tendu !), tendinite d'épaule ou de poignet après séance de suburi tout en muscles, tendinite du coude dans les suites d'une séance de iaïdo avec un iaïto mal équilibré... La première des mesures sera également l'immobilisation de la zone concernée afin de laisser le tendon au repos. La vigilance doit être de mise chaque jour, à chaque instant, afin d'utiliser le moins possible le tendon inflammé pour tous les gestes du quotidien... Les anti-inflammatoires sont déconseillés les premiers jours ; il apparaît en effet que l'inflammation serait à respecter au départ puisque phénomène physiologique garant d'une récupération plus rapide. Les infiltrations de corticoïdes sont éventuellement à

>>>

AIKIDO, MUSCLES, TENDONS ET LIGAMENTS (SUITE)

réserver aux formes graves, persistantes. Cela dit, une fois le tendon mis au repos, il ne faut pas hésiter à se tourner vers des thérapies parallèles, avec en premier lieu l'ostéopathie et le shiatsu. Ces deux pratiques peuvent avoir d'excellents résultats là où notre médecine habituelle est inefficace, pour peu que ces pratiques soient réalisées par des thérapeutes expérimentés et sérieux. J'ai personnellement vu une tendinite du coude extrêmement invalidante (le « tennis elbow ») qui, après 3 mois de traitements divers et variés sans succès, a disparu immédiatement après une seule et unique courte séance de shiatsu, laissant le

malade (et les témoins dont je faisais partie) bouche bée. Pour conclure, on pourra faire sien l'adage populaire « Qui veut aller loin ménage sa monture ». Alors que l'on parle beaucoup de la protection de l'intégrité de uke, nous ferions bien également de garder bien présente à notre esprit l'importance de conserver notre propre intégrité. Notre corps peut être vu comme un outil certes extraordinaire et complexe, un outil capable de développer une grande puissance comme capable de mouvements d'une finesse et d'une délicatesse inouïes, mais il doit également être vu comme un outil fragile qui,

pour le peu que l'on n'en prenne pas soin ou qu'on le surestime, se dégradera précocement et irrémédiablement. Reste à nous, dans notre pratique quotidienne de l'aïkido, de faire en sorte que nous puissions pratiquer longtemps et en meilleure santé possible, en utilisant sainement, intelligemment et raisonnablement notre corps.

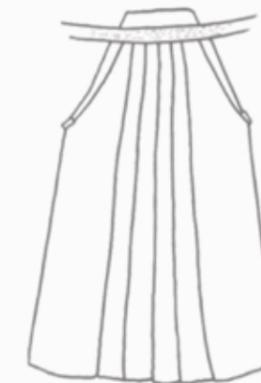
MATHIAS RETORET, MAI 2017

Tada sensei, 87 ans.



Kimonos & Hakamas

fabrication artisanale



Lucie Roy fabrique des keikogis et des hakamas pour la pratique de l'Aïkido, et des housses pour certaines armes.

Les modèles sont d'un excellent confort et d'un entretien facile.

Vos pantalons, vestes, hakamas, sont réalisés à votre taille en semi-sur-mesure dans un délai rapide. Des modèles en coton biologique sont également proposés.

Les commandes se font en ligne sur www.lucieroy.fr



Equipements de grande qualité pour les arts martiaux japonais



HAKAMA IWATA
BOKKEN NIDOME
HOSSE SINONOME
IAITO OSAWA
.....Des produits japonais

www.sinonome-japan.com

SINONOME in JAPAN
6-9 Minami chuou Tsu
514-0832 MIE JAPAN

www.sinonome.org

SINONOME en FRANCE
38 av Marc Sangnier
69300 Caluire et Cuire FRANCE

AIKIDO POUR LES SENIORS GRANDS DÉBUTANTS

Je débute cet article en classant en deux catégories les pratiquants seniors. J'intégrerai dans une première catégorie les seniors qui pratiquent l'Aïkido depuis de nombreuses années et maîtrisent cet art martial, et dans une seconde catégorie les seniors « débutants » de plus de 55 ans, qui n'ont jamais pratiqué aucune discipline martiale.

C'est à cette deuxième catégorie de seniors que cet article est dédié.

La pratique de l'Aïkido des seniors grands débutants représente pour ce public un intérêt d'un point de vue physiologique, psychologique et relationnel.

Ce dernier point est fondamental dans la mesure où vieillir, c'est souvent s'isoler. L'Aïkido propose un véritable travail sur les difficultés que peut rencontrer cette tranche d'âge (peur de sortir, de s'exprimer en public, de faire face...).

Une pratique régulière et adaptée améliorera la santé des pratiquants en permettant une sollicitation harmonieuse de toutes les parties du corps, l'assouplissement des muscles et articulations.

Un travail sur l'équilibre, le contrôle de la respiration, le relâchement, l'entretien de la mémoire, feront également partie intégrante des bienfaits de l'Aïkido.

QUEL TYPE D'APPRENTISSAGE POUR LES SENIORS ?

L'enseignement doit respecter un certain nombre de contraintes avec une préparation progressive et adaptée à ce public afin de les mettre en confiance et ainsi leur prouver que l'Aïkido est bien un art martial pour eux.

L'Aïkido doit permettre aux seniors d'appartenir à un groupe et apprendre à se connaître à travers la pratique de techniques.

Le travail debout sera privilégié. Un travail sur un rythme pas trop rapide sera retenu.

Les chutes ne seront abordées que très progressivement tandis que certaines techniques seront peut-être exclues du programme.

Chaque enseignant doit être capable de pouvoir diriger un cours en fonction du public qui se trouve en face de lui et être suffisamment réactif pour mettre ses connaissances et sa pédagogie à la disposition de ses élèves et ainsi répondre aux attentes de chacun d'eux.

L'enseignant doit être à l'écoute des personnes qui viennent chercher dans l'Aïkido des solutions à un bien-être et un mieux-vivre. Il ne faut pas hésiter à valoriser et faire ressortir les progrès des élèves.

Il est important également de ne pas utiliser trop de nouveaux termes (2 ou 3 maxi) et en indiquer le sens ainsi que l'application technique pendant le cours ce qui permettra de redynamiser leur mémoire.

AMELIORER SON ENERGIE VITALE

Des exercices de respiration seront proposés pour une prise de conscience de la circulation d'énergie.

La préparation peut être réalisée à l'aide d'exercices Da Duan Jin (Les 8 pièces de Brocart).

Par ces types d'exercices, les pratiquants vont trouver les premières bases du shisei et ainsi pouvoir différencier la respiration pulmonaire et abdominale.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Afin d'obtenir un bon maintien et un bon équilibre dans les mouvements et déplacements, il

est impératif de renforcer, à l'aide d'exercices simples et adaptés, chaque chaîne musculaire : sangle abdominale, cuisses, jambes, dos, bras.

TRAVAIL AVEC BOKKEN ET JO

Le ken et le jo pourront être utilisés afin de travailler l'équilibre qui est fondamental chez le senior et permettra de privilégier les déplacements face à différentes attaques et insister sur les positions fondamentales en Aïkido.

Pour clore cet article, je laisse la place à un senior débutant afin qu'il retranscrive ses ressentis par rapport à la découverte et à la pratique de l'Aïkido.

Aïkido Club des Terres Vives
DIDIER SAINJON
CN 5^oDAN - DEJEPS
Référent régional de la commission seniors

TEMOIGNAGE D'UN PRATIQUANT SENIOR

Je pratiquais le taïchi et lors d'un cours j'y ai rencontré une personne qui m'a parlé de l'Aïkido. Désirant depuis longtemps pratiquer cet art martial, cette personne m'orienta vers le club des Terres Vives de St-Martin, me précisant que ce club disposait d'une section seniors, et elle mettait en avant la connaissance des arts martiaux et l'approche pédagogique de l'enseignant.

Mis en confiance par ces renseignements j'osais franchir le pas et ainsi débiter l'Aïkido qui jusque-là me semblait inaccessible, je précise que j'ai 75 ans.

La convivialité du club permit de m'intégrer rapidement et de m'immerger dans la pratique de l'Aïkido. Je découvrais que les connaissances à acquérir dans cette discipline étaient vastes, et l'ampleur du travail que je devais accomplir afin de progresser.

Les cours qui sont proposés permettent de pratiquer en toute confiance, le spectaculaire n'étant pas recherché, mais au contraire une approche qui me permet de découvrir et de prendre conscience du travail que je peux réaliser à mon niveau et suivant mes possibilités, tant techniquement que physiquement et en toute sécurité. Il y a également la découverte du travail respiratoire qui me fait prendre conscience de la circulation de l'énergie et le bien-être que cela m'apporte.

Cette saison j'ai même franchi un nouveau pas en participant à un stage seniors à St-Brévin-Les-Pins. Je souhaite pratiquer encore de nombreuses années l'Aïkido qui m'apporte énormément au quotidien, et j'espère motiver des seniors afin qu'à leur tour ils puissent découvrir les bienfaits de cet art martial.



Salutations martiales. G. GIES

AIKIDO POUR LES JEUNES

BRUNO BOTH est 5^{ème} dan et pratique depuis 1987.

Il enseigne aux jeunes et aux adultes au club de l'USO Aikikai à Orléans depuis 2001.

Il coordonne les stages jeunes sur la région Centre-Val de Loire et est le référent Jeunes auprès des instances fédérales.

.....

BRUNO, QU'EST-CE QUI T'A AMENE A ENSEIGNER L'AIKIDO AUX JEUNES ?

Avant toute chose, la passion, l'envie de partager l'aikido avec un public jeune. L'opportunité s'est présentée à la Chapelle St-Mesmin, où j'étais élève, avec Denise Commincas.

Tout d'abord en tant qu'assistant, puis en tant que professeur principal après la volonté d'arrêter de Denise.

EST-CE QUE L'ATTENTE DES JEUNES EST VRAIMENT DIFFERENTE DE CELLE DES ADULTES ?

Je pense que oui, c'est différent.

Les jeunes se retrouvent ensemble et ont un besoin de pratique intensive, moins de consignes mais plus d'éducatifs. Le jeune a besoin de réussite dans cette discipline pas évidente à comprendre et à refaire.

FAIS-TU UNE DIFFERENCE SELON LES TRANCHES D'AGE ?

Il est primordial, pour garder les jeunes plusieurs années, de ne pas proposer la même chose qu'aux débutants.

Des ateliers de travail, si c'est possible, sont un bon moyen ; même si la technique est identique, l'exigence sera différente.

QUELLE TRANCHE D'AGE MATERIA-LISES-TU ? QUEL TRAVAIL PROPOSES-TU POUR CES TRANCHES D'AGE ?

Les 6-9 ans sont plus dans le jeu. L'aikido proposé devra être assez ludique. La règle d'or



étant de pratiquer l'aikido. Tout jeu devra avoir un lien avec notre discipline.

Les 10-13 ans sont plus dans la vérité. Il faut pratiquer un aikido clair avec des déséquilibres et une certaine efficacité. L'assiduité de cette tranche d'âge est fragile, le facteur de réussite est important donc beaucoup d'éducatifs simples. Les 13 et plus recherchent un travail plus rythmé, plus intensif. Du travail cadencé marche chez nous très bien (voir Abdel). Il faut aussi être très patient, quand ils n'ont pas envie de travailler, rien ne sert de les brusquer sinon les perdre.

L'ACCES DES JEUNES AU COURS ADULTES EST UN FACTEUR IMPORTANT D'ABANDON, COMMENT LE GERES-TU ?

Je n'ai pas encore à ce jour la solution, mais j'ai quelques pistes à suivre.

Les ados veulent travailler ensemble, discuter ensemble si besoin et pas forcément l'envie de pratiquer avec des adultes.

Un ado n'a pas la morphologie musculaire d'un adulte. Ce qui fonctionne entre eux ne fonctionne plus avec un adulte souvent moins souple.

Le cours chez les adultes n'est plus spécialement adapté pour eux. Où ils étaient les maîtres du lieu, chez les adultes ils deviennent des élèves ordinaires avec des gradés plus importants.

L'ado est assez susceptible et quelques mots de travers peuvent amener à son arrêt.

Passer au cours adultes doit être une volonté du jeune mais surtout pas du professeur sinon l'échec est inévitable.

ON NE VOIT PAS SOUVENT LES JEUNES EN STAGE DE LIGUE, AS-TU DES ELEMENTS POUR AMELIORER CELA ?

Très compliqué de motiver un ado le samedi

après-midi ou le dimanche matin (encore pire). Pourtant le stage est gratuit pour les mineurs, difficile de faire plus.

Peut-être une partie sur l'affiche du stage où ils se sentent concernés ?

PENSES-TU QU'UNE APPROCHE SPECIFIQUE DE L'ENSEIGNEMENT CHEZ LES JEUNES SOIT NECESSAIRE ?

Evidemment.

Il faut se former, ne pas rester dans son coin mais participer à des stages spécifiques jeunes.

J'ai eu la chance d'avoir de très très bons parrains (JL. Fontaine ; JF. Brunel ; Il. Venturelli ; JF. Pigeau, etc).

Ils ont énormément changé mon approche et manière d'appréhender l'enseignement chez les jeunes.

ENFIN, QUELLES RECOMMANDATIONS FERAIS-TU AUX ENSEIGNANTS DEBUTANTS POUR MIEUX APPREHENDER LES COURS JEUNES ?

Tout d'abord continuer à pratiquer en tant qu'élève. Passer les grades dan et le 1^{er} dan qui est un très bon apport pour la structuration d'un cours, sinon venir pour le 1^{er} dan.

Toujours se remettre en question si le cours ne se passe pas comme prévu, si les élèves sont dissipés, c'est souvent le cours présenté qu'il faut remettre en cause.

La ligue du Centre organise 2 stages jeunes par an. C'est un lieu de rencontre, d'échange qui peut permettre aux jeunes enseignants débutants de s'imprégner de cette pédagogie particulière pour les jeunes.

Je reste bien sûr disponible pour toutes questions sur ce sujet.

PAROLES D'ENFANTS

INTERVIEW DE SAMUEL, 13 ANS, DU CLUB DE MONTOIRE, PRÉSENT AU STAGE ENFANTS-ADOS DE L'ÎLE-BOUCHARD.

Nadia : « Pourrais-tu nous dire ce que tu as fait pendant ce stage ? »

Samuel : « Les professeurs nous montraient des techniques qu'il fallait reproduire après, on pouvait avoir des partenaires enfants ou adultes ce qui était bien car j'étais l'aîné de ce stage.

A la fin on a fait un jeu, on était en équipes et il fallait aller toucher une personne de l'équipe adverse et retourner dans sa base et si on y arrivait, la personne était éliminée et il fallait aussi retenir son souffle (faire une action dans un exercice) et si on n'y arrivait pas alors on était éliminé. »

Nadia : « Selon toi combien y avait-il de personnes ? »

Samuel : « Une quinzaine d'enfants et une dizaine d'adultes »

Nadia : « Et qu'est-ce qui t'a le plus plu dans ce stage ? »

Samuel : « Sincèrement, c'est le jeu à la fin. »

INTERVIEW DE DJANGO, 11 ANS, DU CLUB DE L'ÎLE-BOUCHARD, PRÉSENT AU STAGE ENFANTS-ADOS DE L'ÎLE-BOUCHARD.

NP : « Qu'est-ce qui te plaît dans l'aïkido ? »

Django : « Je vois des copains et j'aime bien aider les nouveaux à s'améliorer. J'aime bien aussi car on n'utilise pas la force, et on évite de se faire mal. »

NP : « Comment as-tu trouvé le dernier stage jeunes ? »

Django : « J'ai bien aimé parce qu'il y avait pas mal d'adultes gradés et on a vu plusieurs façons de faire les techniques. C'était rigolo de travailler avec des adultes, en plus ils étaient tous sympas ! »

NP : « Quel est ton meilleur souvenir de ce stage ? »

Django : « J'ai beaucoup aimé le jeu à la fin. Je m'amusais tellement bien que je ne me sentais même pas frustré quand je perdais ! »

NP : « Aimerais-tu refaire un stage jeunes ? »

Django : « Oui, mais avec des adultes, comme la dernière fois, ou avec des enfants plus motivés et plus présents. »

INTERVIEW DE RACHEL, 8 ANS ET DEMI, DU CLUB DE MONTOIRE, PRÉSENT AU STAGE ENFANTS-ADOS DE L'ÎLE-BOUCHARD.

Nadia : « Alors Rachel, tu te rappelles où nous sommes allés pour le stage ? »

Rachel : « A l'Île-Bouchard. »

Nadia : « Tu te souviens de ce que l'on a fait ? »

Rachel : « L'araignée, l'éléphant, des chutes avant et arrière »

Nadia : « C'était pour l'échauffement ? »

Rachel : « Oui »

Nadia : « Et les enfants travaillaient uniquement avec les enfants ? »

Rachel : « Non on était mélangé enfants adultes »

Nadia : « Comment tu as trouvé ce stage ? »

Rachel : « Bien »

Nadia : « Qu'est-ce qui t'a plu ? »

Rachel : « Toutes les activités qu'on faisait. »

Nadia : « Et comment s'est terminée la séance ? »

Rachel : « On a fait le jeu du souffle, les jeux du souffle... et un salut »

Nadia : « S'il y avait un autre stage comme ça tu reviendrais ? »

« Oui » répond Rachel enthousiaste...



AIKI-TAISO



UNE ACTIVITÉ ANNEXE RECONNUE PAR LA FÉDÉRATION

La FFAD a ajouté l'Aikitaïso aux activités qu'elle souhaite voir se développer dans ses clubs avec, entre autres, l'objectif d'accroître le nombre des licenciés.

Un objectif qui n'est pas sans intérêt pour les clubs qui, en créant une section, peuvent :

- augmenter le nombre de leurs adhérents, avec pour effet l'augmentation des entrées en cotisations.
- obtenir des subventions de l'État (santé, seniors...).
- permettre une transition vers l'Aïkido à des personnes qui n'oseraient pas l'aborder d'emblée, ou à celles qui souhaitent simplement entretenir leur santé.
- permettre aux aikidokas et aux seniors déjà adhérents d'approfondir ce travail préliminaire à l'Aïkido par une activité complémentaire, pour une meilleure hygiène de vie (récupération, rééducation, ...).
- fidéliser les adhérents par une activité complémentaire comprise dans l'inscription initiale.

L'AIKITAISO, COURS SPÉCIFIQUE POLYVALENT

TAI : corps, SO : préparer, manipuler, diriger... D'où, Aiki-Taïso qu'on peut traduire par « préparation du corps à la pratique de l'Aïkido ».

L'Aikitaïso est la partie préliminaire de l'Aïkido, la préparation à la pratique à court, moyen, et long terme.

Hors du cadre de la pratique de l'Aïkido, un cours spécifique peut lui être entièrement consacré et ainsi répondre aux attentes d'un public en recherche d'une activité de santé et de bien-être ; un public qui n'est pas forcément attiré par la pratique d'un art martial, mais qui peut être séduit par le côté exotique et original de la discipline.

Cependant, ce cours spécifique doit être polyvalent et rester comme une passerelle vers le cours d'Aïkido. Il comprendra des exercices se rapportant directement à l'Aïkido (éducatifs préparant aux chutes, tai-sabaki, etc.), mais aussi ceux, plus généraux, visant à l'amélioration de la santé et des capacités physiques et proprioceptives (assouplissements, renforcement musculaire, coordination, équilibre, ...).

La structure du cours et le contenu doivent permettre cette polyvalence :

- Partie énergétique (Baduanjin, Jikyo-jutsu, Amino torifune, ...)
- Jumbi-dosa : partie gymnique, éducatifs d'Aïkido (renforcement physique, gainage, assouplissements, tai-sabaki, préparation aux ukemi, ...)
- Détente, récupération (massages et autres exercices favorisant la récupération, le relâchement, ...).

Je vous invite à lire l'article « L'Aikitaïso, c'est déjà de l'Aïkido ! » paru dans le Séséragei N° 56 de février 2015 (p.12), téléchargeable ici :

<https://www.ffabaikido.fr/fr/pdf/Seseragi56fev2015%20en%20ligne.pdf>

Ou bien en lecture sur le site de la FFAD :

<https://www.ffabaikido.fr/fr/L-aiki-taïso-106.html>

KAMEL BOUSSABOUA

LA VOIE DES SEMP AI

UN PEU D'HISTOIRE ET TRADITION

Souvent, il nous arrive d'être interrogé, voire même chahuté sur le port du « hakama ».

Pourquoi un « hakama », quelles sont ses origines ?

Les plis servent-ils à quelque chose ?

Voici peut-être une idée de réponse à donner ?

Au XV^{ème} siècle, l'extension des arts martiaux aux civils (kenjutsu - kendo) amène tout naturellement ceux-ci à adopter une tenue courante, le Yoroi militaire modifié style Onin.

C'est ainsi que le « hakama » fut standardisé dans les formes traditionnelles anciennes (*kyudo - kendo - laido*), et qu'il n'existe pas dans les arts de formation récente (*judo*) ou d'origine non militaire (*karaté d'okinawa*).

L'Aïkido occupe une place un peu spéciale.

Il faut en effet se souvenir que l'Aïkijutsu du clan Takeda a une tradition militaire qui remonte au VII^{ème} siècle environ. O Sensei ayant été disciple de Sogaku Takeda et d'une école de Sabre Yagyū-Ryū, adopte spontanément le port du « hakama » pour tous les pratiquants réguliers.

Les 7 plis symbolisent les 7 vertus essentielles du Budo :

- 仁 JIN Dienvieillance
- 義 GI Honneur, Justice
- 礼 REI Courtoisie, Etiquette
- 智 CHI Sagesse
- 信 SHIN Sincérité
- 忠 CHU Loyauté
- 孝 KOH Piété

Telles devaient être les qualités du samouraï disait O Sensei.

Le hakama nous invite à méditer sur le sens du Budo. Le porter est symbole d'attachement aux traditions qui nous sont transmises de génération en génération.

L'Aïkido est né de l'esprit du Bushido Japonais.

Et, par notre pratique, nous avons à améliorer sans cesse notre pratique des 7 vertus.

MARC DESNIOU

DU BONSAI A L'AIKIDO, DE L'AIKIDO AU BONSAI

La relation entre la culture des bonsaïs et l'enseignement de l'aïkido peut paraître étrange au premier abord. Mais si l'on songe à ce qu'il faut de persévérance, d'engagement et de précision sans cesse remis en cause dans ces deux arts, la comparaison n'est pas aussi osée que cela.

Le travail du bonsaïka se doit de respecter l'arbre comme celui du professeur se doit de respecter le pratiquant. On ne force pas un bonsaï, on se doit de l'écouter et de le former en respectant sa nature profonde et de même on formera un pratiquant sans contrarier ce qu'il est en respectant ses capacités. Tout l'art du bonsaï consiste à entrer en relation avec la nature de l'arbre, parfois les corrections ne donnent pas les résultats escomptés, il convient alors de remettre en cause son travail, trouver la ou les causes de l'échec et modifier l'approche.

Il faut du temps pour faire un bonsaï, en effet un arbre ne naît pas bonsaï, il le devient. Si le travail est arrêté trop tôt, le bonsaï retournera à son état primaire d'arbre, il faut compter 5 ans pour former durablement un bonsaï, c'est à peu près le temps qu'il faut pour amener un pratiquant au stade de

Shodan début véritable de la pratique. Après cela, l'arbre ayant accepté de 'pousser' en tant que bonsaï, le travail ne cesse pas pour autant, on continuera par corrections successives et constantes de former, suggérer des évolutions.

Si au début les tailles sont importantes et fréquentes, elles se feront de plus en plus rares une fois la forme définitive acquise. Il ne s'agira plus que d'entretenir et d'affiner pour ne conserver que l'essentiel. Comme le pratiquant aguerri, le bonsaï avéré possède une structure propre et bien affirmée qu'il est contre-productif de contrarier. Le travail sur un bonsaï 'adulte' est plus affaire de sensibilité et de connexion avec le bonsaïka que de technique et de méthode.

En tant que professeur, on prépare ses cours ou les stages que l'on anime pour leur donner une trame cohérente afin que les pratiquants y puisent de quoi évoluer, grandir. De même, avant de réaliser les tailles, repotages, le bonsaïka étudiera soigneusement la forme, les possibilités, les éléments parasites à corriger avant d'effectuer le travail. Toute erreur se paye en direct, sans possibilité de retour arrière. Dans un cours, un stage, les pratiquants sont différents en expérience,



capacité et caractère, le professeur les 'aime' chacun avec leurs spécificités et tâche de leur apporter le meilleur. Parfois il désignera un sempai pour s'occuper d'eux. Le bonsaïka aime également tous ces bonsaïs et respecte ce qu'ils sont dans leurs différences, on trouvera également parfois un fils bonsaï ayant grandi à l'ombre de son père protégé et nourri.

Etre professeur c'est un engagement, celui de ne pas faire défaut et de donner autant qu'il est possible. C'est un engagement sur du long terme, un club ne se construit pas en 5 minutes, les résultats ne sont pas immédiats. Le bonsaïka se doit aux mêmes exigences, un bonsaï est fragile et nécessite des soins réguliers, il n'est pas possible de s'y soustraire.

Nous avons fait un parallèle entre la transmission en Aïkido et la culture des bonsaïs, nous aurions pu tout autant faire un parallèle entre la pratique et l'art du bonsaï. Cela nécessite dans tous les cas précision, engagement et courage.

MICHEL

#SHOCHIKUBAI, LES TROIS AMIS DE L'HIVER

「歳寒の三友」



Ainsi sont nommés le pin, le bambou et le prunier au Japon.

Mais pourquoi donc retrouve-t-on ces trois là dans des situations aussi différentes qu'au musée, dans les magasins, au restaurant, comme décoration de Nouvel An, dans les *dojo* d'arts martiaux, ... ?



Carte de restaurant :
menu sho 松 10.000 yens,
menu chiku 竹 7.000 yens
et menu bai 梅 5.000 yens

LE PIN (*sho* 松), seul arbre capable de pousser à de très hautes altitudes, résistant au vent et à la neige, restant vert tout au long de l'année, représente la force, l'endurance et la constance, ainsi que la résistance à l'adversité. De plus cet arbre qui ne se courbe jamais est un exemple de rigueur morale et d'incorruptibilité.

LE BAMBOU (*chiku* 竹), souple et vivace même en hiver, représente la flexibilité, l'obstination et la modestie. Sa tige creuse lui permet de se plier sous les assauts du vent, et de reprendre ensuite sa forme d'origine, montrant qu'il faut savoir s'harmoniser avec les éléments dans les situations difficiles et retrouver sa rectitude dans

un élan plein d'énergie vers le ciel une fois le mauvais moment passé.

LE PRUNIER (*bai* 梅), dont les fleurs délicates s'épanouissent dans la plus hostile des saisons, sous la neige, symbolise le courage, la noblesse, la beauté et les difficultés que l'on arrive à surmonter.



Décoration shochikubai devant une entrée

Ce concept s'est décliné au Japon dans la vie courante. Les trois végétaux sont utilisés comme système de graduation traditionnel. Le pin représente la qualité supérieure, le haut ; le bambou représente la qualité moyenne, le milieu ; tandis que le prunier représente la qualité normale, le bas.

Les décorations de Nouvel An confectonnées à l'aide de ces « trois amis » visent à attirer les *kami*.

Pour ce qui concerne les arts martiaux, il est aisé de comprendre la symbolique des qualités du pin, du bambou et du prunier. Cependant ces qualités ne sont pas seulement physiques, mais aussi mentales et spirituelles. Elles sont dépendantes les unes des autres et doivent être

développées simultanément. Ces trois plantes sont devenues le triple symbole des qualités primordiales que devrait idéalement avoir un homme, donnant sens au concept de *Shochikubai* utilisé dans les arts martiaux. D'ailleurs *O Sensei*, dans une de ses conférences, a déclaré qu'il nommait la méthode de sabre qu'il avait acquise *shochikubai*.

Si ces qualités forment un tout, il est à noter que le pin représente la qualité supérieure. Car sans persévérance, constance, quelque soit le domaine, il est illusoire d'imaginer développer des qualités, des connaissances solides, profondes. C'est toute la force des traditions que de guider de manière éprouvée au fil des siècles, la progression de ceux qui s'investissent

tissent, leur évitant ainsi de se disperser. Et le secret, qui n'en est pas un, révèle... que les résultats sont fonction de l'investissement dans la durée. Cela est bien loin de la tendance de la société actuelle où l'on veut tout, tout de suite, pour s'apercevoir plus (trop?) tard qu'en réalité... on n'a rien acquis, si ce n'est du superficiel, en tout cas de l'éphémère.

En ce début de saison je souhaite, à chacun de vous, de faire vôtres les trois amis de l'hiver afin qu'ils vous accompagnent dans votre cheminement, tant personnel que sur la Voie de l'*Aiki*.

#AIKIDO ET BUKI-WAZA

La pratique des armes en Aïkido n'est pas un cas exceptionnel. Les écoles de *jujutsu* développent aussi la pratique des armes aux côtés de celle à mains nues. De même, le Karate - en particulier d'Okinawa - avec son *kobudo*. Le *wushu* chinois n'est pas en reste, non plus, et on peut citer encore d'autres exemples.

BREFS RAPPELS HISTORIQUES DES ORIGINES DE L'AIKIDO

Au milieu du XIX^e siècle, Saigo Tanomo, était le détenteur de l'Oshiki-uchi - art martial secret du clan Aizu - dont les techniques remonteraient à l'Aiki-In-Yo-Ito de Minamoto Toshimitsu, seigneur de la province de Kai (XII^e siècle).

En 1875, à la recherche d'un successeur pour pérenniser l'art du clan, Saigo remarque le jeune Takeda Sokaku, jeune et brillant samouraï qui devient son disciple.

À la mort de son maître en 1905, Takeda devient l'héritier de l'Oshiki-uchi qu'il combina avec d'autres disciplines qu'il maîtrisait, notamment le sabre du Ono-ha Ittoryu, la lance du Hozoin-ryu... Il baptise son nouvel art : Daito-ryu Aiki-jujutsu.

DU DAITO-RYU AIKI-JUJUTSU À L'AIKIDO

C'est essentiellement à partir du Daito-ryu que, plus tard, Ueshiba Morihei, devenu élève de Takeda en 1915, créera l'Aïkido - fruit de ses nombreuses expériences et profondes connaissances martiales et spirituelles - encouragé en cela par Deguchi Onisaburo, chef spirituel du mouvement religieux Omoto-kyo.

Sur le plan technique, O-sensei fait de son art - l'Aïkido - un ensemble cohérent et harmonieux où la pratique à mains nues (*tai-jutsu*), et celle avec les armes (*bukiwaza*), sont liées par un même principe d'unité, le *ri-ai*.

RI-AI, UN PRINCIPE UNIQUE

S'appuyant sur des fondations et une logique technique communes, le *ri-ai* est le principe qui relie entre elles, les techniques, mais

aussi les différentes formes de travail de l'Aïkido. C'est un fil conducteur qui permet au pratiquant avancé de se détacher de la simple connaissance des techniques pour aller plus avant et aboutir à ce niveau de liberté et de création spontanée qu'O-sensei appelait *takemusu-aiki*.

La pratique reste juste tant qu'on ne s'éloigne pas des principes inhérents à l'Aïkido, mais pour autant on ne peut faire n'importe quoi.

Aujourd'hui, il est surprenant de voir des mouvances dans l'Aïkido, orienter leur pratique vers des formes empruntées, telles quelles, au Ken-jutsu, au Jodo, ou aux pratiques d'autres *ryu* (écoles). Et l'œil averti de constater leur influence jusque dans les postures, les «formes de corps», etc.

Toutes ces écoles sont, bien entendu, respectables, et les étudier n'est pas dénué d'intérêt. Mais leurs démarches techniques, les principes qui sont les leurs, ne sont pas en adéquation avec ceux de l'Aïkido, même si certaines en sont relativement proches.

Pour conserver l'originalité de notre discipline, il convient donc de ne pas confondre *ken-jutsu* et *aiki-ken*, *jodo* et *aiki-jo*, etc. Si, comme il se doit, *tai-jutsu* et *buki-waza* peuvent se nourrir l'un l'autre, pour cela ils doivent être pratiqués sur les mêmes bases. Sinon, l'absence d'interaction entre les deux formes de travail rendrait la pratique des armes inutile, ne serait-ce que du point de vue pédagogique.

DE L'INTERET DE LA PRATIQUE DES ARMES

Même si l'Aïkido est essentiellement un art à mains nues, il reste un *budo* qui puise ses sources dans

le Japon féodal, où la place des armes est incontournable.

Contrairement à ce que l'on pense communément, les techniques à mains nues ne découlent pas de celles des armes ; et réciproquement. La logique commune des techniques à mains nues et des armes n'obéit qu'à une seule loi : celle de la biomécanique humaine, autrement dit du fonctionnement rationnel et des contraintes de notre corps. En Aïkido, cette logique est mise au service des choix techniques et stratégiques voulus par Maître Ueshiba.

Il est tout aussi faux, selon moi, de penser que la seule pratique des armes améliorerait les techniques à mains nues : on peut constater que de bons pratiquants aux armes se révèlent moyens au travail à mains nues, et l'inverse est vrai aussi. La raison de ce décalage est que le travail n'est pas juste et/ou ne respecte pas ce lien (*ri-ai*) qui relie intimement les formes de travail entre elles. Autre élément entrant en jeu, le temps qui leur est consacré régulièrement dans l'entraînement hebdomadaire.

Alors quel est l'intérêt du *buki-waza* ?

Par le relatif danger qu'elle représente, la pratique des armes - outre la pérennisation culturelle des racines de l'Aïkido - a l'intérêt d'éprouver de façon plus aigüe notre capacité de vigilance (*zanshin*), la gestion de la distance (*ma-ai*), l'attention portée à notre posture (*shisei*), la qualité de nos déplacements (*tai-sabaki*, *irimi*, *tenkan*), etc.

Pour résumer, nous développons les qualités qui forment les fondations de l'Aïkido, et qui sont communes au *tai-jutsu* et au *buki-waza*. Et c'est là que la pratique des armes revêt tout son intérêt.

KAMEL BOUSSABOUA





遺産

60 rue Saint-Michel
15170 Loury

www.aikicentre.fr
info@aikicentre.fr

06 15 13 26 83
02 38 52 70 78

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