合気道

# AÏKI MAG

JUIN 2021

## SPÉCIAL AÏKIDO ET CONFINEMENTS

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

# SOMMAIRE


MÉDIAS, MÉDIATIONS ET TRANSMISSION : QU'EST-CE-QU'APPARAÎTRE ? 04

L'AÏKIDO PENDANT LES CONFINEMENTS 06

RETOUR D'EXPÉRIENCE SUR LES COURS EN VISIO 08

AÏKICONFINÉ, PLUS DE 26 SEMAINES D'ENTREPRISE D'ENTREPRISE DE MAINTIEN DU LIEN 10

L'AÏKIBUDO, VOIE DE L'HARMONIE ET LA PAIX 12

HIROMI MATSUOKA AU DOJO DIJONNAIS 13

LE CONCEPT DE HARA PAR YVAN LOSTETTE 14

ADIEU CHRISTIAN ET JO... 15

KINOMICHI UNE POÉTIQUE DE LA TRANSMISSION 16

WANOMICHI : VOIE DE L'HARMONIE, VOIE DE LA PAIX 22

LA RUPTURE DISTALE DU BICEPS BRACHIAL SUR UDE KIME NAGE : UN ACCIDENT ÉVITABLE 26



**Édition Juin 2021 éditée par la FFAAA**

**Directeur de la publication :** Francisco DIAS, Président Fédéral

**Rédacteur en chef :** Jean-Victor SZELAG

**Comité de lecture :** Béatrice NAVARRO

**Conception FFAAA :** Jean-Victor SZELAG

**Conception graphique :** Agence DOJO




# ÉDITO

En cette fin de saison 2020-2021 nous reviennent en mémoire ces mots qui l'ont étrangement rythmée durant cette année tels que pandémie, couvre-feu, confinement, distanciation, restrictions, masque, gel hydro alcoolique, visio : ces mots-là ont impacté toute notre pratique et nous ont hélas obligé-e-s à déserter nos dojos et nos tatamis.

Pourtant certain-e-s d'entre nous ont pu, malgré tout, continuer une pratique adaptée, en aménageant d'une certaine façon leur enseignement, et nous tenons à les en remercier. D'autres, tout comme la FFAAA, ont pu organiser des stages et des formations en utilisant des moyens visuels, zoom ou autres, qui aujourd'hui nous sont devenus communs, pour une pratique chez soi mais en lien avec les autres ; c'est une autre façon de continuer malgré tout à pratiquer, à se former et à maintenir une forme de contact, quand tout contact physique nous est refusé.

Aujourd'hui il nous faut réfléchir à « l'après-Covid », à nos lendemains dans nos dojos, au futur de nos disciplines. Nous espérons toutes et tous que nous pourrons reprendre une pratique normale la saison prochaine, nous retrouver enfin sur les tatamis... Au niveau fédéral il nous faut aussi avoir de l'ambition, réfléchir au futur de notre fédération, de l'Aïkido et de nos disciplines associées.

Qui seront les pratiquant-e-s ? Pour quels enseignements ? Avec quels enseignant-e-s ?

Cette pandémie marquera sans nul doute une étape dans nos propres vies et dans la vie de notre fédération : il nous faut la franchir pour nous s'engager dans une nouvelle voie qui nous permettra de pérenniser la FFAAA et de continuer à la développer. Pour cela il nous faudra axer notre engagement sur les moteurs principaux du développement : formation, enseignement et modernisation.

Il nous faut proposer à tou-te-s nos futur-e-s enseignant-e-s une école de l'excellence française et former ainsi au sein de la FFAAA nos jeunes et futur-e-s technicien-ne-s. La saison 2021-2022 verra sa mise en œuvre et cette démarche constructive nous permettra de fédérer tou-te-s nos responsables techniques autour d'une œuvre commune.

L'École Nationale Supérieure d'Aïkido Aïkibudo et Associées (E.N.S.FFAAA), dont nous posons les bases, verra le jour la saison prochaine : elle sera cette école de l'excellence qui formera nos futurs cadres techniques avec pour mission de dispenser, dans un esprit fédéral, l'enseignement de nos disciplines à tous les échelons de notre fédération.

Dès la saison prochaine nous débuterons donc la sélection de ces futur-e-s candidat-e-s. Avec nos cadres techniques fédéraux actuels, il nous faudra les emmener vers l'excellence, qu'elle soit technique, pédagogique ou culturelle, vers la connaissance approfondie de notre réglementation fédérale et sportive afin de les voir devenir à leur tour nos référent-e-s techniques pour la FFAAA.

Nous tenons par avance à remercier tou-te-s celles et ceux qui s'investiront dans cette école, enseignant-e-s, formateurs/trices ou stagiaires, car il s'agit bien là du devenir de notre fédération : la FFAAA a besoin de tous ses membres pour continuer pleinement à exister.

Le Président fédéral
**Francisco DIAS**

Le Secrétaire général
**Jean-Victor SZELAG**

CORALIE CAMILLI

# MÉDIAS, MÉDIATIONS ET TRANSMISSION : QU'EST-CE QU'APPARAÎTRE ?

**Médias, médiations et transmission : qu'est-ce-qu'apparaître ?**

Abordons la question d'emblée : doit-on afficher, montrer, démontrer, dévoiler, exposer, les techniques de la discipline martiale que nous pratiquons ? D'un côté, il y a la notion inhérente à tout art martial traditionnel : pour l'apprendre, il faut se rendre dans un dojo, éprouver, expérimenter, observer ce qui s'y passe, la relation maîtreélève s'instaure de manière réelle, pratique, concrète, sans médiation. On s'y rend, ou pas.

Tout ou rien. Or la médiation, via l'apparition des réseaux sociaux, prend la forme de médias : multiplicité grandissante des chaînes internet de chaque professeur, vidéos de démonstrations, cours en ligne, comptes et sites web où l'on expose ses entraînements, festival des arts-martiaux transmis en ligne, démonstrations filmées : la médiation devenue média fait désormais la norme.

Le temps des écoles secrètes et des entraînements cachés aux non-initiés semble ainsi révolu. Le caractère privé des écoles d'arts-martiaux traditionnels, qui réservait naturellement le contenu profond de ses enseignements à ses pratiquants, semble en effet mis à mal dès lors qu'il suffit de taper sur internet le nom de la discipline pour avoir accès à toutes sortes d'images et des vidéos. L'enseignement que les Japonais nommaient traditionnellement « i shin den shin », « d'âme à âme », semble donc s'effiler, s'estomper, voire disparaître, avec l'apparition de ces nouveaux médias de transmission. Car la question est bien celle-ci : le mode de transmission.

Avec l'apparition des réseaux sociaux et l'affichage de toutes les techniques expliquées, filmées, commentées, montrées, se pose alors une question centrale concernant la transmission : peut-on transmettre quoi que ce soit de martial par simple vidéo, s'adressant à l'œil nu du nouveau pratiquant ? Sera-t-il capable, sans l'épreuve du réel, sans la moindre sensation, de comprendre ce qu'il voit ? De prêter attention à l'invisible ? De faire la distinction entre rapidité et accélération, entre geste et mouvement, entre efficacité et beauté ? En d'autres termes : peut-on faire l'économie de l'expérience ?

Est-ce qu'un pur enseignement visuel peut remplacer la mise à l'épreuve du corps, les muscles qui se tendent, l'esprit qui lâche, la ténacité qui persévère au-delà de l'épuisement, tous les os douloureux, la sueur jusqu'en bas des reins, le contact direct de la frappe de l'adversaire ?

Car le véritable face-à-face avec l'adversaire est à la fois ce qui nous appartient et ce qui nous échappe. Il est ce qui se donne à voir et ce qui voit, ce qui manifeste comme ce qui peut trahir, ce qui se donne et qui, donc, pourtant, résiste. Il est, littéralement et culturellement, ce qui se voile et ce qui dévoile, ce qui m'ordonne et ce qui m'empêche, ce qui se masque et ce qui démasque. Le corps et le visage de l'adversaire, irremplaçable, est ce qui se dérobe en même temps qu'il apparait.

Cette équivocité semble renvoyer d'emblée à toute approche purement visuelle impossible, impensable et informulable. Il faut l'épreuve. Il faut la sensation. Il faut l'expérimentation. Il faut en passer par l'épreuve de la douleur : tout cela est impossible derrière un écran.

Le corps et ce dont il est capable, par son paradoxe intrinsèque, - il dévoile et voile, apparaît et démasque, dénonce et prouve, résiste mais est utilisé —, est alors à penser tout d'abord comme frontière : il est le passage du visuel à la sensation. Et, étant une frontière, comme tous les lieux frontaliers, se jouent et se nouent des usages dangereux d'un tel objet unique, et pourtant pluriel.

Prenons donc le visuel pour ce qu'il est, un outil. Outil de communication, outil de diffusion, objet de curiosité laissé à voir à tous : outil de vulgarisation qui ne pourra jamais remplacer l'épreuve du réel. Mais qui peut toutefois, par son caractère attractif, donner envie aux non-initiés de venir enfiler un kimono pour de vrai. Le visuel : première étape, apparition, éblouissement, admiration, - et s'en suivra la deuxième étape : la sensation.

Réelle, pure, inimitable, impardonnable, irreproductible : unique.

Welcome for real !

**Coralie Camilli**

2ème Dan d'Aïkido,
membre de la FFAAA
Docteure en Philosophie.

PHILIPPE DOUSSIN-DOJO AÏKIDO NANTES

# L'AÏKIDO PENDANT LES CONFINEMENTS

La pratique de l'Aïkido a été brutalement impactée par l'apparition de la COVID-19. Les périodes de confinement, de déconfinement partiel, de couvre-feu se sont succédé, ne nous laissant que peu d'accès à nos dojos (trois mois de fin juillet à fin octobre 2020).

La pratique de l'Aïkido a été brutalement impactée par l'apparition de la COVID-19. Les périodes de confinement, de déconfinement partiel, de couvre-feu se sont succédé, ne nous laissant que peu d'accès à nos dojos (trois mois de fin juillet à fin octobre 2020).

Le dernier cours au dojo avant d'entrer dans le long tunnel covidien a eu lieu samedi 14 mars 2020 à 8H30. C'était un cours de préparation de grades. Dimanche 15 mars j'avais prévu d'animer un stage ; mais le samedi soir à 20H30, le responsable de la salle m'a appelé pour m'annoncer que le Dojo du Palais des Sports serait fermé jusqu'à nouvel ordre.

Pour moi, il était cependant hors de question de rester inactif : j'ai donc entamé la création de vidéos autour de katas au Jo, à commencer par celui des 14 frappes. Le 22 mars j'ai ainsi publié ma première contribution qui présente le kata (1). Suivront trois vidéos détaillant chaque phase du kata (2).

C'est grâce à Catherine, professeure de Tai Chi de ma femme — et je l'en remercie infiniment — que j'ai décidé de me lancer dans les web-cours : le premier s'est déroulé jeudi 9 avril à 19 heures. (3).

Nous avons tout de suite établi un rythme de trois cours par semaine. Les conditions de pratique étaient très variables. Nous pratiquions pour la plupart dans notre jardin, certains dans leur garage, d'autres dans leur salon ou sur leur terrasse. Certains ne purent pas y participer en raison de l'exiguïté de leur appartement. C'est pourquoi j'ai continué à proposer des vidéos de katas et d'enchaînements dont certains pouvaient se faire contre un attaquant virtuel que j'ai baptisé Kakashi (4). Ainsi, chacun peut pratiquer seul.

Puis, début Mai, les limitations du confinement se sont légèrement adoucies et nous avons pu pratiquer en groupe en extérieur. Nous avons donc mis en place des cours sur la pelouse du Palais des Sports de Beaulieu juste à côté du Dojo. Tous les mardis et jeudis, deux cours d'une heure avaient lieu (avec une jauge limitée à 10 pratiquants). Pour ceux qui ne pouvaient pas y prendre part (parce qu'ils étaient ou côtoyaient des personnes à risques), je maintenais deux web-cours les mercredis et samedis.

Et puis ce fut la libération : le 21 juillet nous avons eu l'autorisation de reprendre la pratique en dojo ! Cela nous a procuré une très grande joie. Pendant cette période, aucune personne n'a contracté le virus.

Malheureusement fin octobre 2020, confinement numéro 2. Le jour même de l'annonce, vendredi 30 Octobre, nous avons repris les cours en visio. Puis au déconfinement partiel avec le couvre-feu à 20h, reprise des cours en extérieur le soir après le travail. Contrairement à ce que nous redoutions, l'arrivée du froid n'a pas été un obstacle. Avec le déroulement de l'entrainement que j'ai concocté, même avec une température de 2 °C, très vite nous avions chaud.

Mais l'avancée à 18h du couvre-feu nous a obligés à revenir aux cours en visio. J'ai maintenu tout de même des cours en extérieur le dimanche après-midi. Comme certains ne pouvaient pas pratiquer le soir, j'aiouvert un web-cours le mercredi midi. Il a fallu également s'adapter au raccourcissement des jours, car en novembre à 17h30 il fait quasiment nuit. Il faut donc un éclairage conséquent. Je me suis équipé de colonnes lumineuses à lead. Ainsi tout l'hiver, en nous couvrant bien, nous avons pu maintenir les web-cours.

Nous avons retiré de ces conditions de pratique de grands bénéfices. Cette expérience forcée loin des dojos nous permet maintenant de proposer à tous une série de vidéos pour réaliser des cours en visio ou en physique à l'extérieur, que j'ai mises à disposition sur mon site, cf la page donnée en annexe (5).

Cette série est découpée en trois parties. Une partie échauffement, une partie manipulation du Jo qui permet de « monter en régime » » et de combattre rapidement le froid en hiver. Puis des katas. Nous commençons tous les entraînements par le Jo, puis nous passons au Ken.

J'ai tenu à rendre visible cette activité sur les réseaux sociaux et sur le site du club pour que le public constate que l'Aïkido continuait malgré la pandémie. J'ai reçu plusieurs appels et ai intégré de la sorte un pratiquant venant d'Espagne. Les cours en extérieur ont également suscité beaucoup de curiosité amenant bientôt deux nouveaux adhérents à intégrer la pratique dominicale.

Depuis Mars 2020 j'ai dirigé plus de 70 cours en visio. Certains élèves sont très assidus, assistant à tous les cours. D'autres viennent dès que possible. Certains ne peuvent pas participer, mais je sais qu'ils pratiquent en solitaires. Je tiens à remercier mes élèves sans qui cette période aurait été infiniment triste. Avec eux nous tentons de rester forts et déterminés et continuons notre marche sur la Voie de l'Aïki aussi bien et autant que nous le pouvons.

FABRICE CROISÉ

# RETOUR D'EXPÉRIENCE SUR LES COURS EN VISIO

Comme beaucoup d'enseignants, j'ai été très pris de court par le 1er confinement, mais pensant que l'on n'aurait que quinze jours ou trois semaines de coupure, je ne me suis pas inquiété tout de suite. J'ai commencé à me questionner au fil des semaines, en voyant la reprise s'éloigner fortement, et beaucoup de disciplines (yoga par ex) ayant déjà basculé en visio.

J'ai alors fait un tour des amis enseignants que je connaissais en France, en Europe et en Amérique latine pour voir s'ils pensaient faire des cours en visio : beaucoup avaient en fait déjà basculé sur Zoom. J'ai alors regardé ce que je pouvais voir de produit soit en « live » (Youtube, Facebook, Instagram, Zoom), soit en « replay » (Youtube), et ai fini par accepter l'idée que l'on pouvait proposer un mix de pratiques (taiso, déplacements, étirements, équilibre, pratique de technique/d'ukemi dans le vide, katas d'armes…) à travailler chez soi.

Restait le type de formule : en direct (et sur quelle plate-forme) ? En replay (problème du montage) ? Poussé par des élèves et des amis enseignants aux avis divergents, je me suis lancé dans les deux : une formule en live sur Zoom le samedi après-midi (adaptée au décalage d'Amérique latine), et une formule de cours enregistrés mis à disposition sur Youtube aussi souvent que possible.

Le cours sur Zoom a tout de suite très bien fonctionné, soulageant beaucoup de pratiquants de l'absence de contact et du manque d'exercice. Les propositions sur Youtube ont aussi eu rapidement de l'écho, même s'il est difficile d'évaluer la proportion de gens jetant un œil pour voir ce qui est proposé et de ceux ayant véritablement essayé de se prêter à l'exercice.

Au niveau technique, j'ai tout fait à la tablette (cours Zoom en live ou enregistrement des séances en replay. Beaucoup de difficultés diverses sont apparues, surtout pour les replays : maintien de la tablette, angle de vue, placement du regard, expression orale, transfert des données sur l'ordinateur, logiciel de montage, renversement de l'image, etc. J'ai dû plus d'une fois ré-enregistrer une séquence après coup, voire toute une séance, le tout étant extrêmement chronophage. Maintenant, je fais le montage directement sur la tablette, avec une application dédiée.

Les cours en live sont plus simples d'une certaine manière : il faut bien préparer sa séance pour pouvoir dérouler 1h ou 1h30 sans erreur ni blanc [choses qui peuvent être corrigées sur les replays], mais les problèmes techniques sont bien moindres, et le résultat a moins besoin de perfection.

Ce sont donc deux systèmes différents et complémentaires. Le live est beaucoup plus interactif [on peut discuter avant ou après, l'enseigant peut corriger à travers son écran], mais avec une définition à l'écran assez faible, et n'est pas très pratique en replay. Le replay est de meilleure qualité visuelle, plus court, et permet de suivre quand on veut, s'arrêter, refaire un passage, reprendre plus tard, le refaire plusieurs fois, etc., mais sans interaction ni correction. Il peut aussi toucher par son libre accès des pratiquants ou enseignants inconnus mais intéressés.

Certains élèves ont donc utilisé les deux options, mais la plupart se sont tournés vers une seule.

Le deuxième confinement d'octobre/novembre s'est fait dans des conditions assez différentes du premier : le phénomène n'a pas été mondial, la plupart des gens ont continué à travailler, c'était l'entrée dans l'hiver, plus une lassitude déjà ressentie sur le digital. J'ai repris le même système de double proposition [en améliorant la qualité des replays enregistrés au dojo], mais l'enthousiasme et le suivi des élèves a été beaucoup plus bas, et est allé décroissant jusqu'en février. Ces outils ont été utiles dans la situation, mais il est temps de revenir au réel !

Quelles conclusions tirer de ces expériences pour notre futur ? L'intérêt me semble assez faible tel quel. Une grande partie de nos licenciés n'adhère pas à la pratique isolée, ou au fait de s'entraîner devant un écran qui occupe déjà une grande partie de leur journée. Je pense que les cours live type Zoom vont disparaître dès qu'ils ne seront plus nécessaires. De même les vidéos d'entraînement seul chez soi type Youtube vont perdre énormément d'intérêt après la crise. A mon sens, seuls quelques experts avec un niveau technique confirmé pourront continuer à projeter une présentation de leur travail sur ce type de plate-forme, avec un rayonnement mondial pouvant toucher des pratiquants/professeurs intéressés mais loin physiquement, sous des formats assez courts, de 1 à 10 minutes par exemple.

Par contre, en termes de promotion, nous devons collectivement nous tourner davantage vers la vidéo : les jeunes [et moins jeunes !] utilisent énormément la vidéo pour s'informer, se divertir et les enseignants, clubs, fédérations doivent se porter sur ce média pour valoriser leur travail, avec des vidéos courtes et « punchy », qui peuvent ensuite se diffuser largement sur les médias sociaux [FB, Instagram et autres]. Je pense que nous touchons beaucoup trop peu notre public dans ce domaine.

Enfin, il m'est apparu que la Fédération pourrait et devrait investir dans les vidéos de formation à distance, puisqu'une grande partie de nos formations [type BF, CQP, formation à l'évaluation, etc.] ont un contenu très répétitif. Cela pourrait permettre de dématérialiser les contenus institutionnels [éventuellement avec test d'évaluation en sortie], et de se focaliser vers ce qui nécessite vraiment une présence physique.

# AÏKICONFINÉ, PLUS DE 26 SEMAINES D'ENTREPRISE DE MAINTIEN DU LIEN

À la suite de l'arrêt de nos activités en novembre dernier, les clubs d'aïkido NANCY SC et CSAG METZ se sont lancés dans une entreprise de maintien du lien à destination de leurs pratiquants ainsi que de ceux de clubs voisins ou amis mettant en place plusieurs actions hebdomadaires en continu. Cette initiative a vu le jour il y a maintenant plus de 26 semaines et cumule 26 billets hebdomadaires, plus de 200 textes et vidéos, 58 cours d'armes et 23 experts/enseignants invités !

Cet article est le simple partage d'une expérience qui forcément sera évolutive et imparfaite. Ces actions sont en effet des possibilités nouvelles de continuer à faire vivre nos clubs dans notre situation singulière actuelle. Il paraît prioritaire de maintenir dans nos dojos l'intérêt de nos pratiquants et aussi d'offrir l'occasion aux enseignants de poursuivre une réflexion et action pédagogique.

Les confinements ont offert du temps, permettant d'être force de proposition pour mettre en place des actions de lutte contre le stress ambiant et le manque d'activité physique. Le corpus traditionnel (pratique mains nues à deux notamment) de notre activité est bien difficile à mettre en place en distanciel de la même manière qu'au dojo. Toutefois, des pratiques annexes et complémentaires habituellement peu développées pourraient être privilégiées notamment pour la préparation physique, les pratiques dites « internes », les éducatifs et pratiques individuelles, la pratique des armes, la visualisation ainsi que des moments d'échange et de convivialité.

Retour d'expérience « AIKICONFINÉ »

Nos clubs ont souhaité récréer des rendez-vous et rituels hebdomadaires pour les pratiquants. Chaque lundi matin, un billet hebdomadaire est envoyé par courriel aux participants. Chaque semaine, ce courriel transmet les cours de la semaine et aborde une thématique Aïki particulière enrichie par l'apport de textes et vidéos en relation : pourquoi pratiquer, la relation aux armes, l'historique de notre discipline, qu'est-ce qu'un dojo, les notions de DO-JUTSU, etc.

Les séances habituellement bihebdomadaires s'organisent généralement de la façon suivante :

— deux cours d'armes successifs de 45 minutes que j'anime avec Paul Matthis chaque semaine à la même heure pour conserver certains rituels et relations sociales par ces connexions simultanées.

— un cours exceptionnel animé par un expert invité à diriger une séance d'une heure avec temps d'échange sur le cours et la pratique en général.

De manière globale, le but est double : dans un premier temps, maintenir des liens entre les pratiquants du club ainsi que favoriser communication et échange dans le groupe ; dans un deuxième temps, développer des habilités motrices et une compréhension des principes fondamentaux de notre discipline notamment par la pratique des armes de manière régulière.

De plus, la sollicitation d'intervenants différents a permis aux adhérents de rencontrer des enseignants et maitres d'aïkido de divers lieux et horizons. Cette mise en relation a été l'occasion d'enrichir leur pratique et a contribué à maintenir intérêt et motivation. Les différentes approches et interventions enrichissent les outils et les moyens pédagogiques de tous. Chacun peut ensuite se les réapproprier.

Le retour des pratiquants est positif avec une participation moyenne de 15 à 45 personnes selon les sessions bihebdomadaires après 6 mois d'activité consécutive. Le double canal cours et billet hebdomadaire a permis d'élargir le nombre de pratiquants gardant le contact sans forcément faire partie des séances en distanciel.

Enfin, le travail individuel de plusieurs principes comme le travail sur l'unité du corps a été un élément révélateur pour certains notamment en prenant conscience qu'un travail solitaire est aussi possible en dehors des cours au dojo. Ces éléments pourront ainsi être réinvestis dans la pratique en dojo ultérieurement.

Le Grand Est dans cette période :

Différents clubs de la Ligue ont su maintenir des contacts et activités régulièrement avec leurs adhérents. Dès novembre, la Ligue ainsi que le CID Lorraine ont à mis disposition de l'ensemble de leurs clubs un abonnement au logiciel ZOOM pour la réalisation d'actions en distanciel. En collaboration avec plusieurs techniciens du CTN et CTR Grand Est, un document d'aide à la mise en place de séance en distanciel a été diffusé à l'ensemble des clubs avec notamment le retour d'expérience de Raoul BENDER « Les RDV de Raoul » initiés dès mars 2020 et de nos actions « AIKICONFINÉ » de nos clubs CSAG METZ et NANCY SC. Les CID n'ont pas été inactifs non plus en cette période. Le CID LORRAINE a organisé en janvier dernier un stage que j'ai co-animé avec Paul Matthis ; un forum de discussion a aussi été initié avec l'ensemble des présidents de club de CID. Le CID ALSACE a lui organisé plusieurs interclubs avec les clubs volontaires sous forme de forums de discussion autour de thématiques relatives à notre discipline.

La Ligue, se plaçant en soutien et porte-voix de ces actions, organise des AIKIFORUMS notamment pour les clubs souhaitant de l'aide logistique et technique à la réalisation d'action en cette période. À la suite de ces rencontres, plusieurs clubs ont pu bénéficier d'aide logistique des membres du comité directeur ou d'aide technique par les membres du CTR pour mettre en place des actions propres. Il est d'ailleurs toujours possible de contacter la Ligue pour bénéficier d'aide dans ces actions (grandest@aikido.com.fr).

Quelle pertinence après la crise ?

Le développement de nos compétences dans les outils numériques en matière de communication et formation ne peuvent qu'être un atout à nos échelles locales et régionales.

La formalisation de temps d'échange et discussion a permis une liberté de parole facilitant les discussions et les questions plus naturellement que dans une ambiance classique de dojo où ces temps de discussion sont bien souvent plus ponctuels.

Cette entreprise a ainsi permis, bien au-delà du maintien du lien, à en créer de nouveaux dépassant vraisemblablement la « consommation de pratique » avec de nombreux témoignages spontanés de reconnaissance mutuelle pratiquants-enseignants. Nous verrons comment ce lien particulier sera investi par la suite lors d'un retour à une plus grande normalité.

Bien entendu, ces moyens numériques ne peuvent remplacer la pratique en dojo qui devra nécessairement redevenir la règle dès que les conditions le permettront. Il est difficile de savoir quel impact et intérêt aura eu cette action pour le futur. Dans tous les cas, elle a permis de maintenir une activité physique et mentale tout en permettant la mise en relation d'individus dans une période d'isolement. Cela pourrait être une bonne partie de la définition de l'aïkido, non ?

**Philippe THEIS,** 4ème DAN DEJEPS
Membre du CTR GRAND EST

JM.PAPADACCI

# L'AÏKIBUDO, VOIE DE L'HARMONIE ET LA PAIX.

« La pratique de l'Aïkibudo apporte les compétences techniques et psychiques nécessaires à une réponse adaptée et efficace face à une attaque. Cependant, c'est la personnalité du pratiquant qui donnera la vraie valeur d'efficacité à la riposte. »*

**L'Aïkibudo, tout comme l'Aïkido ou le Kinomichi, ont ce trait commun qu'est le respect et la considération portés au partenaire. C'est lui qui nous permet de progresser, de nous construire et de vivre en toute harmonie et de la répandre autour de nous.**

Nos disciplines concourent à la construction d'un être humain et non à la destruction de l'autre.

Ne résistons pas au plaisir de découvrir ou de redécouvrir ce joli conte zen, qui illustre assez bien notre propos :

« Un jour, un samouraï se présenta devant un maître zen qui méditait et lui demanda :

— Y a-t-il réellement un paradis et un enfer ?

— Qui es-tu ? demanda le maître.

— Je suis un samouraï !

— Toi, un guerrier ? Mais regardes toi ! Quel seigneur voudrait t'avoir à son service ? Tu as l'air d'un mendiant…

La colère s'empara du samouraï. Il saisit son sabre et le dégaina.

— Ah bon, tu as même un sabre ? Mais tu es sûrement trop maladroit pour me couper la tête… poursuivit le maître.

Hors de lui, le samouraï leva son sabre, prêt à frapper.

A ce moment là, le maître zen dit ceci :

— Ici s'ouvrent les portes de l'enfer.

Décontenancé et surpris par la tranquille assurance du moine, le samouraï rengaina son sabre et s'inclina.

C'est alors que le maître lui déclara :

— Ici s'ouvrent les portes du paradis. »

Ce conte nous rappelle que notre professeur, comme nos partenaires, ne font que révéler par leur disponibilité et leur bienveillance à notre égard, que c'est en nous que se trouvent toutes les réponses.

Certes, la pratique de nos budo demande une discipline rigoureuse. Elle demande aussi un esprit d'ouverture, de tolérance et de partage, qui s'inscrit dans le temps. Mais l'engagement dans cette Voie martiale constitue une alternative aux turbulences de notre monde.

Notre fédération abrite ces joyaux profondément humanistes ; faisons les connaître pour en assurer leur promotion et leur développement, en apportant ainsi une pierre à l'édification d'un monde en paix.

« Pratiquer l'Aïkibudo, ce n'est pas simplement réaliser des techniques martiales, c'est participer à la réalisation de l'Homme dans le respect des lois physiques universelles, de la nature et des règles sociales.

**C'est un comportement où le cœur est la porte de l'esprit. »***

* A.Floquet, Pensées en mouvement, Budo ed. 2006

# HIROMI MATSUOKA AU DOJO DIJONNAIS

Cette jeune expert japonaise, 4ème Dan Aïkikaï, fut l'invitée du club de Robert ROUCHOUSE pendant quatre semaines à Dijon au printemps 2019. Elle a dispensé les cours réguliers d'aïkido de la semaine en plus des stages pendant les week-ends, une expérience exceptionnelle très enrichissante pour tou-te-s les pratiquant-e-s.

Robert ROUCHOUSE a toujours reçu beaucoup de pratiquant-e-s étrangers/ères, japonais-e-s notamment, au sein de son club, le Dojo Dijonnais. En 2019, par l'intermédiaire d'un de ses élèves installés au Japon depuis plusieurs années, Johnny ROLLAND (4ème Dan Aïkikaï), Hiromi MATSUOKA accepta l'invitation du professeur (7ème Dan Aïkido, 6ème Dan Judo) pour un mois entier au Dojo. C'est ainsi que Hiromi MATSUOKA est arrivée le 3 avril pour une aventure au cœur de la capitale de la Bourgogne.

Pendant quatre semaines, les élèves de Robert ROUCHOUSE ont pu apprendre et partager l'aïkido très tonique et dynamique de Hiromi MATSUOKA, qui a dispensé tous les cours pendant le mois d'avril sur les 180 m 2 de tatami du Dojo Dijonnais. Travail à mains nues, suivi de suburis pour corriger l'attitude, puis kata avec le ken ou le jo. À chaque démonstration, Hiromi a pris le rôle de Tori puis de Uke, ce qui permettait de corriger et de préciser les détails techniques de chaque rôle. Un vrai régal pour tou-te-s les élèves qui ont pu pratiquer avec la jeune japonaise qui s'est montrée totalement disponible afin que chacun-e puisse avoir les « bonnes sensations ».

Humilité, disponibilité, sympathie, joie… Voilà comment les participant-e-s ont vécu ces quatre semaines de pratique intensive !.. Et toujours « en forme et de bonne humeur ! » comme se plaît à le dire Robert ROUCHOUSE à chacun de ses cours au Dojo Dijonnais.

Beaucoup d'ancien-ne-s élèves se sont déplacé-e-s (Amiens, Lyon, Nice, Villefranche-sur-Saône, Paris, Étaples, Nantes, Besançon, Sombernon, Semur-en-Auxois) tou-te-s ravi-e-s des moments passés avec cette passionnée d'Aïkido qui furent riches en partage !

**Une belle expérience à renouveler…**

**M. Robert ROUCHOUSE**
Professeur D.E.de Judo (6ème Dan)
et d'Aïkido (7ème Dan.)
Au Dojo Dijonnais depuis 1974

**Mlle Hiromi MATSUOKA** (CN 4ème Dan Aïkikaï).
Vit et travaille à Tokyo.
Passionnée par l'Aïkido, elle pratique tous les jours, à l'Aïkikaï ou dans son propre Dojo.

# LE CONCEPT DE HARA PAR YVAN LOSTETTE

**Introduction (Philippe THEIS) :**

Yvan Lostette sensei s'est éteint à 72 ans le 15 mars dernier. Ancien membre du CTN et directeur technique de Lorraine, Il était aussi connu par son livre « Itinéraire pour une Préparation aux BEES » qui est toujours aujourd'hui une référence incontestable pour la formation pédagogique de nos enseignants. Par ce livre, Yvan laisse à la postérité une partie de son itinéraire d'aïkidoka, de ses recherches et réflexions qui n'ont eu de cesse d'évoluer au cours de son chemin. En accord avec le bureau fédéral et la Ligue Grand Est nous souhaitions transmettre dans cet AIKIMAG un des derniers articles écrit par Yvan en guise d'hommage. L'ensemble de ses articles seront bientôt mis à disposition sur le site de la Ligue : https://aikido-grand-est.fr/

## HARA

Dans un petit dojo de Nakano-ku, un jeune étudiant français s'entraîne au ken-jutsu avec son instructeur sous l'œil attentif du Maître des lieux en hakama blanc, impressionnant dans sa posture en seiza. L'exercice terminé, le vieux Maître se lève, se dirige d'un pas à la fois déterminé et léger vers le jeune pratiquant et pointe son index sur le plexus solaire de l'élève : « il faut expirer plus longuement, tendre le ventre et descendre le centre de gravité dans le bas de l'abdomen ». Tout est dit, et plus facile à dire qu'à faire.

Nous sommes façonnés par nos sensations, nos expériences de vie quotidienne familiale et professionnelle, notre éducation pour satisfaire aux normes édictées par la société dans laquelle nous vivons. C'est MOI. Sommes-nous vraiment ce que nous devrions être ? Il existe au fond de nous une aptitude qui nous dit que nous pourrions être mieux, plus heureux, plus en accord avec nous-même, plus en accord avec la nature, simplement ÊTRE-SOI. Ce clivage entre MOI et ÊTRE est source de conflits, de mal-être, de pathologies également. HARA est la résolution de cette schizophrénie. En faisant concorder MOI et ÊTRE. Non pas en supprimant l'un au profit de l'autre mais en les fondant l'un et l'autre dans le creuset du seïka tanden pour obtenir l'équilibre juste. Seïka tanden est la région anatomique du corps humain dans le bas de l'abdomen, entre nombril et pubis et un peu en profondeur. Là se trouve le centre de gravité du corps humain — c'est aussi l'endroit où la femme enfante. HARA permet de rompre la carapace du MOI fixateur et protecteur pour laisser pénétrer l'ÊTRE libérateur et créateur.

L'exercice permet de développer le HARA. Ici, exercice prend un sens particulier. Dans son livre « HARA : Centre Vital de l'Homme » Karl Friedrich Graf von Dürckheim utilise le mot « exercitium ». C'est une discipline de vie, une ascèse ou encore dans son sens primitif un exercice militaire — tiens nous revenons aux arts martiaux — qui demande beaucoup de rigueur et de persévérance. L'exercitium implique la totalité de l'individu, son corps, son esprit, sa respiration. De la convergence, de l'harmonisation de ces trois composants rayonne le KI, force vitale, à partir du HARA.

Tous les arts, y compris les arts martiaux, l'Aïkido en particulier parce qu'il a su entretenir une tradition ancestrale sans sombrer dans le rationalisme moderne, nous accompagnent sur la Voie du HARA. Cela suppose une longue pratique afin d'acquérir la maîtrise technique pour finalement en faire abstraction et se concentrer sur l'accomplissement de l'œuvre, la réalisation de l'ÊTRE.

« HARA est le centre de tous les équilibres physique, mental, psychologique, le pivot indispensable autour duquel tout doit tourner. »

**Yvan Lostette 6ème Dan BEES2**





# ADIEU CHRISTIAN

La vie a ceci de particulier, c'est qu'elle nous balance de joies en peines !

La disparition de Christian marque un de ces moments de peine profonde où nous nous retrouvons désemparés et totalement impuissants face aux événements.

J'ai eu le bonheur de côtoyer Christian durant de nombreuses années à différentes reprises ici et là mais surtout en qualité de collègue au sein du Collège Technique National de notre fédération.

J'ai pu ainsi apprécier, à travers ses paroles et ses actes, un homme doux, sincère et honnête.

D'humeur égale, souriant et bienveillant, il était toujours prêt à répondre présent et à s'engager pour notre discipline.

Il a notamment contribué à la mise en place et au développement de l'Aikitaïso au sein de notre fédération.

Une belle personne vient de nous quitter et je tiens au nom du Collège Technique National de la FFAAA, dont je suis le représentant, et en mon nom personnel, à remercier Christian pour la personne qu'il était.

J'ai bien entendu une pensée particulière pour sa famille, ses proches et l'ensemble de ses élèves.

**Tu vas nous manquer Christian !**

**Michel ERB**

Représentant du Collège Technique National de la FFAAA

Au cœur de nos territoires, la disparition cruelle de Christian Borie a peiné les membres de son club d'Escalquens, près de Toulouse, mais aussi beaucoup de pratiquant-e-s de la Ligue Occitanie, qui l'ont côtoyé et apprécié, non seulement en tant qu'expert technique mais aussi en tant que belle personne, sincère, simple et accessible.

Aussi lors de ses obsèques émouvantes la famille de l'aikido était-elle présente en grand nombre aux côtés de son fils et de ses proches pour accompagner et saluer une dernière fois celui qui fut et que nous n'oublierons pas.

**Repose en paix, Christian.**

Pour la Ligue Occitanie, sa présidente
**Béatrice NAVARRO**

# ADIEU JO...

Joseph Argiewicz a hélas quitté notre monde en ce mois de mai 2021, à l'âge de 88 ans.

Ce grand monsieur très respecté était l'un des pionniers de l'Aïkido en France.

Il a, durant sa très longue carrière, accompagné de très nombreuses ceintures noires, toujours montré son engagement pour l'Aïkido et s'est beaucoup investi dans l'institution de la FFAAA : président de la Ligue Île-de-France de 1983 à 1996, membre du comité directeur fédéral de 1983 à 1988, il a aussi été membre de la CSDGE de 2014 à 2020, et conseiller spécial auprès du président fédéral de 2017 à 2019

La disparition de Joseph Argiewicz touche un grand nombre d'aïkidokas qui ont croisé son chemin.

Aussi qu'un hommage sincère lui soit rendu, et que ses proches dans la peine reçoivent toutes nos condoléances.

Adieu Jo...

VÉRONIQUE DURAND

# UNE POÉTIQUE DE LA TRANSMISSION

Le génie de Masamichi Noro — fondateur du Kinomichi — fut de donner à son art une assise traditionnelle et moderne, permettant une lecture personnelle en se référant, bien sûr, aux principes par lui élaborés, rigoureusement transmis aujourd'hui par ses disciples directs. **Il peut émaner de cet art subtil comme une essence, une fragrance…**

J'appartiens à une génération frontière. J'appartiens à la génération de ceux qui ont connu Noro Masamichi sensei, pratiqué avec lui, suivi nombre de ses stages, sans pour autant établir avec lui ce lien si particulier qui se tisse entre le maître et son élève direct ; à la génération de ceux qui pourront témoigner de son enseignement et de son incroyable présence, mais qui devront apprendre à transmettre à des élèves qui ne l'ont jamais rencontré. J'ai appris de lui mais surtout de ses disciples et j'incarne, parmi d'autres, cette deuxième génération qui porte en elle-même ses propres questionnements.

Très tôt, après avoir posé mon premier pied sur le tatami de Kinomichi, j'ai su qu'il me faudrait un jour rendre ce cadeau formidable qui m'était fait, et que je n'aurais d'autre choix que de transmettre à mon tour, la poésie de ce geste qui m'était offert. Loin d'être un poids cette perspective m'a toujours remplie de joie.

J'ai donc grandi dans mon Kinomichi avec la vision de l'enseignée et la méta-vision de la future ou jeune enseignante, un œil double dont les deux facettes se sont beaucoup nourries l'une de l'autre.

A la mort de Noro sensei, la question de la transmission, comme pour beaucoup d'entre nous j'imagine, s'est posée à nouveau de façon plus poignante ; la question de la transmission et la question, plus intime, de ma propre responsabilité dans la suite du processus de développement de notre art.

**Le contact, notion centrale pour Noro Masamichi sensei, fondateur du Kinomichi.**

Comment enseigner ? Comment perpétuer l'enseignement du maître, ou du moins ce dont je m'étais imprégnée ? Comment transmettre l'esprit de ce maître si atypique, tout en restant vivant ? Qu'est ce qui fait la particularité et l'essence de notre art ? Quelle part engager de moi-même ?

Depuis, ces questions et bien d'autres encore, ne m'ont plus quittée, je les promène, je les mâchouille, elles m'accompagnent pendant les cours mais aussi en dehors des tatamis, je les nourris, je m'inspire de ceux qui m'ont précédés, passeurs magnifiques et multiples, sans qui je/nous n'en serions pas là aujourd'hui. J'ébauche, je sculpte des réponses qui me ressemblent et je laisse émerger le reste, sans hâte.

Je vous livre aujourd'hui un peu de cette matière brute et totalement subjective, issue de mon élan de Kinomichi, mais avec laquelle j'aime à travailler et à marcher dans ce monde. C'est une proposition de partage d'un mélange d'observations, d'expériences et d'intuitions, le soulèvement d'un voile sur une poésie du Kinomichi. Une approche singulière de la pratique et de l'enseignement parmi d'autres.

Si on me demandait ce que m'a apporté le Kinomichi, je répondrais en priorité qu'il m'a ouvert des horizons sur des paysages insoupçonnés et offert de percevoir d'autres dimensions sensorielles qui me permettent aujourd'hui, après plus de 20 ans de pratique, d'avoir une lecture du monde et des êtres que je croise, plus riche et plus complexe.

C'est à partir de cette perception multidimensionnelle que j'aimerais transmettre à mon tour : quelque chose de l'ordre d'une densité subtile, à la fois ancrée et légère, à la manière du poète Christian Bobin lorsqu'il dit « La poésie, c'est plus qu'un genre littéraire, c'est un mode de vie, une tenue devant le monde, devant soi et devant le monde… ».

Vivre et enseigner le Kinomichi, comme attitude devant et au cœur du monde. Rêver l'Homme debout en équilibre et en lien, funambule entre la terre et le ciel. Un écho, une présence, une incarnation, une simplicité.

Alors, je me surprends à songer et à tricoter des propositions… J'imagine les séances de cours comme on élabore un parfum : une note de tête, une note de fond et une note de cœur, dans l'espoir d'obtenir, une fois ces notes mélangées, une alchimie harmonieuse et unique, ancrée dans l'instant et dans l'énergie de la joie.

### La note de tête : la technique

La technique, c'est notre colonne vertébrale ; issue de la nomenclature élaborée par Noro sensei, elle nous façonne autant que l'inverse. Elle incarne toute l'exigence et la rigueur que nécessite notre art. Répétée à l'infini, elle nous enseigne la persévérance, elle nous oblige à nous frotter aux limites de notre propre corps, à sa fatigue, ses douleurs, à nos difficultés à reproduire les mouvements que nous voyons, nous plaquant au sol ; elle est, à elle seule, toute une école d'humilité, elle forge notre détermination, nous oblige à développer de véritables qualités morales, et progressivement nous structure et nous renforce.

Dans l'union et l'harmonie passe l'énergie de la spirale.

La technique, c'est notre outil, une lame à aiguiser en permanence par la pratique, encore et encore, pour se rapprocher toujours plus près du cœur du mouvement, du geste juste et clair. C'est l'outil dont nous ne saurions nous passer si nous ne voulons sombrer dans un art mollusque. J'entends encore Noro sensei dire : « C'est moumou ! »

Expérimenter, répéter, ajuster, digérer, chercher la direction, les lignes de force, recommencer, accepter de laisser le temps faire son œuvre, sans impatience… petit à petit, à force de répétition, le corps s'imprègne, la verticale se dessine, le mouvement apparaît. « On ne fabrique pas la spirale, ça émerge ! »

cette approche, par les grands principes et la créativité, nous évite de tomber dans le piège d'une précision mécanique vide de sens…

Cependant, la technique porte en elle-même ses propres limites, le risque étant que cette note de tête devienne trop « cérébrale », « Trop de tête ! ». Elle nous sert de cadre et de repère, ô combien structurants, mais elle n'existe que pour être dépassée. Noro sensei disait : « La technique c'est important, mais ce n'est pas important ». Passer de l'exercice scolaire appliqué, au réflexe, du faire au laisser-émerger ; le geste n'est plus fabriqué mais habité : la technique nous traverse, notion de passage si chère à Noro sensei, pour passer du geste à l'intuition du geste. Mais pour la dépasser, encore faut-il l'avoir assimilée.

Dès lors, comment enseigner la technique ? Ce serait, à mon sens, une erreur de passer à côté de l'exigence : source de fierté devant l'effort accompli, elle structure le lien du maître à l'élève et procure à ce dernier la confiance nécessaire à sa progression dans l'apprentissage. Il y puise sa verticale, sa force et sa motivation. Cependant, à quel moment intervenir — ou ne pas intervenir — quand on sait l'importance de l'expérience et du processus d'expérimentation dans la construction et l'imprégnation du mouvement ?

Pas de réponse toute faite, je suppose, seulement la nécessité d'un pacte tacite entre le maître et son élève où chacun assume sa part de responsabilité dans l'apprentissage ; s'ensuit un dosage subtil et consenti, à l'instinct… une relation, une confiance.

**La note de fond : grands principes et créativité**

La note de fond, c'est le siège de la créativité, de la liberté et de la poésie du Kinomichi. C'est une teinte totalement subjective, qui vient se superposer à l'enseignement plus balisé de la nomenclature. C'est dans cette part de subjectivité que peut s'exprimer « la patte » de l'enseignant et la personnalité de l'élève.

C'est le lieu de tous les possibles, où chacun peut aller puiser dans sa part créative ou sa folie, et toucher du doigt ce que Noro sensei appelait dans sa préface du livre de D. Roumanoff « ma perception globale et poétique des êtres », le Kinomichi étant, selon lui, l'enfant de cette perception.

C'est une dimension plus globale, plus diffuse, qui donne un ton, une couleur, une sensibilité, à chaque rencontre singulière entre l'enseignant et l'élève ou des élèves entre eux ; une recherche d'harmonisation de deux énergies, qui fait de l'échange un moment unique et authentique.

Présence.
La nature source d'inspiration.





C'est le lieu du partage, des rires et de la joie ! « Montrez dents ! » disait Noro sensei. On y trouve les grands principes tels que : la spirale, l'ouverture, la fluidité, l'expansion, le sourire, le son du mouvement, la légèreté, l'enracinement, le terre-ciel, la tension juste, le contact, l'écoute, les lignes de force, la confiance, l'harmonie, et bien d'autres…

Ils permettent de se détacher de la compréhension intellectuelle de la technique, de prendre de la hauteur, de déployer l'énergie et le souffle ; ils sont inspirants tout en donnant une direction.

Mais on y trouve aussi, toute la

La pratique avec arme, lien direct avec l'art traditionnel.

puissance de l'imaginaire, de la poésie et du symbolisme. Grâce à des bribes de langage métaphoriques et kaléidoscopiques, l'enseignant insuffle des images, qu'il puise dans son quotidien ou son imaginaire. L'élève qui décide de s'en saisir pourra, en fonction de son humeur et de sa sensibilité, invoquer tout un éventail d'images laissant tour à tour affleurer la douceur contenue dans la pureté d'une ligne, ou jaillir la joyeuse impétuosité de tout un bestiaire baroque dans son énergie débordante.

Je garde le souvenir ému d'un cours de rentrée, où régnait une ambiance étrange de plage à marée basse, une douceur, des sons feutrés, le calme des élèves attentifs, à la recherche du geste juste, sans crispation, le plaisir d'être ensemble. Et puis ça s'est mis à monter en tourbillons, d'abord tranquillement

## LE KINOMICHI, UNE DISCIPLINE EN MOUVEMENT

S'il trouve son origine dans l'Aïkido d'Ô sensei Ueshiba, le Kinomichi, entre autres particularités, se distingue des arts martiaux traditionnels japonais en ce qu'il a été créé en France et que sa diffusion est orchestrée par des experts français. C'est en effet maître Masamichi Noro, expert japonais d'Aïkido, installé en France, qui créait en 1979 le Kinomichi. Dans son dojo parisien, maître Masamichi Noro a formé, jusqu'au plus haut niveau, les premiers instructeurs de Kinomichi, pionniers de son développement en France puis en Europe.

Ainsi donc, les fondations de l'édifice sont françaises et c'est naturellement que le Kinomichi s'est structuré, organisé et normalisé au sein de la Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et disciplines Associées (FFAAA). La première pierre fut posée en 2001 par l'affiliation de la discipline à la FFAAA. Cette décision du maître, visionnaire, marque sa volonté de voir le Kinomichi promu à l'égal des arts martiaux qui connaissent un engouement sous la férule de fédérations qui se sont démarquées les unes des autres dans les années 70-80.

Passé le temps de la réflexion et des projections, la coordination entre les représentants légitimes du regretté maître et les autorités fédérales a permis de peaufiner l'organisation du Kinomichi jusque dans les moindres détails, en respectant les volontés de son créateur. Le nécessaire développement du Kinomichi imposait en effet d'en garantir l'éthique dans le respect des règles sportives, médicales et pédagogiques, en conformité avec le code du sport et les instructions ministérielles.

**Les étapes clés du développement du Kinomichi**

Sous l'impulsion du président de la FFAAA depuis 2016, Monsieur Francisco Dias, les 7 niveaux de progression hiérarchiques institués par Masamichi Noro deviennent officiellement des grades « dan » protégés par la commission spécialisée des dan, grades et équivalents (CSDGE) de l'Union des Fédérations d'Aïkido (UFA) 1. La légalisation des grades dan ouvrait la voie à la création d'un brevet fédéral option Kinomichi permettant aux titulaires d'enseigner bénévolement dans le cadre de la Loi. En 2019, la FFAAA changeait d'appellation pour devenir la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et disciplines associées. Cette évolution sémantique ouvrait la voie du diplôme d'État aux enseignants de Kinomichi et permettait à cinq d'entre eux d'obtenir le Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, mention Aïkido, Aïkibudo et disciplines associées (DEJEPS) 2. Ils sont ainsi les premiers en France et probablement dans le monde à détenir une certification d'État pour l'enseignement du Kinomichi. La dernière étape a vu la naissance de l'Institut Français du Kinomichi (IFK), organisme national fédéral au sein de la FFAAA, chargé de réglementer, d'organiser, de diriger, de contrôler et développer la pratique et l'enseignement du Kinomichi en France et en outre-mer.

L'IFK a été créé en association sur le fondement de la Loi du 1er juillet 1901. Il regroupe l'ensemble des clubs de Kinomichi affiliés à ce titre à la FFAAA. Cette structure fédérale est représentée au sein des organes de direction de la fédération et dispose d'une commission technique nationale composée du Conseil Supérieur du Kinomichi (CSK) et de six cadres techniques, proposés par lui, et choisis pour leurs compétences et leur engagement en faveur du développement du Kinomichi.

Masamichi Noro voyait son œuvre comme une évolution de son art de l'Aïkido dont il fut un vulgarisateur et l'un des plus renommés uchi deshi de Morihei Ueshiba. Ses plus anciens et fidèles disciples ont légitimé son œuvre et ouvert la voie pour le développement de sa discipline dans le respect de l'esprit du maître en garantissant l'originalité de sa pratique, de son éthique et de sa pédagogie.

**Antonio Hernandez**

1— En France les grades dan sont des titres d'État protégés (article L 212-5 du code du sport).

2— Jean-Pierre Cortier, Lucien Forni, Françoise Paumard, Hubert Thomas, Françoise Weidmann.

## Véronique Durand :

« J'ai rencontré le Kinomichi à 28 ans, ce fut le coup de foudre immédiat pour cette discipline élégante et exigeante. Christian Bleyer, puis plus tard aussi, Martine Pillet, m'ont guidée sur le chemin. Un jour, Noro sensei est venu me trouver et m'a dit : "Quand ouvrir dojo ?". Ce jour-là, j'ai dû balbutier que je ne me sentais pas prête. Il a fait volte-face, et est reparti en haussant les épaules et en vociférant : "Pfff, bébé !". Aujourd'hui, je suis prête…

Terre-ciel,
le passage de l'énergie.

et puis plus puissamment, comme des courants ascendants : l'énergie qui se déploie. Je suis repartie nourrie. Ou encore le souvenir, après l'incendie de Notre-Dame de Paris, de ce cours empreint de verticale, d'énergie de feu et de l'exigence acérée de la flèche. Deux ambiances totalement différentes. Pour peu qu'on aime la poésie, cette approche nous ouvre des espaces de liberté infinis, tout en gardant la technique au centre, elle vient l'enrichir d'une dimension créative, source de joies immenses et d'énergie vitale.

C'est la dimension du souffle et de l'expansion, celle où tout se dilate, celle qui ouvre tous les canaux, celle qui aborde l'espace dans sa globalité. J'entends sa parole de poète : « Faites tourner l'espace autour de vous ! », « Caressez l'univers ! ».

> Le contact, c'est la peau sans laquelle le parfum ne saurait s'incarner et prendre toute son ampleur…

Pourquoi appuyer son enseignement sur une telle folie, qui elle-même ne repose sur rien de tangible, un non-savoir où tout est flou et qui se tisse uniquement à l'intuition ?

Cette approche, par les grands principes et la créativité, nous évite de tomber dans le piège d'une précision mécanique vide de sens, elle garde au cœur du mouvement ce qu'il a de plus vivant et de plus palpitant. Elle unifie le groupe en proposant une couleur commune à chaque fois différente.

Elle a l'avantage de s'adresser aussi puissamment aux débutants qu'aux pratiquants expérimentés. Grâce à cette proposition de beauté poétique, qui peut être très subtile, chacun devient actif, crée ses propres images en ricochets. La beauté appelant la beauté, le pratiquant est fier de pouvoir aller chercher en profondeur, la meilleure part de lui-même, celle dont il ne se serait pas cru capable lui-même : la plus tranquille, la plus juste, la plus élégante, la plus lumineuse. Petit à petit, il trouve l'audace de se frotter à sa créativité et à sa liberté ; il remonte à la surface ce qu'il a de plus sacré et de plus païen, sa part sauvage, et quelque chose commence à rayonner dans son mouvement et sur le groupe… La poésie, comme portail direct sur l'univers.

### La note de cœur : la sincérité et l'engagement

La note de cœur, c'est la sincérité de sa démarche et l'intégrité de son engagement, la recherche de l'unité. C'est sans doute la plus austère, celle qui demande la plus grande rigueur,

**Fluidité, équilibre, amplitude, notions fondamentales du Kinomichi.**

que l'on soit élève ou professeur. On y travaille le courage, la parole impeccable, la confiance, le cœur clair, l'intention juste, la bienveillance, l'équilibre entre l'intérieur et l'extérieur, l'unité corps-cœur-esprit.

C'est en son sein, que chacun prend la pleine responsabilité de son enseignement ou de son apprentissage, qu'il s'engage sur le chemin du mouvement et de l'éveil vers d'autres dimensions de conscience. Une danse au goût d'absolu et de perfection. C'est sans doute dans cette note de cœur que réside le 5e S* de Noro sensei « Spiritualité ». Piquée au cœur comme une flèche lumineuse, elle appelle à quelque chose de plus grand que soi. Il suffit qu'un rayon de soleil se plante au bon endroit pour que le chant s'élève. C'est aussi le lieu de tous les « misogi », petits nettoyages rituels du corps et de l'esprit : chaque jour polir son miroir intérieur pour la clairvoyance et le geste net, gommer l'ego pour arriver à chaque fois sur le tatami avec la fraîcheur, la candeur, l'humilité et l'enthousiasme du débutant. Un élan de la simplicité à ne surtout pas négliger qu'on soit élève ou enseignant. Un pied sur le chemin du Kishindo, la voie du cœur, de Noro sensei ? Cette dimension ne s'enseigne pas, si ce n'est par une exemplarité sans faille. Tout au plus, l'enseignant devra être vigilant à ne pas laisser son élève stagner dans ses zones de confort, à ce qu'il ne se contente pas d'un mouvement convenu, mécanique, d'un contact machinal, le remettre systématiquement sur le chemin avec gentillesse et bienveillance, veiller à ce qu'il engage dans chaque mouvement une part authentique de lui-même et qu'il prenne en charge la responsabilité de son propre apprentissage. De son côté, l'enseignant devra assumer la responsabilité de son enseignement et, tout comme l'élève, y inclure ses recherches, trouver l'équilibre entre ce qu'il donne et ce qu'il reçoit, pour que nos dojos ne se transforment pas en mausolées d'un Kinomichi momifié, mais bien en petits laboratoires de recherche au cœur du vivant et au service du développement de notre art.

### Le contact : une connexion à fleur de peau

Le contact, c'est la peau sans laquelle le parfum ne saurait s'incarner et prendre toute son ampleur. C'est aussi bien le contact physique, direct, corps à corps, que la connexion vibratoire et implicite qui existent entre les pratiquants sur le tatami. La perception fine de l'état de son partenaire, de l'ambiance qui se dégage du groupe, de l'interaction des espaces de chacun et de la conscience d'être à sa juste place, présent à soi-même et aux autres. Je l'imagine comme des membranes de tissu conjonctif, enveloppes lubrifiantes reliant l'enseignant à chacun de ses élèves, à chaque binôme et au groupe dans sa globalité, et reliant les élèves entre eux, individuellement, en binômes, en groupe et à l'enseignant. Un système organique : des cellules dans des cellules, reliées par une ramification complexe de filaments connectés. Une intelligence collective de l'espace et de la relation.

Certains me trouveront sans doute un peu folle. J'aime à penser que l'audace de cette approche pas trop sage est une belle façon de rendre hommage à la mémoire de notre maître si atypique, qui savait s'amuser de l'impertinence pour peu qu'elle soit bien dosée. Je le revois, lors d'un grand stage d'été dans le Jura, sautillant sur le tatami, un pied en dedans, un pied en dehors de son propre cercueil imaginaire, moqueur, défiant sa propre mort avec insolence et panache, maniant à la perfection gravité et dérision dans une même pirouette. Je crois qu'il aurait aimé qu'on lui emboîte le pas aussi sur ce chemin-là. Alors, comme très souvent lorsque je suis au bord du tatami, me remonte aux oreilles cet appel formidable et puissant, que beaucoup entendront avec moi : « Cômmeeeeeence ! »

Je me prends alors à rêver d'un Kinomichi collectif qui n'aurait rien à envier à l'harmonie des murmurations d'étourneaux dans le ciel de novembre…

Photos Jean Paoli
Photos Jean-Batiste Nataf
jbnataf.net

www.kinomichi.org
kinomichi.ifkffaaa@gmail.com

**PROPOS RECUEILLIS PAR FABIO RAMAZZIN AUPRÈS DE DANIEL TOUTAIN QUI EST À L'ORIGINE DU WANOMICHI**

# WANOMICHI : VOIE DE L'HARMONIE

**Vous avez eu un long parcours en Aikido et également l'expérience d'autres arts martiaux. Pouvez-vous nous relater ce parcours avant de nous dire ce qui vous a finalement conduit au Wanomichi ?**

Dès l'adolescence j'ai été attiré par les arts martiaux japonais pour la sagesse qu'ils semblaient véhiculer au-delà de leur efficacité. J'avais entendu parler d'Aikido au Lycée par un camarade plus âgé. Ce qu'il en disait me semblait magique. J'habitais à Paris et on m'avait affirmé qu'il fallait d'abord commencer par le Judo. C'était en effet une idée assez répandue à l'époque, sans doute parce que l'Aikido a évolué dans le monde du Judo lors de ses débuts en France. J'ai donc suivi ce conseil en faisant mes premiers pas sur le tatami d'un petit Dojo de Judo à proximité de mon domicile. Malgré le dynamisme des enseignants qui invitaient régulièrement un expert japonais je n'ai pas continué car ils ne dispensaient que des cours pour adultes dans lesquels je me sentais finalement un peu perdu. C'est ensuite, à tout juste 18 ans, que j'ai poussé la porte du fameux Dojo de Masamichi Noro Sensei situé rue Constance à Paris. Un lieu très zen en plein quartier de Pigalle offrant un contraste saisissant avec l'ambiance extérieure. J'ai été autorisé à regarder un cours, il était réservé aux élèves avancés ce jour-là. L'entraînement était intensif, personne ne parlait, seul le bruit des chutes et des respirations venaient rompre le silence de la pièce. J'étais subjugué, mais c'est l'attitude de Noro Sensei qui m'a le plus impressionné. Assis immobile en seiza il observait attentivement chaque participant et il se dégageait de lui une aura très particulière. J'ai voulu m'inscrire tout de suite, mais le secrétaire et assistant d'alors m'a signifié que je devais au préalable recevoir l'approbation du Maître. Je n'ai été accepté qu'une semaine plus tard, c'était en 1968, époque à laquelle Noro Sensei parlait du Fondateur de l'Aikido au présent car le Maître Ueshiba était encore vivant. J'étais bien loin d'imaginer que des années plus tard j'allais consacrer ma vie au Budo. J'ai étudié avec Noro Sensei pendant 10 ans, passant du Dojo de la rue Constance à celui de la rue des Petits Hôtels qui connut un développement considérable. Les dernières années j'ai eu le privilège d'être choisi comme assistant par Noro Sensei. C'est lui qui m'a encouragé à devenir professionnel en me donnant cette chance au sein de son Dojo dans lequel il m'avait confié beaucoup de cours. J'ai quitté ce Dojo en 1978 et Maître Noro est toujours resté très présent dans mon cœur malgré les longues années passées ensuite sans le revoir. Un an avant sa disparition l'occasion m'a été donnée de lui rendre visite et de passer du temps avec lui. J'ai pu alors lui exprimer ma profonde reconnaissance en le remerciant pour tout ce qu'il m'avait enseigné car cela m'a toujours servi. Noro Sensei ne s'attardait pas trop sur les détails techniques pendant ses cours car ce qu'il transmettait était au-delà. Il insistait beaucoup plus sur la posture, l'attitude, le relâchement et l'ouverture pour extérioriser le Ki. On s'appliquait à reproduire ce qu'il montrait et cela nous encourageait à chercher par nous-mêmes. Son influence m'a marqué et ce précieux bagage m'a véritablement aidé tout au long de mon parcours de pratiquant. Après avoir quitté son Dojo je me suis retiré 6 mois en montagne ardéchoise où j'avais aménagé un petit dojo personnel. Les premiers livres de Morihiro Saito Sensei venaient juste d'être publiés avec en complément des films super 8. Ce fût une vraie découverte et pendant tous ces mois j'ai consacré mon temps à travailler avec ces supports. Des visites régulières de camarades de tatami m'aidaient heureusement à mettre en application ce que j'expérimentais. Mon projet était alors d'aller à Iwama, mais pour des raisons personnelles et financières cela n'a pas pu se réaliser. Après cette « retraite » pour faire le point sur ma pratique, de retour à Paris, j'ai recommencé à donner des cours. Mon contact avec Nobuyoshi Tamura Sensei s'est fait à ce moment-là. Il me connaissait déjà car il rendait parfois visite à Noro Sensei lors de ses passages dans la capitale. Il m'a pris comme uke assez rapidement et son enseignement m'a beaucoup plu. Comme il n'avait pas de Dojo personnel j'ai décidé aussitôt de le suivre dans ses stages pour apprendre avec lui. En particulier les stages intensifs d'une semaine pour enseignants auxquels j'ai participé tous les mois pendant plusieurs années dans chaque région de France. En l'accompagnant ainsi pendant toutes ces années j'ai pu être suffisamment proche pour apprécier ses grandes qualités de cœur au-delà de sa grande maîtrise technique. Sous sa direction j'ai occupé les fonctions de Délégué Technique Régional au sein de l'UNA et de Responsable Technique National au sein de la FFLAB. J'ai préféré ensuite démissionner de cette fonction pour me consacrer à mon Dojo qui occupait tout mon temps. J'ai donc suivi l'enseignement de Tamura Sensei pendant une dizaine d'années. Je pratiquais en parallèle le laï et j'ai accueilli dans mon Dojo parisien les Maitres Otake du Katori Shinto Ryu et Kaminoda du Shindo

Muso Ryu Jodo lors de leur tournée européenne en 1980. Plus tard, tout en continuant de pratiquer et d'enseigner l'Aikido à plein temps, je me suis orienté vers les arts martiaux chinois

qui m'avaient toujours attiré. J'ai alors étudié le Wing Chun et quand j'ai enfin rencontré Morihiro Saito Sensei lors d'un stage en Italie en 1992 cette expérience m'a permis d'avoir un regard encore plus clair sur son Aikido. En tant que uke dès ce premier stage j'ai immédiatement ressenti qu'il y avait une autre dimension dans sa technique. Je lui ai demandé la permission de devenir son élève, ce qu'il a accepté. Quelques temps après j'étais déjà à Iwama et pendant une dizaine d'années j'y ai séjourné plusieurs fois par an en tant que Uchideshi, c'est-à-dire élève interne. Durant la même période je le suivais également partout en Europe car il dirigeait souvent des stages en dehors du Japon. J'ai moi — même organisé trois fois sa venue en France pour des grandes rencontres internationales. A chacune de ces occasions j'ai réalisé le rêve de l'accueillir aussi dans mon Dojo personnel qui se trouvait à Rennes en Bretagne. L'Aikido que j'ai étudié avec lui se distinguait fondamentalement de celui que j'avais connu auparavant et cela a bouleversé ma pratique. Sa disparition en 2002 a été un moment douloureux qui m'a beaucoup affecté. Je me suis efforcé de partager le plus fidèlement possible son enseignement pendant 25 ans avant de parler du Wanomichi que je considère comme étant un prolongement de cet enseignement.

**Justement, vous avez eu la chance de pouvoir étudier avec ces Maîtres historiques de l'Aikido et vous avez toujours transmis fidèlement ce qu'ils vous enseignaient. Le Wanomichi prend essentiellement sa source dans l'Aikido d'Iwama préservé par Morihiro Saito Sensei. Cependant, en intégrant d'autres influences, vous avez souhaité aller au-delà de cet enseignement particulier que vous avez reçu pendant 10 ans. Pourquoi cette évolution et quelle est donc la spécificité du Wanomichi ?**

Je me suis toujours impliqué à 100 % vis-à-vis de mes Maîtres. C'est sans doute cette sincérité qui m'a permis de mériter leur confiance et d'avoir une relation proche avec eux. Comme je l'ai mentionné, pour moi le Wanomichi est aujourd'hui la continuité de l'enseignement que j'ai reçu, de cette tradition qui m'a été transmise. Je me réfère souvent à cette citation de Jean Cocteau au sujet de la tradition : « La Tradition, c'est ce qui, en s'appuyant sur les certitudes du passé évolue en permanence. ». Parce que la confusion entre tradition et traditionalisme est fréquente. La tradition c'est le souvenir de ce qui a été, avec l'intention de le transmettre et de l'enrichir. Par contre le traditionalisme représente une volonté d'un retour complet à l'originel et non de transmettre un héritage à travers une évolution dans le temps. Dans le monde des arts martiaux il existe des écoles qui fonctionnent ainsi. On peut considérer qu'elles constituent une sorte de musée et c'est une excellente chose puisque c'est une trace immuable du passé qui est conservée. La tradition peut s'enrichir avec le temps et s'adapter. Saito Sensei lui-même, bien que gardant fidèlement les enseignements du Fondateur, a apporté sa touche personnelle et ajusté cette transmission en créant une méthode pédagogique qui n'existait pas avec le Maître Ueshiba. D'ailleurs O Sensei, dans sa préface du livre « Budo Renshu », mentionne l'importance d'adapter le « Bu » à la société du moment. Et c'est bien ce qu'il a fait en créant son art. Cette autre citation appartenant à Edouard Herriot est aussi très explicite :

*« La Tradition, c'est le progrès dans le passé. Le progrès dans l'avenir, ce sera la Tradition ».*

Il est assez difficile de parler du Wanomichi sans le démontrer physiquement et sans passer par la

sensation. Je n'ai certainement pas la prétention d'avoir inventé quoi que ce soit. Tout cela provient du résultat de mes recherches de perfectionnement qui m'ont amené progressivement à mettre en symbiose tous les principes convergents des arts que j'ai expérimenté et qui ont déjà fait leurs preuves. Je considère en effet qu'il ne faut pas hésiter à se remettre en question si des éléments nouveaux permettent d'avancer. J'éprouvais depuis quelques temps le besoin de rendre plus contemporain ce que j'ai pratiqué pendant toutes ces années. C'est pourquoi, en cherchant encore plus à comprendre le sens profond de ce qui m'a été transmis, j'en suis arrivé à vouloir adapter encore mieux cet héritage aux besoins du monde d'aujourd'hui. J'ai donc commencé à utiliser tout ce qui pouvait être utile au perfectionnement de la forme traditionnelle apprise et qui évidemment reste toujours le fondement. J'ai découvert les bienfaits du Yoga il y a environ 6 ans, plus précisément le Ashtanga Yoga qui est un Yoga dynamique. Ayant une autre image du Yoga je ne m'y étais pas intéressé plus tôt, mais j'ai rapidement changé d'avis après avoir essayé cette forme. A Iwama il n'y avait pas vraiment de temps consacré à développer la souplesse du corps et j'avais régressé de ce côté-là. Le Yoga m'a donc permis de prendre conscience de cette souplesse perdue et du besoin de la retrouver, de l'améliorer. Bien plus encore, cette pratique m'a sensibilisé davantage à l'importance de la posture, du centrage et du contrôle de chaque partie du corps. Sur le plan énergétique cela a aussi été une découverte sensationnelle. J'ai compris alors qu'il y avait là le moyen d'améliorer la précision technique, la stabilité, la vitesse et la puissance grâce à une posture toujours maîtrisée et protégeant d'avantage le corps pendant les mouvements. Ainsi cette préparation physique et mentale s'est imposée comme devant faire totalement partie de notre pratique. Elle a été structurée et parfaitement adaptée à nos besoins grâce à mon épouse qui est professeure de Yoga ainsi que pratiquante de Wanomichi. D'origine japonaise elle a étudié pendant presque 5 ans à Iwama et était proche de Saito Sensei. Grâce à cette double expérience elle a pu nous proposer une méthode spécifique qui est intégrée dans notre programme « Aiki Kaizen Dosa ».

Ayant pratiqué le Wing Chun dans le passé, j'ai repris l'entraînement de cet art afin de travailler des principes que je considère comme étant communs avec ceux des techniques d'Iwama. Là aussi il m'est apparu évident de m'en servir pour donner encore plus de cohérence à ma pratique. La principale particularité du Wing Chun est de garder constamment le contrôle de la « ligne centrale » sans jamais s'opposer à la force du partenaire. J'ai donc décidé d'introduire les exercices qui peuvent nous apporter un plus dans ce sens. Ainsi la première forme du Wing Chun a été ajoutée à notre système de progression car elle est fondamentale et extrêmement efficace pour acquérir cette maîtrise du centre, tout comme l'enracinement dans le sol. Nous utilisons aussi l'exercice des « mains collantes » qui est une autre particularité très intéressante du Wing Chun. C'est ce qui nous permet de développer la sensibilité, le relâchement et la spontanéité pour créer des combinaisons qui peuvent s'intégrer très naturellement dans les techniques traditionnelles d'Iwama.

Saito Sensei insistait régulièrement sur l'importance des mouvements circulaires. Le cercle, symbole d'harmonie, est en effet constamment présent dans nos techniques. Un kata nommé « Enshin no Kata », ce qui signifie le cœur du cercle, a donc été créé pour permettre un travail individuel sur la maîtrise de toutes les combinaisons possibles du cercle et de la spirale. Cet enchaînement sert à mettre en symbiose la notion de cercle et de centre que je viens de décrire en considérant que c'est le centre qui définit le cercle. Notre méthode d'apprentissage se présente dans cet ordre. Par ailleurs nous utilisons également des préparations spécifiques aux techniques d'Iwama comme moyen progressif pour les débutants et comme outil de perfectionnement pour les plus avancés. Je me suis inspiré de mon vécu chez Noro Sensei pour élaborer ces préparations avec partenaire qui s'exécutent à mains nues comme avec avec un jo et qui



fonctionnent par modules de deux techniques antagonistes. Une forme très particulière de chutes a aussi été mise en place pour s'appliquer dans toutes les techniques de projection afin d'éviter les chocs violents et les accidents. Il est ainsi possible de pratiquer sans risques à tout âge.

Au total, la pratique du Wanomichi se compose de trois parties parfaitement reliées entre elles, chacune étant tout aussi importante. La première partie est axée sur ces préparations diverses qui sont rassemblées dans l'Aiki Kaizen Dosa. La deuxième partie correspond au Taijutsu qui reprend les techniques à mains nues d'Iwama, mais avec des adaptations en relation avec les apports déjà énoncés. Tout en accordant de l'importance au travail en Kihon indispensable à une assimilation solide des principes de base, la pratique est beaucoup plus rapidement fluide par rapport à ce qui se faisait à Iwama. La troisième partie concerne l'apprentissage des armes qui occupe aussi une très grande place dans le Wanomichi. Toutes ces techniques d'armes proviennent de l'enseignement authentique que j'ai reçu directement de Saito Sensei à Iwama, lieu qui a été le berceau de cette pratique particulière de O Sensei Ueshiba. Des éléments ont été ajoutés pour en permettre une vraie compréhension, ce qui ouvre la voie à de nombreuses applications. Finalement, bien qu'ancrée dans ce qui se faisait à Iwama, ma pratique s'est transformée et l'évolution générée par cette transformation a fait que je me suis senti de moins en moins autorisé à utiliser l'appellation Aikido pour désigner cette pratique. C'est ce qui a également été ressenti par tous ceux qui m'ont suivi dans cette évolution. Voilà pourquoi il a finalement été décidé de changer de nom et Wanomichi a ainsi été adopté dès 2018.

**Au-delà des techniques, quelle est la finalité, le but du Wanomichi ?**

Le Wanomichi reste un Budo et en tant que tel est une Voie de développement personnel. A travers les techniques de l'art martial il est question de rechercher la meilleure biomécanique du mouvement et du corps. Cela oblige à garder une véritable cohérence dans la pratique sans toutefois tomber dans l'illusion de l'efficacité absolue, d'autant que le but est ailleurs. Il se situe dans la recherche du geste pur pour atteindre l'harmonie avec le partenaire quelle que soit l'intensité que celui-ci met dans son action puisque l'on parle cependant toujours d'art martial. La relation à l'autre nous renvoie à nous — mêmes et à l'observation de nos propres réactions. La pratique devient alors une sorte de miroir de soi qui nous incite à « lâcher prise » pour éliminer les blocages qui empêchent cette harmonie. On peut alors réaliser que sans ce relâchement on participe soi-même au conflit. Il faut appliquer la notion de vide et de plein, de même que dans la musique on sait que les silences ont autant d'importance que les notes. Dans le vide il n'y a plus de conflit et il faut saisir l'utilisation subtile de ce concept dans les techniques. La quête permanente de perfection nous pousse donc à l'auto-analyse et la connaissance de soi qui en résulte engendre une plus grande confiance en soi. Il s'agit d'être d'abord en paix avec soi-même pour être en paix avec le monde qui nous entoure. En se libérant de la dépendance à l'Ego tout s'éclaire. C'est peut-être cela que le Maître Ueshiba appelait « La victoire absolue ». Il ne devait sans doute pas faire allusion à un surhomme invincible. Ce chemin n'a pas de fin, chacun avance à sa vitesse et y trouve au fur et à mesure ce qu'il cherche, au moment opportun. Du bien-être physique au dépassement de soi, jusqu'à une plus grande maturité spirituelle au fil des années. Tout cela fait partie de cette Voie et doit s'entretenir en permanence. J'ai souhaité que le Wanomichi soit réellement une discipline pour tous, avec la possibilité de progresser à tout âge grâce au vaste programme proposé dans sa pratique.

**Le Wanomichi est représenté dans de nombreux pays. En France vous avez rejoint la FFAAA avec de nombreux Dojos. Qu'est-ce qui a motivé cette démarche ?**

En ce qui me concerne, ayant tout ce qu'il faut pour fonctionner de manière totalement libre, je pouvais continuer ainsi. Cependant, ayant des responsabilités vis-à-vis du groupe de personnes qui me suivent depuis des années et qui étaient en attente d'une telle démarche, je me devais de penser à leur devenir. Pour ce groupe et les suivants il fallait une insertion dans un cadre officiel qui assurerait leur reconnaissance et leur persistance. Nous avons donc décidé de nous fédérer et avons eu des échanges dans ce but avec les hauts responsables de la FFAAA. Un accueil favorable nous a assuré de notre indépendance technique du fait de notre spécificité et l'intégration de notre groupe s'est faîte ainsi progressivement dans une entente vraiment très cordiale.

**Faisant donc maintenant partie de la FFAAA en tant que discipline à part entière, comment envisagez-vous cette existence au sein de la fédération ?**

Dès les premiers contacts nous avons rapidement constaté que la FFAAA est une fédération dynamique et ouverte, cherchant à innover et à s'adapter. Nous espérons que notre existence pourra aussi apporter une contribution dans ce sens au sein du monde Aiki. C'est le souhait sincère de notre groupe. Diverses façons de transmettre les mêmes belles valeurs à des publics ayant des attentes techniques un peu différentes peuvent très bien coexister. L'essentiel est de se rejoindre dans la finalité pour contribuer au succès de cette transmission avec les moyens propres à chaque discipline. C'est dans l'union que tout le monde est gagnant et nous serons heureux de pouvoir participer à cette union. Je souhaite personnellement que les jeunes générations puissent ainsi s'épanouir en trouvant au fur et à mesure leur juste place dans une structure ouverte.

**Je vous remercie d'avoir répondu à ces questions, je suis certain que ces éclairages permettront de mieux cerner ce qu'est le Wanomichi.**

Avec plaisir, c'est moi qui vous remercie.

LA COMMISSION MÉDICALE NATIONALE ET LE COLLÈGE TECHNIQUE NATIONAL

# LA RUPTURE DISTALE DU BICEPS BRACHIAL SUR UDE KIME NAGE : UN ACCIDENT ÉVITABLE

Le génie de Masamichi Noro — fondateur du Kinomichi — fut de donner à son art une assise traditionnelle et moderne, permettant une lecture personnelle en se référant, bien sûr, aux principes par lui élaborés, rigoureusement transmis aujourd'hui par ses disciples directs. **Il peut émaner de cet art subtil comme une essence, une fragrance…**





La rupture du biceps lors de la pratique de la technique ude kime nage est un accident qui revient régulièrement dans les déclarations d'assurance. Il s'agit d'un traumatisme grave, qui impose une intervention chirurgicale, avec des conséquences personnelles et professionnelles importantes. Une meilleure connaissance de la physiologie articulaire du coude pourrait éviter cette blessure dans la quasi-totalité des situations. La Commission médicale, en lien avec le CTN, a donc élaboré une plaquette d'information dans cet objectif.

**Biceps brachial**

Le biceps brachial doit son nom au fait qu'il est composé de deux corps musculaires (biceps) et qu'il est situé au niveau du bras (adjectif brachial). C'est un muscle bi-articulaire, c'est-à-dire que son action se fait sur deux articulations : l'épaule (où l'on retrouve 2 insertions) et le coude. Or les muscles bi-articulaires sont naturellement plus fragiles de par la double contrainte articulaire.

Il a plusieurs fonctions, dynamiques et statiques, et il est donc très souvent sollicité :

— Supination du coude (tourner la paume de la main vers le haut)

— Flexion du coude, à laquelle participent également le muscle brachial (situé dans le bras) et le muscle brachioradial (situé dans l'avant-bras)

— Élévation du bras

— En statique, par sa longue portion, il participe à la stabilisation de la tête humérale et par sa courte portion à la suspension du bras.

La position de force du biceps brachial est coude fléchi à 100-110°. Au-delà de 160° d'extension du coude, le muscle est étiré et la terminaison distale sur le coude devient très fragile, surtout si la main est en supination (paume vers le haut) : or c'est la position du bras dans ude kime nage.

**Rupture du biceps brachial au niveau du coude**

On l'appelle rupture distale, et elle représente 5 % des atteintes du biceps. Elle concerne surtout les hommes à partir de 45 ans (lésions dégénératives ou d'usure) mais aussi les plus jeunes car c'est un tendon long et mince.

Elle se manifeste par une douleur brutale souvent accompagnée par une sensation de claquage « en coup de fouet ».

La cause la plus fréquente est un traumatisme indirect (soulèvement d'une charge lourde, contraction rapide du muscle en étirement maximal, par exemple lors de certains exercices de musculation) mais aussi une contraction contre résistance (coude en extension et main en supination) comme dans ude kime nage.

**Pourquoi le biceps de uke peut-il se contracter lors de ude kime nage ?**

On pense souvent que c'est un manque de relâchement de Uke, qui s'opposerait à la technique.

Mais il n'en est rien ! Il s'agit en fait d'un mécanisme réflexe, complètement hors de notre contrôle : lorsqu'on provoque une extension soudaine sur un muscle, celui-ci se contracte de façon réflexe. Or cette extension soudaine survient si tori donne un impact à l'arrière du bras en maintenant le bras tendu. C'est donc Tori qui est entièrement responsable de la préservation du bras de son partenaire dans cette situation.

**En résumé, lors de Ude-Kime-Nage :**

— le biceps est en position de fragilité maximale (coude en extension + supination de la main).

— sa mise en tension par contraction aggrave ce risque : le risque est donc accru en cas d'impact (même minime) derrière le coude, par contraction réflexe du biceps.

# PRÉVENTION

## Principes à respecter

▸ « Ude » signifie « bras » et pas « coude » : l'action peut concerner tout le bras, et pas seulement le coude.

▸ La conduite du mouvement doit initier la chute, l'action sur le bras ne fait que l'accompagner.

▸ Tori doit considérer l'axe du partenaire et ne pas se focaliser sur le bras.

▸ Uke et Tori doivent rester en connexion et attentifs l'un à l'autre.

## En pratique

### À ne pas faire

▸ ne pas forcer l'articulation en hyperextension.

▸ aucun impact, même minime, à l'arrière du bras.

▸ ne pas forcer l'ukemi avant de Uke si Uke n'est pas en capacité de chuter.

### À faire

▸ projection vers le bas plutôt que vers l'avant, et avec tout le corps, pas seulement le bras.

▸ Contact pris dès l'entrée et maintenu tout au long du mouvement : cette permanence du contact permet la perception réciproque du mouvement et évite la mise en tension brutale.

▸ Tori peut placer son bras plus près de l'épaule de Uke, ce qui transfère la force de levier sur l'épaule au lieu du coude.

**La plaquette d'information reprenant les principaux points développés ici est disponible sur le site fédéral.**

# APPEL À CANDIDATURE

**La FFAAA met en place à partir de la saison prochaine**
**L'École Supérieure d'Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi et Associées.**

Cette école d'excellence a pour but d'amener les pratiquant-e-s se destinant à l'enseignement, ou à une fonction de cadre régional ou national, à obtenir un diplôme d'état : DE ou DES.

Elle sera en grande partie prise en charge par FFAAA afin de ne pas pénaliser financièrement celles et ceux qui s'engagent dans cette voie.

Une sélection de stagiaires sera effectuée en début de saison prochaine ; plusieurs centres de sélections seront mis en place en France Métropolitaine et Outre-Mer en fonction du nombre de candidats. Ces dernier-e-s devront, être titulaire d'un 2ème dan minimum, avoir déjà si possible un diplôme d'enseignant-e, BF ou CQP, envoyer une lettre de motivation à la fédération.

Elles ou ils seront alors convoqué-e-s dans le centre le plus proche de chez eux afin de finaliser leurs candidatures. Une épreuve technique, pédagogique, pourra leur être demandée à la suite de leur entretien avec les sélectionneurs.

Si vous êtes intéressé-e-s pour suivre les cours de cette école, il vous suffit de renvoyer la fiche de candidature ci-jointe accompagnée de votre lettre de motivation au siège fédéral,

- soit par voie postale à FFAAA 11 rue Jules Vallès 75011 Paris,
- soit par mail à ffaaa@aikido.com.fr

**Pour tous renseignements supplémentaires : par mail à jvszelag@nordnet.fr**

**Candidature à l'Ecole Nationale Supérieure d'Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi et Associées**

**Nom :** _____ **Prénom :** _____

**Adresse :** _____

_____

**Grade :** _____ **Diplôme :** _____

**Club :** _____ **Ligue :** _____

**Enseignant-e :** oui ☐ non ☐ **Assistant-e :** oui ☐ non ☐

**Aïkido** ☐ **Aïkibudo** ☐ **Kinomichi** ☐ **Associées :** _____

**Suis candidat-e à :** L'entrée à l'École Supérieure d'Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi et Associées de la FFAAA

**Date :** **Signature :**

AÏKI MAG

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO AÏKIBUDO & ASSOCIÉES