

合気道

A  
I  
K  
I

MAG

JANVIER 2019

VICHY : DIX ANS DÉJÀ!

# FORUM AIKI JUNIOR



DU 27 AU 28  
AVRIL 2019

2 JOURS DE :

STAGE TECHNIQUE OUVERT AUX  
ENFANTS DE 9 À 14 ANS;

FORMATION POUR LES ENSEIGNANTS  
OU FUTURS ENSEIGNANTS ENFANTS;

ATELIERS ET TABLES RONDES  
OUVERTS À TOUTS DIRIGEANTS, BÉNÉVOLES,  
PORTEURS DE PROJETS EN LIEN AVEC LES  
ENFANTS

1<sup>ER</sup> FORUM NATIONAL DÉDIÉ À LA PÉDAGOGIE ENFANT  
REGROUPANT LES PRATIQUANTS, LES ENSEIGNANTS ET  
LES PORTEURS DE PROJETS IMPLIQUÉS

# ÉDITO

Rénover, c'est le maître mot du projet de cette olympiade : aujourd'hui, à mi-mandat de l'olympiade, cette rénovation de notre fédération est en pleine réalisation.

Car la Régionalisation, imposée par notre ministère de tutelle, a été mise en place en 2018, et à présent la Fédération ne compte plus que 18 ligues au lieu des 27 précédentes. Comme il l'avait promis, le Président fédéral, accompagné de membres du Bureau, a ainsi commencé ses visites dans ces nouvelles Ligues pour présenter et expliquer cette nécessaire rénovation, avec les changements induits pour notre fédération à tous les niveaux, et surtout pour rencontrer, directement et sans filtre, les élu-e-s, les enseignant-e-s, les licencié-e-s et tou-te-s les acteurs de terrain concernés, qui sont les véritables moteurs de notre fédération ; il a aussi pu dialoguer, répondre aux objections ou réticences, et recueillir les souhaits, idées et suggestions pour être au plus près des réalités et préoccupations concrètes.

D'abord nous avons mis l'accent sur une priorité fondamentale pour la FFAAA, la formation, qu'elle soit initiale ou continue : elle a été développée pour mettre à la disposition de nos enseignant-e-s, dirigeant-e-s bénévoles, et simples pratiquant-e-s, le maximum de stages techniques, pédagogiques et administratifs. Car la FFAAA est effectivement un organisme de formation, avec une certification dans ce domaine qu'elle se doit de conserver, afin de pouvoir continuer à délivrer des diplômes d'enseignement de qualité, et de faire progresser l'ensemble de ses licencié-e-s.

Ensuite nous avons porté nos efforts sur la communication, enjeu majeur, car notre discipline, arrivée en France il y a plus de 60 ans, n'est vraiment connue dans le monde des non pratiquant-e-s que par une minorité : l'Aïkido se fonde et se confond pour la plupart des gens dans la pléthore des arts martiaux, et ses effectifs faiblissent ; notre discipline doit donc absolument réagir pour gagner en lisibilité et en notoriété, comme ses grands frères, le judo et le karaté, pour être connue et reconnue par un maximum de publics, initiés ou non-initiés, et leur donner envie de pratiquer. C'est pour atteindre cet objectif, devenu vital pour nos clubs en attente d'une réelle réaction fédérale, que nous avons rénové notre logo, en le rendant immédiatement plus lisible et plus identifiable ; et nous avons modifié notre image dans nos nouvelles affiches de stages, avec un visuel spécifique qui doit leur permettre d'être reconnues au premier regard comme étant des affiches d'aïkido de la FFAAA, et de susciter l'intérêt. C'est dans cette optique fédérale que nous vous demandons fermement à toutes et à tous d'utiliser systématiquement nos nouveaux codes visuels, auxquels nous devons nous référer, pour optimiser l'identification et la reconnaissance de notre image fédérale. C'est ensemble que nous arriverons à faire de notre Aïkido une discipline remarquable et, certainement ensuite, pratiquée par un plus grand nombre.

Le site de la FFAAA, aujourd'hui complètement rénové aussi, est à présent opérationnel, et cette année verra la mise en place d'un espace licencié, qui permettra, à chacun-e, d'avoir son espace personnel sur le site fédéral.

Enfin notre siège fédéral a lui aussi été rénové et modernisé pour permettre à nos salarié-e-s de travailler dans les meilleures conditions, pour que les élu-e-s puissent s'y réunir commodément en commission, et pour pouvoir accueillir correctement nos visiteurs.

En conclusion, je souhaite de tout cœur que cette nouvelle année 2019 permette la concrétisation et la finalisation de toutes les mesures qui sont encore à mettre en place dans le cadre de cette rénovation, car je suis intimement persuadé que nous sommes sur la bonne voie ; et je tiens, au nom de tout le Comité directeur, à vous présenter nos plus sincères et meilleurs vœux de bonheur, de santé et de sérénité, afin de pouvoir continuer à pratiquer cet Aïkido qui nous réunit toutes et tous sur des valeurs communes.

**Jean-Victor SZELAG,**

Vice-président chargé de la communication

## SOMMAIRE

### VISITES DU PRÉSIDENT

P.04

### DEUX AMÉRICAINS À BEAUGENCY

P.05

### PETITS SAMOURAÏS

P.10

### SÉNIORS ET MIEUX-ÊTRE

P.12

### L'ÈRE NOUVELLE DU KINOMICHI

P.14

### AÏKIBUDO À TEMPLE-SUR-LOT

P.20

### L'AUTRE EN AÏKIDO

P.22

### L'EXPO SAMOURAÏ DE CARCASSONNE

P.24

### SAURIEZ-VOUS SAUVER

### UN PRATIQUANT, UNE PRATIQUANTE, SUR LES TATAMIS ?

P.26

Édition Janvier 2019 éditée par la FFAAA

Directeur de la publication :  
Francisco DIAS, Président Fédéral

Rédacteur en chef :  
Jean-Victor SZELAG

Comité de lecture :  
Béatrice NAVARRO, Zoë GUEYDAN

Conception graphique :  
Agence DOJO

Impression : Fleximail



## VICHY : DIX ANS DÉJÀ !

Cette année verra le 10<sup>ème</sup> anniversaire du stage fédéral organisé à Vichy, à la fois stage de formation pour les enseignant-e-s qui ont choisi d'enseigner l'Aïkido à des enfants, et en même temps stage national pour les enfants, où nos jeunes pourront pratiquer sous la direction de technicien-ne-s spécialistes de la pédagogie à l'intention des enfants. Une commission technique, sous la direction de Christian Mouza, a été mise en place, sur proposition du Président Francisco Dias et validée par le CD fédéral, pour travailler sur cette pédagogie.

Depuis sa création il y a neuf ans déjà, ce stage initié par Dany et Serge Socirat et la Commission Junior, est devenu une référence dans la formation pédagogique initiale et continue de nos enseignant-e-s, qui y trouvent et y apportent des outils indispensables dans leurs échanges fructueux : car pas d'illusion ! On n'enseigne pas aux enfants ou aux adolescents comme on enseigne aux adultes ou aux seniors ! Les cours pour nos jeunes ne s'improvisent pas après une formation initiale généraliste et ne fonctionnent pas à l'identique des cours adultes ; mais ils requièrent bien une approche spécifique, en particulier une inventivité des éducatifs, une gestion différente du rythme, et un langage plus imagé, bref toute une pratique pédagogique que des enseignant-e-s en section jeunes vont devoir rechercher et appliquer en complétant le plus souvent leur propre formation.

On constate ainsi que le nombre de jeunes (public assez différent déjà d'enfants et de jeunes adolescents entre 5 et 14 ans) pratiquant notre discipline avoisine le tiers de nos licencié-e-s, et que ce nombre reste stable malgré le renouvellement d'un public réputé

labile, voire augmente sensiblement au fil des années dans les clubs, qui ont tout intérêt à créer et développer des sections jeunes en parallèle des sections adultes ; on peut en déduire aussi que notre discipline a su devenir attractive en s'adaptant à ce jeune public spécifique, ne recherchant pas forcément la compétition et la lumière des podiums, mais une forme non violente et différente d'art martial, qui développe à travers certaines valeurs le respect de l'autre et de soi-même. Les enfants y sont sensibles, leurs parents aussi. Aussi, si nous savons capter et garder ces jeunes dans nos dojos, devons-nous prendre conscience qu'ils pourront rester, ou revenir plus tard ou ailleurs, et qu'ils évolueront peut-être pour devenir à leur tour des adultes pratiquant-e-s et pourquoi pas des enseignant-e-s : nous en avons des preuves éclatantes parmi nos technicien-ne-s !

Cette année, ce stage prendra la forme d'un forum qui aura lieu le weekend des samedi 27 et dimanche 28 avril, comme d'habitude au CREPS de Vichy. Ce sera un évènement unique qui comprendra :

- des stages pour les jeunes de 9 à 14 ans,
- une formation pour les enseignant-e-s et futur-e-s enseignant-e-s,
- des tables rondes pour les enseignant-e-s et les dirigeant-e-s de clubs.

Ce stage est destiné à :

- Développer la pratique et lever les freins à nos disciplines auprès des enfants,
- Favoriser la démultiplication d'actions en faveur de ce public spécifique,
- Outiller et valoriser les acteurs,
- Impulser une dynamique fédérale de mutualisation et d'échanges.

Ce stage est ouvert à toutes celles et tous ceux qui s'intéressent à l'Aïkido jeunes, pour leur permettre en premier lieu de se former, mais aussi d'apporter leurs propres expériences afin de pouvoir en discuter ensemble, de développer et d'améliorer notre pédagogie en faveur de nos jeunes.

L'année prochaine ce stage se transformera en stage international, et nous aurons l'honneur d'y accueillir des pays étrangers sous l'égide de la FIA. Il nous faut donc :

- Développer et gagner en visibilité dans la pédagogie enfants,
- Favoriser l'échange des savoirs et des pratiques pour qu'ils soient pris en compte à l'international,
- Positionner la Fédération comme une actrice majeure de ces pratiques enfants,
- Positionner la Fédération comme accompagnatrice et tête de réseau au niveau international,
- Faire un premier bilan des nouveaux dispositifs fédéraux.

Le stage organisé à Vichy a su devenir une vitrine fédérale de référence dans la formation des enseignant-e-s de l'Aïkido pour les enfants au niveau national, et doit le devenir aussi au niveau international. Ce qui n'exclut pas le développement de ce type de formations spécifiques dans nos Ligues, pour mieux répondre aussi aux demandes régionales : la rénovation de notre fédération doit se poursuivre dans l'intérêt de tou-te-s nos licencié-e-s, y compris des plus jeunes, qui sont notre meilleur avenir.





### Pour le Comité Directeur,

Force n'est jamais un argument. Et, plus généralement, c'est toujours dans la discussion courtoise que se trouve la construction de solutions raisonnables.

La visite dans les régions du Président Francisco DIAS accompagné du Vice-Président Claude BOYER, en charge des relations fédérales, ou du Vice-Président Jean Victor SZELAG, en charge de la communication, est une première dans notre histoire fédérale.

En effet nous avons pris au sérieux la nécessité de rendre visite aux Ligues, aux CID, aux clubs et au-delà aux licencié-e-s de nos régions : nous avons ainsi pu visiter 9 Ligues sur 18, avec lesquelles nous avons échangé et auxquelles nous avons expliqué, dans un climat de confiance et dénué de polémique, la mise en œuvre de la rénovation entreprise pour les nouvelles régions. L'esprit de ces rencontres est bien de faire connaissance avec tous les bénévoles qui œuvrent avec dévouement pour le développement de nos disciplines, de les écouter aussi, pour prendre en compte dans le futur leurs remarques et leurs propositions. Nous sommes conscients que toutes les Ligues ne pourront pas être visitées en une seule saison sportive, les visites se poursuivront donc méthodiquement, au fil des calendriers proposés.

Il est à noter par ailleurs que ces rencontres se font souvent le week-end, car nos bénévoles sont occupés dans la semaine à leurs travaux professionnels ou personnels, tout comme les membres du Bureau fédéral. Il ne s'agit pas de « visites touristiques », mais de réelles réunions de travail, motivées, constructives, et ponctuées « heureusement » quand cela est possible par un KEIKO dans certains clubs.

En effet, notre moteur premier, à nous toutes et tous, est avant tout l'AÏKIDO, sa pratique et ses licencié-e-s.

**Travaillons ensemble au développement et à la pérennisation de notre fédération, pour le bien de nos licencié-e-s : c'est le seul et véritable objectif de ces rencontres fédérales.**

Ligues visitées : Occitanie, PACA, Martinique, Guadeloupe, Lorraine, Centre-Val de Loire, Hauts de France, Bretagne, Bourgogne-Franche Comté

Le Président fédéral  
Francisco DIAS



### DENIS SIEGLER

## DEUX AMÉRICAINS À BEAUGENCY

Les 17 & 18 novembre 2018 s'est déroulé un stage exceptionnel d'Aïkido Handicap et Résilience à Beaugency au Cercle Balgentien Aïkido, situé entre Orléans et Blois, avec le soutien de la FFAAA et la Ligue FFAAA du Centre Val de Loire.

Samedi après - midi, a été projeté un film retraçant l'histoire d'un couple d'Américains, Molly et Géramy HALE : au retour d'un stage, Molly s'endort au volant de sa voiture, ce qui provoque un accident aux graves conséquences. Le corps médical informe le mari de Molly qu'elle ne pourra plus jamais utiliser ses membres ni se remettre debout. Suivie par différents spécialistes, avec l'aide de ses amis Aïkidokas, de sa famille et avec le soutien indéfectible de son mari Géramy, à force de travail sur elle-même et avec un mental d'acier, Molly retrouve une certaine mobilité. Bien qu'en fauteuil roulant, Molly a repris le chemin des dojos et dispense lors de stage une certaine vision de cette pratique de l'Aïkido adaptée à sa situation.

À la fin de cette projection, fusent

des applaudissements spontanés et intenses de tou-te-s les participant-e-s, interpellé-e-s par la volonté de cette femme extraordinaire.

Plusieurs personnes sont intervenues dont M. le Maire de Beaugency; des questions de tous ordres ont animé les échanges, y compris celles d'ordre privé. Molly a abordé sa vie sentimentale avec beaucoup de dignité; à travers son regard, elle nous a donné une leçon de vie sur la difficulté du Handicap.

La soirée s'est terminée autour d'un repas et d'un concert musical avec la participation de Géramy comme musicien et de Molly comme chanteuse à la qualité de voix exceptionnelle.

Dimanche matin, Molly a dirigé une partie du stage, accompagnée de son

mari Géramy pendant 1h 30. Chinh TRINH, Denis SIEGLER, Pascal DURCHON, Arnaud WALTZ ont animé la fin du stage. Ce stage est dédié à Pascal NORBELLY.

Le Cercle Balgentien Aïkido remercie la municipalité de Beaugency, et, pour leur présence, Molly et Géramy HALE, Arnaud WALTZ, président du CTN, Pascal Durchon, DTR, et Chinh TRINH, à l'initiative de ce projet.

Ce week-end de la diffère a été réussi par l'investissement de tous.

Vous pouvez retrouver l'histoire de Molly sur You tube : « Moment by Moment »

Le CBA remercie tous les partenaires financiers (FFAAA - Ligue - Municipalité - Commerçants Artisans de la ville de BEAUGENCY.



FRANÇOIS PENIN, PRÉSIDENT DE LA LIGUE HAUTS DE FRANCE

# PETITS SAMOURAÏS : UNE MONTÉE EN PUISSANCE DE RENCONTRES PLEINES DE RÉJOUISSANCES ET DE PROMESSES

Depuis 3 ans, c'est devenu une tradition. En juin, la Ligue des Hauts-de-France d'Aïkido organise les rencontres régionales des Petits Samouraïs.

Issue au départ d'une initiative du Club de Wattignies, l'organisation de cette manifestation a été reprise dès la seconde année par la Ligue afin d'en faire un événementiel au service de la communauté des pratiquants de la Région.

- Une manifestation pour nos pupilles : c'est l'occasion d'offrir aux jeunes Aïkidokas de la Région quelque chose de différent des stages Enfants qui ont lieu durant la saison et d'en réunir le plus possible pour "un moment de fête" qui vient clôturer leur saison et leur donner envie de revenir la saison suivante

- Une manifestation pour consolider la communauté des enseignants des cours Enfants : échanger dans la transmission autour d'un moment de travail convivial avec ces enseignants qui sont bien souvent la relève de nos clubs.

- Une manifestation pour communiquer : communiquer vers l'extérieur sur un sujet qui intéresse, qui intrigue, qui implique, dans ce contexte particulier où la visibilité de notre discipline reste faible. Préparer les supports de communication pour nos clubs pour les prochaines rentrées.

## L'organisation :

### Avec les enseignants

Le stage se déroule sous forme d'ateliers (5 en 2018). L'idée est de faire travailler les enfants ensemble en mélangeant les effectifs des Clubs par la constitution de groupes en fonction des âges et tailles (de 4 à 13 ans). La première moitié du temps, l'atelier est consacré à des exercices ludiques que les enfants réutilisent au cours d'un travail d'Aïkido dans la seconde partie.

Les exercices sont déterminés à l'avance et sont testés au cours des stages Enfants de la saison (sans rien en dévoiler aux enfants). Cela nous permet de mettre au point la proposition. C'est donc forcément un moment d'échange qui nous permet de former un (ou plusieurs) enseignant(s) leader par atelier (sous l'assistance de la coordinatrice technique de la Rencontre), leader qui aura pour rôle de démultiplier ses acquis auprès des autres enseignants qui le rejoindront comme assistants des ateliers.

### Une logistique

Pour assurer la réussite auprès des enfants, nous nous efforçons de leur offrir un événement dont ils sortiront les yeux remplis de joie et de fierté.

Nous essayons donc, tous les ans, d'améliorer la théâtralisation de la journée pour rendre ces instants un peu plus magiques, depuis l'entrée dans le dojo jusqu'à la remise du diplôme de participation.

En parallèle, nous construisons les outils de communication à destination de nos clubs en leur adressant textes argumentaires, fiches d'inscription,

affiches, montages PowerPoint, photos et vidéos pour qu'ils en fassent usage lors de leurs campagnes de recrutement.

Nous mettons à contribution les parents et membres des clubs qui accompagnent les enfants pour gérer l'environnement et garantir une certaine sérénité aux enseignants occupés à l'encadrement des ateliers.

Contrairement à l'année dernière, nous avons eu le temps de mettre en place une remise de diplôme avec un V.I.P. extérieur pour marquer les esprits. Nous avons ainsi proposé au Président de la Fédération de venir remplir cette charge, à laquelle il a su répondre présent avec la solennité et l'humanité qui convient.

Ce protocole renforce la valeur de l'événement et prouve l'attention que la ligue et ses clubs attachent à cette manifestation auprès des enfants et de leurs parents. Au surplus, cette représentation fédérale montre combien sont appréciées les énergies déployées par tous nos bénévoles en concourant à promouvoir ainsi notre passion auprès du jeune public et de ceux qui en assument la responsabilité.

Cette année le Président Francisco Dias accompagné du Vice-Président Szelag Jean-Victor étaient présents et ont remis à chaque participant un diplôme attestant leur présence à cette manifestation.

**Jeu et technique d'Aïkido s'équilibrent. Vu de l'extérieur, le cours est convivial, dynamique, lisible pour les enfants et doit donner envie de monter sur le tapis et de continuer à pratiquer. Il ne s'agit pas ici de compétition. Les exercices permettent de développer des principes d'Aïkido : déséquilibre, continuité de l'action, centrage... Le but est de faire ce qu'ils aiment faire tout en ramenant progressivement à la pratique. Le but n'est pas de se focaliser sur la technique mais sur le principe que demande la technique.**



La joie sur les visages : du plaisir du jeu à la réalisation d'une technique







Un objectif majeur, consécutif de cette manifestation, est d'augmenter le nombre de nos enseignants Enfants en donnant envie aux pratiquants et professeurs de transmettre leur passion à de jeunes pratiquants. En multipliant les cours proposés aux enfants on augmente notre visibilité.

Décor et solennité contribuent au succès du rendez-vous d'une assemblée impressionnante par son nombre et sa discipline.



### Le bilan

Si nous devons tirer à grands traits un premier bilan, voici ce qui ressort :

- **Un véritable engouement des enfants et des parents pour cette manifestation :** on est passé de 36 participants à 76 puis 148 soit plus de 44 % des licenciés de cette tranche d'âge... On aimerait en avoir autant lors des stages adultes...
- **Conséquence positive :** nous avons enregistré beaucoup plus d'enfants en réinscription et présents aux stages de Ligue la saison suivante. Cela démontre aussi l'implication des parents et associations qui doivent s'organiser pour se déplacer parfois sur de longues distances.
- **Intérêt aussi pour la communauté enseignante de la Région :** nous sommes passés de 13 encadrants à plus de 30 la saison dernière et nous en retrouvons une partie dans nos inscriptions à la formation au brevet fédéral cette saison.

**Il s'agit là d'un enjeu essentiel pour l'avenir de notre discipline car pour beaucoup, au-delà des difficultés inhérentes à sa spécificité, l'enseignement Enfants est un premier pas pour enseigner à d'autres publics.**

- **Une implication de plus en plus étendue des équipes et un effet boule de neige :** bien que les équipes d'encadrants se soient renforcées d'année en année, nous espérons que cela donnera envie à d'autres pratiquants d'encadrer la démarche car nous avons besoin de vocations pour venir assister les bureaux des clubs et la Ligue.

Nous nous devons absolument d'utiliser ce type d'évènementiel au service de notre communauté pour faciliter la Transmission.

- **D'un point de vue pédagogique, les échanges se sont ouverts sur notre façon d'enseigner aux enfants et ont permis une remise en cause en rapport avec les attentes de notre public — et je ne parle pas que des enfants.** En effet, on peut toujours compter sur des retombées positives : des parents ou membres de la famille qui se prêtent au jeu et vont communiquer sur l'Aïkido, voire pour certains, qui vont venir s'y essayer eux-mêmes et renforcer ainsi l'approche intergénérationnelle qui est l'un des atouts de notre discipline.

Cet ensemble de constats confirme tout l'intérêt de cette manifestation pour la promotion de l'Aïkido sans aucun doute possible, même si nous sommes encore loin des objectifs que nous nous sommes fixés.

### Et l'avenir...

On l'espère rose et prometteur forcément. Avec le recul et l'expérience, on essaiera de faire encore mieux en 2019 et nous avons déjà des idées pour la suite si nous arrivons à passer le prochain cap en la transformant en une réussite collective plus large encore.

Notre volonté est en effet d'échanger avec les autres régions et la Fédération. Je pense que beaucoup de Clubs, de CID ou de Ligues ont des actions sur le terrain tout aussi intéressantes, mais nous n'en avons que peu de retours.

Nous sommes à une croisée des chemins où il nous paraît crucial de communiquer à travers une

Communauté la plus large possible sous peine de continuer à pleurer sur nos effectifs.

Il nous a fallu une saison pour convaincre et nous retrouver autour de ce projet qui ne faisait pas l'unanimité au départ. Je pense qu'aujourd'hui, il ressemble à la Communauté que nous essayons de construire en Région.

Je pense aussi qu'à l'image de notre discipline nous devrions chercher l'optimisation de nos énergies pour notre cause commune. J'imagine aisément que nous pourrions démultiplier cet évènementiel et en faire un rendez-vous national duquel toutes et tous nous pourrions tirer profit. À cet effet, nous nous tenons à disposition pour partager cette expérience.

Il me semble enfin que la structure fédérale devrait s'inscrire dans ce type de projet.

Nous avons de très bons techniciens sur le plan national qui travaillent au quotidien sur l'enseignement auprès des enfants. Ce serait l'occasion de les mettre en avant, de rendre leur enseignement accessible au plus grand nombre en région en démultipliant nos actions, en renforçant l'aide sur le terrain de nos associations et ce dans un cadre raisonné d'investissement de nos ressources.



FRÉDÉRIC MUNSCH/GILLES DE CHÉNÉRILLES

# COMMISSION SÉNIORS ET MIEUX-ÊTRE

Depuis avril 2017, une Commission « Séniors » renouvelée a entamé ses travaux et pris le nom de « Commission Séniors & Mieux-être ».



Elle se compose de huit membres, dont cinq issus du CTN (\*) : Patrick Boimard, Christian Borie\*, Gilles de Chénérilles\*, Laurent Fey\*, Philippe Grangé\*, Frédéric Munsch, Jean-Luc Subileau\* et Georges Tran qui en assure l'animation.

Un premier rapport, présenté au Comité Directeur de la Fédération en novembre 2017, souligne entre autres la proportion croissante de pratiquant-e-s seniors au sein de notre Fédération.

Par ailleurs, une étude réalisée pour la Fédération par J.M. Duprez, constate que ce public de seniors (50 ans et plus) justifie d'une pratique à long terme, car il se révèle motivé et persévérant, et accède autant que les plus jeunes aux grades dan.

À l'examen, cette population, qu'on pourrait désigner sous le terme générique d'Aînés, se répartit en trois types de publics, pour lesquels la Commission préconise des approches ciblées :

- Les Vétérans, gradés ou non, sont des pratiquants réguliers et expérimentés; ils relèvent davantage

d'actions de prévention pour les aider à préserver sur la durée leur potentiel et leur intégrité et les encourager à parrainer les plus jeunes.

- Les Séniors débutants : il faut les aider à prendre confiance en eux pour qu'ils deviennent des pratiquants confirmés.

- Les Séniors prospects : il faut les convaincre des bénéfices de la pratique de l'Aïkido afin qu'ils rejoignent nos rangs.

L'Aïkido demeure plus que jamais une discipline que l'on pratique tous ensemble, quels que soient l'âge, le sexe et le niveau d'expérience.

L'article ci-contre, rédigé par deux des membres de notre Commission, Frédéric MUNSCH, gériatre, avec l'aide de Gilles de Chénérilles, éclaire l'apport que représentent pour l'Aïkido la présence et l'action en son sein des « Aînés »; il souligne en même temps ses bienfaits pour tou-te-s les pratiquant-e-s qui avancent en âge, quel que soit leur niveau.

## Intéressons-nous d'abord à nos pratiquant-e-s Vétérans :

Ces pratiquant-e-s sont doté-e-s d'un capital santé constitué, aussi précieux pour les personnes que pour l'illustration des vertus de notre discipline. Comme l'écrit France MOUREY, professeur en sciences de la vie et du mouvement à l'université de Bourgogne : « Tout au long de notre vie, des mouvements en apparence simples, devenus automatiques et peu coûteux en énergie, nous permettent de réaliser chaque jour les tâches nécessaires à notre vie quotidienne. Il existe une véritable mémoire des mouvements qui perdure dès lors qu'elle est entretenue ».

Les vétérans ont donc intérêt à entretenir ce capital grâce aux bénéfices d'une pratique régulière en matière de préservation de l'intégrité physique, de l'équilibre psychologique et de l'intégration sociale. Les enseignant-e-s les plus gradé-e-s sont des vecteurs de la transmission, que ce soit vers les plus jeunes car incarnation d'une image positive voire d'une forme de sagesse, ou que ce soit vers les aîné-e-s d'autant plus faciles à guider et à accompagner qu'ils/elles auront exploré la richesse de cet art.

Entre tradition et modernité, ces considérations nous engagent à envisager l'avenir sans nous laisser subjuguer par la menace de l'avancée en âge. Au sein de notre société actuelle, où la relation à soi, à l'autre et au monde réel est de plus en plus menacée par l'utopie individualiste dominante et le "jeunisme", la pratique et les valeurs que véhicule l'Aïkido constituent un énorme réservoir de ressources. Par son attention à l'Être, sa recherche d'harmonie et d'apaisement, son ouverture à la diversité et son respect de l'intégrité tant physique que morale, l'Aïkido véhicule une vision humaniste.

C'est pourquoi la commission entend s'employer à proposer des ouvertures et contribuer à définir des axes de travail, qui répondent aux interrogations sur l'avenir de notre discipline. Il s'agira non seulement de mettre l'accent sur les bénéfices de la découverte et de la poursuite de la pratique de l'Aïkido pour les plus de 50 ans, mais aussi de valoriser le rôle et les bénéfices potentiels liés à la présence des aîné-e-s.

Certes, avec l'âge, les mouvements peuvent devenir plus difficiles et parfois douloureux à réaliser. Mais l'entretien de la mobilité constitue un facteur essentiel de la préservation de l'autonomie, et aussi du

maintien de relations sociales, et donc de la qualité de vie.

Pour tou-te-s, seniors débutant-e-s et vétérans, la pratique de l'Aïkido a pour effet de compenser les effets du vieillissement sur le capital fonctionnel, les compétences psychomotrices et posturales.

Parmi ses nombreux effets potentiellement bénéfiques, on notera :

- un renforcement de l'attention, de la vigilance et du sens de l'observation, de la concentration et de la proprioception, qui vont de pair avec l'entretien de la mémoire, notamment la mémoire procédurale (mémoire du mouvement).

- un entretien du capital musculosquelettique (entretien des amplitudes articulaires, prévention de l'ostéoporose, etc.), cardio-respiratoire (capacité respiratoire, puissance cardiaque et adaptation à l'effort) et de l'énergie fondamentale (Qi), qui contribuent à un mieux-être général.

- une amélioration de la posture, des appuis et de l'équilibre, de la coordination, qui contribuent fortement à la prévention des chutes et de leurs conséquences délétères.

La capacité à aller au sol et à se relever sans appréhension et sans dommage fait partie des acquis de la pratique.

C'est un ensemble, participant au renforcement de la confiance en soi, fondé sur le développement de la conscience corporelle et sur de réelles capacités à assurer une meilleure préservation de son intégrité, y compris par la découverte d'alternatives à l'usage de la force comme réponse aux contraintes de toute nature, dont celles imposées par l'âge.

Plus encore, l'espace du dojo et les règles qui structurent la pratique, ainsi que les principes et les valeurs de l'aïkido, excluant l'esprit de compétition au profit d'un partenariat bienveillant, font de la pratique un cadre structurant particulièrement propice à un meilleur équilibre psychologique et à la préservation de liens sociaux harmonieux ouverts à la mixité culturelle, de genre et trans générationnelle.

L'approfondissement d'une relation à l'autre fondée sur la coopération et l'interdépendance (Ai) et l'approfondissement de la connaissance de soi (Do) sont sources d'un plaisir partagé, d'enrichissement et d'épanouissement personnel, qui favorisent l'ouverture (Ki)

d'esprit, y compris au profit de publics marginalisés, vulnérables, voire fragilisés pouvant notamment tirer profit de l'apport des disciplines affinitaires.

Pour s'accorder à l'avancée en âge, AÏKIDO pourrait peut-être se décliner ainsi :

« **Aï** : Approfondissement de la relation à l'autre fondée sur la coopération et l'interdépendance comme sources d'épanouissement personnel.

« **Ki** : Entretien du capital musculosquelettique et cardio-respiratoire pour fortifier l'expression de l'énergie fondamentale.

« **Do** : Promotion d'une alternative ouverte et universelle à la vision déficitaire de la vieillesse comme perspective d'accomplissement. »

Pour les seniors débutant-e-s, il s'agira de guider leur pratique selon une progression personnalisée. Si l'esprit martial et les principes doivent être respectés, les techniques seront plutôt présentées, comme "jeu de rôles"; leur fonction est de tendre à développer certaines capacités, à apaiser les conflits ou les peurs grâce à l'harmonisation du geste, du rythme en portant une attention accrue à l'intégrité de chacun-e.

L'enseignement, qui devra prendre en compte les appréhensions singulières et les capacités fonctionnelles du/de la pratiquant-e, demeurera en revanche identique quel que soit l'âge, fondé sur les bases techniques et les principes de la discipline. Au-delà de la technique pure, il pourra favoriser l'expression des principes et privilégier la recherche de l'essence du mouvement, plutôt que la "performance", afin de tendre à l'essentiel.

La philosophie du fondateur, les étapes de son parcours et sa longévité témoignent d'un chemin d'évolution dont il a voulu transmettre la portée universelle, en quête de l'essence d'une relation apaisée et harmonieuse entre les humains et l'univers : « Les techniques de l'art de la paix ne sont ni lentes ni rapides, pas plus qu'elles ne sont internes ou externes. Elles transcendent le temps et l'espace », Morihei UESHIBA.

Alors, à l'exemple d'O Senseï, les anciens-n'e-s n'ont-ils/elles pas vocation à se faire les témoins de son héritage ?





# L'AÏKI MINDFULNESS : UNE DISCIPLINE POUR LE 21<sup>ÈME</sup> SIÈCLE

Gilles Rettel pratique et enseigne l'aïkido depuis plus de 40 ans au sein de la FFAAA (6e dan UFA, 6e dan aikikāi, BE2, membre du Collège Technique national (CTN), Délégué Technique Régional (DTR) Bretagne, membre de la Commission Formation, etc.). Il a créé une nouvelle discipline, l'aïki mindfulness.



## Pourquoi l'aïki mindfulness ?

Pour répondre à une demande de plus en plus importante de personnes qui sont intéressées par les principes de l'aïkido (non-violence, union du corps et du mental, concordance entre les partenaires, etc.), mais qui ne souhaitent pas pratiquer un art martial ; synonyme, pour elles, de chutes et d'une potentielle dimension de violence par rapport à leur corps. L'aïki mindfulness est donc une pratique (dite douce) basée sur les principes de l'aïkido, mais sans la dimension martiale (concrètement pas de chutes) et dans un contexte mindfulness c'est-à-dire de pleine conscience ou de pleine attention.

## À qui s'adresse l'aïki mindfulness ?

À tout le monde puisqu'il n'y a pas de compétition comme c'est déjà le cas pour l'aïkido. Il n'y a pas non plus de notion de performance. On vient avec son corps et son mental et on fait ce que l'on peut avec. Une des difficultés pour un débutant en aikido est qu'il est en général trop préoccupé par l'attaque de son partenaire pour porter son attention sur lui-même et réaliser un travail interne sur le ressenti. En aïki mindfulness, une partie du travail seul sont des mouvements exécutés lentement avec une grande amplitude articulaire alors que dans un art martial ces grandes amplitudes se traduisent parfois par des ouvertures synonymes de faiblesses.

## De quoi se compose un cours d'aïki mindfulness ?

Sans que ce ne soit ni normatif ni limitatif, il y a en général 3 parties assez classiques.

1 - Travail seul - Mouvements globaux de coordination, déplacement, équilibre, ancrage, etc.

2 - Travail à deux - C'est la partie qui ressemble le plus à un cours d'aïkido, mais avec des mouvements lents, de grande amplitude, non menés jusqu'à leur terme (pas de chute) et avec une grande attention portée à la qualité de la connexion entre les partenaires.

3 - Travail seul - Étirement, respiration, méditation - Cette partie que l'on appelle parfois retour au calme dans un cours d'aïkido n'est pas un retour au calme et elle est beaucoup plus développée.

## Pourquoi ne pas l'avoir appelé aïki taïso ?

L'appellation aïki taïso est, en même temps, trop large et trop restrictive. Le taïso c'est la préparation physique et mentale. Le terme me semble donc être réducteur. L'aïki mindfulness n'est pas une préparation c'est une discipline à part entière. Une autre traduction possible de taïso est gymnastique. C'est un terme trop générique. De plus, le taïso n'est pas spécifique à l'aïkido. Aujourd'hui le judo développe également le taïso. Il existe une Radio Taïso au Japon. Le terme n'est donc pas très lisible puisque de nombreuses

disciplines l'utilisent. Aïki signifie que l'aïki mindfulness utilisent des principes aïki dans une relation à deux. Rajouter mindfulness - qui est un terme qui vient de la méditation, mais dans un contexte laïc (voir les ouvrages de John Kabat Zin) - c'est une ouverture vers le présent, éclairé en particulier par les neurosciences : conscience, neurones miroirs, visualisation mentale, etc. « Notre conscience de nous-même ne se limite pas à notre corps. Notre conscience de nous-même s'arrête à la dernière couche d'atomes contrôlée directement par notre cerveau [...] » dit Miguel Nicolelis, neuroscientifique, validant l'idée de connexion avec l'autre. Les mouvements s'accompagnent d'un travail mental, souvent une visualisation mentale. La pire des choses serait d'exécuter un mouvement de façon automatique simplement parce qu'on le connaît. Ce serait un travail purement mécanique sans mentalisation.

## Quels sont les bienfaits attendus par la pratique de l'aïki mindfulness ?

On retrouve les bienfaits d'autres disciplines non martiales comme le yoga ou le Qi Gong mais la pratique à deux dans une relation aïki est caractéristique de l'aïki mindfulness. Au moment de la pratique, il n'y a pas de bienfaits à attendre puisqu'on est dans le présent, mais la régularité de la pratique conduit à des effets qui commencent à être bien documentés par la recherche scientifique : sensation

d'unité du corps et du mental, coordination, souplesse, sollicitation du système parasympathique entraînant une réduction du stress, un bien-être, un relâchement, etc.

Notre mode de vie actuelle exerce sur nous de nombreuses contraintes : obligation de vitesse, d'efficacité, de rendement, de performance, pressions technologiques de notre environnement. Notre attention est sollicitée en permanence par ce qui passe à l'extérieur. L'extérieur nous accapare. Nos réponses sont souvent automatiques, mécaniques, sans réflexion. Les conséquences psychologiques ou physiques sont bien connues : stress, crispation, blocage, tension, raideur, etc. L'aïki mindfulness propose de nous rééquilibrer en portant une pleine attention à notre intérieur et à notre relation à l'autre, en stimulant toutes nos potentialités que nous n'utilisons pas toujours dans notre mode de vie actuelle.

## Quel futur pour la discipline ?

L'aïki mindfulness est une discipline très récente, elle cherche donc à se développer sous forme de stages de présentation et d'initiation. N'hésitez pas à nous solliciter.

Certains professeurs d'aïkido ont déjà mis en place des cours ou des stages d'aïki mindfulness : Philippe à Caen, Alain à Nice, etc. Nous sommes à la recherche de professeurs pour développer la discipline.



## Prochains stages prévus :

- Saint-Jouan-des-Guérets (35), 27 janvier 2019.
- Nogent-sur-Marne (94), 17 février 2019.
- Vichy (03), 17 mars 2019.
- Saint-Jouan-des-Guérets (35) Stage d'été du 5 au 9 août 2019.

## Renseignements :

Mél. : aikimindfulness@gmail.com

Web : <https://www.aiki-mindfulness.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/aikimindfulness/>

Chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCCVzD8w5A5jXXCL6FphE-w>



JEAN PAOLI

# L'ÈRE NOUVELLE DU KINOMICHI

Art martial d'une grande modernité et d'essence traditionnelle, le Kinomichi a été créé par le grand maître Masamichi Noro. En 2013, le décès de son regretté fondateur a propulsé le Kinomichi dans une ère nouvelle... Rencontres avec quelques-uns des disciples et acteurs qui perpétuent, dans la fidélité, l'œuvre de Masamichi Noro, maître de l'harmonie absolue.

**Lucien Forni hanshi, vous êtes l'un des plus anciens proches disciples de Masamichi Noro sensei, le fondateur du Kinomichi. Vous êtes un des rares avec lequel il a le plus profondément partagé son art et sa pratique. Pouvez-vous nous faire la genèse de cet art moderne, puisant dans la tradition, qu'est le Kinomichi ?**

Masamichi Noro sensei a créé le Kinomichi, officiellement, en 1979. Parmi les causes et motivations connues, il y a, bien sûr, son accident de voiture\* et les rencontres marquantes ultérieures avec des thérapeutes et des chercheurs dans le domaine corporel, etc. Mais sur le tatami, des signes précurseurs l'annonçaient déjà bien avant. J'ai personnellement observé et senti une différence dans sa manière de montrer les mouvements plusieurs années avant cette date. Pour le pratiquant que j'étais, à l'âge que j'avais alors, je sentais que l'Aïkido que l'on pratiquait devenait très difficile, notamment dans les initiations très avancées. Je ne pense pas qu'avec cette pratique, maître Noro aurait pu garder

des adeptes longtemps au-delà de 50 ans. Maître Noro se questionnait, il me l'a dit rétrospectivement : « Pourquoi les gens de 50 ans et plus ne viennent plus dans les cours avancés ? Si je perds ces gens-là, c'est de ma faute. Il faut que je réfléchisse à comment les garder. Mon maître, Morihei Ueshiba, a pratiqué jusqu'à un âge très avancé. Peut-être que j'ai durci ce que j'ai reçu de mon maître parce que j'ai eu besoin de me montrer, de montrer ma puissance ? Il faut que je continue mon travail en gardant ces gens-là ! ». Dès les débuts du Kinomichi, maître Noro a voulu une nouvelle pédagogie. Il a commencé par une initiation 1\*\* toute simple ; et là, ce qui a été difficile pour nous, c'est que l'on bougeait peu. Il n'y avait plus cet échange dynamique avec le partenaire. Tout d'un coup, nous nous sommes « figés ». Je me rendais compte que maître Noro axait son étude, ses recherches, sur le corps. Pendant les six premiers mois, nous avons fait de la technique de base, nous avons appris des mouvements « statiques ». Il a mis au moins 10 ans pour nous

« déshabiller » de ce qu'il nous avait appris avant. Il menait une expérience sans savoir si elle allait aboutir. Il a observé les anciens comme les nouveaux et c'est sur cette observation qu'il a fait avancer son Kinomichi. Une chose m'a frappé. Avant, maître Noro ne prenait que très rarement des femmes comme partenaires. Dès lors, elles sont devenues ses partenaires quasi exclusives. Les femmes l'obligeaient à se canaliser, elles lui permettaient de trouver de nouvelles sensations. Pour moi, le Kinomichi n'est pas une rupture avec l'Aïkido. Masamichi Noro en a gardé la technique telle qu'il l'avait apprise de son maître Morihei Ueshiba, mais il en a modifié l'esprit et il a transformé les mouvements pour qu'il soit possible de les pratiquer tout au long de la vie, hommes comme femmes. Définir le Kinomichi est difficile. Ce que j'en retiens, c'est l'expérience du contact avec le partenaire. Je me souviens qu'en Aïkido, maître Noro nous parlait d'attaque/défense, il fallait ressentir/deviner cette attaque avant qu'elle



Lucien Forni hanshi, ci-dessus. Françoise Weidmann dans sa pratique sous le regard exigeant de Masamichi Noro sensei, toujours très présent pour ses disciples, ci-contre.



ne se produise pour pouvoir, par la technique, se fondre dans l'adversaire. Le Kinomichi abolit la dualité uke/tori avant la technique car il n'y a plus que deux partenaires qui entrent en contact pour unir leurs énergies. L'objectif commun est la recherche de l'harmonie, la paix et l'amour. Masamichi Noro se situe bien dans la continuité de Morihei Ueshiba ! L'Aïkido et le Kinomichi ont les mêmes valeurs, mais elles ne sont pas exprimées de la même manière. Ces valeurs fondamentales sont l'harmonie et le respect de l'être humain. Quand je fais une technique avec un partenaire, je pense à nous, je ne pense pas à gagner mais à unir. En me formant à ne pas penser qu'à moi, je m'ouvre au monde. Il ne faut pas oublier cette dimension fondamentale de maître Noro qu'est l'ouverture. A partir de 2006, maître Noro nous a proposé l'étape Kishindo. L'une des raisons est le fait qu'il était un homme de dynamisme et il s'était rendu compte que dans son Kinomichi, en favorisant les adeptes de plus de 50 ans, il laissait en chemin des jeunes pratiquants. En créant le Kishindo, il voulait dire que sa technique était dynamisée pour des plus jeunes afin de ne laisser personne insatisfait. Le Kishindo, pour moi, c'est dynamiser le Kinomichi en gardant ses valeurs. Mais il n'a pas pu développer cette étape car, à partir de 2010, ses problèmes de santé l'ont obligé à s'éloigner progressivement des tatamis. Comme il savait que la transmission familiale de son art ne s'était pas faite, pour le futur, avant son décès en 2013, il a désigné quelques personnes responsables, notamment trois, mais il a surtout

laissé des directives à Hubert Thomas, notre Président, administrativement et techniquement. Pour Masamichi Noro, la technique devait progresser grâce à un groupe, Hubert Thomas, Jean-Pierre Cortier, moi-même et quelques autres.

**Françoise Weidmann, vous êtes une disciple de Masamichi Noro sensei. Votre enseignement est très sollicité depuis de nombreuses années. Quels sont les principes et le sens de votre transmission ?**

Les principes sont évidemment ceux que maître Noro nous a transmis, dont il faut continuer de se saisir. Entretenir et développer ce qui a été reçu par imprégnation pendant des années, c'est se questionner toujours. Une mise à jour continue se fait par la pratique, par le contact avec mes pairs et par l'alchimie de l'enseignement. Je puise avec curiosité dans notre nomenclature qui ne cesse de révéler les éléments fondateurs du Kinomichi qui la sous-tendent. Mon enseignement est, me semble-t-il, fondamentalement enraciné dans un enthousiasme intact pour cet art du mouvement et ses outils, et sur le fait d'être toujours moi-même en quête. Je trouve appui dans les valeurs humaines et éthiques qui nous ont été enseignées. Maître Noro a su exprimer à travers le Kinomichi un humanisme rare, qu'il a intégré à la pratique et à la technique même.

La transmission, est donc affaire d'attitude, de présence, d'accueil, de contact. Le dojo est un lieu de reconnaissance. Le pratiquant devient lui-même un maillon de transmission à mesure qu'il éprouve l'instant vivant

du contact. Il importe qu'il en devienne, en temps voulu, conscient. Nous avons appris la bienveillance, l'humilité, et ressenti la joie dans la pratique. Par l'humour, avec maître Noro, nous avons développé une certaine aptitude à la distanciation, sans aucune banalisation de l'art.

Le Kinomichi offre une voie exigeante et magnifique pour développer un contact coopératif entre partenaires. Si, dans cette pratique sans "attaque", toute peur pourrait sembler absente, c'est sans compter sur l'émotion inhérente à la relation entre partenaires, ni connaître l'engagement intime de soi dans la relation à l'espace. L'expérience du contact à l'espace est constitutive du Kinomichi ; l'équilibre et la force s'y développent. L'Homme s'y trouve entre terre et ciel. Les injonctions de maître Noro à nous réveiller, à nous manifester, étaient imagées et stimulantes. J'encourage beaucoup le travail qui aide à "oser l'espace", à "éprouver la géométrie de l'espace" et à entrer dans "la dynamique du souffle". Il nous disait aussi "n'échappez pas" : à soi-même..., à l'instant..., à l'espace... ? Alors, encore s'incarner plus et mieux, agir avec ou par l'autre, apprendre à recevoir simplement, à partager avec tous.

Continuons de nous ouvrir à tous les champs de résonance que tisse une pratique habitée. Elle prend dans l'existence de chacun une place et un sens qui lui sont propres. "Mais pourquoi faites Kinomichi ?" insistait maître Noro. J'écoute secrètement cette interrogation qui jalonne le parcours du pratiquant. Mon rôle est d'accompagner l'attention à l'instant.







**Françoise Paumard, vous avez pratiqué puis enseigné aux côtés de Masamichi Noro sensei depuis la création du Kinomichi. Dites-nous les fondamentaux de votre enseignement ?**

En février 1978 je suis invitée par une amie à l'Institut Noro pour y découvrir l'Aïkido ; je découvre un lieu d'exception. Lumière, simplicité, le kamiza avec le portrait de maître Morihei Ueshiba, des fleurs, une calligraphie, un tatami blanc en coton et, surtout, le silence ; cela ressemblait à un lieu de prière pour une prière du corps. Ce fut le début d'un long apprentissage grâce à l'enseignement de Masamichi Noro et l'accompagnement de ses nombreux instructeurs. Je découvre cet art, inscrit dans une pratique très structurée, précise, et dont chaque geste est porteur de sens pour une meilleure connaissance de soi. C'est une nouvelle étape pour moi. Mû par de nombreuses expériences de vie, réflexions qu'il partage avec ses élèves, évocations de sa vie « d'uschi deshi » chez son maître Morihei Ueshiba, en 1979 maître Noro décide de renommer son art : Kinomichi. Avec lui, nous allons découvrir d'autres expériences corporelles comme la Gymnastique holistique de Lily Ehrenfried, l'Eutonie de Gerda Alexander. Son intérêt pour la danse, la musique, sa curiosité pour divers domaines liés au mouvement vont nourrir sa recherche et fidéliser certains de ses élèves. Ce chemin « michi » répond à un désir profond d'allier ces connaissances occidentales à son expérience de l'Aïkido. Cette originalité, cet esprit d'ouverture et

de recueillement me révèlent très vite, en 1982, le désir de transmettre et partager cet « art du mouvement selon maître Noro ». Enseigner est la meilleure expérience pour en affiner la compréhension.

- Quels sont les principes pour l'enseignement ?

Dans notre pratique il y a des « fondamentaux », des mots-clefs qui sont : la notion de souffle (principal moteur du mouvement), de contact (la relation au partenaire), la spirale (étirements, libération de l'énergie), l'espace (dilatation interne et externe pour l'expansion) ; chacun y puise comme à une source pour tenter de transmettre cet art.

Ce sont des points d'appui stables et précis qui nous relient les uns aux autres dans nos approches différentes.

- L'accueil d'un débutant :

Les premiers pas sont essentiels et précieux pour le débutant car ils impriment le corps d'une nouvelle expérience. Les notions de verticalité, d'ancrage, d'enracinement, de détente, de souplesse, de globalité, d'ouverture sont le terreau pour une meilleure conscience de son état corporel, mental, émotionnel. Développer le sens du présent, du mouvement avec une qualité d'attention.

Dans un désir de travail progressif où chacun avance à son rythme, selon ses capacités, maître Noro a établi une nomenclature\*\* :

- Initiation 1 : les mouvements de base sont au nombre de six et réalisés à deux, la lenteur permettant la

précision du geste. Trois mouvements de terre, trois de ciel, ce qui symbolise « l'homme entre terre et ciel ».

- Initiation 2 : au nombre de dix-neuf, les mouvements s'inscrivent peu à peu dans la fluidité de l'eau. C'est aussi devenir plus sensible à la géométrie, à la notion d'espace.

- Initiations 3, 4, 5, 6 : augmenté de la qualité du feu, vient le temps du dynamisme, la notion de rythme, de musicalité, de recherche d'harmonie. Les deux partenaires sont actifs et « uke », celui qui reçoit la technique, donne à « tori », celui qui donne la technique, l'occasion de réussir son mouvement grâce à l'engagement de tout son corps. C'est un temps pour



passer outre ses peurs, sa timidité, pour prendre acte de sa position dans l'espace, de sa faculté à donner.

En conclusion, les motivations pour pratiquer un art du mouvement sont diverses selon les personnes et peuvent aussi évoluer avec le temps. La technique est le support sur lequel s'appuyer au fil des années pour expérimenter notre intériorité et notre relation au monde, aux autres. Tous ces principes sont à remettre chaque jour « sur le métier ». Avec le temps et l'expérience il me semble important de favoriser en soi une attitude de « éternel débutant », notion chère aux Orientaux, afin de rester neuf, ouvert et présent à la découverte. Maître Noro, tout en poursuivant son chemin, nous a communiqué sa fidélité à l'esprit de l'Aïkido de Morihei Ueshiba qui disait : « En Aïkido il faut faire advenir toute chose de manière merveilleuse », ce qui s'applique aussi au Kinomichi.

**Jean-Pierre Cortier hanshi, vous êtes un disciple de la première heure de Masamichi Noro sensei. Celui-ci avait un attachement particulier à la pratique avec armes traditionnelles. Quelle place et quel sens donnait-il à cette pratique dans son art nouveau ?**

J'ai rencontré maître Masamichi Noro en 1961 et depuis je n'ai jamais cessé de suivre son enseignement jusqu'à son décès en 2013, ce qui fait de moi son plus ancien élève. Mon regretté maître avait en effet un attachement

particulier à la pratique avec armes traditionnelles qu'il considérait indispensables à la progression et à la maîtrise du Kinomichi.

Il leur accordait une place importante et se plaisait à dire « l'arme est votre meilleure amie ». Il expliquait que la manipulation des armes grossit et intensifie nos erreurs dans l'exécution des techniques à l'image du sabre et de la canne qu'il considérait comme le prolongement du corps. Il nous disait : « tous vos défauts sont multipliés par cent ». Masamichi Noro sensei accordait une importance extrême aux notions d'équilibre, d'élégance et de fluidité des mouvements. Sa pratique du Kinomichi et des armes traditionnelles participait d'une recherche de la perfection comme critère d'efficacité dans la réalisation des techniques.

Le sens qu'il donnait à la pratique avec armes traditionnelles dans son art visait à sublimer la recherche de la verticalité et participait à contrôler l'espace dans le contact avec l'autre. Il nous enseignait à modifier notre comportement et notre attitude à l'égard de nos partenaires selon la pratique sans arme, partenaires uniques ou multiples.

Avec arme, le travail de la distance est prépondérant, les enchaînements se réalisent sans rupture d'un partenaire à l'autre en forçant le respect de l'art et d'autrui, dans la progression permanente. Le fait d'être nombreux à pratiquer sur un tatami avec bokken ou jo nécessite une attention de tout

instant pour éviter tout accident. Ces deux éléments sont majeurs voire essentiels à notre pratique, ce qui nous rend d'autant plus disponible à l'autre. Et notre maître se plaisait à dire « il faut être à l'écoute de l'autre ».

**Jean-Pierre. Sarton, durant plusieurs décennies où vous avez reçu l'enseignement de Masamichi Noro sensei, votre profession d'historien vous a amené à y porter un regard particulier ; quelles anecdotes vous viennent spontanément à l'esprit concernant votre sensei ?**

Sa voix était communicative, contactait notre intérieur avec son volume enveloppant, son intonation chaleureuse, son phrasé particulier qui modulait les syllabes, sa syntaxe qui omettait très souvent les articles, et son accent japonais prononcé. Quand il entrait sur le tatami, c'était essentiellement avec bonne humeur, sourire, ouverture de corps et de cœur qu'il nous lançait son « Bonjour tout le monde, comment allez-vous ? ». En une phrase, il enveloppait le dojo et tous les pratiquants tout en donnant l'impression de s'adresser individuellement à chacun d'entre nous (car il employait le vouvoiement pour tout le monde). Dans ce court laps de temps, il captait notre attention et nous faisait entrer dans son monde. J'ai toujours été émerveillé par la qualité de présence de maître Noro. Sous un angle plus anecdotique, j'évoquerai volontiers notre arrivée



Jean-Pierre Cortier hanshi, disciple le plus ancien de Masamichi Noro sensei, ci-dessus. Jean-Pierre Sarton, ci-contre. Masamichi Noro, fondateur du Kinomichi, page de gauche.



(Lucien Forni et moi) au Korindo dojo les vendredis après-midi à 16h20, 40 min avant le premier cours. Dès que nous franchissons la porte du dojo, de sa petite salle au 1er étage, il nous entendait et interrompait nos discussions en cours par : « C'est vous Monsieur Forni ? Venez prendre café ! », et suivant son envie d'échanger en duo ou en trio, il continuait : « Vous êtes là aussi M. Sarton ? Montez prendre café avec nous ! ».

Autre anecdote très personnelle et singulière (dans un registre trivial) qui illustre sa spontanéité et son pragmatisme qu'il mettait volontiers au service des autres suivant les circonstances : la scène se passe en 1986, lors d'un stage. Alors qu'à la mi-journée je me rends aux toilettes, j'y rencontre maître Noro en train de fumer une cigarette. Approchant d'un urinoir, au moment où je m'apprête à retirer mon hakama, maître Noro m'interpelle : « Non monsieur, pas nécessaire retirer hakama. Je vais vous montrer. ». Il s'approche de moi et me fait une démonstration, « vous entrez mains dans fentes côtés hakama, prenez ficelle du pantalon, tirez et desserrez. Ouvrir pantalon et remontez jambe hakama ; et voilà, possible faire pipi sans retirer hakama ! ». Tout à ma stupéfaction, je le gratifiai de sa précieuse leçon particulière, que je pratique toujours, par un « merci maître » auquel il répondit avec sa courtoisie coutumière « mais je vous en prie ! ».

Une autre encore, parmi bien d'autres,

a été particulièrement bénéfique pour ma pratique et mon enseignement. C'était au Korindo dojo, maître Noro était agenouillé en seiza le regard orienté vers les tatamis pendant que nous réalisions des mouvements. Au bout d'un moment, un peu intrigué voire inquiet par ce regard « perdu » vers le sol, je me risquais « quelque chose ne va pas, maître ? Depuis un bon moment vous ne nous regardez plus et vous fixez le sol. ». Il releva alors la tête et me répondit « sachez monsieur que je n'ai pas besoin de vous regarder pour savoir si vos mouvements sont justes. Il suffit que je regarde vos orteils et s'ils sont crispés, c'est que votre équilibre n'est pas bon ! ». Je remerciai Noro sensei pour cet enseignement simple et précieux.

**Catherine Auffret, vous avez suivi l'enseignement de Masamichi Noro sensei, vous êtes élue au Comité Directeur de la FFAAA. Parlez-nous de votre mission.**

Déjà engagée dans la vie associative au sein de mon club de Kinomichi, je trouvais intéressant de me présenter à l'élection au Comité Directeur de la FFAAA pour une activité à laquelle je m'intéresse. Ma présence au sein du Comité Directeur, alliée à mon engagement à la KIIA (Kinomichi International Instructors Association), en tant que secrétaire, me permet d'une part, de mieux connaître le fonctionnement de notre fédération, d'autre part, de restituer les

informations auprès des clubs et des pratiquants de Kinomichi et de contribuer à préciser l'organisation de notre pratique auprès de la FFAAA.

Dans cette mission, qui s'inscrit dans la continuité d'un long travail entrepris par la KIIA depuis 2001 avec feu maître Masamichi Noro en liaison constante avec les instances fédérales, je suis en lien régulier avec Hubert Thomas, président de la KIIA.

Pour rappel, le kinomichi est une discipline affinitaire de l'Aïkido depuis novembre 2000 par suite d'une résolution de l'assemblée générale de la FFAAA.

Depuis novembre 2016, des avancées importantes pour le Kinomichi ont vu le jour, signe d'une réelle reconnaissance de notre discipline :

Mai 2017 : Commission Fédérale de Kinomichi validée et votée par le Comité Directeur de la FFAAA. Les membres actuels sont Christian Bleyer, Jean-Pierre Cortier, Lucien Forni, Françoise Paumard, Martine Pillet, Hubert Thomas, Françoise Weidmann, tous pratiquants expérimentés et élèves directs de maître Masamichi Noro.

13 mars 2018 : Approbation par la CSDGE de l'UFA, du règlement de la « Sous-Commission des Dans Grades et Équivalents Kinomichi » qui a ouvert la voie du développement et permet, au même titre que d'autres disciplines rassemblées au sein de la FFAAA d'accéder à une autonomie technique. Les quatre membres qui constituent le



**Hubert Thomas hanshi, président de la KIIA, ci-dessus, disciple de Masamichi Noro, à gauche.**

socle de la sous-commission des grades ont été nommées en septembre, il s'agit de Jean-Pierre Cortier, Lucien Forni, Hubert Thomas, tous les trois 7e dan, et Christian Bleyer 6e dan.

20 juillet 2018 : Premier passage d'évaluations de grades/dan organisé par la commission fédérale de Kinomichi. Pour l'occasion seize pratiquants, tous enseignants, ont vu leur grade validé (cinq au 3e dan et onze au 4e dan).

Ainsi, le dispositif arrêté en concertation avec la fédération a rapidement permis la mise en œuvre souhaité par les pratiquants de kinomichi en vue d'assurer la diffusion et la promotion de la discipline.

3 novembre 2018 : Deuxième passage d'évaluation grade/dan. De nombreux pratiquants se sont présentés du 1er au 4e dan.

Dans la continuité, les responsables du Kinomichi s'emploient à la mise en œuvre d'un programme pour l'obtention des diplômes permettant l'enseignement de la discipline. Le Brevet Fédéral de Kinomichi sera présenté lors du prochain Comité Directeur pour y être validé ; viendra ensuite la mise en place d'un diplôme professionnalisant.

**Hubert Thomas hanshi, vous êtes disciple de Masamichi Noro sensei que vous avez côtoyé intimement, vous êtes aussi Président de la KIIA. Le Kinomichi entre dans une ère nouvelle, comment voyez-vous cette évolution et quelles en sont les perspectives ?**

Masamichi Noro a créé la KIIA en 2001 et m'avait demandé de me présenter à la présidence de la Kinomichi International Instructors Association, lui-même étant président d'honneur. Cette structure associative a pour but de développer le Kinomichi et aussi de le faire évoluer. Avec mes amis disciples de Masamichi Noro sensei nous veillons au respect de l'approche pédagogique voulue par notre maître. L'évolution du Kinomichi intervient notamment dans le domaine de son implantation en France et à l'étranger et dans sa mise en concordance avec les impératifs administratifs et institutionnels résultant de l'organisation des arts martiaux et du rôle déterminant des fédérations culturelles et sportives.

Le Kinomichi est une discipline affinitaire de l'Aïkido au sein de la FFAAA dont le nombre de pratiquants est en constante progression. Nous sommes également référencés à la Dai Nippon Butoku Kai General Corporation sous contrôle du gouvernement japonais et sous l'égide de la famille impériale. En

France, la fédération sportive FFAAA, où nos adhérents sont licenciés, a récemment validé la création d'une Commission Fédérale de Kinomichi, composée d'experts de la discipline désignés en son temps par Masamichi Noro sensei lui-même. Le travail de nos cadres, leur rigueur dans le respect de l'enseignement reçu de notre sensei offrent ainsi des garanties techniques et pédagogiques qui ouvrent la voie à une nouvelle ère pour le Kinomichi comme art martial parfaitement intégré dans le modèle institutionnel. Je pense notamment pour la France à la reconnaissance des grades dan ainsi qu'aux qualifications diplômantes qui permettront de voir se perpétuer le projet de Noro Masamichi sensei au-delà peut-être de ce que lui-même avait pu espérer.

Propos recueillis par Jean Paoli Photos Jean Paoli

[www.kiia.net](http://www.kiia.net)

[www.kinomichi-kiia.com](http://www.kinomichi-kiia.com)

\* Le 4 mai 1966, Masamichi Noro a été victime d'un grave accident de voiture.

\*\* L'étude du Kinomichi comporte sept ni- veaux progressifs d'initiation dont les contenus ont été définis par Masamichi Noro.







# JUILLET 2019, L'AÏKIBUDO FÊTERA LE 40<sup>ème</sup> ANNIVERSAIRE DES STAGES D'ÉTÉ À TEMPLE-SUR-LOT!

Depuis 40 ans les pratiquants d'Aïkibudo se retrouvent chaque été pendant 2 semaines au centre sportif de Lembrun à Temple-sur-Lot pour une pratique intensive. Cette année sera donc année anniversaire, où « entraînements et amusements » seront les mots d'ordre de la session !

## André Tellier « mémoire » de notre Aïkibudo se souvient de son arrivée au centre en 1979 :

« Quatre-cents mètres carrés de tatamis dans un Dojo ouvert sur trois façades :

sur l'une, un champ de pruniers, sur l'autre, plan lointain sur de hautes collines atténuées d'une légère brume. Sur la troisième, une petite piscine qui ne manqua jamais d'amateurs durant

une semaine caniculaire.

Un immense bâtiment de style languedocien, abritant restaurant, dortoirs, sanitaires, et, derrière, au bord du Lot, planté de pruniers et de haies de merisiers, le terrain de camping. »

## André décrivait alors ses premières impressions, ses premières sensations :

« Le style de Maître Floquet est viril, réaliste. Le regarder travailler est un régal pour la vue et pour l'esprit tant les mouvements sont souples, coulés, harmonieux et puissants ! À vouloir l'imiter, on dépense une énergie considérable, car les choses les plus simples sont les plus difficiles à reproduire si elles sont vraies. Maître Floquet n'enseigne pas nécessairement un programme de techniques, il enseigne plutôt une



forme de corps, c'est-à-dire toutes sortes de mouvements, apparemment dissemblables, mais qui tous convergent vers une seule idée : une certaine façon d'utiliser son corps, ses mains, son ventre, ses jambes, ce que maître Floquet appelle « La forme de corps » qui, selon lui, permet, quand on la possède, de reproduire n'importe quel Art Martial.

On connaît le découragement. On se demande ce qu'on fait ici. On se dit que ce n'est pas si mal, après tout, de ne rien faire au soleil. On a mal, on prend conscience de ses vertèbres comment de cordes nouées cherchant à percer la peau, mais on connaît aussi la joie de réaliser le geste enfin comme il faut, la vraie harmonie avec son partenaire, (...) celle qui naît de la réaction juste à une attaque juste. »

**Au cours de ces quarante années, nombre d'anecdotes, d'aventures, seraient à raconter ici... mais c'est la visite de grands Maîtres japonais qui a aussi beaucoup marqué les stagiaires, André Tellier se souvient :**

« En 1982, nous avons fait la connaissance, à l'occasion d'un grand stage à l'université de Jussieu, d'un extraordinaire personnage, Sugino Yoshio Sensei (Invité de Me Floquet) qui, s'il fut émerveillé par le nombre de stagiaires, nous émerveilla lui-même par sa vivacité et sa générosité. Il est venu tous les 2 ans diriger les stages de Katori Shinto Ryu au Temple sur Lot, toujours disponible, jamais fatigué ! Entendait-il le bruit de Bokken s'entrechoquant dans une allée du camping, il surgissait, ravi de nous donner des conseils.

En 1986 et 1987, c'est Mochizuki Minoru Sensei qui nous honora de sa présence et qui dirigea quelques cours ».

« Cette valeur (l'amitié) est au cœur de notre pratique. Fondamentale, elle implique partage et solidarité. Loin des origines géographiques, sociales, culturelles ou religieuses, l'Aïkibudo devient le vecteur de l'acceptation de l'autre, comme un outil de compréhension entre les pratiquants issus du monde entier. L'amitié participe à l'édification d'un monde meilleur et pacifique ».

## Mais laissons le mot de la fin à André Tellier, qui a connu et vécu ces 40 stages :

« Le centre de Lembrun a beaucoup évolué en 40 ans. Finies les douches en plein air ! Le camping a été déplacé à l'entrée du domaine et transformé en zone de repos. Le Dojo, ouvert à tous les vents, a été fermé. Des bungalows ont été mis à la disposition des stagiaires. Les stagiaires ne sont pas des clients mais des amis accueillis comme des membres de la famille. Il suffit de voir comme les départs s'éternisent... »

**Du 15 au 26 juillet 2019, nous fêterons le 40<sup>ème</sup> anniversaire de ce stage prestigieux. Un stage unique, intensif et festif ! Réservez vos dates, venez nombreux !**





ALAIN VERDIER

# L'AUTRE EN AÏKIDO OU COMMENT SORTIR DE SOI POUR REVENIR À SOI

Il est fréquemment fait grief aux pratiquant(e)s d'Aïkido de développer de manière souterraine une sorte de narcissisme, un narcissisme qui, selon « les milieux autorisés », trouverait son origine dans un excès de frustration engendré lui-même par une absence de reconnaissance « sportive ». Et on sait que frustration et réconciliation ne font pas bon ménage ! Si troubles narcissiques il y a, il semble plutôt qu'ils soient à rechercher dans une sorte d'incertitude sur ses propres fondements, celle (cause ou effet ?) de l'aïkidoka complaisant à l'égard de soi-même, qui ne veut pas sortir de sa zone de confort, qui ne réveille pas « son aïkido », qui n'accepte pas de s'en laisser déposséder, qui refuse tout décentrement de soi-même et qui, de ce fait, ne laisse aucun espace pour une co-production avec le partenaire, donc pour une vie vivante avec lui.

Mais alors, pour les pratiquant(e)s que nous sommes, comment qualifier cette vie vivante ? C'est peut-être une certaine façon d'envisager de vivre en risque, le risque de l'expérimentation permanente et incertaine, faite de cheminements complexes, d'impasses parfois, d'imprévus souvent mais aussi de joie réelle, c'est peut-être ce qu'on appelle avoir une vie éveillée. Certes, le risque évoqué là n'est pas un risque au sens martial du terme, il s'agit de bien plus que cela : c'est un risque vital. L'Aïkido n'est pas magique, il n'est pas non plus exclusivement technique et celui ou celle qui ne se risque pas à expérimenter s'expose à une lente mais inéluctable dégradation. Alors, il est important de maintenir notre attention en éveil, de retrouver l'appétit de l'enfant qui découvre la vie ou du convalescent qui la redécouvre, de celui que nous étions aux débuts et auquel on a certainement des comptes à rendre, autrement dit de retrouver en soi cette disponibilité à

faire connaissance avec ce qu'on ne connaît pas et à devenir ce qu'on n'est pas encore. Sans doute serait-il bon aussi, pour peu toutefois qu'on accepte encore d'être surpris, de laisser en soi la place à des fragilités, mais cela est une autre affaire. Dans tous les cas, il n'est pas souhaitable que, quand elle existe, cette dynamique du « risque » soit freinée voire cassée par des enseignements paradoxalement dépourvus d'incertitude, où les élèves ne seraient considéré(e)s tout au plus que comme des extensions de l'enseignant(e), avec tout le processus d'infantilisation que cela entraîne.

En effet, l'autre - le ou la partenaire - assure une grande part du processus créatif permanent que veut être l'Aïkido. Ce partenaire est sinon un « directeur de conscience » du moins un référent qui suggère en permanence de nous éloigner de la complaisance que l'on est tenté de nourrir à l'égard de soi-même (c'est toujours la faute de l'autre, il n'attaque pas assez fort

ou trop fort, il ne sait pas chuter, etc.). Le pratiquant a un besoin essentiel de cette fonction extérieure attribuée au partenaire : développer sa singularité d'aïkidoka suppose de s'en remettre en partie à autrui.

Devenir différent(e) de ce que nous étions, voilà bien la conséquence d'une pratique régulière et rigoureuse qui se traduit notamment par la nécessaire « connexion » que nous essayons d'entretenir en permanence avec le ou la partenaire et qui est au fondement même de l'expérience « martiale ». Assurément, tout cela réclame du temps. Aussi, la pratique et l'enseignement doivent être envisagés avant tout comme un étirement du temps permettant aux pratiquant(e)s d'avoir cette prise

de conscience progressive qui en fait des individus à part entière. Alors, la patience aidant, peut s'exprimer un sentiment de plénitude qui va de pair avec l'estime de soi et qui contribue à donner aux pratiquant(e)s d'Aïkido un équilibre à la fois physique et psychique. En cela, et par irrigation, l'Aïkido et les valeurs fondamentales qu'il véhicule alimentent bien un projet éducatif plus vaste.

Si le besoin de l'autre pour se construire en Aïkido n'est pas une idée très nouvelle, gardons bien à l'esprit, dans son prolongement, qu'il n'est pas possible de faire coexister durablement et sans dommage pour notre discipline l'absence de respect pour autrui et le maintien du respect pour soi-même.

*« Il faut appartenir  
avant de sa part tenir »  
(propos lacaniens...)*





# ART ET SYMBOLISME DU JAPON : L'EXPO SAMOURAÏ AU MDBA DE CARCASSONNE

Dans le cadre du 160e anniversaire des relations diplomatiques entre la France et le Japon, les expositions marquant le Japonisme ont fleuri en 2018 sur notre territoire, pour notre plus grand bonheur culturel de pratiquant-e-s d'arts martiaux. Parmi elles, l'exposition Samouraï proposée par le musée des Beaux-arts de Carcassonne (11) n'a à rougir devant personne, prêt somptueux de deux collectionneurs passionnés (par définition) MM. Xavier Durand et Gregory Riffi, commissaires d'exposition inspirés par le lieu et le lien entre chevaliers et samouraïs.

Les amateurs et amatrices de l'art et des arts martiaux auront tout loisir de découvrir cette remarquable collection, de novembre 2018 à mai 2019, dans les trois salles organisées autour d'un parcours d'objets reliant bushido et shido, tout l'art de la guerre et l'art de vivre, confectionnés par artistes et artisans soucieux du beau et du bon, car un beau sabre est d'abord un bon sabre qui sauve son propriétaire; cuirasses, casques, masques, mentonnières, carquois, armes diverses d'archerie, d'escrime, équipements équestres, vitrines de tsubas et naginatas, pistolets et fusils à mèche, éventails, palanquin laqué, estampes polychromes, statues dorées de divinités, art du thé, art du Nô,

réalisés dans la pure tradition d'objets du quotidien qui sont aussi des œuvres d'art, tout simplement. Tout l'univers et le mode de vie des samouraïs à portée de regard et de rêve, que le public peut admirer librement dans les salles du 1er étage du musée; et les scolaires ne sont pas en reste, puisque le service éducatif leur propose des médiations, des activités artistiques (peinture, origami), des suggestions littéraires et cinématographiques, mais aussi en 2019, sur RDV, des initiations aux arts martiaux, en partenariat avec le Centre Omnisports de la ville, pour découvrir en vrai dans les dojos la pratique de l'aïkido, du judo ou du karaté.



Ainsi nos petits samouraïs du club Carcassonne Olympique Aïkido ont naturellement bénéficié d'une sortie au musée, accompagnés de leurs enseignants et de leurs parents, invités eux aussi à cette découverte culturelle exceptionnelle : atelier origami sur le thème convenu du casque du samouraï, parcours médiation dans l'expo où les questions ont fusé autour de la vie quotidienne et des armements des samouraïs, et bien sûr séance photo pour des jeunes littéralement ravis et captivés

par cette culture nippone, prolongement de leur pratique assidue de l'aïkido; maniement des ken, jo et tanto prenaient alors une autre résonance, des tatamis aux magnifiques armes vénérables dont la présence palpable donnait du sens aux mots : tant la figure fascinante et l'esprit des samouraïs captent d'entrée les visiteurs, petits et grands, soufflés par la culture du beau, du sens de l'honneur et d'un ailleurs symbolique, à la fois étrangère et étrangeté proche pour nous, Occidentaux.

D'autres clubs d'aïkido d'Occitanie ont déjà programmé la visite de l'expo Samouraï, tels les clubs de Narbonne (11) ou de Sernhac (30) qui viendront en bus pour célébrer la fin de saison et découvrir ensemble des lieux culturels de Carcassonne consacrés aux samouraïs du pays du Soleil levant, ainsi qu'aux chevaliers du pays cathare, messagers d'époques différentes mais riches de leurs histoires de guerriers redoutables. Et vous, Samouraï, ça vous dit ?





# SAURIEZ-VOUS SAUVER UN PRATIQUANT, UNE PRATIQUANTE, SUR LES TATAMIS ?

Depuis 2013, la commission médicale de la FFAAA recense les accidents lors de la pratique et au moins deux arrêts cardiaques ont été recensés depuis.

## L'arrêt cardiaque : pas si rare... et les aikidokas ne sont pas à l'abri !

Pour donner un ordre de grandeur, en Île-de-France et sur une période de trois ans, il a été fait appel aux secours préhospitaliers pour 10 997 cas d'arrêts cardiaques, ce qui est une sous-estimation, car une bonne partie de ces arrêts ne conduisent pas à l'appel des premiers secours. Seules 8 % des victimes survivent. L'arrêt cardiaque ou « mort subite » du sportif représente moins de 10 % de l'ensemble des arrêts cardiaques.

Chez les sportifs, l'arrêt cardiaque survient préférentiellement chez des hommes (2/3 des cas,) dont la majorité entre 45-65 ans. Ceci correspond à la partie la plus « charnue » de la pyramide des âges des aikidokas, à l'exclusion des adolescents.

Pour sauver une vie, outre les compétences en matière de secourisme accessibles à tou-te-s, il est nécessaire de travailler en équipe et de savoir se relayer.

## La chaîne de survie

Les premières minutes sont primordiales car il faut débiter un massage cardiaque dès que possible.

Nous ne tracerons que les grandes lignes de la marche à suivre.



Reconnaissance et alerte : Le diagnostic est habituellement simple : personne inconsciente ne répondant pas et sans respiration normale. Ce diagnostic est donc rapide.

Massage cardiaque : l'idéal est d'être à plusieurs pour se relayer ; même s'il suffit d'une personne formée pour sauver la victime, elle aura besoin de tierces personnes pour donner l'alerte (appeler le 112, 15 ou le 18), aller chercher le défibrillateur (présent dans les lieux accueillant du public) et la relayer pour les compressions thoraciques...

## Défibrillation précoce

Pendant que l'on pratique les compressions thoraciques, les électrodes sont posées. Les appareils indiquent clairement la marche à suivre (messages visuels ou sonores). L'activité électrique cardiaque détectée par les électrodes est analysée, et si un choc est nécessaire, cela est indiqué aux secouristes. Dès le choc délivré, les manœuvres de massage cardiaque doivent être reprises jusqu'à la récupération d'une activité cardiaque spontanée ou l'arrivée des secours spécialisés.

## Arrivée des secours

Il est nécessaire que le massage cardiaque soit continué, sans limite de durée, jusqu'à la prise en charge effective des secours (pompiers, SAMU).

Il existe de grandes disparités du taux de survie des sportifs victimes d'un arrêt cardiaque selon les départements, allant de 10 à 50 %, et cela est en grande partie dû à la formation et la réalisation du massage cardiaque par les témoins.

Ce sont les premières minutes qui comptent et votre rôle est ici primordial.

## OSEZ !

**LE PIRE EST DE NE RIEN FAIRE. UN ARRÊT CARDIAQUE PEUT SURVENIR N'IMPORTE OÙ. VOUS SEREZ PEUT-ÊTRE SEUL-E À POUVOIR INTERVENIR : N'HÉSITÉS PAS, OSEZ, VOTRE RÔLE EST ESSENTIEL !**

### La formation : de tou-te-s et pour tou-te-s

Depuis 2012, une directive européenne incite les États à former le grand public aux gestes d'urgence (réanimation cardio-pulmonaire par massage cardiaque « compressions thoraciques ») et utilisation d'un défibrillateur automatisé externe).

Alors, même sans obligation apprenons à sauver !

### Testez-vous :

- Connaissez-vous par cœur les numéros à appeler ?

- Sauriez-vous pratiquer les gestes d'urgences ?

- Savez-vous où se trouve le défibrillateur le plus proche de votre dojo ?

La formation aux gestes de premiers secours est essentiellement pratique. Elle est requise pour l'obtention de tous les diplômes d'enseignement, au minimum le diplôme intitulé PSC1 (premiers secours civiques ou prévention et secours civiques 1er niveau). La formation continue est indispensable, demandez donc à organiser une formation à la prise en charge de l'arrêt cardiaque sur le tatami lors d'une école des cadres, selon l'exemple de Rhône-Alpes (témoignage ci-dessous).

Votre Ligue organise sûrement une formation PSC1, prérequis indispensable à toute formation diplômante.

Quant à l'ensemble des pratiquant-e-s, on ne peut que favoriser l'acquisition de cette compétence pour tou-te-s (protection civile, Croix-Rouge, ou autres). La fiche Conduite à tenir en cas d'accident sur un tatami (Lien actif vers notre affiche) réalisée par la commission médicale de la FFAAA doit être affichée dans tous les dojos, car elle rappelle utilement et clairement les gestes à réaliser en cas d'accident survenu durant la pratique.

### La prévention

Pour prévenir autant que faire se peut ces accidents dramatiques, le bilan médical préalable à la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication est indispensable.

De plus, le Club des Cardiologues du Sport, qui regroupe des cardiologues du sport de terrain, a édicté en 2006 les Dix Règles d'Or de la bonne pratique sportive sur le plan cardio-vasculaire. Ces règles sont rappelées sous forme d'une affiche adaptée à notre pratique (Lien actif vers notre affiche), à communiquer aux pratiquant-e-s chaque début d'année.

## LIENS UTILES :

**CEMS : la mort subite de l'adulte** : <https://www.youtube.com/watch?v=TGckHtblcSM>

**CESU 78 : que faire en cas d'arrêt cardiaque** : <https://www.youtube.com/watch?v=76Bgc28wtp0>

**FFC : une vie, 3 gestes** : [https://youtu.be/Oh\\_y87k4e\\_w](https://youtu.be/Oh_y87k4e_w)

**SST** : <https://www.securite-secourisme-travail.com/Formations/Formation-SST/initiale-p7.html>

**Croix rouge** : <https://soutenir.croix-rouge.fr/financer-un-projet/secourisme/reagir-urgence-premiers-secours/>

## Témoignages

Un esprit Aïki pour sauver une vie.

Notre ami P., 69 ans, s'échauffait avant le cours d'aïkido, il se sentit mal et voulu s'allonger pour se reposer. Une fois au sol, son attitude devint étrange, il respirait difficilement et ne semblait plus réagir. Il est vite apparu que nous étions en présence de quelque chose de plus grave qu'un seul coup de fatigue.

Certains connaissaient les manœuvres de réanimation. Très rapidement nous avons appelé les pompiers et le SAMU (quant au défibrillateur, il resta introuvable...). Les pompiers sont arrivés environ dix minutes après, puis les médecins. Ils tentèrent de le stabiliser afin de pouvoir l'évacuer vers l'hôpital de Bayonne. Son état alternait, mais ne restait pas suffisamment stable pour le transporter.

Alors que les pompiers commençaient à ranger le matériel et nous disaient qu'il n'y avait plus grand-chose à faire, un ultime électrochoc permis de le réanimer et de le sortir en direction de l'ambulance.

Grâce à nos efforts conjugués, il a pu être sauvé et se porte bien.

Un club de la Ligue Aquitaine

### La formation continue en Rhône-Alpes

En Rhône-Alpes, nous organisons chaque année lors d'une école des cadres une formation avec comme objectifs principaux de connaître la fiche réalisée par la commission médicale, et d'être capable de prendre en charge une personne en arrêt cardiaque. Cette formation essentiellement pratique est systématiquement précédée d'une information sur le fonctionnement du DAE, afin d'expliquer la différence entre une fibrillation et un arrêt mécanique du cœur, pour que chacun-e comprenne l'intérêt du DAE en plus du massage cardiaque et pour rassurer sur le rôle de cet appareil. Cette formation dure 1h30 avec 30 à 40 participant-e-s qui sont unanimes sur l'utilité de cette formation.

Un infirmier de la Ligue Rhône-Alpes







AïKI MAG



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO  
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES