

合気道

AïKI MAG

NOVEMBRE 2020



SOMMAIRE

INTERVIEW PRÉSIDENT	4
EXTRAIT D'UN ENTRETIEN AVEC MORIHEI UESHIBA	8
AÏKIDO & BIEN-ÊTRE	12
RESSOURCES NATURELLES D'ÉNERGIE	14
LES ENFANTS ET L'AÏKIBUDO	20
INTERVIEW COMMISSION MÉDICALE	22
NOUVEAUTÉS UN CLASSEUR PÉDAGOGIQUE ET UN LIVRET JEUNE	24

Édition Novembre 2020 éditée par la FFAAA

Directeur de la publication : Francisco DIAS, Président Fédéral

Rédacteur en chef : Jean-Victor SZELAG

Comité de lecture : Béatrice NAVARRO, Zoë GUEYDAN

Conception FFAAA : Jean-Victor SZELAG

Conception graphique : Agence DOJO

ÉDITO

Notre olympiade se termine, avec une dernière saison 2019-20 encore perturbée par la pandémie de Covid-19 qui a déjà mis à l'arrêt tous nos clubs pendant pratiquement six mois. Certains clubs ont pu, à un moment, redémarrer une pratique adaptée en respectant des mesures sanitaires strictes obtenues après de difficiles négociations auprès du ministère de tutelle, mais la majorité n'a pu le faire, n'en ayant pas la possibilité auprès des structures d'accueil.

Aussi convient-il tout d'abord de remercier celles et ceux, enseignant-e-s et responsables de clubs, qui par leur engagement et leur détermination, ont réussi sur le terrain à faire en sorte que leurs licencié-e-s, jeunes ou adultes, continuent une forme de pratique, ou bien ont su garder le lien en réinventant une continuité pédagogique ou associative à travers les écrans numériques.

Cette nouvelle saison 2020-21 amorce certes une reprise, mais rien n'est encore gagné, et la vigilance reste de mise; j'espère comme vous que les conditions reviendront bientôt à une certaine normalité et que nous pourrions toutes et tous reprendre nos chères pratiques aïki comme avant dans nos dojos.

Néanmoins cette pandémie, qui met à mal la fin de notre olympiade, ne doit pas nous faire oublier le travail conséquent et considérable effectué durant ces quatre années par l'équipe en place, laquelle a continué à œuvrer alors que tout était à l'arrêt, en permettant entre autres la reprise encadrée grâce à des protocoles sanitaires durement négociés auprès des institutions de tutelle.

Car la régionalisation imposée par le ministère a largement transformé l'organisation et le maillage de nos territoires : création de nos ligues, avec une représentation accrue de nos petites ligues dans les instances fédérales, responsabilités données à nos instances régionales, valorisation des compétences des technicien-ne-s des régions, rôle structurant des DFR, etc.

La communication fédérale a été elle aussi un choix important dans nos actions : déclinaison d'affiches spécifiques, nouveau logo modernisé, goodies et roll-up permettant de communiquer ensemble de manière unifiée afin de faire connaître et reconnaître l'identité de notre fédération, en lui donnant une image commune sur nos territoires métropolitains et ultramarins. Tout a été conçu en respectant au mieux les avis des différents acteurs consultés à différents niveaux; et c'est en unifiant la communication dans l'ensemble des

territoires et des clubs qu'on valorise ces derniers, liant savoir-faire et faire-savoir.

Nous avons par exemple investi dans une campagne de communication avec une séquence filmique spécialement dédiée et téléchargeable par nos clubs, mettant en avant des pratiquant-e-s jeunes et plein d'allant dans leur pratique en club, nerf du développement de notre discipline, vidéo qui a été largement diffusée et vue plus de 500 000 fois.

Des affiches et des roll-up spécialement dédiés aux jeunes, des porte-clés et autocollants ont été élaborés et mis à disposition des clubs.

En cette fin d'olympiade, les jeunes sont véritablement à l'honneur par l'action complémentaire de deux commissions parallèles qui leur sont consacrées : Aïkijeunes et commission technique jeunes; un nouveau livret repensé pour les jeunes a pu voir le jour, remplaçant l'ancien passeport jeunes et incluant un guide du débutant adapté à leur âge : il sera envoyé à nos jeunes nouvellement licencié-e-s, et disponible dans notre boutique en ligne pour qui voudrait l'acquérir.

La formation avec de nouvelles ressources pédagogiques a aussi été une priorité, puisque conformément aux attentes largement exprimées de longue date sont publiés cette saison les trois premiers volets pour « Les cahiers de l'enseignant » : ils incluent dans un classeur fédéral, offert aux clubs et aux stagiaires dans nos formations, des fiches techniques et pédagogiques sur l'enseignement spécifique aux jeunes, sur le travail des armes en Aïkido et sur l'Aïkitaïso.

La pandémie a aussi induit une réflexion sur une communication interne avec les élu-e-s, le siège fédéral et les autres organismes dont nous dépendons. La visioconférence est devenue une solution incontournable pour tenir nos réunions malgré tout, ce à quoi s'ajoutera bientôt le vote électronique, qui, en dépit de l'éloignement et des contraintes sanitaires, nous permettra de délibérer démocratiquement.

Aïkiclub, Aïkiligue, newsletters, nouveau site fédéral et Facebook permettent aussi aujourd'hui à tous et toutes, clubs, ligues, licencié-e-s, d'avoir une information rapide et régulière sur toutes les actions et activités fédérales.

Notre fédération s'est en fait réinventée et modernisée de manière spectaculaire en l'espace d'une seule olympiade, laissant derrière elle des décennies d'inertie et de conservatisme ; par la volonté et l'action conjointe de ses élu-e-s et de ses

technicien-ne-s, la FFAAA est aujourd'hui reconnue au même titre que les autres fédérations sportives et sa voix, dans les réunions ministérielles, est à présent entendue et écoutée ainsi que les autres disciplines de la Confédération des arts martiaux, où, grâce à la disponibilité et à la pugnacité de notre président fédéral, nous sommes force de proposition. Nous avons su renouer et resserrer nos liens avec la FFAB, gagnant en harmonie et en crédibilité entre fédérations duelles au sein de l'UFA.

Enfin, au niveau international, la FFAAA est partie prenante de la FIA au sein de laquelle elle siège en bonne place, et auprès de laquelle elle a renouvelé sa représentation des publics jeunes avec deux nouveaux ambassadeurs techniques motivés. Et on s'accorde à reconnaître les compétences des propres technicien-ne-s haut gradé-e-s, toujours mis en avant dans différents événements nationaux et internationaux, qui contribuent au rayonnement de notre fédération et confortent sa position privilégiée.

Je tiens donc à remercier toutes celles et ceux qui, au sein de la FFAAA ont œuvré durant cette olympiade.

Merci aux membres du Bureau Fédéral et du Comité Directeur.

Merci au personnel dévoué du siège fédéral.

Merci aux membres des différentes commissions fédérales.

Merci aux président-e-s de ligues, de CID et responsables de clubs.

Merci à l'ensemble des technicien-ne-s, des clubs, des CTR et du CTN.

Merci au Président fédéral Francisco DIAS qui a su, en ne ménageant ni son temps ni son énergie, malgré les résistances et les obstacles, insuffler à toutes et à tous l'envie de réussir dans toutes les actions structurantes ou innovantes que nous avons entreprises et menées à bien pour rénover nécessairement notre fédération.

Retournons-nous un instant pour réaliser l'œuvre accomplie dont nous pouvons être fiers, et continuons ensemble sur cette voie de progrès, car il reste encore tant à accomplir !

Szelag Jean-Victor

Vice-Président chargé de la communication et de la presse

UN ENGAGEMENT SUR TOUS LES PLANS

Un président fédéral fortement engagé pour toutes nos disciplines Aïki, qui a su en une olympiade moderniser la FFAAA dans le respect des institutions. La reconnaissance d'un travail d'équipe entre élu-e-s et technicien-ne-s, et une volonté sans faille pour un avenir fédéral unifié.

Interview sur canal + lors de la visite dans l'île de la Réunion



Vous avez dû mettre en place la régionalisation, quelles ont été vos priorités ?

Cette régionalisation, après plus de trente ans de fonctionnement, fut très complexe à mettre en place tout en considérant la place et l'engagement fort de nos bénévoles sur le terrain. J'ai proposé une répartition avec la volonté de préserver la présence sur le territoire de nos anciennes ligues, en transformant chacune en Comité Inter Départemental « CID ». L'humain a été le moteur de notre réflexion, avec une meilleure répartition, plus démocratique, en privilégiant les petites ligues et les Dom Rom pour leur permettre de participer pleinement à la vie fédérale avec un potentiel de voix rééquilibré et plus adapté.

Un nouveau CTN a été mis en place : pourquoi ?

Je me devais d'accompagner la réforme des régions voulue et engagée par le Gouvernement avec la proposition d'un nouveau règlement tenant compte des forces vives sur le plan technique de nos régions, vaste sujet... Le CD fédéral a pleinement joué son rôle au débat et à la mise en œuvre de cette réforme rendue nécessaire. Ouvrir et permettre de mettre en avant les techniciens des générations montantes tout en respectant nos anciens, moderniser la structure ont initié une nouvelle génération de DFR, impulsée au cœur des territoires où les CD régionaux ont pu débattre et proposer leurs candidats, puis les proposer au CD fédéral pour leur validation. J'ai considéré que nous devions également mettre en place un Conseil des hauts gradés représentatifs de l'Aïkido « CHG », et nous pouvons être fiers de la représentativité de nos régions qui permettent d'enrichir les débats avec une nouvelle génération de techniciens. Le CTN est nommé au même rythme que l'Olympiade afin de permettre de nourrir les générations montantes.

Vous avez visité durant cette olympiade toutes les ligues : pourquoi ?

Après réflexion et au fil des nombreux contacts avec les responsables élus du terrain, avec les techniciens, avec les enseignants des clubs, avec les licenciés, je me suis rendu compte qu'il s'agissait d'un réel besoin d'explication et de présentation des projets de notre fédération; et je dois dire que l'accueil dans les régions a été très

professionnel, l'écoute respectueuse et les échanges fructueux; on m'y a vivement encouragé à persévérer dans cette démarche de contact direct sans filtre déformant, ce que j'ai apprécié car cette démarche associative peut se révéler lourde et chronophage pour le bénévole que je suis.

Chacun sait d'où je viens, et peut consulter mon parcours au sein des différentes structures fédérales comme président de CODEP 34 puis de Ligue Languedoc-Roussillon et membre du CD fédéral pour la saison 2012-2016 : ces fonctions m'ont permis de m'appuyer sur les constats acquis lors de mes expériences sur le terrain; et la connaissance du terrain est la seule source réaliste et concrète pour mesurer les véritables besoins et aspirations des responsables, des licenciés, des bénévoles, comme des techniciens professionnels, c'est le devoir et la priorité de la gouvernance.

Cela demande bien sûr une véritable disponibilité, un engagement sans faille, avec l'appui d'une équipe responsable ayant la même passion de servir la FFAAA.

Je poursuivrai mon engagement sur le terrain national et international; j'insiste fortement : le président de la FFAAA se doit d'être libre, ne subir aucune influence envers des intérêts autres que ceux de prendre en compte les acteurs de l'ensemble de nos régions.

Le logo fédéral a été entièrement revu : pour quelles raisons ?

Pensez-vous que la lisibilité de la FFAAA soit meilleure grâce à ce nouveau logo ?

Il est important que nous puissions véhiculer notre image dans une société connectée à tous les médias, où le logo se doit d'être la vitrine de la FFAAA.



**FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES**

Nous avons réalisé un sondage avec plusieurs propositions de logo auprès de tous les acteurs de notre fédération, ce qui a permis de retenir le logo actuel.

Vous avez assisté à de nombreuses réunions au ministère des Sports; comment sont aujourd'hui vos relations avec ce ministère et la FFAB.

Certes les relations avec notre ministère de tutelle n'étaient pas des plus encourageantes, et quant aux relations avec la FFAB, vous comprendrez que je ne m'étendrai pas sur le sujet qui engendrait des tensions que certains ont pu vérifier sur le terrain.

Dès que j'ai été élu à la présidence de la FFAAA, je me suis alors engagé, accompagné de membres du Bureau, à rencontrer mon homologue de la FFAB afin de lui proposer de mettre à plat tout ce qui pouvait être polluant et source de malentendus ou dissensions, tout en respectant nos différences.

Ces rencontres se sont déroulées dans un esprit d'honnêteté intellectuelle et de franchise respectueuse, ce qui nous a permis d'avancer et d'effacer un passé douloureux qui ne se justifiait d'ailleurs aucunement. Nous pouvons être fiers aujourd'hui d'avoir fait table rase du passé et d'appliquer les valeurs de notre discipline ensemble avec nos homologues de la FFAB.

J'ai également entrepris envers nos disciplines affinitaires, devenues associées, de développer des relations suivies afin qu'elles puissent trouver leur véritable place au sein de la FFAAA. Je rappelle que le président fédéral est également celui de nos disciplines associées : il se doit d'appliquer des principes de participation et de représentation démocratiques et de garder une certaine bienveillance envers tous les acteurs de ces disciplines Aïkibudo et Kinomichi.

En ce qui concerne le Ministère de me suis activement rapproché des services concernés afin de leur présenter notre ambition et la volonté de rapprochement entre les deux fédérations tout en respectant nos institutions. Ainsi, pendant cette période sombre de pandémie, nous pouvons mettre en avant la réalité des bonnes relations et l'esprit de solidarité sous l'entité commune de l'UFA; je tiens en particulier à souligner l'entente parfaite avec mon homologue de la FFAB pour une concertation des plus efficaces dans les décisions que nous avons été amenés à prendre ensemble, ainsi que l'engagement commun dans l'intérêt de nos licenciés : nous pouvons être fiers à juste titre de ces relations apaisées, entretenues et constructives. J'ai été élu au nom de la FFAAA au comité directeur européen de la fédération d'Aïkido EAF, participant régulièrement aux réunions qui me permettent d'émettre des propositions innovantes. La fédération est toujours membre de l'IAF pour l'international.

Le site internet a été complètement rénové : quel impact pour les ligues, les clubs et le licencié de base ?

C'est la suite logique du logo et de la modernisation de la FFAAA.

Je souligne le travail et l'engagement de la commission en charge de l'informatique et en particulier de ses responsables pour leurs propositions présentées au CD : elles ont demandé de très nombreux échanges pour aboutir à une transformation totale de notre site. Une nouvelle disposition permet à chaque licencié, avec son numéro de licence et son mail, de renouveler sa licence et de mettre à jour son compte; une deuxième phase sera mise en œuvre pour une amélioration des services et fonctionnalités de nos ligues.

Enfin nous avons également modernisé notre service de comptabilité avec de nouveaux logiciels.

Développer l'Aïkido, cela passe par quoi pour vous ?

La question est vaste! J'envisage d'organiser des assises de nos disciplines afin de travailler et de se poser les véritables questions du devenir de nos fédérations et de l'avenir de l'Aïkido, et la FFAB sera également partie prenante.

J'ai la volonté de mettre en place une École supérieure d'aïkido ayant pour objet de détecter dans les régions les futurs hauts gradés pris en charge par la FFAAA : nous devons lancer les premières bases dès le mois de juin, mais hélas chacun connaît les contraintes et conséquences de la situation sanitaire...

Vous briguez un nouveau mandat : quelles seront vos priorités si vous êtes réélu ?

Et votre point de vue sur la situation ?

Il est généralement difficile de prévoir à coup sûr l'avenir : il faut rester réaliste face à la situation sanitaire qui ne laisse pas beaucoup de place en ce qui concerne la prochaine mandature.

Construire l'avenir avec une vision globale, tel sera mon chemin, car avec la crise nous devons affiner notre perspective fédérale. Bien entendu les clubs sont étroitement liés au développement de la FFAAA. Ce sera l'axe de ma prochaine mandature, car je souligne que la passion des pratiquants commence dans et par les clubs, dont l'activité reste le premier maillon fort de notre fédération. Il faut garder à l'esprit l'extraordinaire capacité des présidents



des Ligues et CID, et des clubs, des techniciens à rassembler et à partager les émotions et la pratique.

Dans l'exercice de ma mandature, je me suis totalement engagé 24 h sur 24 h dans mes fonctions de président fédéral avec, au menu, des réunions ministérielles régulières, une collaboration sans faille de mon homologue de la FFAB également très disponible. Mon équipe, en particulier les membres du bureau, ont été fortement et constamment sollicités pour travailler à mes côtés, élaborer et faire aboutir des projets concrets à tous niveaux, que ce soit la réglementation, la formation, la communication, les budgets ou les publics cibles tels les jeunes, et ce en finalement peu de temps au regard de l'olympiade et des mandatures précédentes, où peu de rénovations et réformes nécessaires avaient été menées. J'insiste encore sur le fait que la fonction représente un engagement total envers la FFAAA, et c'est la seule façon de mesurer les besoins.

Je proposerai que notre service de formation se déplace auprès des ligues et CID afin de collaborer avec eux pour mettre en place un référent régional issu des CTR en soutien de la FFAAA.

Je souhaite finaliser et mettre en place l'École supérieure d'Aïkido.

Vous comprendrez qu'en ce qui concerne certaines idées ambitieuses de développement, la prudence s'impose toutefois face à la situation sanitaire encore très sombre.

Quand on a de l'influence, quel est le piège à éviter ?

Quels que soient votre position, votre rôle ou votre statut dans la vie, vous ne devez jamais être complaisant ni arrogant pour penser que vous avez atteint une sorte de succès. Vous ne devez jamais oublier votre passé ni d'où vous venez, mais toujours aller de l'avant, être toujours prêt à apprendre et à écouter, tout en gardant une ligne de conduite de bon sens et de bienveillance.

La clé, c'est d'avoir une vision de progression et de faire preuve d'humilité. Dans le monde du mouvement sportif et a fortiori dans celui des arts martiaux, rien n'est jamais acquis, et les choses peuvent s'effondrer brutalement. Mais si vous conservez la disponibilité de vous rendre sur le terrain et d'aller au contact direct avec les licenciés et les vraies gens, vous continuerez à apprendre constamment de vos erreurs, votre vision sera éclaircie, et

vous irez de l'avant avec sérénité.

Dans cette période difficile, je garde une pensée toute particulière pour toutes les personnes touchées par le chagrin suite à la disparition d'un être cher, et la FFAAA les accompagne dans cette épreuve.

La gestion de cette crise restera probablement comme le défi totalement inédit le plus difficile que les présidents de notre fédération ont eu et auront encore à relever.

Je tiens également à remercier l'ensemble des membres du CD et des commissions, qui par leur sérieux, leur confiance et leur contribution m'ont accompagné pour faire évoluer la Fédération et particulièrement la commission médicale très sollicitée dans cette période difficile.

Merci également aux présidents de ligues, de CID, aux clubs, aux enseignants professionnels ou amateurs ainsi qu'aux licenciés, sans oublier bien sûr le personnel de la FFAAA particulièrement sollicité, et toute l'équipe fidèle et dévouée qui m'entoure et me soutient activement dans l'exercice de mes fonctions.



La FFAAA et la FFAB réunies pour une séance de travail

INTERVIEW RADIO, TIRÉE DU DVD
« FOUNDER OF AIKIDO », RÉALISÉE
EN 1962 (AIKIDOJOURNALONLINE).

EXTRAIT D'UN ENTRETIEN AVEC MORIHEI UESHIBA

Interview écrite de Morihei UESHIBA et de son fils Kisshomaru. L'entretien a été mené par deux journalistes anonymes, et publié en japonais sous le titre « Aikido » par Kisshomaru Ueshiba, Tokyo Kowado en 1957. Elle fut traduite du japonais par Stanley PRANIN pour le journal Aiki News N° 18 en août 1976.

Il est dit que l'aïkido diffère tout à fait du karaté et du judo ?

O-Senseï : À mon avis, on peut dire que c'est le vrai art martial. La raison en est que l'Aïkido est un art martial basé sur la vérité universelle. Cet Univers est composé de nombreuses parties différentes et, de plus, l'Univers est uni comme une famille et symbolise l'état suprême de paix. En ayant une telle vue de l'Univers, l'aïkido ne peut pas ne pas être un art martial d'amour. Aïkido ne peut pas être un art martial de violence. Pour cette raison, on peut dire que l'aïkido est une autre manifestation du Créateur de l'Univers. Autrement dit, l'aïkido ressemble à un géant (immense dans la nature). Donc, dans l'aïkido, le Ciel et la Terre deviennent les sources, recevant un enseignement. L'état d'âme de l'aïkido doit être paisible et totalement non violent. C'est-à-dire cet état d'âme spécial qui transforme la violence en un état d'harmonie. Et c'est, je pense, le véritable

esprit des arts martiaux japonais. On nous a donné cette terre pour transformer un ciel sur la terre. L'activité guerrière est totalement hors de propos.

Il diffère tout à fait des arts martiaux traditionnels, alors ?

O-Senseï : En effet, c'est tout à fait différent. Si nous regardons derrière nous dans quelque temps, nous verrons comment les arts martiaux ont été abusés. Pendant la Période Sengoku (1482-1558) (la signification de Sengoku : « des pays faisant la guerre »), des notables locaux ont employé les arts martiaux comme un outil de combat pour servir leurs intérêts privés et satisfaire leur avidité. Ce qui était, je pense, totalement inopportun. J'ai moi-même été initié aux arts martiaux afin de tuer des soldats durant la Guerre, ce qui m'a profondément dérangé une fois le conflit terminé. Cela m'a poussé à découvrir l'esprit véritable de l'aïkido il y a

sept ans, temps durant lequel je me suis heurté à l'idée de construire un ciel sur la terre. La raison de cette résolution était que bien que le ciel et la terre (c'est-à-dire, l'univers physique) avaient atteint un état de perfection et étaient relativement stables dans leur évolution, l'humanité (particulièrement les Japonais) semblait être dans un état de bouleversement. Nous devons tout d'abord, faire évoluer cette situation. La réalisation de cette mission mène sur le chemin de l'évolution vers l'humanité universelle. Lorsque j'ai réalisé ceci, je suis arrivé à la conclusion que le vrai aïkido est Amour et Harmonie. Ainsi le « bu » (martial) dans l'aïkido est l'expression d'Amour. J'étudiais l'aïkido pour servir mon pays. Ainsi, l'esprit de l'aïkido peut seulement être Amour et Harmonie. L'aïkido est né conformément aux principes et aux travaux de l'Univers. Donc, c'est un budo (art martial) de victoire absolue.

Pouvez-vous nous parler des principes d'aïkido ? Le grand public considère l'aïkido comme quelque chose de mystique comme le ninjutsu, du fait que vous, Sensei, avez réussi à maîtriser des adversaires énormes (qui pouvaient soulever des objets pesant plusieurs centaines de livres), et ce avec une telle rapidité ?

O-Senseï : Il semble seulement être mystique. Dans l'aïkido nous utilisons uniquement l'énergie de l'adversaire. Ainsi plus votre adversaire utilise d'énergie, plus vous pouvez utiliser cette énergie.

Alors, dans ce sens, il y a aïki dans le judo aussi, puisque dans le judo vous synchronisez votre rythme avec le rythme de votre adversaire. S'il tire, vous poussez, s'il pousse, vous tirez. Vous le déplacez selon ce principe et le faites perdre son équilibre et appliquez ensuite votre technique ?

O-Senseï : Dans l'aïkido, il n'y a absolument aucune attaque. Attaquer signifie que l'esprit a déjà perdu. Nous adhérons au principe de non-résistance absolue, c'est-à-dire nous ne nous opposons pas à l'attaquant. Ainsi, il n'y a aucun adversaire dans l'aïkido. La victoire dans l'aïkido est masakatsu agatsu (la victoire correcte est la victoire sur soi-même) puisque vous vainquez conformément à la mission du ciel, vous possédez la force absolue.

Est ce que cela signifie ato no sen ? (Ce terme se réfère à une ultime réponse à une attaque.)

O-Senseï : Absolument pas. Ce n'est pas une question de sensen no sen ou de sen no sen, si je devais essayer de l'expliquer, je dirais que vous contrôlez votre adversaire sans essayer de le contrôler. C'est-à-dire l'état de victoire continue. Il n'est pas de question de victoire ou de défaite face à un adversaire. Dans ce sens, il n'y a aucun adversaire dans l'aïkido. Même si vous avez un adversaire, il devient une partie de vous, un partenaire que vous contrôlez seulement.

Combien de techniques existent en aïkido ?

O-Senseï : Il y a environ 3 000 techniques de base et chacune d'entre elles a 16 variantes... ainsi il en existe quelques dizaines de milliers. Et selon la situation, vous en créez de nouvelles.

Quand avez-vous commencé l'étude d'arts martiaux ?

O-Senseï : J'ai commencé à l'âge de 14 ou 15 ans. J'ai d'abord appris le Tenshinyo-ryu Jiu-jitsu de Tokusaburo Tozawa Sensei,

puis le Kito-ryu, le Yagyū-ryū, le Aioi-ryū et le Shinkage-ryū qui sont des formes de jujutsu. Cependant, je pensais qu'il pouvait exister une vraie forme de budo ailleurs. J'ai donc essayé le Hozoin-ryū sojitsu et le kendo. Mais tous ces arts sont axés sur des formes de combat 1 contre 1 et ne pouvaient me satisfaire. J'ai donc voyagé à travers tout le pays cherchant la Voie et la formation, mais en vain.

C'est la formation ascétique du guerrier ?

O-Senseï : Oui, la recherche du vrai budo. Quand j'eus l'habitude d'aller dans d'autres écoles je ne défiais jamais le sensei du dojo. Un sensei responsable d'un dojo est chargé de beaucoup de responsabilités, donc il est très difficile pour lui pour montrer sa vraie valeur. Avec tout le respect que je lui devais, j'apprenais de lui. Si je me jugeais supérieur, je lui montrais à nouveau tout mon respect et je rentrais chez moi.

Alors vous n'avez pas commencé par apprendre l'aïkido. Quand l'aïkido vous est-il apparu ?

O-Senseï : Comme je vous l'ai dit auparavant, je suis allé à beaucoup d'endroits à la recherche du véritable budo... Lorsque j'ai eu environ 30 ans, je me suis installé à Hokkaido. Par hasard, j'ai rencontré un certain Sokaku Takeda Sensei du clan Aizu. Il a reçu un enseignement Daito-ryū jujutsu. Durant 30 jours j'ai appris de lui et j'ai senti comme une inspiration. Plus tard, j'ai invité cet enseignant en ma maison et ensemble avec 15 ou 16 de mes employés j'ai continué à étudier en cherchant l'essence du budo.

Avez-vous découvert l'aïkido tandis que vous appreniez le Daito-ryū auprès de Sokaku Takeda ?

O-Senseï : Non, il serait plus précis de dire que Takeda Sensei m'a ouvert les yeux au budo.

Y a-t-il eu des circonstances spéciales entourant votre découverte de l'aïkido ?

O-Senseï : Oui en effet. Mon père est tombé très malade en 1919, j'ai demandé le congé de Takeda Sensei et suis retourné chez moi. Sur le chemin, on m'a dit que l'on pouvait passer par Ayabe près de Kyoto afin de dédier une prière pour que n'importe quelle maladie soit guéri. J'y suis donc allé et j'y ai rencontré Onisaburo Deguchi. Ensuite, quand je suis arrivé chez moi, j'ai appris que mon père était déjà mort. Bien que j'aie rencontré Sensei Deguchi seulement une fois, j'ai décidé de retourner à Ayabe avec ma famille et d'y rester jusqu'à la dernière partie de la période Taisho (autour de 1925). J'avais environ 40 ans quand un

jour je me séchais vigoureusement. Soudain une cascade lumineuse et d'or est descendue du ciel enveloppant mon corps. Alors immédiatement mon corps est devenu plus grand, atteignant la taille de l'Univers entier. Tandis qu'écrasé par cette expérience je me suis soudain rendu compte qu'il ne faut pas essayer de gagner. La forme de budo doit être l'amour. Il faut vivre en amour. C'est l'aïkido et c'est la forme ancienne des positions dans le kenjutsu. Après cette réalisation j'étais ravi et ne pouvais retenir les larmes.

Alors, dans le budo, il n'est pas bon d'être fort. Depuis des temps anciens l'unification « corps » et « esprit » a été enseigné. En effet, l'essence du budo ne peut pas être comprise sans votre esprit. Dans cet état, ni le bien ni le mal n'ont de signification ?

O-Senseï : Comme j'ai dit précédemment, l'essence de budo est la Voie de masakatsu agatsu (la véritable victoire est la victoire sur soi-même).

J'ai entendu une histoire dans laquelle vous avez été impliqué lors d'un combat avec environ 150 ouvriers ?

O-Senseï : J'y étais ? Autant que je me souviens... Deguchi Sensei est allé en Mongolie en 1924 pour réaliser son objectif d'une communauté asiatique plus grande conformément à la politique nationale. Je l'ai accompagné à sa demande bien que l'on m'ait demandé d'entrer à l'armée. Nous avons voyagé en Mongolie et en Manchourie. Tandis que voyagions dans ce dernier, nous avons rencontré un groupe de bandits à cheval et des coups de feu ont éclaté. J'ai riposté avec un mauser et ai ensuite continué à me battre au milieu des bandits, les attaquant avec acharnement et ils se sont dispersés. J'ai réussi à me sortir de ce danger.

Ashihei Hino a écrit une histoire appelée « Oja no Za » dans Shosetsu Shincho dans lequel il narre la jeunesse de Tenryu Saburo, le rebelle du monde Sumo et sa rencontre avec l'art martial d'aïkido et son vrai esprit. Cela vous a-t-il marqué, Sensei ?

O-Senseï : Oui.

Alors, cela signifie-t-il que vous avez été lié à Tenryu durant cette période ?

O-Senseï : Oui. Je l'ai hébergé durant environ trois mois.

C'était en Manchourie ?

O-Senseï : Oui. Je l'ai rencontré lorsque nous faisons le tour de Manchourie après la célébration marquant le

10ème anniversaire de l'établissement du gouvernement. Il y avait un homme de forte corpulence qui regardait à la présentation et beaucoup de personnes le poussaient et commentaient « Ce Senseï a une force énorme. Pouvez-vous le mettre à l'épreuve ? » J'ai demandé à une personne à mes côtés qui était cet homme. On m'a alors expliqué qu'il était le célèbre Tenryu, qui s'était mis à l'écart de l'Association des lutteurs de Sumo. Je lui ai alors été présenté. Finalement, nous avons opposé notre force l'un contre l'autre. Je me suis assis et ai dit à Tenryu, « essayez s'il vous plaît de me renverser. Poussez durement, il n'y a aucun besoin de vous retenir. » Puisque je connaissais le secret d'aïkido, je ne pouvais pas être déplacé d'un pouce. Même Tenryu a semblé étonné à cela. Suite à cette expérience, il est devenu un étudiant d'aïkido. Il était un homme bon.

Senseï, avez-vous été aussi associé à la marine ?

O-Senseï : Oui, durant une longue période. Commençant en 1927 ou 1928, pour une durée d'environ 10 ans j'étais professeur à temps partiel à l'École navale.

Avez-vous enseigné aux soldats lorsque vous étiez à l'École navale ?

O-Senseï : tout à fait, j'ai souvent enseigné pour les militaires, en commençant par l'École navale aux alentours de 1927-1928. Vers 1932 ou 1933, j'ai ouvert une classe d'arts martiaux à l'École Toyama pour l'armée. Puis vers 1941-1942 j'ai enseigné l'aïkido aux étudiants de l'École de la Police Militaire. Puis, j'ai effectué une démonstration d'aïkido sur l'invitation du Général Toshie Maeda, Surveillant de l'Académie de l'armée.

Puisque vous avez enseigné aux soldats, vous avez dû rencontrer des brutes et de nombreuses péripéties ?

O-Senseï : Oui. Je suis même tombé dans des embuscades.

Est-ce parce qu'ils vous considéraient comme un enseignant autoritaire ?

O-Senseï : Non, ce n'était pas cela. Ils devaient évaluer ma force. Une soirée, alors que je marchais sur le terrain où j'enseignais, j'ai senti quelque chose d'étrange qui se passait. J'ai estimé que ce que je ressentais était. Soudain, de toutes les directions, des buissons et des tranchés de nombreux soldats sont apparus et m'ont encerclé. Ils ont commencé à me frapper avec des bokken (épées en bois) et des fusils en bois. Mais comme j'étais habitué à cet exercice je ne me suis pas opposé. Comme ils essayaient de me

toucher mon corps, j'esquivalais ces coups et ils sont tombés facilement. Finalement, ils se sont tous épuisés. En tout cas, ils furent tous surpris. Il y a peu de temps, j'ai rencontré un des hommes qui m'ont attaqué. Je suis toujours conseillé auprès des Anciens étudiants Militaires de Police de la Préfecture de Wakayama. Durant une réunion récente, un homme m'a reconnu et s'est approché de moi avec le sourire. Après avoir parlé durant quelques minutes, j'ai appris qu'il était un des hommes qui m'avaient attaqué ce jour il y a des années. En se grattant sa tête il m'a raconté la chose suivante : « je suis extrêmement désolé de cet incident, ce jour-là nous voulions vraiment savoir si le nouveau professeur d'aïkido était vraiment fort. Un groupe d'entre nous, de la police militaire, discutait de cette question et a décidé de tester le nouvel enseignant. Environ 30 hommes étaient à l'affût. Nous avons été complètement stupéfaits que 30 hommes comme nous, pleins d'assurance, ne pouvions rien faire face à votre force. »

À part l'aïkido, vous devez posséder une énorme force physique ?

O-Senseï : Pas vraiment.

Kisshomaru Ueshiba : Bien sûr qu'il possède une force, mais elle doit être décrite comme la puissance du ki, plutôt que comme la force physique. Il y a quelque temps, alors que nous allions à une inauguration dans le pays, nous avons vu sept ou huit ouvriers essayant en vain soulever une souche d'arbre énorme. Mon père était debout les regardant un instant, puis il leur a ensuite demandé de se mettre sur le côté afin qu'il puisse essayer. Il a soulevé la souche facilement et l'a promptement emporté. Il était totalement inconcevable de faire une telle chose avec la simple force physique.

En était-il de même avec Mihamaïro de l'Association de Lutte de Takasago Beya Sumo ?

O-Senseï : Oui. Il était de la Province de Kishu. Lorsque j'étais à Shingu (Wakayama), Mihamaïro réussissait dans le Sumo. Il avait une force énorme et pouvait soulever trois rails de plusieurs centaines de livres. Quand j'appris que Mihamaïro était en ville, je l'ai invité à venir. Tandis que nous parlions, Mihamaïro a dit, « j'ai aussi entendu dire que vous, Senseï, possédez une grande force. Pourquoi ne pas tester notre force ? » « très bien. Je peux vous immobiliser avec mon index seul. » ai-je répondu. Alors je lui ai demandé me pousser tandis que j'étais assis. Ce partenaire capable de soulever des poids

énormes a râlé et a haleté, mais il ne pouvait pas me renverser. Après cela, j'ai dirigé sa puissance loin de moi et il est allé voler. Comme il est tombé, je l'ai immobilisé avec mon index et il est resté totalement immobile. Cela a ressemblé à un adulte immobilisant un bébé. Alors j'ai suggéré qu'il essaye de nouveau et de pousser contre mon front. Cependant, il ne pouvait pas me déplacer du tout. Alors j'ai étendu mes jambes en avant et, m'équilibrant, j'ai soulevé mes jambes du plancher et le faisais me pousser. Il ne pouvait pas me déplacer. Il a été étonné et a commencé à étudier l'aïkido.

Quand vous dites que vous immobilisez une personne d'un doigt, touchez-vous un point vital ?

O-Senseï : Je dessine un cercle autour de lui. Sa puissance est enfermée à l'intérieur de ce cercle. Peu importe la force de cet homme, il ne peut pas étendre sa puissance à l'extérieur de ce cercle. Il devient impuissant. Ainsi, si vous immobilisez votre adversaire tandis que vous êtes à l'intérieur de son cercle, vous pouvez le tenir avec votre index ou votre petit doigt. C'est possible parce que l'adversaire est déjà devenu impuissant.

Quel est un bon âge pour commencer à suivre une formation d'aïkido ?

Kisshomaru Ueshiba : Vous pouvez commencer à recevoir une formation à l'âge de 7 ou 8 ans, mais la formation idéalement sérieuse doit commencer à environ 15 ou 16 ans. Physiquement parlant, le corps devient apte et les os plus forts à cet âge. En plus, l'aïkido contient de nombreux aspects spirituels (il est possible de pratiquer d'autres formes de budo), ou il faut être en âge d'acquérir une perspective du monde et de la nature de budo. Ainsi, en somme, je dirais 15 ou 16 ans est un bon âge pour commencer l'étude de l'aïkido.

Contrairement au judo, il y a très peu d'occasions de se mesurer avec son adversaire dans l'aïkido. Ainsi la force physique n'est pas exigée dans l'aïkido. De plus, vous pouvez pratiquer non pas qu'avec un mais beaucoup de

partenaires en même temps. C'est vraiment un budo idéal. À cet égard, y a-t-il aussi beaucoup de bagarreurs qui viennent pour étudier l'aïkido ?

Kisshomaru Ueshiba : Bien sûr, ce type d'individus s'inscrit aussi. Mais quand ces personnes étudient l'aïkido avec l'intention de l'utiliser comme une arme pour le combat, ils ne restent pas bien longtemps. Le Budo ne ressemble pas à la danse ou l'observation d'un film. Vous devez pratiquer à tous les instants de votre vie quotidienne pour progresser. L'Aïkido ne peut jamais être employé comme une arme par ceux qui l'emploieraient pour le combat. Aussi, les individus attirés par la violence cessent de se comporter de cette façon quand ils apprennent l'aïkido.

Je vois... avec formation régulière ils arrêtent de se comporter comme des bagarreurs ?

O-Senseï : Puisque l'aïkido n'est pas un Bu (méthode martiale) de violence, mais plutôt un art martial d'amour, vous ne vous comportez pas violemment. Vous convertissez l'adversaire violent d'une façon douce. Ils ne peuvent pas se comporter comme des bagarreurs plus longtemps.

Qu'enseignez-vous d'abord comme principe de base de

l'aïkido ? Dans le judo on apprend ukemi (la chute)...

Kisshomaru Ueshiba : D'abord, les mouvements d'esquive (taisabaki), puis le flux du ki...

Qu'est ce « le flux du ki » ?

Kisshomaru Ueshiba : Dans l'aïkido, nous apprenons constamment à contrôler librement le ki de notre partenaire par le mouvement de notre propre ki, en l'attirant dans notre propre mouvement. Ensuite, nous apprenons à tourner notre corps. Vous déplacez non seulement votre corps, mais vos bras et pieds ensemble. Alors le corps entier devient unifié et se déplace sans à-coup.

En observant la pratique d'aïkido, les pratiquants semblent tomber

naturellement. Quelle sorte de pratique faites-vous pour ukemi ?

Kisshomaru Ueshiba : À la différence du judo, où vous vous agrippez avec votre adversaire, dans l'aïkido vous maintenez presque toujours une certaine distance. Par conséquent, un type plus libre d'ukemi est possible. Au lieu de la chute avec un bruit sourd comme dans le judo, nous faisons des chutes circulaires, une forme très naturelle d'ukemi.

Donc vous pratiquez tai no sabaki (des mouvements de corps), ki no nagare (ki le flux), tai no tenkan ho (le corps tournant), ukemi et commencez ensuite la pratique de techniques. Quel type de technique enseignez-vous d'abord ?

Kisshomaru Ueshiba : Shihonage, une technique pour projeter un adversaire dans beaucoup de directions différentes. C'est enseigné de la même manière dans la technique d'épée. Bien sûr, nous employons aussi le bokken (épée de bois). Comme je l'ai dit auparavant, dans l'aïkido même le partenaire devient une partie de votre mouvement. Je peux déplacer mon partenaire librement à volonté. Il suit naturellement quand vous pratiquez avec les moyens à votre disposition, à main nue ou avec une épée de bois, cela devient une partie de vous autant qu'un bras ou un pied. Donc, dans l'aïkido vous devez cesser de le considérer comme un simple objet. Cela devient une extension de votre propre corps.

Ensuite vient iriminage. Dans cette technique vous entrez alors même que votre adversaire essaye de vous frapper par des atemi (des coups). Par exemple, le partenaire frappe sur côté de votre visage avec son poing ou la main sabre (tegatana). En employant la puissance de votre partenaire, vous ouvrez votre corps à l'arrière gauche tout en menant sa main droite de vos deux mains étendues, en poursuivant dans la direction de son mouvement. Alors, tenant la main de votre partenaire vous le déplacez dans un mouvement circulaire autour de sa tête. Il tombe alors avec sa main enveloppée autour de sa tête.... Ceci est aussi fait avec le flux du ki... Il y a des théories sophistiquées diverses sur ce point. Il est alors totalement impuissant, ou plutôt sa puissance est guidée dans la direction que vous voulez le prendre. Ainsi plus son attaque est puissante plus cette puissance est pour vous. D'autre part, si vous vous opposez à la puissance de votre partenaire vous ne pouvez jamais espérer gagner contre une personne très forte.

O-Senseï : Dans l'aïkido vous n'allez jamais contre la puissance de celui qui attaque.

Quand il vous attaque, la frappe ou la coupe avec une épée, il y a essentiellement une ligne ou un point. Tout ce que vous devez faire c'est éviter cela.

Kisshomaru Ueshiba : Ensuite nous faisons les techniques suivantes : à genoux ikkyo sur une attaque shomenuchi, nikyo, techniques alors communes et techniques d'immobilisation, etc...

L'aïkido contient beaucoup d'éléments spirituels. Combien de temps cela prend-il pour acquérir une compréhension de base d'aïkido en débutant par le commencement même ?

Kisshomaru Ueshiba : Nous ne pouvons répondre de façon générale, mais quand des personnes pratiquent durant environ trois mois, ils commencent à découvrir ce qu'est l'aïkido. Et ceux qui ont achevé trois mois de pratique recevront une formation pendant six mois. Si vous pratiquez pendant six mois, vous pouvez donc continuer pendant un temps indéfini. Ceux qui ont seulement un intérêt superficiel quitteront avant trois mois.

Le chemin est long pour connaître l'Aïkido, n'est-ce pas ?

O-Senseï : Le Chemin Aiki est infini. J'ai maintenant 76 ans, mais je continue toujours ma recherche. Ce n'est pas une tâche facile de suivre le Chemin des budo ou des arts. C'est une formation perpétuelle.

Ainsi, l'aïki est un enseignement des kami aussi bien qu'une voie martiale. Alors, dites-nous qu'est-ce que l'esprit de l'aïkido ?

O-Senseï : L'Aïkido est ai (amour). Vous faites de ce grand amour de l'Univers votre cœur et ensuite vous devez réaliser votre propre mission : la protection et l'amour de toutes les choses. Accomplir cette mission doit être le vrai budo. C'est une voie de la perfection absolue dans laquelle l'ennemi même est éliminé. La technique d'aïki est une formation ascétique et une voie par laquelle vous atteignez un état d'unification du corps et de l'esprit par la réalisation des principes du Ciel.

La voie de l'aïki est la paix du monde ?

O-Senseï : le but suprême de l'aïki est la création du ciel sur la terre. En tout cas, le monde entier doit être en harmonie. Alors nous n'avons pas besoin de bombes atomiques ou à hydrogènes. Cela peut être un monde confortable et plaisant.



MICHEL MIRI

AÏKIDO & BIEN-ÊTRE

Comment l'Aïkido bien compris est une pratique de santé et d'équilibre pour corps et de l'esprit.

Pratiquer l'aïkido régulièrement accroît la conscience du corps, elle permet une concentration aiguë, de plus, elle harmonise le corps et l'esprit en les unifiant. Une bonne réalisation des techniques impose que le corps et l'esprit ne soient pas dissociés, en effet, si la pensée du mouvement n'est pas en adéquation avec les parties du corps sollicitées, la distorsion de la relation entre le corps et l'esprit provoque des gestes saccadés, sans harmonie et donc inefficaces. Pour devenir fluides, unissant la totalité du corps, les gestes doivent être répétés de nombreuses fois puis un délié tant au niveau du corps que de l'esprit se produit quand la pensée finit par se fondre dans le geste.

À travers les techniques d'aïkido, l'attention portée sur la répétition des mouvements montrés par le professeur implique une attention totale, notamment une représentation mentale des différents mouvements impliqués dans une technique avant de l'accomplir. Pendant l'enchaînement des techniques, l'esprit ne peut guère vagabonder et force à une concentration accrue, provoquant une meilleure irrigation neurophysiologique. La pratique des gestes d'aïkido accroît la conscience interne du corps, la perception de l'espace environnant et de ce qui s'y passe. Cette attention maximum englobant l'attaquant tant dans ses déplacements que la gestion de la relation donne une solide acquiescence de l'ensemble. Cette conscience particulière du corps uni à l'esprit est une prévention naturelle à de multiples pathologies. Dans la pratique, l'équilibre du corps est sollicité à chaque instant, tant dans ses contacts avec l'environnement que dans son rapport de proprioception. Cette attention extrême portée sur la mobilité de l'ensemble des parties du corps respectant les principes qui régissent les techniques d'aïkido, réduit les troubles musculo-squelettiques et la dispersion de la pensée.

La pratique régulière devient une thérapie naturelle, elle étire et renforce les muscles et les composants du squelette, sans les blesser. L'observation du professeur lors de la démonstration des techniques aide à se représenter mentalement ses propres membres se mouvant dans l'espace et augmente le sens kinesthésique.

Le rapport au partenaire en anticipation de son attaque sollicite l'attention maximum et apporte un accroissement de la sensibilité à l'espace/temps (de-ai). Tous les bienfaits que procurent un entraînement régulier d'aïkido se retrouvent dans la vie quotidienne, quand on marche ou qu'on évolue dans milieu difficile, la pratique aide à cultiver sa concentration et à mouvoir son corps dans toutes les conditions.

La pratique des mouvements d'aïkido occasionnant des chutes répétées non traumatisantes, massent le corps, améliorent la condition physique et la résistance cardiaque à l'effort.

La tenue du corps dans la verticalité en aikido permet son développement harmonieux. Les kokyu basés sur la respiration développent les capacités respiratoires qui se traduisent par une puissance agissante sans dépense d'énergie inutile. Le maintien de l'équilibre pendant l'exécution des techniques est un processus interne très sophistiqué qui génère d'infimes mouvements dans le corps, cette adaptation constante sollicite le lien qui relie le corps et l'esprit, les fondant l'un dans l'autre.

Lors de la pratique, le danger potentiel de la situation martial, implique de demeurer dans l'instant, ainsi, nous oublions le passé, et nous ne pensons plus à ce qui va se passer dans l'avenir qui par définition est incertain. Être dans l'instant de l'action, parfaitement concentré et centré sur l'instant de l'action, assure la sérénité et le calme intérieur. L'aïkido est en quelque sorte une méditation dans l'action. Après

une séance d'entraînement, la relaxation du corps/esprit procure une sensation de bien-être et une meilleure sensibilité pour s'adapter aux événements de quelque nature qu'ils soient.

La représentation des images mentales de notre corps se mouvant dans l'espace, joue un rôle important pour notre équilibre. Les effets thérapeutiques de la pratique se ressentent pendant et après la pratique. Les assouplissements des articulations, l'attention située au niveau du hara, le corps axé sur la verticalité favorisent le maintien de la colonne vertébrale dans une bonne position et évite notamment, le mal de dos si répandu de nos jours.

Toutefois, pour une saine pratique bénéfique pour le corps, le professeur doit veiller à ce que les chutes (ukemi) ne soient pas traumatisantes et que le blocage des

articulations particulièrement lors des techniques d'immobilisation (katamewaza) soient portées sans excès. La connaissance des limites du corps permet un meilleur équilibre entre ses différentes parties sans traumatisme. Travailler « sans force » les muscles des membres relâchés, sans exagérer les tensions musculaires, sans travailler trop vite par rapport à ce que le corps permet. L'excès de torsion engendre des blessures des ligaments notamment du genou, par exemple, veiller dans les « tenkan » à ce que le genou ne vrille pas sur lui-même et dans l'écart des jambes à rester à la verticale du milieu du pied, sans jamais le

dépasser. Les limites du corps se trouvent souvent dans la position d'alignement des segments, la plus naturelle possible.

La préparation du corps avant l'exercice est un moment important qu'il ne faut pas négliger, il favorise la relaxation, améliore la capacité respiratoire, prépare les muscles et les tendons à l'effort. Les mouvements bien exécutés permettent de gagner en amplitude, les ligaments, les tendons qui de fait se trouvent moins sollicités sont moins traumatisés. Pour cela, un échauffement approprié avant la pratique s'impose pour éviter les accidents musculaires, déchirures, tendinites et autres blessures du corps. Puis, pendant la réalisation des techniques d'aïkido, le corps doit rester souple de manière à dissoudre toutes les tensions.

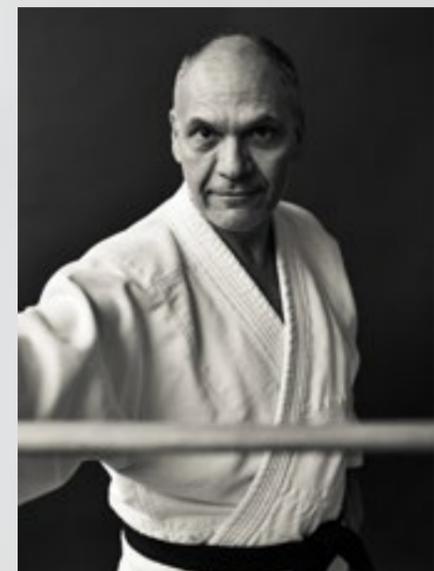
Certaines découvertes récentes, ont mis en évidence le rôle du nerf vague, il relie le cerveau aux principaux organes en transportant un flux de messages ininterrompu. On peut s'imaginer le nerf vague comme une véritable autoroute de l'information qui assure la transmission des données entre le hara au niveau du nombril et le cerveau, il traverse tous les organes sur son chemin, le cerveau, le cœur, les poumons, les intestins. Le nerf vague traverse donc le corps de haut en bas, il concrétise que notre corps/esprit réagisse de manière globale. 20 % des fibres du nerf vague envoient des informations du cerveau aux organes, 80 % des fibres du nerf vague envoient des informations des organes au cerveau.

La communication entre le haut et le bas du corps ne cesse de fonctionner, grâce aux milliards de neurones qui les relient, ainsi, le vas et vient entre l'esprit et le corps assure l'unification corps/esprit.

Dans notre pratique, les inspirations profondes dans les kokyo en début ou en fin de séance, sont source de puissance de relaxation et de bien être, la respiration est le lien corps-esprit, branché sur les émotions la respiration change de rythme en relation avec notre état mental. Agir sur la respiration, influence notre esprit, elle est la seule fonction végétative (automatique) sur laquelle nous pouvons avoir une action régulatrice. La pratique de kokyo améliore la santé en imposant une bonne posture et une respiration qui augmente les échanges gazeux en apaisant le corps et l'esprit. « La vie, c'est de l'air de l'eau et du ki. »

La relation bienveillante avec les différents partenaires que nous rencontrons lors d'un entraînement, sans jamais omettre que notre partenaire n'est pas notre ennemie, car il est celui qui va nous aider à combattre notre ennemi intérieur limitant notre potentiel, pour cela nous devons le respecter et conserver son intégrité.

Finalement, la pratique de l'aïkido est bénéfique à la fois sur le plan corporel, mental et émotionnel en unifiant le corps/esprit.



Michel Miri 5^{ème} dan, auteur du livre "L'art de l'Aïkido, l'Homme unifié"

PROPOS RECUEILLIS PAR CÉLINE RIGODON

RESSOURCES NATURELLES D'ÉNERGIE

Dans la progression continue de son implantation nationale et internationale, le Kinomichi voit augmenter, naturellement, le nombre de ses adeptes. Nous donnons ici la parole à trois représentants d'une génération qui, bien que n'ayant pas pratiqué avec son regretté fondateur Masamichi Noro sensei, témoignent de la parfaite transmission de son art par ses disciples directs.

Le Kinomichi est un art récent, subtil, à l'image de son fondateur Masamichi Noro, donc moderne. Il se compose principalement de techniques de combat traditionnelles, à mains nues ou avec armes. Comment faut-il le comprendre aujourd'hui ?

Gabriel Ponge : Le Kinomichi est un art où l'on cherche la finesse de la technique, la connaissance de soi y compris au travers de l'autre. C'est un art complet et complexe. Les

techniques restent identiques qu'elles soient à mains nues ou avec armes (jo, bokken, tessen...). Les armes sont un prolongement de nous-mêmes, elles amplifient nos gestes, notre espace et accentuent nos sens et nos erreurs. Sur le plan purement technique, Masamichi Noro sensei a établi une nomenclature spécifique pour l'apprentissage du Kinomichi. Elle se décline en différentes initiations, qui débutent par des techniques statiques, statiques-dynamiques, puis dynamiques. Elles

permettent d'apprendre les différents placements, à appréhender son corps et celui du partenaire, à ressentir l'énergie, la poussée, l'ancrage, l'équilibre, l'ouverture... Pour le reste des initiations, nous retrouvons l'Aïkido dans toutes ses formes, toutes ses techniques, toutes ses spécificités mais avec cet œil nouveau, moderne du Kinomichi. Je pense que ce qu'il faut retenir de cet art, au-delà du plan technique c'est cette notion de trio « Cœur, Corps et Esprit ». On ne peut



Pour Lucile Sidaoui, 2^e dan, et Henri Bernard, 2^e dan, il faut s'unir, se fondre avec son partenaire pour prolonger l'énergie.



Les mouvements doivent être accomplis avec amplitude, sans crispations ni tensions.

pas comprendre le Kinomichi sans intégrer cette bienveillance face à son partenaire, cet accueil de l'autre, son respect. Le Kinomichi nous apprend à ne plus percevoir l'autre (uké) avec dualité, mais il nous apprend à le percevoir comme un être avec lequel on doit s'unir, se fondre pour prolonger son énergie, son mouvement afin de créer le vide, de le guider, de le transporter. Pour cela il y a une importante réflexion à faire sur notre posture, nos gestes, notre axe, notre enracinement, nos différents sens, notre respiration, nos aspirations, notre vision de l'art martial...

Le Kinomichi n'est-il que le produit d'une fusion de techniques de combat et d'une pensée quasi spirituelle, comme beaucoup le pensent ?

Lucile Sidaoui : Absolument pas, puisqu'il s'agit d'un art, un art martial dans son entièreté, dans la continuité des budo. Et l'art ne peut être réduit à cette fusion, au contraire il élargit les possibles. En tant qu'art, art du mouvement, cette pratique s'adresse délibérément aux corps, aux émotions, aux sens (même le goût est sollicité), aux intuitions, à la créativité, à l'intellect... Sans oublier l'aspect martial qui, au-delà des techniques, se caractérise par l'action juste spontanée, synchrone, en réponse immédiate à une sollicitation. La martialité peut se vivre de manière plus large à

travers une attitude de concentration, d'intensité dans la présence, de respect mutuel et de respect de l'étiquette du fonctionnement du dojo. Qu'entendons-nous par techniques de combat ? Les techniques sont des actes traditionnels efficaces qui vont permettre la transmission, elles constituent le socle de tout apprentissage et donnent naissance à l'approche pédagogique. Les techniques se définissent comme un ensemble de procédés employés pour obtenir un résultat déterminé. Le Kinomichi comprend une nomenclature riche de techniques officielles élaborées au fil du temps par Masamichi Noro sensei. Les mouvements sont classifiés en différentes initiations et répertoriés selon les manières et les formes. Les mouvements sont issus de la notion Terre/Ciel qui est le fondement même de la technique, celle-ci est organisée en mouvements de « Terre » (paume de la main orientée vers la terre) et de « Ciel » (paume de la main orientée vers le Ciel). Les techniques sont issues de l'Aïkido, mais la gestualité du corps et l'entrée pédagogique différentes. Dans la pratique du Kinomichi, il ne s'agit aucunement de lutte contre un adversaire ni d'affrontement. L'essence du Kinomichi est ailleurs, elle est dans l'accueil, la communion, la bienveillance. Les techniques sont imprégnées d'un désir de fluidité d'harmonisation des forces et s'orientent vers une préservation de l'autre et de soi, tout en permettant de se renforcer et

de progresser ensemble. Le clivage uké/tori dans le Kinomichi tend à s'estomper pour laisser la place à des partenaires coopératifs, sans tomber dans la complaisance, qui vont donner le meilleur d'eux-mêmes au service et au plaisir de la pratique. Toute la difficulté réside dans une recherche d'harmonie, d'amplitude, d'expansion, de prolongation du mouvement tout en restant axé, centré pour pouvoir guider et garder le contrôle du partenaire dans l'action. Pour atteindre cet objectif, les techniques du Kinomichi ne se limitent pas à de simples « savoir-faire » car elles impliquent de façon prépondérante le corps et la sensori motricité. Le concept de « technique du corps » créé par le sociologue et philosophe Marcel Mauss où les techniques sont au croisement de trois domaines : biologique (aptitudes physiques, lois biomécaniques...), sociologique (l'incidence sociétale dans l'appropriation des techniques...) et psychologique (état émotionnel, état d'esprit...) est légitime dans l'analyse des techniques du Kinomichi. C'est la mobilisation et le placement de tout le corps dans l'exécution des techniques qui permettent en partie d'habiter la pratique, de faire en sorte que la technique ne soit pas « vide » ou « vulgaire », pour reprendre les mots d'Hubert Thomas sensei. Les mouvements doivent être accomplis avec la juste tonicité, sans crispations ni tensions pour que les techniques s'effectuent le plus naturellement

possible, donnant une impression de facilité. Pour que les techniques vivent, elles doivent être traversées par le souffle, l'énergie vitale et réalisées avec le cœur. Quant à la spiritualité, n'est-elle pas inhérente à tout art? L'art et la spiritualité avancent toujours ensemble vers le même but. Le but, c'est la joie suprême! Les arts martiaux intègrent une dimension spirituelle et philosophique dans leur enseignement. Chaque art martial possède les valeurs spirituelles et philosophiques qui lui sont propres. Le Kinomichi se situe à la croisée de plusieurs chemins ardu, celui de la technicité, celui de la symbolique (tout a un sens, du nombre de plis du hakama jusqu'à la façon de répertorier les techniques) et celui de la spiritualité. Une des origines du mot spirituel signifie ce qui est propre à la respiration, le souffle. C'est ce souffle, cette énergie universelle qui part de la terre, qui traverse le

corps comme un canal pour s'élever vers le ciel. C'est dans cette verticalité qu'œuvre la spiritualité. C'est parce que nous sommes ancrés et enracinés, que nous pouvons nous ouvrir et nous élever. Personnellement, je suis loin de ressentir tout cela et l'accès à l'énergie interne m'est difficile. Par contre, concrètement, là où je peux optimiser mon énergie et mon esprit, c'est dans la qualité de la présence et de la conscience. Être relié à soi, à son intériorité, être relié aux autres, être vigilant à son environnement tout en agissant. Parfois, on peut atteindre un moment de « grâce », même fugace, avec le sentiment d'avoir su, ensemble avec son partenaire, coordonner avec art ses actions dans une dynamique esthétique. Le Kinomichi n'est pas que la simple fusion de techniques et d'une pensée spirituelle, il est la « voie de l'énergie » guidée par une recherche permanente d'unité, d'harmonie et d'un langage corporel de cœur à cœur.

Doit-on considérer le Kinomichi uniquement comme un système de légitime défense moderne avec sa nomenclature spécifique ?

Henri Bernard : Cette nomenclature spécifique (6 initiations) au Kinomichi est un support de progression, d'éducation, de protection corporelle et de protection de la dynamique corporelle. Il ne faut donc pas réduire le Kinomichi à un système de légitime défense. Les initiations constituent un procédé de progression. Elles se font, pour celles de 1 (pseudo-statique) à 5 (dynamique), sur 16 formes de base de mouvements permettant d'accéder au 1er dan. Cette nomenclature constitue un guide vers une éducation personnelle qui permet de comprendre d'où l'on vient et où l'on va. Sa lecture n'est pas seulement linéaire, le retour aux initiations de base est obligatoire afin de rendre sa technique la plus pure possible,

Pour Gabriel Ponge, 3^e dan, la pratique doit être guidée par une recherche d'unité et d'harmonie.



Bonne posture et bonne intention favorisent le développement de l'énergie.



en gommant les imperfections et en retrouvant des points clés qui sont les mêmes, quels que soient la forme ou le niveau d'initiation. Néanmoins le Kinomichi est un art martial dont les origines correspondent à un système de défense corporelle. Les temps ont changé, la société a évolué et l'adaptation à un processus s'est faite. Cette nomenclature bien utilisée et bien comprise peut nous amener individuellement et collectivement vers un haut niveau technique et une élévation de l'esprit.

Masamichi Noro sensei, qui a été uchi dechi de Morihei Ueshiba le fondateur de l'Aïkido, maîtrisait parfaitement la notion centrale d'irimi. Comment l'a-t-il transcrite dans son art ?

Gabriel Ponge : Pour ma part, irimi, qui se nomme santen dans notre discipline, est LA technique centrale du Kinomichi. Elle reprend tous les éléments clés : le placement, l'entrée, l'axe, l'énergie, l'enroulement du partenaire, la symbiose avec le partenaire, le rythme, l'axe vertical

et horizontal, cette spirale du mouvement qui aspire uké et qui l'entraîne dans cette vague. Cette vague contre laquelle il ne peut lutter car il se retrouve sans prise face à tori, uké se retrouvant uniquement face au vide. Santen est le mouvement qui demande d'être ancré et aérien, puissant et doux, il traverse les techniciens. Il demande une technicité et une écoute, une compréhension de nos sens, de l'autre, très fine et précise. Masamichi Noro sensei a retranscrit ces notions dans toutes les techniques, que ce soit celles dites de Terre et celles dites de Ciel. Tous les éléments cités plus haut se retrouvent dans toutes les techniques qu'il a « adaptées ». Il y a cette notion d'enroulement du partenaire. Et de la même façon que dans irimi, tori, grâce à cette ouverture et au contact typique du Kinomichi, va aller au bout des mouvements, dans son étirement naturel, dans l'étirement naturel de son uké, dans cette recherche de fluidité et de « non-opposition ». Tout découle de la bonne posture, de la bonne intention, du mouvement qui

va créer l'énergie et non de la volonté de contrôler ou de la puissance de tori.

Dans Kinomichi il y a Ki, l'énergie, comment cette notion très orientale, a priori abstraite pour nous Occidentaux, se comprend-elle ?

Henri Bernard : En Orient le ki fait partie de la culture, de la philosophie, des religions et du mode de vie. Pour moi, le ki est l'énergie, l'énergie qui parcourt toutes les cellules de notre corps et qui crée un système. Nous sommes le centre de ce système énergétique et nous l'exprimons par la technique et la pratique. L'énergie naît de chaque mouvement réalisé à deux ou à plusieurs. Toute perte de relation correspond à une perte de la sensibilité du moindre contact, du moindre effleurement.

Dans l'initiation 1 du Kinomichi, qui se pratique sur 6 techniques avec un processus d'extension physique et mentale, nous insufflons, par le mouvement à deux, un système de

LE KINOMICHI SE SITUE À LA CROISÉE DE PLUSIEURS CHEMINS ARDUS, CELUI DE LA TECHNICITÉ, CELUI DE LA SYMBOLIQUE, ET CELUI DE LA SPIRITUALITÉ...

Le président de la FFAAA Francisco Dias présent lors de la remise des diplômes DEJEPS.



ANTONIO HERNANDEZ

ÉVOLUTION ET NORMALISATION DU KINOMICHI

Après le décès du maître fondateur de la discipline Masamichi Noro, les dirigeants de la KIIA, en étroite collaboration avec les instances fédérales, ont décidé de normaliser la pratique et l'enseignement du Kinomichi dans le cadre fédéral, tout en préservant son originalité.

Le nécessaire développement du Kinomichi imposait en effet d'en garantir l'éthique et la pratique, dans le respect des

règles sportives, médicales et pédagogiques, propres à tous les arts martiaux conformément aux dispositions du code du sport. À ces fins, l'Assemblée Générale de la FFAAA, présidée par Francisco Dias, a approuvé, le 18 novembre 2018, la création d'un organisme fédéral autonome pour le Kinomichi, régi par un statut particulier qui a pris le nom de : Institut Français du Kinomichi (IFK). Dans la continuité, les dirigeants de clubs français de Kinomichi se sont réunis le 20 juillet 2019 et ont adopté, à l'unanimité, le règlement de l'IFK dont le but essentiel est de réglementer, d'organiser, de diriger, de contrôler et développer la pratique et l'enseignement du Kinomichi.

Dans ce contexte favorable pour le développement du Kinomichi sous l'égide de la le président de la FFAAA Francisco Dias présent lors de la remise des diplômes DEJEPS.

Fédération, cinq enseignants, Cortier Jean-Pierre, Forni Lucien, Paumard Françoise, Thomas Hubert, Weidmann Françoise ont, récemment et brillamment, obtenu le Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, mention Aïkido, Aïkibudo et disciplines associées (DEJEPS). Ils sont ainsi les premiers en France, et probablement dans le monde, à détenir une certification d'État pour l'enseignement du Kinomichi.

www.kiia.net — www.kinomichi-kiia.com

Fluidité, équilibre, le Kinomichi par Lucile Sidaoui et Henri Bernard retrouve les bases de l'union de l'énergie et de l'harmonie chères au fondateur.



LE KINOMICHI A UN CHAMP DES POSSIBLES INFINIMENT GRANDS ! ON RESSENT TELLEMENT DE PLAISIR À DÉCHIFFRER, À COMPRENDRE, À RESSENTIR, QUE LA PRATIQUE GLOBALE DE CET ART DEVIENT UNE SOURCE D'ENRICHISSEMENT SANS LIMITES...

La technique crée le mouvement qui prolonge l'énergie reçue de uké.



sensation, une relation qui se doit de devenir toujours plus pure. Les deux partenaires sont tous les deux actifs. Le ki peut donc se manifester sous différentes formes grâce à différentes techniques qui ne sont que des outils.

La relation uké/tori est centrale dans la pratique du Kinomichi. Masamichi Noro insistait sur cette communication. Mais ne s'agit-il pas aussi d'une complaisance assumée ?

Henri Bernard : Dans le Kinomichi nous parlons de cette relation en employant le terme « partenaires ». Pour moi c'est un terme bien choisi qui illustre la bienveillance dont on doit faire preuve. La complaisance avec un partenaire permet d'apprendre le mouvement sans appréhension, cela donne une technique développée,

fluide et naturelle. Cette complaisance ne doit pas nous amener dans une illusion d'une pseudo-efficacité. Dès les initiations avancées, il est nécessaire de retrouver une densité du partenaire qui nous permet d'augmenter notre potentiel actif et notre justesse du mouvement. À très haut niveau, j'imagine que quelle que soit l'approche du partenaire et sa façon complaisante ou non d'aborder celui-ci, tori, qui exécute, compense le déficit éventuel de la relation par sa sensibilité et sa technique. La construction et l'élaboration de celle-ci doit être sincère, sincérité que l'on retrouve dans l'énergie du mouvement. Il doit toujours y avoir de la noblesse, que ce soit dans l'intention et l'application corporelle qui en découle. C'est une relation humaine et délicate. Il faut savoir faire comprendre

sans utiliser les mots, « sentir », afin que notre progression soit la plus naturelle et la plus sincère possible, sans se blesser et sans tomber dans une acceptation totale qui ne serait qu'illusion.

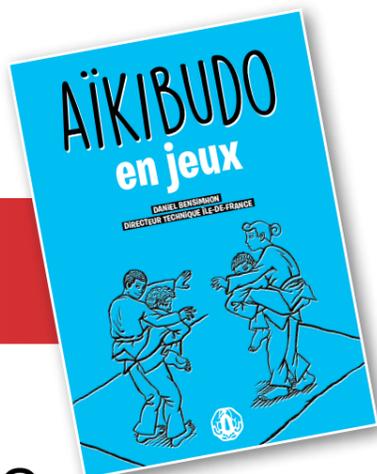
À quel moment la sensation d'avoir réussi sa pratique est-elle la plus intense ? Dans la communication ou dans une forme de fusion nécessaire des partenaires ?

Gabriel Ponge: Sincèrement, le Kinomichi a un champ des possibles infiniment grands ! Et ainsi on ressent tellement de plaisir à déchiffrer, à comprendre, à ressentir, à pratiquer, à communiquer, à rechercher cette symbiose, cette spirale,... que la pratique globale de cet art devient une source d'enrichissement sans limites. Après plusieurs années de pratique, je suis encore en train de mettre en place des bases. Certaines choses, que je ne comprenais pas, prennent doucement vie et sens. Mon attitude corporelle se transforme, ma vision de cet art se modifie. C'est un art passionnant. L'importance de ressentir son partenaire et d'en prendre soin prend tout son sens, tout comme apprendre à se préserver, à ressentir notre propre corps. Je trouve gratifiant de pouvoir pratiquer pleinement son art, percevoir l'énergie, la technique, créer le mouvement, prolonger la force que nous recevons d'uké et d'accompagner notre partenaire jusqu'à la fin de la technique sans le blesser, tout en le protégeant de torsions articulaires inutiles, dans la souplesse et dans la continuité d'un mouvement juste, sans exclure le contrôle et l'efficacité. Elle est là, la beauté et la sensation également, de réussite intense dans le Kinomichi, parvenir à réaliser une technique juste, propre, précise et efficace au niveau martial, tout en conservant cette notion d'« amour » pour le partenaire, cette absorption non violente qui crée une fluidité et une douceur inégalable...

Photos Jean Paoli

www.kiia.net
www.kinomichi-kiia.com

Deux séquences
extraites de
« 40 jeux destinés
aux enfants ».



JM.PAPADACCI

LES ENFANTS ET L'AÏKIBUDO

« L'Aïkibudo est une école de vie dont le contenu est de nature à participer à l'édification d'un adulte apte à s'adapter au monde dans lequel l'enfant devra vivre. La pratique de notre art requiert de la persévérance, de la remise en question, de la discipline. Il enseigne le partage, le respect, l'acceptation de l'autre. » : ainsi s'exprimait Maître Alain Floquet en parlant des vertus éducatives de l'Aïkibudo.*

Démonstration
enfants au Maroc.



Notre art, tout comme l'Aïkido ou le Kinomichi, demande en effet beaucoup de travail et d'opiniâtreté, ce qui est de nature à participer à la formation d'un enfant. L'Aïkibudo est une école de vie, dans laquelle les enfants trouvent le goût de l'effort, de l'humilité, dans des séquences où le partenaire participe à sa propre progression. Le partage et le respect de l'autre sont indispensables pour franchir les étapes. C'est en cela que l'Aïkibudo concourt à la formation d'un être tolérant, respectueux et disponible.

À l'inverse, les enfants nous renvoient par leurs émotions, leur joie et leur fierté de pratiquer, un immense bonheur. Animer un cours enfant est pour le professeur une tâche loin d'être évidente. Tous les professeurs de cours enfants ont en commun des qualités de patience, de bienveillance et de tolérance. Il faut à la fois allier les mêmes règles strictes du Reijiki que celles des adultes et en même temps laisser l'aspect ludique de la pratique pouvoir s'exprimer pleinement.

Le salut installe le calme et la concentration. L'échauffement peut très bien être le même que celui des adultes, en insistant sur les exercices de coordination et de latéralisation, mais en excluant les activités de musculation, abdominaux ou tractions.

Vient ensuite l'apprentissage des techniques, c'est un moment très attendu ! La douceur et la souplesse sont ici de rigueur. La mission pédagogique du professeur est déterminante, car les capacités de reproduction sont souvent limitées. En décomposant phase par phase, l'enfant peut ainsi évoluer aisément de l'attaque à la chute en étant toujours fortement encadré et dirigé.

En fin de cours, des katas historiques, comme Happoken kata ou Tsuki Uchi no kata, trouvent parfaitement leur place.

Les enfants ont besoin d'être valorisés et encouragés, aussi n'oublions pas de créer des situations de démonstrations, au cours desquelles le professeur insistera, par des félicitations, sur les aspects positifs de la prestation.

« Pour un enseignant, il n'est d'égal bonheur que celui d'un enfant qui, venant à sa rencontre, s'avance, hésitant, tenant dans sa main un papier plié, une enveloppe ou encore un petit paquet, que l'enfant lui tend timidement. Les yeux grands ouverts, l'enfant voit jaillir sur le visage de

son professeur un éclair de bonheur à l'instant où il ouvre le présent. Ce regard innocent est, à cet instant, de joie et de fierté. Son ÊTRE déborde d'intenses émotions, celle d'exister, celle d'échanger de la reconnaissance, celle de produire de l'affection, d'être reconnu. Il EST. »*

Nous avons la chance d'avoir en France et à travers le monde un grand nombre

de clubs enfants, où, sous l'initiative de professeurs dynamiques, investis et créatifs, stages et démonstrations sont souvent proposés au cours de la saison. La joie, les rires, la gaité qui émanent d'un dojo sont des moments d'intense bonheur, sachant que tout cela est toujours accompagné du plus grand sérieux et de la meilleure application.

À l'issue d'un stage enfant, notre ami Dominique Blanc-Pain** déclarait : « Le sourire qui illumine leur visage est le plus beau des remerciements, la plus belle récompense ! ».

Ces enfants représentent notre avenir, et le devoir des Yudansha est d'assurer la transmission de notre art ; transmission technique bien sûr, mais aussi historique et éthique ! Nos valeurs de partage et de fraternité doivent participer à l'édification d'un monde meilleur et d'un monde en Paix.

Pour aller plus loin, nous avons à la disposition des professeurs un recueil de jeux à proposer lors d'une séance d'entraînement. Ce livret élaboré par Daniel Bensimhon, Président de la commission enfant, se décompose en quatre catégories : jeux de coopération, d'opposition, de combat et de relaxation.

De plus, le programme de référence : « Progression technique pour enfants », élaboré par Maître Floquet, permet de conduire les enfants (comme les jeunes débutants) du 6ème au 1er kyu.

*Lettre du CERA n° 34

**Dominique Blanc-Pain, organisateur et animateur de stages enfants en Île-de-France, disparu en 2019.

FLORENCE GALTIER, MÉDECIN FÉDÉRAL
DR PHILIPPE DUC, MEMBRE DE LA COMMISSION MÉDICALE

INTERVIEW COMMISSION MÉDICALE



Florence Galtier
médecin fédéral

Avez-vous régulièrement communiqué avec le ministère durant toute la période de confinement, de déconfinement, et aujourd'hui êtes-vous toujours en relation avec lui ?

La commission médicale a été en relation constante avec le président fédéral Francisco Dias, lui-même en relation constante avec le ministère, pour que l'Aïkido et les disciplines associées puissent reprendre au plus vite, dès que la situation sanitaire pourrait le permettre.

Dès le début du confinement, deux processus parallèles se sont mis en place :

- La commission médicale s'est réunie dès le mois de mars pour débattre des mesures sanitaires, en s'inspirant de celles de la fédération de judo (qui avaient été très rapidement éditées), et avec l'accord formel de cette dernière, notre fédération s'en est inspirée : l'idée était d'avoir des mesures communes pour faire bloc vis-à-vis du ministère. Nous avons eu aussi une réunion avec nos confrères de la FFAB, et les deux médecins fédéraux ont élaboré une plate-forme commune.

- Parallèlement, le président fédéral Francisco Dias a été en relation très régulière avec le ministère des Sports pour faire valoir les spécificités de l'Aïkido et des disciplines associées pour une reprise de la pratique dès que possible. Il s'est appuyé sur les travaux de la commission médicale et l'a fait conjointement avec son homologue de la FFAB.

Nous avons également été en lien avec le Comité olympique et la Confédération des arts martiaux.

Avez-vous été sollicités pour donner votre avis sur les phases de déconfinement ?

Les phases de déconfinement sont décidées au niveau national, et nous suivons, comme tout un chacun, ce qui est décidé par le ministère de

la Santé ou des Sports en sachant que les préfets ont une marge de manœuvre pour adapter les mesures en fonction de la situation régionale comme chacun a pu le constater dans sa région.

Quelles ont été ou sont encore les interactions avec les ministères de la Santé et du Sport ?

Des réunions, auxquelles participe systématiquement notre président fédéral Francisco Dias, ont lieu régulièrement avec le ministre, avec son directeur de cabinet ou avec d'autres membres du cabinet pour évaluer les conditions de la pratique.

Avez-vous travaillé de concert avec la FFAB ?

Oui, tant au niveau des Médecins fédéraux que des Présidents fédéraux. Les bonnes relations déjà établies entre les deux fédérations se sont répercutées dans cette période bien particulière : nous nous sommes concertés très régulièrement et avons mutualisé nos informations et documents.

Les recommandations faites par la Fédération sont-elles issues de votre réflexion ?

Les recommandations sont issues de ce travail collaboratif, en sachant que, in fine, les décisions sont prises par le ministère.

En fonction des recommandations ministérielles, revoyez-vous le protocole envoyé aux clubs ?

Bien entendu, car la situation et les préconisations changent régulièrement, et nous avons immédiatement fait le choix, au sein de la commission médicale, de renvoyer aux directives ministérielles. Certains se plaignent que la Fédération avec sa commission médicale n'élabore pas ses propres directives, mais cela aurait été tout simplement impossible.

En effet les recommandations ministérielles du ministère des Sports ou de la Santé, et, à un niveau en dessous les directives préfectorales, sont celles qui s'imposent à tous.

Comme chacun a pu le constater, ces directives changent régulièrement, parfois même du jour au lendemain : ainsi la mesure des masques devenus obligatoires à Paris pour tous y compris les coureurs à pied et les cyclistes, mesure pourtant retirée dans la même journée pour les cyclistes et les sportifs. Il serait hasardeux pour une fédération de décliner les recommandations officielles à son niveau. De plus pourrait se poser un problème de responsabilité pénale, si un foyer se déclarait dans un club qui aurait suivi des recommandations fédérales en retard par rapport aux directives gouvernementales ou préfectorales.

Comment envisagez-vous la poursuite de nos activités dans les clubs ?

En mai, personne ne pouvait tabler sur une reprise si rapide en plein air, certes avec des restrictions importantes, et pourtant des autorisations ont été obtenues. Et personne ne pouvait encore moins prédire que, courant juillet, on pourrait reprendre l'Aïkido et nos disciplines associées en intérieur, quand on se demandait si l'on serait autorisé à pratiquer en septembre...

Nous ne nous hasarderons pas à des prédictions pour les prochains mois, cette période nous impose de vivre au jour le jour.

En tant que médecins, pensez-vous que nous pourrions recommencer notre activité de la même façon qu'avant la pandémie ?

Probablement pas tant que nous n'aurons pas de vaccin. La pandémie de Covid-19 risque en effet de changer durablement les rapports humains, non seulement dans le sport, mais également dans la vie sociétale. Les premiers vaccins sont espérés dans les 12 à 24 mois, en sachant que l'on ne peut que rester dubitatif devant certaines annonces faites d'un vaccin

disponible avant fin 2020. Les études cliniques qui évaluent l'efficacité et la tolérance d'un vaccin prennent en moyenne 2 à 5 ans. Ce délai va être réduit, mais juger si un candidat-vaccin permet de diminuer le risque de Covid-19 avec une sécurité suffisante ne peut pas se faire en 4 mois.

Est-ce qu'il y a vraiment un risque de Covid dans la pratique de l'aïkido ?

Il est certain que la pratique est une source potentielle de contamination : contact, proximité à moins d'un mètre, pratique en intérieur... De plus, certains sont possiblement à risque de développer une forme grave car notre art martial peut être pratiqué par des personnes de plus de 60 ans et présentant certaines pathologies constituant un risque (surpoids, hypertension artérielle, diabète, maladies coronariennes...), notamment dans le cadre du sport santé.

Mais il faut mettre cela en balance avec la nécessité de retrouver des relations sociales et amicales, de pratiquer une discipline physique qui est pour beaucoup source de bien-être. Cela est aussi très important pour une bonne santé physique et psychique.

Il faut donc trouver une voie d'équilibre entre ces deux extrêmes qui seraient de tout arrêter, ou au contraire de vouloir faire comme avant.

Certains clubs ajoutent des mesures comme la prise de température, le port de masque pour les pratiquants qui peuvent le supporter pendant les cours, etc. Que pensez-vous de ces mesures supplémentaires ?

La prise de température, l'oxymétrie, etc. ne figurent pas dans les recommandations officielles, même si, dans les centres de réadaptation, elles font souvent partie du quotidien.

Certes, aucun signe n'est spécifique, mais une élévation de la température s'observe dans 60 % des cas et incite donc à dépister, d'autant plus si des symptômes ou signes de Covid sont concomitants. De toute façon, en cas

de fièvre, quelle qu'en soit la raison, la pratique est déconseillée.

Un thermomètre sans contact est peu élevé (moins de 40 euros), la prise de température sans contact est très rapide (quelques secondes) et s'il peut rassurer des pratiquants, pourquoi ne pas le faire dans certains clubs ? À chaque club de décider en plus des mesures sanitaires préconisées, ce qu'il souhaite faire en plus pour le bien-être physique ou psychologique de ses pratiquants.

Le port du masque est compatible avec une pratique sportive : on le voit tous les jours dans les centres de réadaptation, ou lors des épreuves d'effort en cardiologie, sans que l'on ait à déplorer d'incidents. Il existe une réticence, qui est psychologique ou mentale mais aucunement physique ou physiologique. Contrairement à ce que l'on peut lire ou entendre, il n'y a aucun risque avec le masque d'une hypoxie, que l'on respire son dioxyde de carbone, d'une pullulation microbienne, etc. lors d'une pratique sportive courante.

Le risque zéro n'existe pas, mais avec l'application stricte des recommandations sanitaires et éventuellement des mesures supplémentaires, on peut tendre ce risque vers zéro.

On a l'impression que l'AÏKIDO est à la traîne par rapport aux autres sports. Que pouvez-vous répondre ?

Cette impression a pu venir du fait que la reprise des arts martiaux et sports de combat, dont fait partie l'aïkido, a été plus tardive que celle des autres activités sportives. Cela venait des questionnements spécifiques liés aux contacts et à la pratique en intérieur.

C'est une action conjointe des fédérations concernées, et dans laquelle notre président fédéral est largement intervenu, qui a permis de desserrer les contraintes initiales.

Photo de Florence Galtier : @Gabrielle Voinot, CHU Montpellier

NOUVEAUTÉS UN CLASSEUR PÉDAGOGIQUE ET UN LIVRET JEUNE

Depuis 2016, année du renouvellement et de la refonte de la charte de communication de notre fédération, à la demande des clubs, nous avons conçu des outils de communication et de formation qui manquaient cruellement au développement harmonieux de nos disciplines. Ces documents produits de manière professionnelle sont téléchargeables sur le site FFAAA, n'hésitez pas à les imprimer et les faire circuler autour de vous.

DU NOUVEAU POUR LA FORMATION ET LES RESSOURCES PÉDAGOGIQUES DE NOS ENSEIGNANT-E-S

La demande des enseignant-e-s est forte depuis de nombreuses années d'avoir des ressources pédagogiques leur permettant de préparer et d'assurer leurs cours dans une continuité technique fédérale de qualité.

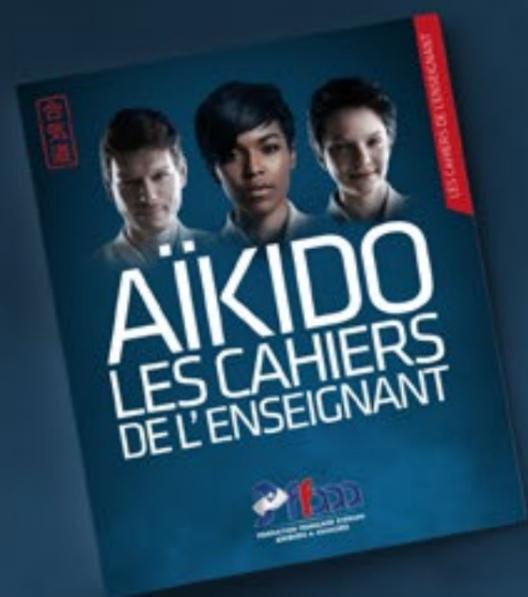
Des équipes techniques motivées et compétentes ont donc œuvré en relation avec la commission jeunes et la commission promotion pour satisfaire de cette demande largement exprimée depuis longtemps auprès de la Fédération.

Ont ainsi vu le jour « Les cahiers de l'enseignant » avec dans un premier temps la publication de trois thèmes abordés :

- L'enseignement spécifique des jeunes, qui sont l'espoir et l'avenir de notre discipline
- Le travail des armes, ou Buchiwaza
- L'Aïkitaïso, préparation à la séance de pratique, mais qui peut aussi être abordé pour améliorer le bien-être personnel et qui séduit aujourd'hui un nouveau public.

Des fiches pédagogiques ciblées ont été précisément élaborées, qui pourront être téléchargées sur le site fédéral et insérées dans un classeur offert aux clubs et aux enseignant-e-s suivant un stage de formation fédérale. Chaque enseignant-e pourra ainsi insérer dans ce classeur fédéral les fiches spécialisées qui l'intéressent particulièrement dans son enseignement pour sa progression pédagogique.

Merci pour leur engagement à toutes celles et à tous ceux qui se sont impliqués avec conviction dans la réalisation de ces cahiers et de ce classeur fédéral pour répondre aux attentes de nos licencié-e-s et de nos clubs. D'autres thèmes prévus suivront.



UN NOUVEAU LIVRET POUR LES JEUNES

Conçu spécialement pour les jeunes, ce nouveau livret est le fruit d'une volonté commune de nos élu-e-s et de nos technicien-ne-s ; il constitue l'aboutissement d'un travail collaboratif entre différents acteurs impliqués de la FFAAA : membres de la commission promotion, de la commission Aïkijeunes et de la commission technique jeunes, et des responsables du siège fédéral.

Ce nouveau livret jeunes remplacera, dans les envois avec les licences jeunes aux clubs, les deux documents reçus précédemment lors des saisons passées, à savoir le passeport jeunes et le guide du débutant, jusqu'alors identique pour les adultes et pour les jeunes.

Il sera donc traditionnellement offert aux jeunes nouvellement licencié-e-s.

Il sera également mis en vente sur la boutique du site fédéral pour celles et ceux qui voudraient l'acquérir, ou pour les clubs désireux de l'offrir à leurs jeunes déjà licencié-e-s, en remplacement de leur ancien passeport déjà reçu antérieurement lors de leur première prise de licence. Il sera vendu au prix modique de 1,50 € l'unité.

Ce livret constitue ainsi un outil d'approche et de compréhension globale de la pratique et des objectifs pédagogiques de notre discipline, très utile également pour les parents de nos jeunes qui les accompagnent aux portes du dojo et suivent leurs progrès.

Ces jeunes sont notre espoir et notre avenir : nous devons continuer à nous investir fortement dans leur enseignement spécifique pour préparer demain dans l'intérêt général.

Ce nouveau livret leur apportera, nous l'espérons, le plaisir et l'envie de continuer à pratiquer notre discipline, en respectant des valeurs morales essentielles dans nos sociétés.



Refonte de l'Aïkimag et du logo



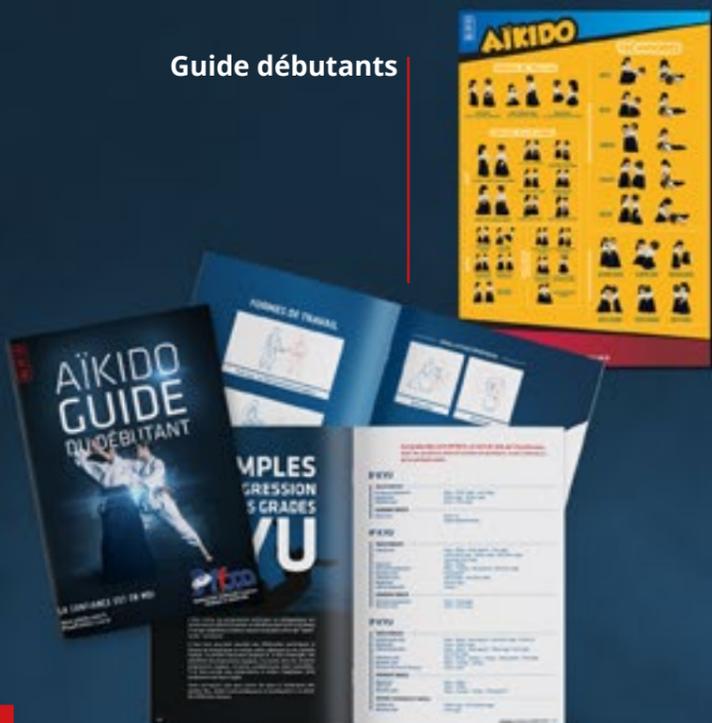
Kit de communication personnalisable pour les clubs

+ 500000 vues
Un film institutionnel à destination des réseaux sociaux a été produit et a contribué grandement au rayonnement de l'Aïkido en France et accompagné d'une campagne display vue plus 500 000 fois

MAINTENANT VOUS AVEZ TOUS LES OUTILS DE COMMUNICATION POUR FAIRE CONNAÎTRE VOTRE CLUB

Kit de communication jeunes

Guide débutants



LICENCIATIONS-NOUS ! RESTONS SOLIDAIRES.

Nos disciplines Aïki ont été impactées comme les toutes autres disciplines du monde sportif par les mesures de restriction imposées à la société civile par la pandémie de Covid-19, et notre saison 2019-20 a dû être écourtée. Cependant nous avons pu proposer et adopter des protocoles sanitaires afin de permettre, même ponctuellement, des pratiques encadrées, que ce soit en extérieur ou en intérieur, et relâcher la pression : la FFAAA s'est associée dans cette démarche avec ses homologues de la FFAB, retrouvant dans l'épreuve une forme d'harmonie, et notre fédération a aussi trouvé sa place au sein de la Confédération des arts martiaux dans le dialogue engagé avec le ministère de tutelle.

Aujourd'hui une nouvelle saison redémarre pour 2020-21, certes, et c'est normal, sous haute surveillance comme pour toutes les activités sociales. Dans certaines régions, dans certaines villes, les structures d'accueil et des dojos restent inaccessibles, ou bien doivent encore observer des protocoles sanitaires stricts pour contribuer à limiter la propagation du virus.

Dans ces conditions particulières, beaucoup de nos pratiquant-e-s se posent des questions légitimes sur leur pratique, sur l'opportunité de leur retour en club, sur leur prise de licence. Leur santé et leur équilibre en dépendent certainement, et la pratique a dû s'adapter, qui n'est plus tout à fait la même, encadrée par des mesures de précaution comme dans notre vie sociale, dont le cours s'en trouve modifié lui-aussi.

Nous constatons ainsi une forte baisse des licences, d'une part liée au fait que bon nombre de licencié-e-s des années précédentes hésitent encore à renouveler leur adhésion, certainement par appréhension de retourner en club, ou parce que la pratique ne correspond plus tout à fait à leur attente; et d'autre part car la découverte de nos disciplines de contact semble parfois un frein pour de nouveaux ou nouvelles licencié-e-s adultes, mais peut-être pas pour les enfants dont la pratique semblerait se maintenir. Ces publics jeunes vont sans doute soutenir nos effectifs en berne.

Or ce déficit de licences affecte bien évidemment le fonctionnement de toutes nos instances locales, régionales et nationales, et signifie des difficultés pour les clubs, par voie de conséquence pour les Ligues qui perdent de leur importance et enfin pour la Fédération qui perd de ses moyens pour assurer la logistique normale d'encadrement et de formation.

Il nous faut donc rester lucides et nous montrer solidaires dans cette période sombre que nous devons traverser ensemble, et espérer que nous finirons par voir le bout du tunnel lorsque cette pandémie sera circonscrite. L'Aïkido est pour nous tous un facteur de bien-être physique et mental, un facteur de contact et de convivialité : chacun-e d'entre nous aime se retrouver dans son club et pratiquer avec ses partenaires qui sont devenu-e-s ses ami-e-s.

Aussi, afin de pouvoir poursuivre notre pratique avec le même plaisir, et préserver les acquis construits dans notre fédération et dans nos clubs, restons solidaires et licencions-nous, même si la pratique est pour l'instant un peu différente ou même si nous attendons la fin de la pandémie.

Chacun-e peut se licencier individuellement sur l'espace FFAAA de notre site dédié ou dans son club. Et pour aider ses clubs, la Fédération leur ristournera 5€ par licence, en leur assurant aussi son aide en cas de grave difficulté.

**L'Aïkido a besoin de nous pour continuer à exister et maintenir sa voie ouverte.
Alors restons solidaires : licencions-nous !**

Szelag Jean-Victor

Vice-Président chargé de la communication