

SESERAGI

Le magazine officiel de la

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

Siège Fédéral : Les Allées - 244, route de Brue-Auriac - 83149 BRAS - Tél. : 04 98 05 22 28 - ffab.aikido@wanadoo.fr

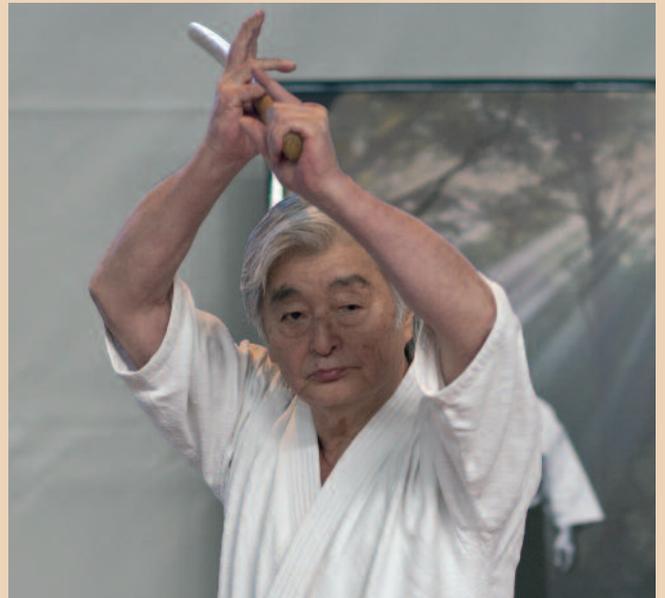
www.ffabaikido.fr



SOMMAIRE
en page 3

N° 66

Mars 2020



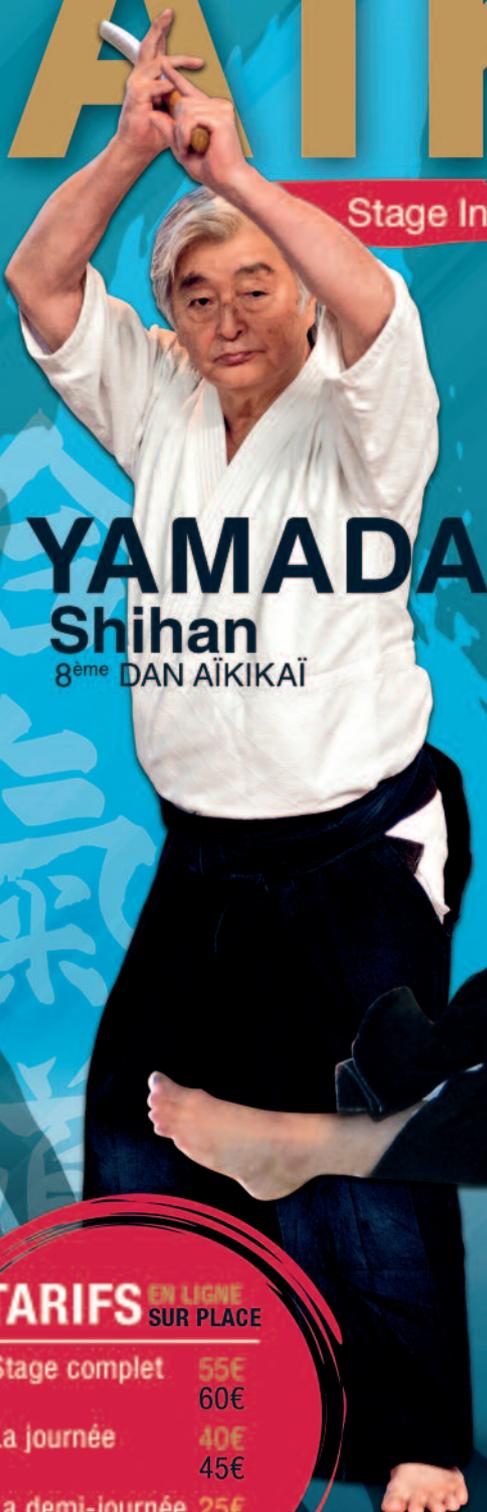
www.ffabaikido.fr

AÏKIDO



Stage International en souvenir de Maître TAMURA

20 & 21
Juin
2020



YAMADA
Shihan
8^{ème} DAN AÏKIKAI



OSAWA
Shihan
8^{ème} DAN AÏKIKAI



TARIFS EN LIGNE
SUR PLACE

Stage complet	55€ 60€
La journée	40€ 45€
La demi-journée	25€ 30€



LYON

Palais des sports
350 Avenue Jean Jaurès
7^{ème} arrondissement

INSCRIPTION
EN LIGNE

Cours de OSAWA Shihan : Samedi 10h-11h / 16h-17h - Dimanche : 10h-11h
Cours de YAMADA Shihan : Samedi : 11h-12h / 17h-18h - Dimanche : 11h-12h

Cours de PELLERIN Shihan : Samedi 9h-10h / Cours de MILLIAT Shihan : Samedi 15h-16h
Cours de ALLOUIS Shihan : Dimanche 9h-10h

Voir programme complet sur le site fédéral



Photo : Gilbert GIRARD

Nous voilà arrivés à la dernière année de l'olympiade. Pour ma part, les saisons ont passé très vite et nous n'avons pas eu le temps de mener à terme tous nos projets car nous avons, notamment, dû déployer beaucoup d'énergie à répondre aux contraintes administratives et ministérielles.

Une de ces contraintes concernait la mise en place de la réforme territoriale. C'est ainsi que pour la première fois en début de saison prochaine, vous aurez à élire vos représentants au niveau des grandes ligues. C'est un moment important de la vie du club qui vous permettra d'exprimer vos besoins et vos attentes.

Pour la première fois également, le travail des femmes sera enfin reconnu puisque les nouveaux comités directeurs devront être composés au minimum de 40 % de femmes.

L'autre contrainte importante est la rédaction et la mise en place du Projet Sportif Fédéral (PSF). Jusqu'à présent, les fédérations qui recevaient des subventions devaient signer des conventions d'objectifs avec l'Etat et nous n'étions pas concernés. Avec la création de l'Agence Nationale du Sport, nous devons rédiger un Projet Sportif Fédéral (projet de développement) qui sera ensuite décliné au niveau des organismes territoriaux et des clubs. Les ex-subventions CNDP demandées par les clubs et les organismes territoriaux devront donc correspondre aux critères du PSF. Ce projet nous a demandé un travail de fond qui sera un tremplin, nous l'espérons, pour le développement fédéral.

En ce qui concerne les projets fédéraux, nous avons poursuivi notre travail de réorganisation technique, la formation mixte DEJEPS se met en place en collaboration avec la FFAAA et le CREPS de Dijon, et la Fédération a mis en place pour la première fois au mois de février un stage Ecole Dojo Traditionnel ouvert à tout pratiquant qui souhaite vivre un moment d'exception dans le dojo de TAMURA Senseï avec une participation à la vie collective selon la tradition japonaise.

La baisse du nombre de licences semble moins importante que les années précédentes et nous espérons que cela se concrétisera en fin de saison.

Les 20 et 21 juin, nous terminerons l'olympiade avec un grand stage international à Lyon à l'occasion des 10 ans de la disparition de Maître TAMURA, stage animé notamment par deux experts japonais et plusieurs hauts gradés de la Fédération. Nous vous y attendons nombreux afin de faire de cet événement un moment d'exception.

Je vous souhaite une bonne fin de saison 2019-2020.

Michel GILLET
Président de la FFAB

AU SOMMAIRE DE CE N° 66...

- **Assemblée Générale FFAB - 30 novembre et 1^{er} décembre 2019**
- **Technique : « Que la Force soit avec toi ! »... mais quelle force ?** par Yolaine CELLIER et Aïkido, faut-il être fort ? par René TROGNON
- **L'Aïkido, un chemin pour la connaissance de soi** par Gilbert MILLIAT Shihan et **Une Voie en perpétuel changement** par Gilles AILLOUD Shihan : reprise d'articles de la revue Shumeïkan
- **Ligue Pays de la Loire** : la doyenne des licenciés FFAB

- **In memoriam** : Robert MONTABONE
- **ENA** Kagami Biraki - Millésime 2020, par Jean-Pierre HORRIE
- **GHAAN** Stage annuel à la mémoire de Maître André NOCQUET Claude GENTIL, pionnier des arts martiaux
- **DIRAF** SAITO Hitohira Senseï - Stage international de Rennes
- **IAIDO** Mon sabre, par Eric HAVEZ
- **CFSAMR** 48 principes pour être autonome, par Jacques LECOMTE



Suivez-nous sur
Facebook



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



SESERAGI

SESERAGI N° 66 - MARS 2020

Dépôt légal mars 2020 - ISSN 1771-2025
Imprimé par ICA (38)

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

Assemblée Générale FFAB - Marignane, 30 nov. - 1^{er} déc. 2019

Samedi 30 novembre et dimanche 1^{er} décembre 2019, la FFAB a tenu son Assemblée Générale à Marignane et statué sur ses comptes et activités pour l'exercice 2018-2019 tout en portant un regard sur la saison 2019-2020.

Etaient présents à cette Assemblée Générale : les représentants des organismes territoriaux (Ligues, Comités interdépartementaux et Délégations), les membres du Comité Directeur National ainsi que quelques invités.

Le Président, Michel GILLET, après avoir souhaité la bienvenue à tous, a ouvert les débats en invitant chacun à porter attention aux sujets repris dans l'ordre du jour, sujets importants pour l'avenir de notre Fédération. Le suivi des débats a été confié au Secrétaire Général, Jean-Pierre HORRIE.



A gauche : Francis LABARDIN, Trésorier Général
Ci-dessous : Youlika MICHALSKI et Dominique MASSIAS, membres du Comité Directeur National et de la Commission Nationale Féminine



Le premier point traité, pour des raisons de disponibilité de l'intervenant (Monsieur CARRIER, responsable de formation au CREPS de Dijon), a concerné les futures formations DEJEPS.

Jusqu'à présent, le DEJEPS ne pouvait être obtenu que par VAE. Avec ces nouvelles formations, les UC1 et 2 transversales pourront maintenant être obtenues par VAE ou dans le cadre d'une autre spécialité ; l'UC4 sera obtenue par équivalence pour les personnes titulaires d'un BF ou d'un CQP justifiant d'un certain volume horaire d'enseignement. Seule l'UC3 sera préparée par le CREPS de Dijon. Avec un volume horaire de 382,5 h de formation au CREPS (332 h en centre et 50,5 h en FOAD) et en structure d'accueil de type CID, délégation, ligue (260 h) sur deux ans. Le coût sera de 3820 €, des allègements de formation sont possibles, ce qui réduira d'autant le coût de la formation. Des financements seront possibles soit par le biais du CPF (Compte Personnel de Formation), soit par Pôle Emploi. Les précisions nécessaires seront transmises par le secrétariat du CREPS de Dijon.

Après cette intervention, le cours normal de l'Assemblée Générale a repris avec, en premier point, l'adoption à l'unanimité sans ajout ni réserve du procès-verbal de l'AG de décembre 2018.

Le Président a ensuite fait lecture de son rapport moral, qui reprenait les grandes lignes des points fixés à l'ordre du jour, en soulignant notre préoccupation actuelle, à savoir la baisse du nombre des licences, baisse récurrente depuis 4 ans qui aura des conséquences sur nos

projets, nos actions, nos ambitions, notre fonctionnement tant technique qu'administratif.

Tous les points essentiels de ce rapport ont successivement été abordés tout au long de l'Assemblée Générale.

Département Finances

En présence du Cabinet d'expertise comptable BALLATORE & CHABERT, invité à l'AG pour ce point, Francis LABARDIN, Trésorier Général, a pris la parole pour une présentation des comptes de la saison 2018-2019. Cet exercice s'est terminé avec un résultat négatif comprenant les décisions des Assemblées Générales des années précédentes en matière de communication et de valorisation de nos immeubles. Il faisait constat d'une baisse du produit des licences et des ventes des ouvrages mais par ailleurs d'une baisse des charges de fonctionnement administratif et technique et d'un bon rapport des placements financiers.

Après des précisions apportées par l'expert-comptable, Marc PASQUET, vérificateur aux comptes, précisait qu'après avoir effectué tous les contrôles nécessaires la comptabilité était tenue avec toute l'orthodoxie nécessaire.

Pour la saison 2019-2020, Francis LABARDIN a présenté un budget prévisionnel prenant en compte une éventuelle nouvelle baisse du nombre de licenciés avec la nécessité de réduire les dépenses au maximum tout en continuant à mener des actions fédérales. Il est envisagé d'essayer de trouver d'autres sources de revenus du type sponsoring ou partenariat.

Pour maintenir les actions fédérales malgré la baisse du nombre des licences, il est proposé une augmentation du coût de la licence à hauteur de 2 € pour toutes les catégories.

Le budget a été adopté à l'unanimité.

L'augmentation du montant des différentes licences à compter de la saison 2020-2021 a été adoptée à la majorité (217 voix sur 234).

Marc PASQUET, vérificateur aux comptes, a été reconduit dans ses fonctions.

Département Administration

Les points principaux du rapport de Département Administration ont été repris par le Secrétaire Général, Jean-Pierre HORRIE, notamment la baisse du nombre des licences et différentes statistiques sur ces dernières, la moyenne d'âge des pratiquants, la répartition femmes/hommes, enfants/adultes, tant au niveau des organismes territoriaux qu'au niveau national.

Il a également rappelé les différentes actions du Comité Directeur, du Bureau Fédéral et des acteurs majeurs de la Fédération, comme les rencontres et réunions avec les représentants des pouvoirs publics. Au titre de ces réunions, il est nécessaire de rappeler l'action engagée par le Ministère des Sports face aux dérives constatées dans le sport avec entre autres, l'incivilité, l'homophobie, le sexisme, les violences et la radicalisation qui touchent les clubs d'arts martiaux.

Les rapports des Commissions Réglementation, Distinctions et Relations Internationales sont également abordés.

En annexe de ce rapport du Département Administration a été évoquée une réforme de l'attribution des Subventions ex-CNDS et la présentation du **Projet Sportif Fédéral (PSF)**.

Assemblée Générale FFAB - Marignane, 30 nov. - 1^{er} déc. 2019

Le processus sera le même qu'avec le CNDS, mais c'est la Fédération qui entrera en jeu et gèrera à son niveau les subventions.

Une commission travaille actuellement à la rédaction de ce PSF.

A la suite de ce rapport, la parole était donnée aux représentants des autres courants et budos affiliés : Alain FLOURE pour le **GHAAN**, Olivier EBERHARDT pour le **DIRAF** (groupe SAITO) et Jacques LECOMTE pour la **Systema**.

CSDGE

Michel BENARD, après lecture de son rapport, a souligné qu'il est envisagé une adaptation des passages de grades pour raisons médicales. Il fait le constat que le nombre de candidats fléchit d'année en année pour la raison qu'il y a peu de nouveaux pratiquants pour alimenter le nombre de candidats présentés.

Commission Santé

Jacques CHATEAU a déploré que le stage santé ait dû être annulé pour la seconde fois consécutive, faute de participants. Le prochain stage se déroulera à Bourges les 7 et 8 mars 2020 et il a été rappelé que ce stage est ouvert à tous, pas seulement aux médecins ou aux professionnels paramédicaux.

A partir de la saison 2020-2021, le certificat médical pour les mineurs ne serait plus obligatoire. Nous attendons du Ministère les modalités de mise en œuvre.

Commission Communication

Fabrice CAST, après avoir commenté son rapport, a souligné que faire de la communication autour de « l'Aïkido FFAB » est difficile. Une communication avec une identité unique autour de l'Aïkido serait certainement plus porteuse.

Département Technique et ses Commissions

Didier ALLOUIS a rappelé que depuis le début de l'olympiade, le Bureau Technique réfléchit à des changements d'organisation afin de réduire les coûts liés à la technique tout en maintenant les activités liées à ce que nous pouvons attendre d'une Fédération qui a un rôle de service public (passages des grades, stages de formation, délivrance de diplômes et de titres d'enseignement).

Il a fait ensuite un point sur les actions écoulées et notamment la mise en place du stage ACT.

Pour la **Commission Jeunes**, le travail sur les cahiers pédagogiques avance et nous espérons avoir les premiers documents d'ici la fin de la saison.

Yolaine TRICHET LOISEAU, prenant la parole pour la **Commission Aïki Taïso**, a rappelé que cette commission travaille depuis maintenant 6 ans, que de nombreux clubs ou sections ont été créés et qu'une vingtaine de certifications ont été délivrées.

Youlika MICHALSKI est intervenue pour la **Commission Féminine**. La Commission œuvre à plus de mixité et d'équité. Son but est de développer le nombre de pratiquantes et de faire en sorte de les fidéliser.

Elle a également indiqué que les Portes Ouvertes à l'occasion de la Journée Internationale des Femmes sont renouvelées.

René TROGNON est intervenu à son tour pour la **Commission Séniors**. Le nombre de licenciés Séniors augmente tous les ans. Il est satisfait de constater que les débutants Séniors reviennent d'année en année pour la convivialité, et l'importance qui leur est accordée.

Eric HAVEZ a pris la parole pour la **Commission Handicap**. La Commission a ouvert le stage Handicap à des personnes qui interviennent en institution et cette action est intéressante. Il y a des initiatives prises dans les régions et la Commission est sollicitée pour faire des actions ponctuelles. Le stage est aussi une action de communication ; c'est un réseau qui s'élargit.

Jean-Paul MOINE a pris la parole pour la **Commission DEJEPS** et la **Commission CQP**. Concernant la prochaine session VAE DEJEPS, il est préférable que les candidats bénéficient d'un accompagnement pour la rédaction de leur dossier. Cet accompagnement peut se dérouler dans la région d'appartenance du candidat, il n'est pas fait obligatoirement au CREPS de Dijon. Dans ce cas, il faut que les candidats se rapprochent de leur DDJS.

Richard DUFFOURS est intervenu pour la **Commission Brevet Fédéral**. La saison dernière, une formation BF s'est déroulée à Bras. Cette dernière a rencontré un vif succès. Concernant le fait de développer l'Aïkido dans le milieu scolaire ou périscolaire, il faut signer une convention et obtenir l'agrément du représentant local de l'Education Nationale pour pouvoir intervenir. L'intervenant doit présenter un projet pédagogique et remplir une demande d'habilitation d'intervenant extérieur. Il est préférable qu'il soit titulaire d'une carte professionnelle.

Claude PELLERIN est intervenu pour la **Commission Haut Niveau** et a indiqué que, pour des raisons d'organisation, notamment pour les candidats, les lettres de motivation doivent être adressées au Secrétariat Fédéral 8 semaines avant le stage.

Pour conclure cette Assemblée Générale, le Président a remercié l'ensemble des participants pour la qualité des débats. Malheureusement, précisait-il, l'avenir semble difficile dans le contexte actuel des réformes et du moindre engouement pour la pratique des arts martiaux. Nous n'avons pas toutes les réponses aux questions qui peuvent se poser au regard de la mise en place de l'Agence Nationale du Sport et du Projet Sportif Fédéral. Tous les acteurs fédéraux comme les clubs devront faire preuve d'initiatives et d'engagements pour inverser la courbe descendante du nombre de licences. ■

Jean-Pierre HORRIE
Secrétaire Général - Vice-président FFAB

Un résumé plus complet du déroulement
de l'AG FFAB 2019 est en ligne sur le site fédéral :
<https://www.ffabaikido.fr/fr/communiqu-s-ffab-162.html>



« Que la Force soit avec toi ! »... mais quelle force ?

Décontenancée à ses débuts par l'enseignement de Maître Tamura qui demandait à ne pas utiliser sa force, l'auteure explique comment elle a compris, par un détour par le Taiji Chuan, en quoi le renforcement physique n'était pas contradictoire mais complémentaire au travail « interne », et que les deux approches constituaient des étapes indispensables vers la vraie Force, qui permet dans son quotidien d'être à la fois zen et combatif.

Maître TAMURA versus Maître YODA ?

Je me souviens de longues séances d'Aïkido à mes débuts où des anciens pesant le double de mon poids me broyaient littéralement le poignet en me sermonnant gentiment avec cette phrase de Maître TAMURA : « Trop de force ! », dès qu'ils sentaient dans ma pauvre main asphyxiée la moindre velléité de se libérer.

Cette injonction « Trop de force ! » est restée mystérieuse pour moi de nombreuses années. Comment pouvais-je m'en sortir « sans force » alors même que la supériorité de mon partenaire était justement manifestement d'être plus fort que moi ? J'avais bien compris qu'il fallait que je me relâche, mais me relâcher alors que je n'avais aucune puissance physique ne m'était d'aucune aide.

Parallèlement, au sein de mon premier dojo en France, notre professeur nous souhaitait bonne chance avant un passage de grade en citant une phrase qui me parlait beaucoup plus : « Que la Force soit avec toi ! ».

Paradoxalement, ce n'est ni au Japon ni dans les lointaines galaxies que j'ai réussi à réconcilier Maître TAMURA et Maître YODA, mais en faisant un détour par la Chine et la pratique du Taiji Chuan.

C'est en effet la pratique du Taiji Chuan qui m'a donné de nombreuses clés de l'enseignement de Maître TAMURA, sur le relâchement musculaire, le centrage ou les exercices de respiration. Et c'est la classification entre les arts martiaux externes et internes qui m'ont permis de comprendre que le travail physique et dynamique n'était pas contradictoire avec le travail sur soi, le développement de son énergie interne (son Ki), la détente, mais que ces deux approches étaient au contraire complémentaires et indispensables l'une à l'autre.

L'Aïkido, la voie de l'unification des énergies externe et interne

En Chine, les arts martiaux externes (le Kungfu, le Wingchun...), où l'adversaire est autrui, utilisent la force physique et la vitesse comme principes d'entraînement, alors que les arts martiaux internes (Bagua Zhang, Taiji Quan...) se fondent sur un travail lent, plus souvent seul, centré sur la respiration et le renforcement intérieur, la visualisation, voire la méditation.

Il n'en reste pas moins que tous les pratiquants assidus d'arts martiaux chinois savent que les deux formes sont complémentaires et indispensables l'une à l'autre, tels le Yin et le Yang, et poursuivent le même objectif : être plus fort extérieurement et intérieurement. Il ne peut y avoir de puissance corporelle sans renforcement interne, et les arts martiaux internes ne peuvent rester des arts martiaux que s'ils confrontent leurs pratiques à des situations de combat et développent la puissance de leurs mouvements.



Le Taiji, le faite suprême, représente les deux principes Yin et Yang unis dans la dualité.

L'Aïkido est probablement un des plus internes des arts martiaux japonais réputés externes. L'Aïkido est dans sa pratique un art martial externe ne serait-ce que parce que l'essentiel de sa pratique s'effectue à deux, contrairement aux arts martiaux internes, et que le mouvement d'Aïkido ne peut naître que sur une attaque sincère, donc sur un mouvement d'agression, même codifié.

En revanche, le travail vise l'harmonisation avec le partenaire. Il en découle que toute forme de compétition est inenvisageable en Aïkido, contrairement au Judo et au Karaté qui sont largement structurés par la compétition, donc par la confrontation à l'autre où il s'agit bien d'être supérieur à lui physiquement.

Sur le tatami d'Aïkido, les entraînements sont physiques, dynamiques, mais les principes transmis par nos maîtres et professeurs se fondent sur une dimension « interne » forte : Shisei (posture, attitude, à la fois centrée, prête à l'action et naturelle, relâchée, disponible), Kokyu Ryoku (coordination entre puissance physique et respiration), Metsuke (regard physique et mental permettant une perception globale), Zanshin (état de vigilance permanent)...

Le fondateur de l'Aïkido O'Sensei lui-même a commencé par une pratique dure, enseignant pour des milices et polices politiques. Ce n'est qu'après 1924, son périple en Chine et son Satori (éveil spirituel) qu'il modifie sa vision des arts martiaux, la défaite nippone de 1945 achevant de le convaincre de transformer son art martial en art de la paix.

Aujourd'hui, la dichotomie entre les deux Fédérations d'Aïkido agréées repose pour partie sur la même distinction d'approche interne et externe, du moins dans ses courants majoritaires : la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) suit principalement le courant de Maître TAMURA, qui a axé son enseignement sur le travail interne, commençant tous ses stages par des exercices de respiration, et mettant dans ses techniques l'accent sur le relâchement musculaire, la maîtrise du centre et de l'axe. La Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA) suit principalement l'enseignement de Christian TISSIER, qui peut s'assimiler plus à une forme externe, axée sur la dynamique et la perfection du mouvement par rapport au partenaire.

Il n'en reste pas moins que les pratiquants ne font souvent aucune différence entre les deux Fédérations et que c'est la FFAB qui a intégré récemment dans ses rangs le groupe Systema, art martial russe enseigné dans la police et les forces spéciales russes, tandis que le Kinomichi de Maître NORO, qui a retiré de l'Aïkido toute notion de confrontation physique pour se concentrer sur l'harmonisation de l'énergie, pratique interne par excellence, est affilié à la FFAAA.

Car la force de l'Aïkido est justement de lier les deux : c'est aussi la voie de l'unification des énergies externe et interne, une discipline qui permet de se renforcer physiquement et intérieurement.

Pétrir le corps pour forger l'esprit

Comme tout art, l'Aïkido commence par l'apprentissage de la forme : ainsi la pratique de la calligraphie commence-t-elle par la forme dite « carrée », grande et contraignante, où tracer un simple angle exige plusieurs directions et des pressions différentes sur la pointe du pinceau. Ce n'est que lorsque cette forme carrée, très matérielle et physique, est maîtrisée que l'on peut envisager de passer à la seconde forme, l'écriture cursive, plus fluide. Quant à « l'herbe folle », qui ne laisse apparaître que le principe, l'essence même du caractère, seule une grande maîtrise de cet art et des années de pratique quotidienne assidue mais aussi de longues pratiques internes

« Que la Force soit avec toi ! »... mais quelle force ?



Le caractère « Ho », règle ou exercice, en écriture carrée, cursive et en herbe folle (de droite à gauche).

de respiration voire de méditation peuvent lui permettre d'exprimer un principe, une énergie, voire une dimension spirituelle.

On retrouve cette progression dans ce qui est demandé officiellement dans les passages de grade en Aïkido : au Shodan (1^{er} Dan), il est demandé de connaître le répertoire des formes et de s'attacher à la « précision et à l'exactitude », au 2^e Dan doivent s'y ajouter « rapidité et puissance » avec un début de fluidité, tandis que le 3^e Dan marque « le début de la compréhension du Kokyu Ryoku (coordination de la puissance physique et respiratoire), l'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido » (1). Ce n'est qu'au 4^e Dan que l'on commence à entrevoir les principes de l'Aïkido.

D'abord la forme, puis la rapidité et la puissance, ensuite la coordination physique et respiratoire et le renforcement de l'esprit, enfin les principes. Il faut d'abord pétrir le corps pour progressivement aborder les principes et commencer à forger l'esprit.

Un débutant en Aïkido doit d'abord se construire physiquement. Une femme de menu gabarit devra commencer par se renforcer physiquement, y compris musculairement, en forgeant son corps par une pratique dynamique. A l'inverse, une personne déjà très puissante musculairement devra travailler sur la souplesse, la disponibilité de tout le corps. Ce n'est qu'à partir de ce travail corporel que le pratiquant pourra appréhender la dimension plus interne, comprendre petit à petit les principes de l'Aïkido qui lui permettront de progresser. Car les deux approches permettent ensemble d'approcher la vraie Force, celle qui rend plus fort dans la vie, y compris en dehors des tatamis.

Un Budo de tous les jours

La dimension martiale de l'Aïkido reste pour moi essentielle : l'Aïkido permet de rendre plus fort mais cette Force ne se réduit pas à la force physique.

L'Aïkido est tout d'abord un lieu où on apprend à se défendre physiquement. C'est même une des premières raisons évoquées dans les enquêtes sur les motivations qui ont amené les femmes à l'Aïkido. En effet, les femmes, qui, enfants, n'ont pas été habituées à se bagarrer dans la cour de récréation, se retrouvent souvent tétanisées lorsqu'elles sont en situation de menace physique car c'est une situation inédite pour elles. Or avoir un lieu où on s'habitue régulièrement à voir des gens de tout âge, sexe et gabarit, s'avancer sur nous pour nous frapper, nous saisir le bras ou tenter de nous planter un couteau dans le plexus solaire, est déjà en soi un atout. Cela ne permet certes pas d'être sûr de gagner en cas de combat, ni même de ne pas avoir peur, mais nous apprend à être vigilants (Zanshin) et tout simplement à être prêts à réagir en cas de confrontation physique, là où les agresseurs sont souvent attirés par la faiblesse de leur victime qu'ils voudraient pétrifier par leur agression.

J'ai enseigné sept ans en Seine Saint-Denis et l'Aïkido m'a souvent servi pour gérer des situations compliquées, que ce soit dans la rue ou

avec mes élèves : le simple fait de montrer que j'étais prête à une éventuelle confrontation physique me mettait en situation de supériorité face à mon « adversaire », souvent un homme jeune beaucoup plus grand et baraqué que moi. Je savais que s'il y avait eu vraiment combat physique face à un adversaire sachant se battre, j'avais toutes les chances de perdre, mais l'essentiel était là : j'étais prête malgré tout à me battre. Cette disposition à se battre, qui se manifeste dans le Shisei ou le Kamae (garde, position de combat), fait la plupart du temps disparaître sur le champ les agresseurs potentiels, dont le courage n'est en général pas la première qualité (un homme qui s'attaque à une femme n'est pas l'incarnation du courage sur terre). Mais se sortir de situations délicates dans les rues du « 9-3 » n'est pas la seule illustration de la Force que donne la pratique de l'Aïkido en dehors des tatamis.

Lors d'un entretien de recrutement, mon interlocutrice m'a définie un jour comme étant à la fois « zen et combative ». Au-delà du compliment, je trouvais que cela définissait bien ce que l'Aïkido m'apportait dans mon quotidien : une attitude plus calme, détendue et disponible (toujours le Shisei), face aux événements de la vie, et de la combativité face aux difficultés ou pour atteindre mes objectifs (Irimi).

Aujourd'hui, je sais que je peux aussi bloquer le poignet d'un partenaire inexpérimenté, aussi musclé soit-il, en contrôlant sa chaîne articulaire car la force physique n'est pas uniquement une affaire de muscles. J'ai aussi appris que le renforcement physique est nécessaire mais qu'il n'est pas une finalité en soi, ne serait-ce que parce que la puissance musculaire décroît avec l'âge. En revanche, il est la première étape sur le long chemin vers la vraie Force qu'est le centrage physique et mental, une attitude dans la vie à la fois zen et combative, la connaissance de soi et l'harmonie avec son univers. ■

Yolaine CELLIER
pour la Commission Nationale Féminine

(1) Annexe 2 du règlement particulier de la CSDGE de 2017

Article paru dans le magazine DRAGON
spécial Aïkido n° 26 - Octobre 2019

Biographie de l'auteure

Yolaine CELLIER a 46 ans et pratique l'Aïkido depuis 24 ans. Elle a eu pour professeurs Karl-Heinz REITER (Autriche), Dominique FLEURY et Brahim SI GUESMI. Elle a suivi régulièrement les stages de Maître TAMURA, René VDB et Christian TISSIER. Elle a pratiqué aussi le Taiji Chuan, le laïdo et la calligraphie.

4^e Dan Aïkikāi, elle est titulaire du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1. Elle enseigne aujourd'hui l'Aïkido à Paris 5^e (La Fleur et le Sabre) et est responsable de la Commission Féminine de la Ligue Ile-de-France de la FFAB.



Aïkido, faut-il être fort ?

Article paru dans le magazine DRAGON
spécial Aïkido n° 26 - Octobre 2019

L'utilisation de la force musculaire n'est pas nécessaire.

Bien sûr, un minimum de force musculaire est nécessaire comme dans toute activité de la vie. Il s'agit d'assurer la coordination des mouvements et l'équilibre des déplacements. Mais si la force physique était fondamentale pour la pratique de l'Aïkido, elle tiendrait une place importante dans la préparation, ce qui n'est pas le cas. D'ailleurs, en Aïkido, il n'existe pas de catégories de poids (à la différence du Judo ou de la boxe), ni de catégories de sexes (les femmes réussissent au moins aussi bien que les hommes contre les partenaires plus lourds de l'autre sexe) et les personnes âgées ayant commencé suffisamment tôt l'Aïkido s'améliorent plutôt avec l'âge (si ce n'est dans des domaines mettant en cause les articulations vieillissantes : Suwariwaza).

L'utilisation de la force musculaire nuit à la circulation de l'énergie.

Si la force musculaire n'est pas nécessaire, la circulation de l'énergie est fondamentale à la pratique de l'Aïkido.

Impossible de ne pas faire référence au Ki, et, pour être simple, essayer de faire coïncider au maximum notre énergie avec l'énergie universelle, par notre position sur la terre, notre Shisei, par notre respiration, par la prise de conscience du Hara, par la mise en harmonie de notre physique, de notre intellect et de notre

affectif dans la même recherche. Prendre conscience qu'un bon Shisei est fondamental pour que l'énergie circule.

Le corps doit être relâché, en particulier les épaules, doit bien reposer sur le sol, la colonne vertébrale droite. Toute pliure ou cassure empêche l'énergie de circuler, de la terre vers le ciel ou du ciel vers la terre, le circuit fondamental de l'énergie (celui qui permet au brin d'herbe de traverser le béton ou à la racine de s'enfoncer dans un sol rocheux). Bref, ramener nos mouvements à la verticalité = lever le sabre et frapper Shomen en laissant retomber sans effort musculaire. Schéma fondamental où se retrouvent la plupart des mouvements de l'Aïkido.

Bien faire circuler l'énergie : approche technique (quelques exemples).

Il s'agit de pratiquer un Aïkido sans utiliser la force.

1) Sur une saisie statique (exemple : Morote Dori)

Se crispier musculairement entraîne une réaction d'opposition de la part de Aïte et bloque aussi Tori. Se relâcher totalement permet de bouger dans toutes les directions autour du point de saisie, et de choisir l'angle pour entrer sans force, prendre le centre et enchaîner une technique (exemple : monter le bras Katana relâché et le corps en prenant appui sur le sol et descendre Shomen en harmonie avec la respiration). Finalement, l'essentiel est de bouger soi-même et de ne pas tenter de bouger Aïte en utilisant la force musculaire.

2) Sur une attaque dynamique (exemple : Ryote Dori)

Le Tai Sabaki légèrement anticipé au moment de l'attaque, en harmonie avec le Te Sabaki des 2 poignets saisis, permet d'utiliser à profit la force d'Aïte et de le guider sans heurts, vers la chute ou l'immobilisation.

Cette pratique laisse une grande sensation de liberté, de facilité et d'harmonie avec le partenaire, à condition que la ligne formée par les deux poignets saisis reste toujours dans l'axe de la ligne d'énergie du corps (ciel / homme / terre).

En guise de conclusion...

La force musculaire, en particulier des bras et des épaules n'est donc pas nécessaire à la pratique de l'Aïkido. Inversement, les membres inférieurs et la sangle abdominale peuvent faire l'objet de soins et

exercices adaptés car ils aident à la circulation de l'énergie.

Pratiquant l'Aïkido depuis plus de 50 ans, ma seule recherche actuelle est celle de l'Aïkido sans force. J'utilise bien sûr les exercices adaptés : Ikkyo Undo, Kokyu Ho, projection de l'énergie vers le ciel ou la terre, Suburi relâchés et Tai Sabaki variés, en harmonie avec diverses attaques de Aïte, etc. Il est possible aussi de revisiter tous les mouvements fondamentaux sous l'angle de la non force, en retrouvant, relâché, le schéma fondamental du Ken, en s'interdisant toute crispation musculaire.

Cette recherche est fondamentale pour améliorer l'harmonie avec soi-même et face aux agressions diverses de notre environnement. C'est là le but ultime de l'Aïkido tel que le définissait le Maître créateur.

René TROGNON

Biographie de l'auteur

René TROGNON débute l'Aïkido en 1960.

Il est actuellement Shihan 7^e Dan CSDGE - 6^e Dan Aïkikaiï - BE CEN (Chargé d'Enseignement National FFAB), il est également coordonnateur de la Commission Séniors Grands Débutants ; il est membre de la Commission DEJEPS et de la Commission CQP.

Site internet : <http://aikido-charmes.fr/>

Retrouvez deux autres articles sur le même thème sur le site internet fédéral dans l'onglet « Communication médias » : https://www.ffabaikido.fr/fr/aikido_ffab.php?id_page=157

- Trois onces de son par Cédric CHORT
- Sur les chemins de l'Aïki, de l'Aïkido, de l'Aïki Taïso, du Jodo... Sur les chemins de la Vie par Corine MASSON



L'Aïkido, un chemin pour la connaissance de soi

Cette interview a été publiée avec un texte plus complet dans la revue Shumeïkan n° 21 de juin 2018. Cet article est reproduit avec l'aimable autorisation de la revue Shumeïkan et de l'ENA.

Gilbert MILLIAT, 7^e Dan Aïkikai, est aujourd'hui l'un de nos Sempai les plus aguerris. Formé auprès de TAMURA Shihan pendant plus de 40 ans, il a reçu en janvier 2013 le titre de Shihan. CEN FFAB, il est actuellement membre du Bureau Technique FFAB.



Tu pratiques et tu enseignes l'Aïkido depuis des dizaines d'années. C'est tout un parcours de vie qui a été baigné et nourri d'Aïkido. Pourquoi un tel investissement, quel sens donnes-tu à cette place de l'Aïkido dans ta vie personnelle ?

C'est un investissement qui s'est construit progressivement. Au début, je n'imaginai pas où l'Aïkido allait me mener. Le tout premier point de départ, vers 1962, était un reportage sur l'Aïkido à la télévision, où j'avais aperçu Maître UESHIBA en démonstration et j'avais été totalement fasciné. J'avais 16 ans, et je ne pouvais pas pratiquer à ce moment-là car les clubs étaient très rares à cette époque : c'est plus tard, en venant vivre à Annecy pour des raisons professionnelles, que j'ai pu arriver, presque par hasard, au bon endroit : il existait un club pionnier et très actif, qui organisait des stages internationaux à Annecy chaque été.

C'est de cette manière que j'ai démarré, sans doute au début avec des motivations très basiques : l'aspect défense, la vie d'un club... Mais très vite, après trois mois de pratique, j'ai été au contact de maîtres japonais, notamment Maître TAMURA : ces rencontres ont été marquantes, et bien sûr elles m'ont donné l'envie de découvrir cette discipline plus profondément. A l'époque, je ne pouvais pas « juger »

l'Aïkido. Mais, instinctivement, l'aura de ces maîtres nous attirait d'une manière personnelle. Un second aspect important pour moi concernait la découverte de la vie du club, les élèves, les autres pratiquants ; sans doute cela répondait à un besoin chez moi, un besoin de s'épanouir au contact des autres, avec les autres. Je suis allé vers l'Aïkido parce que, instinctivement, cela résonnait avec des besoins personnels et un attrait particulier.

C'était la première envie, la soif de continuer. Par la suite, cette richesse s'est confirmée ?

Ensuite, j'ai senti que cette forme de pratique, même avec le côté physique de l'Aïkido, me convenait personnellement et m'apportait beaucoup. Au fil du temps, mois après mois, année après année, l'engagement s'est développé. Au début on ne comprend pas tout et on s'affronte à beaucoup de difficultés dans l'Aïkido ; mais changer de discipline (j'avais eu l'intention auparavant de pratiquer le Judo) n'aurait pas enlevé les difficultés que je rencontrais... J'ai préféré approfondir plutôt que de changer.

Nous avons eu la chance de pouvoir suivre régulièrement des stages dirigés par Maître TAMURA. Au-delà des cours donnés par mon professeur de club, je sortais fréquemment pour des stages de fin de semaine, pour aller chercher, découvrir, pratiquer différemment. Aller se former et développer sa propre recherche est devenu assez naturel. Et puis, après avoir reçu mon premier Dan, j'ai dû enseigner et prendre la responsabilité d'un dojo : la nécessité de se former est devenue d'autant plus évidente, par le besoin de progresser pour nourrir mes élèves, pour aller au-delà de mes lacunes et pour retransmettre un enseignement le plus juste possible.



Cet enchaînement naturel des choses m'a conduit depuis ce Shodan jusqu'à aujourd'hui. Après 50 ans de pratique, je suis en même temps enseignant, élève des maîtres, et aussi une courroie de transmission. Maître TAMURA avait œuvré pour que nous soyons matures et capables de nous prendre pleinement en main et de continuer le chemin. C'est une recherche qui continue tout au long de notre vie et arrêter en route n'aurait pas de sens. Même si la puissance physique diminue, l'Aïkido nous permet

justement de pratiquer en donnant moins de place à la dimension sportive et physique, et en faisant naître une autre richesse et une autre recherche d'unité et d'harmonie : l'Aïkido nous amène à rechercher et à approfondir une forme d'unité, développée dans une forme particulière de combat au moins sur le tatami, qui permet d'aller au-delà d'un simple travail de gestuelle et de technique

L'Aïkido, un chemin pour la connaissance de soi

physique. Le relationnel avec l'Homme, la sérénité, le bien-être et la bienveillance que l'on peut faire grandir en nous et incarner, nous conduisent à vivre plus joyeusement et plus pleinement et à partager cela autour de nous.

Avec ton recul sur ces dizaines d'années, penses-tu que cette pratique t'a concrètement permis de vivre différemment certains aspects de ta vie professionnelle, familiale et personnelle ?

Je ne sais pas si l'Aïkido m'a permis au quotidien d'être meilleur. Et ce n'est pas à moi de le dire...

Mais je n'ai jamais séparé la manière d'être et l'attitude adoptées dans la vie personnelle, de celle de la vie professionnelle et de la pratique sur le tatami. Tout au long de ces années, il n'y a pas eu de déphasage entre ces différents aspects : l'ensemble faisait un tout, lié à ma manière d'être. Pour moi c'était similaire ; en journée la vie professionnelle, en soirée la vie des dojos, mais pour moi c'était le même sens.

Certainement l'Aïkido nous influence pour accentuer ce côté de bienveillance, d'attention et de présence aux autres. C'est une dimension qui a toujours été présente en moi, même si on ne maîtrise jamais tout et si des tensions ou des situations de conflits émergent. On reste très humain, parfois avec nos colères et nos manques, mais l'Aïkido contribue à améliorer nettement nos comportements. Du moins je le pense.

Ta rencontre avec Maître TAMURA t'a peut-être aussi éclairé dans ce sens ?

Même si son travail technique était exceptionnel, j'ai été marqué principalement dans la relation avec Maître TAMURA, par son attitude et sa manière d'être. C'était l'autre facette des choses... mais en même temps lié à sa maîtrise technique, car c'était une seule et même personne qui pratiquait et incarnait un état d'esprit exceptionnel. Cela nous nourrissait de l'envie d'acquiescer cette même attitude. Il n'est pas sûr que l'on y soit parvenu complètement mais, dans tous les cas, c'est un exemple qui nous inspirait réellement et qui continue à nous inspirer.

C'est quelque chose qui m'a imprégné, sans pour autant chercher à « imiter » le Maître. Il s'agissait plutôt d'une relation de « père », peut-être de « père spirituel » pour nous guider, pour nous aider à évoluer.

Cherchait-il explicitement à transmettre le sens d'un « Do » ?

Je pense qu'il nous poussait sans cesse à maîtriser notre vie. La technique ne fournissait qu'un support, des outils, mais pour construire un essentiel qui était ailleurs. Même si la technique est incontournable comme support technique et mental, ce n'était qu'un outil pour construire. Il s'agissait bien, pour Maître TAMURA, d'un Do où l'enjeu consistait sans cesse à s'améliorer soi-même et à mieux se connaître soi-même.

Son attitude, sa présence, son aura, son énergie apportaient une dimension « d'éveil ». En même temps, son enseignement était sans

cesse très exigeant, car il nous conduisait à apprendre et approfondir par nous-mêmes. Il n'était jamais disposé à nous enseigner comme à des enfants. Trouver par soi-même était essentiel.

Dans l'Aïkido, y a-t-il des éléments clés qui sont constitutifs de la transmission d'un « Do » ?

Simplement ce parcours, que nous avons suivi de longues années auprès de Maître TAMURA, est un cheminement de toute la vie, qui n'est pas terminé, qui se continue pour chacun de nous et vers lequel nous avons envie d'entraîner d'autres pratiquants dorénavant. Il s'agit d'avancer ensemble : marchez à côté de moi, et nous pourrons trouver ensemble.

Il s'agit d'un travail sur le long terme, qui se modifie tout au long de notre vie, car notre regard change progressivement, au fur et à mesure de notre mûrissement. La vision s'éclaircit avec l'expérience et l'ancienneté, pour découvrir la profondeur et la richesse de la discipline.

Gilbert MILLIAT Shihan
Interview : Xavier BOUCHER



Une Voie en perpétuel changement

Cette interview a été publiée avec un texte plus complet dans la revue Shumeïkan n° 21 de juin 2018. Cet article est reproduit avec l'aimable autorisation de la revue Shumeïkan et de l'ENA.

ATR puis CER de la Ligue Dauphiné Savoie jusqu'en juillet 2001, Gilles AILLOUD Shihan, DEJEPS, 6^e Dan Aïkikai, 6^e Dan CSDGE, est professeur référent au club d'Aix-les-Bains depuis 1983. Promu CEN (Chargé d'Enseignement National) par TAMURA Senseï en juillet 2001, il est actuellement membre du Bureau Technique Fédéral et de la Commission Haut Niveau. Il est également le nouveau Président de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes.

Le Do d'Aïkido, c'est la Voie, le chemin qui nous permet d'avancer vers la compréhension de notre art. La transmission de la Voie est chose difficile : elle demande une remise en question de nos certitudes en permanence. TAMURA Senseï nous rappelait régulièrement de « Garder l'esprit du débutant ». « Même l'eau la plus pure peut pourrir au fond d'une mare », disait-il aussi. Je me réfère souvent à ces préceptes pour me recentrer lorsqu'il me semble que je m'égare, afin de continuer ma recherche spirituelle, philosophique et pratique de l'Aïkido.

Avec les pratiquants, je tente de transmettre, de rendre avec sincérité et dans sa globalité tout ce que j'ai compris de la philosophie et de la pratique de l'Aïkido, ce que mon Maître TAMURA Nobuyoshi et mes nombreux Sempaï m'ont transmis. TAMURA Senseï, sans répit et avec bienveillance, nous faisait ressentir physiquement les fruits de son travail, et ainsi nous ramenait sur la voie. Par exemple, parmi ceux qui l'ont connu, qui ne l'a pas entendu dire : « trop dur ! », alors qu'il tapait gentiment sur le point incriminé : épaule, tête... Pendant plus de trois décennies j'ai suivi TAMURA Senseï, tentant d'avancer sur la même voie, au plus près de sa transmission orale, et physique par la pratique, Cette expérience me permet de transmettre ce que je pense avoir compris et de poursuivre ma recherche.

Au fil des années, ma personnalité et ma compréhension de l'Aïkido se sont affirmées et j'essaie de garder une attitude juste qui me permette de voir la réalité de notre art telle qu'elle est.

Aujourd'hui, l'adaptabilité est au cœur de ma recherche, c'est elle qui permet de ne pas s'enfermer et de se libérer des appuis où qu'ils soient. Sans agressivité mais par souci de réalisme, je remets également sans cesse le côté martial de la pratique au cœur de ma recherche. Les attaques qui caractérisent notre pratique ont une réalité combative et lorsqu'elles sont bien faites permettent de comprendre les principaux de nos fondamentaux. Il s'agit également de bien comprendre qu'Aïte et Tori sont « l'endroit et l'envers » de la même personne et ont donc les mêmes contraintes. Le travail d'Aïte est une clef qui permet de progresser. Lorsque l'attaque est sincère, juste martiallement, au plus près de la réalité, et que Tori est capable de renverser la situation, c'est dans ces moments qu'il nous faut emmagasiner le plus d'informations.

« Remerciez l'autre sans qui vous ne pourriez progresser et, même si vous n'êtes pas en accord avec lui, remerciez-le de vous avoir montré tout ce qu'il ne faut pas faire. » TAMURA Senseï

TAMURA Senseï ne donnait aucune clef ou recette. C'est le travail et

ses répétitions qui permettent de progresser. Parfois, en relation duelle, il donnait à son élève, par la pratique, un axe de travail pour le « débloquer » et ainsi lui permettre d'avancer. Encore fallait-il être dans un état réceptif. La recherche sur la Voie doit venir de soi, la pratique de l'Aïkido doit servir cette recherche et non pas vouloir transformer l'autre.

« Il ne s'agit pas de corriger les hommes, mais de corriger son propre cœur, c'est cela l'Aïkido. » O'Senseï Moriheï UESHIBA

Gilles AILLOUD Shihan



Photo : Gilbert GIRARD



Photo : Gilbert GIRARD

La doyenne des licenciés de la FFAB : une pratiquante d'Aïki Taïso en Pays de la Loire

Vous l'avez peut-être croisée à La Roche-sur-Yon un matin..., n'importe quel matin, par n'importe quel temps : la doyenne de l'Aïkido Club Yonnais n'est pas femme à se laisser intimider par l'hiver.

Faire imperturbablement ses courses quotidiennes est pour elle une discipline de vie, ainsi que manger à heure fixe ou se lever chaque jour à huit heures sonnantes !

Geneviève LEFRANÇOIS est née à Saint-Cloud, le 7 décembre 1923, mais ce n'est qu'en 2009, à presque quatre-vingt-six ans, qu'elle a découvert l'Aïki Taïso. Chaque mercredi, elle vient

chercher sa fille et son gendre pour « aller à l'Aïkido », comme elle persiste à le dire. Elle n'en sauterait une séance sous aucun prétexte. Elle en recueille les bienfaits : ayant chuté dans la rue, sa fréquentation assidue du tatami lui a évité le pire ; elle n'hésite pas en effet à en créditer le Taïso qui, dit-elle, lui a permis d'acquérir et de conserver une souplesse que beaucoup lui envient.



Au fil des séances ou à l'occasion de stages organisés par le club, elle a enrichi sa pratique d'un protocole d'automassages par lesquels elle commence sa journée. A quatre-vingt-seize ans, elle impressionne toujours les pratiquants, pour lesquels elle incarne un exemple et une espérance.

Michel AUCAIGNE pour l'Aïkido Club Yonnais

In memoriam : Robert MONTABONE

A notre Ami Robert

« Bon vivant, bienveillant, généreux, investi, tolérant, volontaire, disponible, à l'écoute des autres... »

Voici les mots des pratiquants du Club de Feyzin où Robert avait accepté de donner des cours depuis 2015. Il a immédiatement emporté l'adhésion des pratiquants par son dynamisme et sa sympathie.

Elève de Robert DALESSANDRO Shihan, il distillait avec soin son enseignement dont nous profitons tous.

Pour ma part, Robert est rapidement devenu un ami proche et sincère, un partenaire et un complément dans l'enseignement.

En septembre 2019, « Mon Robert bondissant », comme je l'appelais, avait repris ses cours parmi nous, décidé à reprendre la saison vigoureusement... et puis début octobre il a ressenti les premiers malaises qui l'ont conduit à l'hôpital. Le 26 décembre 2019, le cancer a emporté Robert et ses souffrances ainsi qu'une partie de notre joie.

Robert, mon Ami, tu nous manques. »

Gilles GONTHIER et le Club de Feyzin



Bobby nous a quittés aujourd'hui, son club le pleure, ses amis le gardent dans leur cœur.

Mon ami, les larmes ne peuvent combler le vide.

Ton image restera à la grandeur de ton cœur.

Ta générosité n'avait d'équivalent que la largesse de l'Océan.

Ensemble, nous avons parcouru un long chemin vers l'harmonie et l'humilité.

Tu m'as laissé dans un univers de solitude. »

**Abdelghani MAKMANI
Président du CORPS Aïkido**

Le 26 décembre 2019, le CORPS Aïkido a perdu un adhérent précieux : Robert MONTABONE, surnommé « Bobby ». Pendant 23 ans, il s'est beaucoup investi au sein du club, tour à tour en tant que Président, Trésorier, Président d'honneur, pratiquant exigeant et chaleureux, professeur. C'était surtout une personne qui laissait un souvenir de gentillesse et de bonne humeur à ceux qui le rencontraient.

Ses obsèques ont eu lieu le 31 décembre 2019 à Vienne. Vous pouvez retrouver le vibrant hommage rendu par le Président du CORPS Aïkido au nom des amis du CORPS et par son professeur, Robert DALESSANDRO Shihan, sur :

www.corpsaikido.fr/deces-de-bobby-robert-montabone

Kagami Biraki - Millésime 2020



Photo : Caroline BARRAS

Comme à l'accoutumée, Madame TAMURA et le Comité Directeur de l'ENA avaient invité, le samedi 11 janvier dernier, les pratiquants à ouvrir l'année 2020 au Dojo Shumeïkan et, ainsi, à célébrer le Kagami Biraki.

Dès 13h, Madame TAMURA revêtait sa tenue pour commencer à préparer, avec son équipe de petits marmitons, les différents plats qu'elle nous proposerait dans la soirée.

Malgré un week-end de grèves intenses, une bonne trentaine de pratiquants sont arrivés pour une pratique de 15 h à 17 h, sous la responsabilité de Xavier BOUCHER pour la première période, puis de Claude PELLERIN pour continuer ; beaucoup de plaisir pour une pratique à la fois intense, riche et très conviviale.

Puis la pratique de tatami laissait la place à des plaisirs complémentaires.

Nous avons tout d'abord accueilli Madame la Consule, chargée des Affaires Culturelles au Consulat du Japon à Marseille, et son mari. A la suite du discours du Président de l'ENA et de l'intervention du Président de la FFAB, Michel GILLET, qui nous avait fait le plaisir d'être présent, la médaille d'honneur de la FFAB « HIKARI » lui était remise

(voir encadré ci-dessous). Madame la Consule, tout en remerciements, prenait alors la parole pour un discours qui nous apprenait qu'elle repartirait au Japon dès ce printemps.

Après quoi, les personnes étaient invitées à se rapprocher de la table pour apprécier les différents plats préparés par Madame TAMURA et son équipe, sans oublier, comme chaque année, de déguster la « Couronne des Rois » offerte par Jean LLAVERIA, que nous remercions vivement : des mochis entre traditions japonaise et occidentale ! ■

Jean-Pierre HORRIE
Président de l'ENA

Prochains stages ENA au Dojo Shumeïkan de Bras

- Midori no hi (stage de printemps) **du 17 au 22 avril 2020**
- Stage Vétérans **du 22 au 24 mai 2020**
- Shochu Geiko (stage d'été) **du 8 au 12 août 2020**

Plus d'informations : www.ena-aikido.com

E-mail : jphor@orange.fr

KAGAMI BIRAKI au Dojo Shumeïkan : remise de la médaille d'honneur de la FFAB à Madame la Consule du Japon

C'est à l'occasion du Kagami Biraki, organisé le 11 janvier 2020 par l'Ecole Nationale d'Aïkido au Dojo Shumeïkan de Bras, que Michel GILLET, Président de la FFAB, en présence de Jean-Pierre HORRIE, Président de l'ENA, a eu le plaisir de remettre à Madame la Consule du Japon, KOTAKA Kakuko, la médaille d'honneur de la FFAB « HIKARI » en témoignage de sa bienveillance et de sa présence à cette cérémonie depuis plusieurs années. ■

Madame KOTAKA Kakuko, Consule du Japon, Jean-Pierre HORRIE, Président de l'ENA
et Michel GILLET, Président de la FFAB - Photo Maryse MORIN



Maitre André Nocquet

2020



www.ghaan.com

G.H.A.A.N.

Groupe Historique Aïkido André Nocquet

F F A B



STAGE D'AÏKIDO

à la mémoire de Maître André Nocquet

Yerres le dimanche 15 mars 2020

**20^e STAGE D'AIKIDO
OUVERT À TOUS LICENCIÉS**

Animé par les RTN du GHAAN

de 9h30 à 13h00

Présentation du passeport fédéral avec
le timbre de licence de la saison en cours
ainsi que le certificat médical en cours de validité.

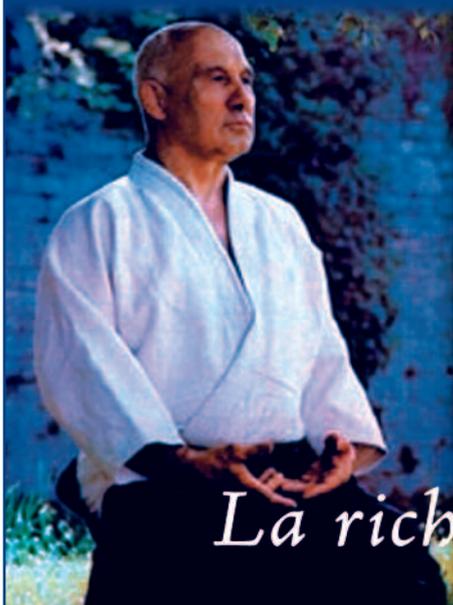
**Stage avec participation financière
aux frais d'organisation de 10,00 €**

Dojo du C.Y.L.A.M. : 13, rue Lucien Manès - 91330 Yerres
RER D gare de Yerres

合
氣
道

Aïkido

Renseignements :
Roland GILABEL : 01 69 40 21 01
Alain FLOURE : 01 60 63 62 47



La richesse des différences



Club Yerrois d'Arts Martiaux
<http://www.cyamyerres.fr>

Claude GENTIL, pionnier des arts martiaux avec plus de 66 années de pratique, a fêté ses 80 ans en novembre dernier



Pour marquer cet événement, ses élèves de l'école ASV SHINSETSU GAKKO ont organisé une soirée d'anniversaire qui a rassemblé professeurs et élèves des écoles FFAB et GHAAN de la région Bourgogne Franche-Comté, afin de mettre en avant cet homme qui continue à être sur les tatamis et à transmettre son savoir bénévolement.

SON PARCOURS :

Claude GENTIL a débuté les arts martiaux à l'âge de 14 ans, il a commencé par le Judo en 1953. En 1957, il commence le Karaté. Aujourd'hui, il est un haut gradé de cette discipline.

En 1956, il débute l'Aïkido avec Maître Tadashi ABE, représentant de Maître UESHIBA et de l'Aïkikai en France, et il devient la plus jeune ceinture noire 1^{er} Dan Aïkikai de France en 1959.

En 1965, il devient l'élève direct de Maître André NOCQUET (8^e Dan), fondateur en 1988 du GHAAN (Groupe Historique Aïkido André NOCQUET). Depuis, il est resté fidèle à son Budo. Claude GENTIL est l'un des quatre techniciens désignés par André NOCQUET pour assumer collégialement sa succession.

En 1979, Claude GENTIL a fondé son Ecole Aïkido SHINSETSU GAKKO, (traduction : école de la bienveillance). Il a formé de nombreux gradés jusqu'au 5^e Dan.

En 2007, il obtient son 7^e Dan de la CSDGE d'Aïkido.

Membre de la Commission Technique du GHAAN en tant que Responsable Technique National, il anime des stages GHAAN nationaux et régionaux qui sont toujours appréciés par l'ensemble des participants.

Claude GENTIL s'est vu décerner la médaille de bronze Jeunesse et Sports en 1978, la médaille d'argent en 1986, et enfin la médaille d'or en 2003. En 2015, il est médaillé d'or du Bénévolat Associatif.

Fort de plus de 66 années de pratique, son histoire et son vécu sont des exemples de longévité et de dévouement aux arts martiaux. ■

Pascal WEICKERT
Président du Club SHINSETSU GAKKO



SAITO Hitohira Senseï

Stage international de Rennes - Novembre 2019



Le groupe du stage international SAITO Hitohira Senseï

C'est avec une présentation d'un extrait du livre « Explication des Kotodama du Kojiki » par Onisaburo DEGUCHI que SAITO Hitohira Senseï a ouvert ce 5^e stage international d'Aïkido à Rennes. Pendant trois jours, plus de 140 pratiquants de 15 nationalités se sont retrouvés sur les tatamis pour suivre l'enseignement de Senseï.

Une attention particulière a été portée sur les fondamentaux techniques et sur l'aspect spirituel de l'Aïkido. Les principes du « Misogi » et la notion de « Kokyu » en Aïkido ont été au cœur de ce stage. Le Keiko, entraînement physique et spirituel, vise à améliorer et changer nos habitudes, schémas corporels et mentaux.

SAITO Hitohira Senseï a incité les pratiquants à corriger leurs habitudes d'entraînement par une pratique constante et rigoureuse qui permet la purification de nos sens. Il a souligné l'importante nécessité de travailler sur soi individuellement et dans le rapport à l'autre pour s'améliorer. Lors de ce stage, un temps a été consacré à la méditation et à la mise en lumière des concepts fondamentaux de l'Aïkido.

Ce travail profond qui engage chacun d'entre nous dans une recherche martiale, de justesse technique et spirituelle d'harmonisation avec autrui a rapproché l'ensemble des participants.

La présence de Senseï et son enseignement ont développé une

intensité de pratique dans une ambiance bienveillante. Les nombreux échanges développés entre les pratiquants ont contribué à rendre ce stage unique.

Olivier EBERHARDT

Responsable technique national du groupe DIRAF



SAITO Hitohira Senseï
Ken Suburi

Les stages : la construction d'une identité de pratique

Ne disposant pas de pratique en compétition, l'Aïkido positionne une partie de son identité de pratique dans les stages. Qu'ils soient locaux, nationaux ou internationaux, les stages construisent un environnement dynamisant qui imprègne fortement les pratiquants.

Les intérêts sont multiples. Outre la formidable liberté de choisir les stages auxquels on souhaite assister, les séminaires consolident les liens et forgent une communauté. Que l'on soit organisateur ou participant, se retrouver avec ses pairs construit les bases pérennes d'une identité collective puissante et engagée dans la pratique et le développement de notre art martial.

Se ressourcer techniquement, physiquement et émotionnellement sont autant d'atouts pour développer la créativité et déployer des valeurs intégratives qui vont au-delà du style et du niveau de chacun.

La non-compétition permet de faire la différence dans le sens que l'on donne aux choses et cela sans viser à se sentir plus fort que l'autre.

Nous disposons d'une richesse d'enseignement incroyable, c'est

probablement ce qui nous démarque de pratiques plus normées. Profitons-en pour aller découvrir et nous enrichir des interactions et rencontres que nous créons.

Olivier EBERHARDT

Responsable technique national du groupe DIRAF

DIRAF : stage national spécifique « Bukiwaza - Les armes de l'Aïkido »

Samedi 6 et dimanche 7 juin 2020 à Rennes

Stage ouvert à tout pratiquant d'Aïkido, sans conditions de grades.

Plus d'infos :

www.iwama-ryu.fr

mail : dento.iwamaryu.fra@gmail.com

Mon sabre

C'est mon compagnon de travail. Il m'accompagne aussi dans mes déplacements, les stages... Il est toujours présent. Il est encore plus présent à mes côtés dans les moments de pratique solitaire. Mais il me réclame de l'attention : choisir l'endroit et la façon de le ranger dans les endroits publics avant et après la pratique ; procéder à son entretien régulier...



Il est mon partenaire indispensable de cette pratique solitaire plus ou moins adroite. Quelquefois avec son jumeau, le Bokken, pour faire face à un autre pratiquant pour une situation de rencontre, de coordination, d'exploration où le timing, la relation ne sont plus seulement les miens.

Il est le miroir de mes mouvements. Il me rend témoin de l'écart entre mes intentions et le réel du résultat, de la difficulté de faire simple, d'enlever tout ce qui ne sert à rien, de polir l'exercice jusqu'à ce qu'on ne puisse plus rien enlever.

Il est mon professeur qui me dit mes crispations, mes tensions et mes intentions inutiles, mes manques de présence, mes doutes sur les appuis de toutes sortes, mon lien avec mon centre, le manque de fluidité, de continuité, de globalité... en somme, de naturel dans mes katas.

Il est ce professeur silencieux qui ne parle pas à ma tête au point de me distraire d'un point essentiel. Il est ce professeur qui parle directement à mon corps pour me laisser une trace kinesthésique, profonde, charnelle, incarnée.

Il est ce professeur qui me parle de mes progrès là où j'en suis, sur ce chemin, sur ces questions qui émergent à mon insu quand je suis prêt à les aborder.

Il me guide sur l'exploration de l'Aïkido dans ce qu'il a de commun avec le Iaïdo, le fond, le profond, l'essentiel, le fondamental...

Eric HAVEZ

A NOTER

Le week-end des 2 et 3 mai 2020 aura lieu un rassemblement des cadres du Cercle de Iaïdo, dans les Vosges, sous la direction de Claude PELLERIN Shihan et de Michel PROUVEZE Shihan.

Nous partageons cette information car ce stage sera ouvert aux professeurs qui s'intéressent à notre travail.

Vous faites partie de ceux-là et vous souhaitez participer à la totalité de ce stage ? Faites-nous une demande par mail ou par téléphone, mais ne soyez pas choqué(e) de ne pas être retenu(e), la capacité d'accueil du dojo est réglementée...

Le vendredi 1^{er} mai pourra être la journée d'accueil et du premier cours en soirée pour ceux qui veulent et peuvent profiter de ce grand week-end.

CONTACT et INFORMATIONS sur les stages en particulier :

www.cercledeiaido.com • contact@cercledeiaido.com • Tél. : +33 681 101 716

Retrouvez-nous aussi sur Facebook : www.facebook.com/cercledeiaido.1

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

01 64 24 70 38

La Systema CFSAMR : 48 principes pour être autonome

L'enseignement et la pratique de la Systema ne s'appuient pas sur un référentiel technique précis ; la compréhension du « pourquoi » et du « comment » est privilégiée et se décline en **48 principes** permettant de s'approprier des fondements qui pourront s'utiliser en toutes circonstances. Ces **principes**, déclinés ci-après sur un thème « self-défense », sont applicables dans bien des domaines : éducatif, social, personnel, santé, professionnel...

POURQUOI DES PRINCIPES ?

Un principe est toujours vrai. Il marche dans tous les cas, dans toutes les situations et permet de comprendre, d'ingérer et de vivre la Systema pleinement. Pratiquer la Systema sans comprendre les principes correspondrait à faire une gymnastique martiale sans fond ! Sans consistance ! Une gesticulation inutile !

Dans la Systema MAKSIMTSOV, les principes sont exponentiels, ils s'imbriquent les uns dans les autres au fur et à mesure de l'apprentissage et construisent des pratiquants affirmés, capables d'évaluer à travers ces principes leurs erreurs et les progrès à faire. On ne peut vivre la Systema sans comprendre les principes fondamentaux de survie dans les conditions difficiles : **Prévoir, Eviter et Agir**.

Quand le pratiquant utilisera les **principes du mouvement**, il devra observer les principes **Prévoir, Eviter et Agir**.

Quand il utilisera les **principes des acrobatiques**, il devra le faire en respectant les **principes généraux : Prévoir, Eviter, Agir** ainsi que les **principes du mouvement** : bouger tout le temps, bouger tout le corps et utiliser juste les muscles nécessaires à l'action (maximum 30% de son potentiel global).

Quand il utilisera les **principes des déséquilibres**, il devra respecter **tous les principes précédents** et en plus **prendre le plus petit angle** avec les attaques, **opposer des parties molles** aux contacts durs et **expirer** sur la difficulté (**principes des acrobatiques**).

La compréhension et l'utilisation de tous ces principes construiront peu à peu un pratiquant complet et autonome, capable de diriger sa vie et de transmettre son savoir.

PRINCIPES FONDAMENTAUX

Ils sont à observer dans la pratique de la Systema, mais n'ont de vraie valeur que s'ils sont employés en permanence dans la vie quotidienne, l'enseignement de la Systema étant fait de 60% d'apprentissage psychologique, 30% de technique et 10% de physique.

PREVOIR - EVITER - AGIR

Ce sont les trois principes pour survivre en milieu hostile.

Pour un soldat en mission, nullement question de jouer les « Rambo » et d'affronter tout ce qui passe à sa portée. La mission est priorité une. Dans le cas d'un civil, la mission sera de rentrer en vie chez lui, de protéger les siens, de conduire sa vie de la meilleure façon possible. La gestion de l'environnement, du trajet, des habitudes vestimentaires, des objets usuels portés, fait partie de **PREVOIR**. Repérer dans un lieu la sortie, les gens présents, la configuration du bâtiment, la position du soleil en forêt, les rochers, les points de vue, les types de végétation, les dénivelés, fait partie de **PREVOIR**. Ne pas s'approcher d'un groupe

menaçant, choisir un itinéraire sûr, font partie de **PREVOIR**. Pratiquer la Systema, c'est **PREVOIR**.

EVITER, c'est ne pas répondre à la provocation, c'est ne pas intervenir sur un incendie quand on n'a pas ses EPI, c'est changer d'itinéraire si celui-ci comporte des dangers, c'est chercher tout moyen en sa possession pour arriver à son but, remplir sa mission. Ne pas endommager son potentiel physique, moral, psychologique, c'est **EVITER**.

AGIR, c'est au cœur de l'action, l'attaque ou l'agression est en cours. La fuite, c'est **AGIR**. Esquiver et riposter, c'est **AGIR**. Négocier, c'est **AGIR**. Feindre la maladie, c'est **AGIR**. Seuls le but, la mission doivent rester l'objectif...

Jacques LECOMTE

Lisez la suite de cet article sur le site FFAB :
<https://www.ffabaikido.fr/fr/autres-budos-affili-s-257.html>



Stages à venir

- Formation Instructeur de Niveaux 3 et 4 à Nîmes les 14 et 15 mars 2020
- Stage de Shashka (sabre cosaque) avec Olga KOROGODSKAIA à Nîmes les 4 et 5 avril 2020
- Stage de Systema KADOCHNIKOV avec Evgueny MATKOVSKI à Nîmes les 6 et 7 juin 2020

Renseignements et inscriptions :
contact@systema-rma.fr / Tél. : 06 71 70 44 09

Créer un club :
<https://systema-rma.fr/adherer/>

Se former :
<https://systema-rma.fr/formation-instructeurs/>

Tozando Aïkikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon
100% polyester



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

合気道
クリストフパジュ

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

Passez commande et payez directement sur notre site
www.hakama-aikido.com

Disponible en
noir ou bleu nuit

Manzoku-Diffusion
8, rue des Muses - 68390 Sausheim
Tél. : 06 11 42 52 29
manzoku.diffusion@gmail.com

東雲
SINONOME

Equipements de grande qualité pour l'AIKIDO et BUDO

www.sinonome.org
www.sinonome-japan.com

1307-9 Handa Tsu MIE 514-0823 JAPON



SUR LE SITE DE LA FFAB

www.ffabaikido.fr



Toutes les informations fédérales en ligne

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

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

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

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

Fédération Française d'Aïkido et de Budo

Aïkikaï de France - Les Allées - 244, route de Brue-Auriac - 83149 BRAS - Tél. : 04 98 05 22 28

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

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

