

合気道

AÏKI MAG

JANVIER 2020



PAUL MULLER ÉLEVÉ AU
GRADE DE 8^{ÈME} DAN UFA



LE NOUVEAU CTN A
PRIS SES FONCTIONS



DOJO CHO



MAÎTRE ALAIN FLOQUET,
ÉLEVÉ AU GRADE
DE 9^{ÈME} DAN D'AÏKIBUDO



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

SOMMAIRE

ÉDITO	P.04
DOJO CHO	P.08
MAÎTRE ALAIN FLOQUET, ÉLEVÉ AU GRADE DE 9 ^{ÈME} DAN D'AÏKIBUDO	P.10
LE FORUM AÏKI JUNIOR INTERNATIONAL : UN ÉVÉNEMENT INÉDIT ET INCONTOURNABLE DE LA SAISON.	P.12
LA BEAUTÉ DU GESTE AÏKI	P.14
AÏKI TAÏSO	P.20
À PROPOS DES ARMES EN AÏKIDO	P.22
COMME UN MOUVEMENT PERPÉTUEL...	P.24
L'INSTITUT FRANÇAIS DU KINOMICHI	P.28
AÏKIDO À L'ÉCOLE - GUYANE	P.29
AÏKIDO - LITTÉRATURE	P.30
LA FÉDÉRATION ÉVOLUE, LA FORMATION AUSSI !	P.32
COMMENT JE ME PRÉPARE À MON STAGE D'ÉTÉ	P.34

Édition janvier 2020 éditée par la FFAAA

Directeur de la publication : Francisco DIAS, Président Fédéral

Rédacteur en chef : Jean-Victor SZELAG

Comité de lecture : Béatrice NAVARRO, Zoë GUEYDAN

Conception FFAAA : Jean-Victor SZELAG

Conception graphique : Agence DOJO



LE NOUVEAU CTN A PRIS SES FONCTIONS LE 1^{ER} SEPTEMBRE 2019.

Ce nouveau CTN est composé de 28 membres, à savoir :

- 18 DFR (Délégué-e Fédéral-e Régional-e) nommé-e-s par les nouvelles Ligues, lesquelles ont été mises en place suite à la nouvelle régionalisation décidée par notre gouvernement. Ces DFR sont en charge d'animer les CTR (Collèges Techniques Régionaux), de faire remonter au niveau fédéral les demandes régionales, mais aussi de transmettre les directives fédérales, afin d'obtenir à moyen terme une harmonisation dans la formation et dans la transmission de la technique fédérale.

- **6 membres du CHG**, (Collège des Haut Gradés) dont 3 ont été élus par les membres du CTN, et 3 par les membres du Comité directeur. Ces membres du CHG ont un avis consultatif sur toutes les actions liées à la technique et sont les garants de l'éthique et de la déontologie de notre discipline.

- **4 chargé-e-s de mission de la FFAAA** qui pourront, selon la nature des missions confiées, être remplacé-e-s dès lors que leurs missions seront accomplies.

Ce nouveau CTN s'est réuni en séminaire pour la première fois les 23 et 24 octobre 2019, en présence des membres du Bureau fédéral.

À cette occasion, le CTN a élu à bulletin secret son Bureau, composé de :

- ERB Michel
- ETHÈVE Stéphane
- MATHEVET Luc
- RETTEL Gilles

À la suite de quoi, ce Bureau du CTN a élu Michel ERB en tant que « représentant du CTN auprès du Comité Directeur fédéral ».

Le CTN a ensuite désigné 5 commissions qui auront à réfléchir et à proposer des actions en vue de l'amélioration et du développement de notre discipline.

ÉDITO

CAP MAINTENU SUR LA MODERNISATION DE LA FÉDÉRATION

Voici trois ans d'une mandature au cours de laquelle nous avons déployé la mise en place de notre projet annoncé de modernisation de la FFAAA pour assurer son avenir et pour répondre enfin aux inquiétudes de nos licencié-e-s, qui parfois ne peuvent s'exprimer ou qui considèrent la gouvernance bien éloignée de leurs préoccupations quotidiennes sur le terrain et dans les clubs. Mais nous avons eu le courage de mettre en place la rénovation nécessaire face à un certain conservatisme personnel et à l'idée que les choses devaient rester en l'état.

C'est la réalité du quotidien : une gouvernance se doit d'être disponible, réactive et à l'écoute

Malgré le poids de certaines traditions ou habitudes ancrées au cœur des disciplines qui représentent notre fédération, c'est bien à ce projet restructurant que je me suis attaché en tant que président fédéral, entouré d'une équipe soudée, compétente et déterminée. Ensemble nous avons eu l'audace d'envisager et de lancer des réformes sur le long terme ; et, pour l'exercice de mon mandat à plein temps, comme je m'y étais engagé, je me suis consacré exclusivement et bénévolement à la FFAAA, car le bénévolat est encore une valeur forte et qui a du sens, même si elle est chronophage.

Lors de mon élection, je m'étais en effet engagé à consacrer toute mon énergie et ma disponibilité personnelle au service de la FFAAA pour la moderniser, tout en respectant le dialogue, les valeurs de l'Aïkido, et l'expérience des anciens, pour rendre notre institution plus juste, plus forte, plus humaine.

Si je reste conscient certes que les mesures prises aient pu heurter certaines susceptibilités ou susciter des réserves prudentes, aurait-il fallu pour autant renoncer et céder aux pressions conservatrices ? Eh bien non, nous avons initié le changement par des rencontres sur le terrain, engagé le dialogue pour expliquer les démarches, nous avons tenu compte des échanges directs au plus près des Ligues et des CID, des clubs, au contact des licencié-e-s et des enseignant-e-s, car il s'agissait de garantir un équilibre pour nos régions afin que chacun-e puisse s'exprimer, et trouver sa place ; d'où les visites effectuées par la gouvernance et programmées au cœur des territoires

auprès de toutes nos Ligues avec leurs élu-e-s bénévoles et leurs technicien-ne-s ; et c'est un engagement fort impliquant une grande disponibilité dans l'intérêt de nos licencié-e-s : sans disponibilité il n'y a pas de réactivité et de prise en compte véritable des problématiques de fond.

Mais ne vous y trompez pas : j'entends aussi les critiques plus ou moins vives, le comportement silencieux et le refus du dialogue poussant à l'immobilisme, et j'entends aussi beaucoup de mensonges, de déformations et de manipulations insidieuses pour préserver des privilèges d'un autre temps. Pourtant le pragmatisme et la sagesse doivent primer : la sagesse n'est pas renoncer ni refuser le progrès initié après un long immobilisme, car si nous faisons évoluer les choses, sans changer l'esprit de nos disciplines, il faut parfois rattraper le retard accumulé faute de courage ou de lucidité dans leur gestion profonde.

Rénover pour progresser et répondre aux évolutions sociétales

Ainsi nous poursuivrons notre investissement dans la formation continue ou initiale, elle aussi en pleine évolution, et nous tournons aussi nos actions en direction des différents publics, en particulier les jeunes (des enfants aux étudiant-e-s) qui représentent l'espoir et l'avenir dans nos clubs, sans oublier bien sûr nos seniors, et la reconnaissance de l'Aïki Taïso. La formation des enseignant-e-s des sections jeunes est un objectif majeur, sa commission dédiée a été aussi remaniée pour mettre en avant des compétences innovantes : une plate-forme collaborative avec documents pédagogiques en ligne et

tutoriels vidéos est en préparation ; le stage événement national et international de Vichy en mai 2020 se fait l'écho remarquable de cet élan formidable en faveur des jeunes. Il nous faut mettre en avant les principes et les engagements sur lesquels nous devons poursuivre : pour cela nous pensons que les élu-e-s ont un rôle majeur au sein des Clubs, CID, Ligues, et comptons sur la force de leur expérience et de leur motivation pour conforter les acquis de compétences. Aussi devons-nous poursuivre nos rencontres qui ne peuvent qu'enrichir la réflexion de la gouvernance.

Dans le cadre de la modernisation, nous devons poursuivre les travaux de régionalisation engagés, notamment la rénovation des instances liées aux actions de la technique et de la formation.

Ainsi a été mise en place la nouvelle Commission de Formation Fédérale, composée d'acteurs du territoire aux profils variés (enseignant-e-s, cadres techniques, expert-e-s) qui aura pour mission de formaliser le plan de développement, de construire et de piloter des projets liés à la formation et à la technique, pour encourager le développement de nos actions. C'est une nécessité pour mieux répondre aux demandes du système français, mais surtout pour mieux accompagner les évolutions et problématiques que nos licencié-e-s, enseignant-e-s et dirigeant-e-s rencontrent de plus en plus au quotidien.

Au regard des compétences et de l'ancienneté, j'ai par ailleurs proposé de mettre en place le Conseil des Haut Gradés (C.H.G) avec pour mission principale de veiller au respect de la nature de la discipline dans l'élaboration et la mise en œuvre du



projet fédéral. Ce Conseil peut être saisi pour émettre un avis sur toute question relative à la nature de la discipline et à sa transmission, à l'éthique et la déontologie.

La Commission technique et formation est désignée par l'ancien sigle CTN. : ce Collège Technique National a été restructuré pour mieux représenter nos territoires et renouer avec les acteurs de terrain, notamment par la désignation dans chaque Ligue d'un-e Délégué-e fédéral-e régional-e (DFR) devant assurer le lien, donner du sens et coordonner les actions fédérales, régionales et locales. Ce nouveau CTN est désormais missionné selon un planning d'olympiade et a pour vocation de mettre en œuvre un plan de développement de la technique et de la formation comme le souligne shihan Christian Tissier « transmettre c'est le meilleur moyen de s'élever humainement ». Cette ambition est encouragée d'une part par la modernisation de la gouvernance et la création de l'Agence National du Sport, mais aussi par une réelle nécessité de pérenniser et de moderniser les initiatives fédérales et locales de nos disciplines.

Une Régionalisation sous contrainte ministérielle

Nous avons créé les grandes Ligues régionales. Les anciennes ligues sont devenues CID afin de ne pas se séparer des bénévoles qui ont œuvré pendant de nombreuses années.

La répartition régionale a été revue, avec notamment l'augmentation des ristournes de licences aux Ligues régionales et CID, et une répartition des voix lors des votes nationaux mieux adaptés à la démocratie nationale.

Pour la formation se poursuit la labellisation, avec les diplômés ad hoc tels que CQP, VAE, DEJEPS, DESJEPS et la mise en place d'une formation DEJEPS Aïkido, Aïkibudo et disciplines associées. Nous aurons également à réfléchir pour un diplôme fédéral professionnel interne. En effet, du côté de la formation continue de nouveaux modules de formations ont vu le jour pour répondre aux différentes problématiques rencontrées par les licenciés-e-s, avec un stage ouvert aux tuteurs, une formation sur la physiologie des différents publics. À noter encore que le forum Aïkijunior

International de Vichy combine formation, tables rondes et échanges d'expériences sur la thématique des jeunes.

Une dimension internationale avec une FFAAA phare

Le succès du stage événement international en octobre 2019, animé par Dojo-cho et organisé sur trois lieux prestigieux, a permis une interaction appréciée de la FFAAA avec la Belgique et le Luxembourg, d'autres projets d'envergure doivent être proposés.

Nous avons contribué à la réactivation de l'Union européenne d'Aïkido EAF avec la FFAAA qui doit jouer un rôle majeur en étant représentée par son président fédéral élu au Comité directeur.

Nos relations avec la FFAB se sont renforcées lors de rencontres régulières et constructives, tout en préservant un climat des plus apaisés.

Également avec nos disciplines associées (Aïkibudo, Kinomichi) une véritable relation de confiance s'est établie au cours de nos réflexions, ce qui a conduit à l'actualisation du nom de la FFAAA, devenue pour l'ensemble de ses partenaires Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Associées.

Une dimension internationale avec une FFAAA phare.

Bien conscient que ces transformations ne peuvent se faire sans vous, licenciés-e-s et acteurs engagés, la Fédération a travaillé aussi activement depuis près de deux ans pour améliorer sa communication interne et externe.

Après avoir décidé de rénover le site internet, les élu-e-s du Comité directeur et le siège fédéral ont démultiplié les actions pour favoriser la transmission d'informations par le biais de canaux différenciés : un Aïkiclub tous les mois, des mailings réguliers à nos licenciés-e-s, l'Aïki clubs pour faire le point régulièrement, l'Aïkimag pour mettre en valeur nos disciplines, une actualisation du site fédéral par des outils et articles en tous genres, des groupes thématiques sur Facebook, une attention spécifique à la formation et aux subventions sur le site et Facebook, mais aussi sous forme de

newsletter ou encore une réactivation de certains des réseaux sociaux.

Parallèlement à ces travaux plus spécifiques à la formation, la Fédération travaille également actuellement à faire évoluer son Extranet vers une interface accessible à tou-te-s ses licencié-e-s et ainsi faciliter les inscriptions en ligne et la gestion de diverses actions fédérales.

Ces transformations ne tarderont pas à voir le jour au cours de l'année 2020, et pour suivre toutes ces actualités, il vous suffit d'aller régulièrement sur notre site internet ou de vous inscrire à la newsletter, ou encore sur le groupe Facebook : « Les actus de la formation ».

En préparation, de nouvelles offres de formation

Du fait des nombreuses évolutions en matière de gouvernance du sport,

de la formation et technique de la Fédération, des transformations sociétales, des obligations qui nous incombent, mais aussi des chantiers portés depuis plusieurs années en interne, la saison 2019-2020 s'annonce riche en nouveautés.

Le Brevet fédéral et la formation à l'évaluation sont sujets à des groupes de travail pour se moderniser, et un examen du 5e DAN est déjà programmé pour la session de juin 2020. Après de nombreuses années de travail, la formation du DEJEPS sera enfin proposée à compter de juillet 2020 en partenariat avec la FFAB et le CREPS de Bourgogne Franche-Comté et la mise en place de l'école supérieure d'Aïkido se poursuivra également.

Alors merci de prendre conscience de la somme d'actions et de transformations exceptionnelles que nous avons

réalisées et sur lesquelles nous continuons d'œuvrer avec pugnacité et passion pour rénover et moderniser la FFAAA : elles permettront à chacun-e d'entre vous de trouver son bonheur et de progresser sur sa propre voie.

C'est pourquoi en cette année 2020 électorale, nous continuerons à avoir le courage politique pour prendre des décisions concertées et concrètes.

Car nous évoluons dans un univers, où les disciplines sportives, et de bien-être, sont en augmentation, et pour certaines, bien loin de nos valeurs AÏKI : nous devons améliorer notre positionnement, en nous mettant en avant auprès des médias, afin d'atteindre la position de leadership au sein de nos activités.

C'est donc un grand merci que je veux adresser ici, à toutes les personnes qui œuvrent sans relâche pour le bénéfice de nos licenciés-e-s. Tout ce travail, très important, est suivi par les élu-e-s du Comité directeur fédéral, ainsi que par les technicien-ne-s du CTN, les DFR, et nos haut gradés ; le personnel administratif de notre fédération est à l'écoute, et travaille sans relâche pour permettre le bon fonctionnement de notre organisation.

Je remercie aussi tou-te-s les bénévoles dans les clubs, CID, Ligues régionales, sans lesquelles aucune structure fédérale ne pourrait exister !

Une fédération est en effet constituée par :

- Les enseignant-e-s et bénévoles qui créent et animent les clubs,
- Les bénévoles qui œuvrent à l'intérieur des CID et Ligues, et parfois s'investissent au niveau national,
- Les technicien-ne-s qui œuvrent à la formation et à la technique dans les régions et au niveau national.

Alors à TOU-TE-S, j'adresse encore mes plus chaleureux remerciements pour l'intérêt et la part que vous portez au développement de notre grande fédération.

Le 17 janvier 2020.

Le président fédéral,
Francisco DIAS



HENRIETTE FLADER

DOJO CHO

Un événement unique qui rassemble les Aïkidokas

Fin octobre 2019, un événement a attiré l'attention d'un grand nombre de pratiquant-e-s avec la dernière visite en Europe pour 2019 du Hombu Dojo-cho Mitsuteru UESHIBA, pour une série de stages en Belgique, au Luxembourg et en France.

L'organisation de cet événement unique a été menée conjointement par le Belgian Aïkikai, la Fédération Luxembourgeoise d'Arts Martiaux et la FFAAA, et a permis de rassembler sur 18 heures de pratique plus de 1 200 pratiquant-e-s venu-e-s du monde entier. Les fédérations organisatrices ont ainsi eu le plaisir de voir sur les tatamis les très ancien-ne-s, qui ont fait grandir l'Aïkido dans les trois pays au cours des dernières décennies, tout comme les jeunes pratiquant-e-s, qui représentent la nouvelle génération, celle de l'actuel Dojo-cho.

Ce jeune enseignant emblématique, pour qui c'était le premier stage animé en France, a proposé une pratique dynamique et engagée. Dans des cours très bien structurés et accessibles à tou-te-s, il a démontré les techniques de base et a su rappeler les formes classiques dont les Aïkidokas voient plus souvent les interprétations plus audacieuses de leurs enseignant-e-s.

L'ambiance était au rendez-vous : grands sourires, bienveillance et pratique généreuse ! Les quelques pratiquant-e-s d'Aïkibudo et de Kinomichi, présent-e-s au stage, ont été accueilli-e-s par les Aïkidokas comme il se doit : les différences dans les formes et principes ont permis d'enrichir la pratique de chacun-e.

À Vanves, le stage a été couronné par une cérémonie officielle, en présence du Maire de Vanves, Monsieur Bernard GAUDUCHEAU, du 1er Secrétaire de l'Ambassade du Japon à Paris, Monsieur Takeshi IKKANDA, de la Présidente du CROSIF, Madame Evelyne CIRIEGI et du Secrétaire général de la FIA, Monsieur Wilko VRIESMAN. Étaient également présents pour l'Aïkibudo, Maître Alain FLOQUET, fondateur de cette discipline martiale, et pour le Kinomichi, Monsieur Hubert THOMAS, Président de la KIA. Enfin Monsieur Michel GILLET, Président de la FFAB, avait répondu favorablement à l'invitation de notre Président fédéral Monsieur Francisco DIAS.

Ce tableau de représentant-e-s officiel-le-s a démontré parfaitement, d'une part l'unité de la FFAAA avec ces trois disciplines complémentaires, et d'autre part le lien étroit avec le Japon et la culture japonaise. On apercevait également l'implantation de la Fédération dans le mouvement sportif français.

Le samedi soir, les pratiquant-e-s se sont réuni-e-s pour une Sayonara Party, cette fois-ci habillé-e-s non de kimono et hakama, mais de costume, cravate ou robe et talons. L'heure était aux souvenirs et aux échanges. Une séance photo, dans une ambiance joyeuse et détendue a complété la soirée.

Ce stage exceptionnel a marqué les esprits des participant-e-s : pour en voir les photos, rendez-vous sur la page Facebook de l'événement « Dojocho 2019 ».



PS : le stage à Vanves a été l'occasion pour la revue Yashima de mener une interview avec Dojo-cho Mitsuteru UESHIBA.

Rendez-vous en kiosque ou dans la boutique en ligne www.yashima.media au mois de mars pour découvrir cette interview tout à fait exceptionnelle.

JM.PAPADACCI PRÉSIDENT DU CERA

MAÎTRE ALAIN FLOQUET, ÉLEVÉ AU GRADE DE 9^{ÈME} DAN D'AÏKIBUDO.

A l'issue de l'Assemblée Générale annuelle de l'Aïkibudo le 12 octobre dernier, le Président de l'UFA et de la FFAAA, Monsieur Francisco Dias a remis le grade de 9^e dan à Maître Alain Floquet, ainsi que la Palme d'or de la FFAAA.

Ce grade distingue plus de soixante années de recherches et d'études incessantes sur l'évolution de l'Aïkibudo.

A la fin des années 50, Alain Floquet pratiquait l'Aïkido-Yoseikan de Minoru Mochizuki Sensei, divulgué en France par Jim Alcheick à la suite de son séjour au Japon. Après le décès de J. Alcheick, Alain Floquet devint l'adjoint de Maître Hiroo Mochizuki. Tandis que ce dernier évoluait pour concevoir le Yoseikan-

Budo, Maître Floquet, lui, modifiait sa pratique pour qu'elle soit en adéquation avec sa recherche qui se voulait à la fois traditionnelle, évolutive et pragmatique. Au début des années 80, Minoru Mochizuki Sensei confirma à Maître Floquet, publiquement et en présence des Maîtres Tamura, Nocquet et Hiroo Mochizuki : « Alain, ce que tu fais là n'est pas de l'Aïkido ! ».

L'Aïkibudo était né !



Maître Floquet enrichit sa pratique des apports du Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu de Yoshio Sugino Sensei ainsi que son expérience de Kendo, qui le vit combattre comme membre de la première équipe de France de Kendo en 1970 lors des premiers championnats du monde à Tokyo.

(photo 3 : équipe de France de Kendo – Alain Floquet en 2^{ème} position derrière le porte drapeau)

À partir de 1984, il fut le premier Occidental admis au sein du Daïto Ryu de Tokimune Takeda Sensei, qui lui ouvrit les portes de son art. Cette expérience permit à Alain Floquet de remonter aux sources antiques de l'Aïki et d'enrichir considérablement son expérience traditionnelle.

Ce grade de 9^e dan consacre cette création qu'est l'Aïkibudo et un remarquable parcours martial, reconnu par Hiroo Mochizuki Sensei qui avoua à Maître Floquet en 2014, après une démonstration dans le cadre du Centre d'études et de recherches sur l'Aïkibudo (CERA) et de la Fédération Internationale d'Aïkibudo :

« Là vraiment, je te respecte, parce que toi, tu as créé une méthode, et c'est une fondation qui s'est vraiment bien développée. J'ai vu tout à l'heure, avec ton fils aîné, un impressionnant travail ; distance, regard, calme, zanshin.

D'ailleurs quand tu as fait de l'Aïkido avec moi, tu étais vraiment le meilleur technicien européen. Ainsi tout ce que tu fais maintenant a complètement dépassé l'art d'alors. Tu utilises, par respect peut-être, le nom de Aïkibudo, mais tout ce que tu fais, avec la profondeur que tu as, ça franchement c'est une autre méthode, c'est une création et c'est encore beaucoup plus que ça !

Ce que tu fais là, c'est beaucoup plus riche ! »

Ce sont aujourd'hui tous les pratiquants de l'Aïkibudo qui se trouvent honorés par cette reconnaissance, qui rejaillit également sur la FFAAA, puisque l'Aïkibudo* œuvre, comme l'Aïkido, à la diffusion des principes de l'Aïki dans une société qui a de plus en plus besoin de ce qui relie l'individu à lui-même comme aux autres, à travers l'étude constante et la bienveillance mutuelle, principes communs à Jigoro Kano Sensei, Morihei Ueshiba Sensei et à tous ses Maîtres cités précédemment.

*L'Aïkibudo est co-fondateur (avec l'Aïkido) de la FFAAA en 1984.

Les photos sont protégées et ne peuvent être utilisées qu'après autorisation.



CÉCILE DEMEURE-RESPONSABLE FORMATION FFAAA

LE FORUM AÏKIJUNIOR INTERNATIONAL : UN ÉVÉNEMENT INÉDIT ET INCONTOURNABLE DE LA SAISON.

UN ÉVÉNEMENT INÉDIT ET INCONTOURNABLE DE LA SAISON.

Le forum Aïkijunior, qu'est-ce que c'est ?

Cet événement d'envergure internationale a pour vocation de réunir en un même lieu « le forum » tous les acteurs de la pédagogie Aïki jeune; les jeunes pratiquant-e-s, les enseignant-e-s, les dirigeant-e-s de clubs ou sections jeunes, les acteurs fédéraux et institutionnels, qui vont venir de toute l'Europe pour partager une ambition commune : la transmission et la promotion de nos disciplines auprès de nos jeunes générations.

Son objectif est de proposer des activités différentes selon les profils d'acteurs :

- les jeunes pratiquant-e-s pourront assister à des stages animés par un expert japonais Eiji Kasturada Shihan et les experts français spécialistes du jeune public,
- les enseignant-e-s pourront suivre une formation spécifique à la pédagogie enfant et adolescent,
- les porteurs de projets ou acteurs impliqués auprès de jeunes pourront participer aux tables rondes pour partager leurs expériences,
- et enfin toutes celle et ceux, petit-e-s et grand-e-s, souhaitant découvrir nos disciplines pourront également s'initier à l'Aïkido, l'Aïkibudo ou le Kinomichi.

Ce sera aussi l'occasion de faire émerger un esprit innovant et créatif, mais avant tout de partager et de mutualiser les savoirs et outils pour dynamiser les actions et initiatives locales, fédérales et

internationales. L'occasion également d'initier les familles à toutes nos disciplines lors de portes ouvertes, de démonstrations et d'animations réalisées dans tous nos clubs et durant le forum pour attirer de nouvelles et nouveaux pratiquant-e-s.

Une ambition fédérale inédite !

En effet la Fédération s'inscrit dans une démarche de démultiplication des actions fédérales en direction des jeunes trop longtemps laissé-e-s pour compte. Depuis trois ans, les acteurs fédéraux œuvrent à concevoir des outils pour accompagner les acteurs engagés tant sur les aspects de communication, qu'auprès des enseignant-e-s par le biais d'un nouveau livret et d'une nomenclature spécifique qui verront le jour très prochainement, mais aussi par le biais de formations spécifiques ou des diplômes existants. Les travaux s'orientent aussi auprès et surtout en direction de nos jeunes pratiquant-e-s par le biais d'un nouveau guide Débutant-e jeune qui sortira pour la saison 2020-2021. L'engagement pugnace et motivé des acteurs de la Fédération, régionaux et locaux, élu-e-s et technicien-ne-s, a permis de raviver l'engagement de toute-s, et favorisera, par l'accumulation des actions communes, le développement de nos disciplines pour en assurer sa transmission : l'espoir est aussi porté par les jeunes !

Quelle programmation pour ce rendez-vous à ne pas manquer ?



FORUM AÏKIJUNIOR INTERNATIONAL 2020



FORMATION ENSEIGNANTS
VICHY
8 - 9 - 10 mai 2020



STAGE INTERNATIONAL JEUNES
VICHY
9-10 mai 2020



LA QUINZAINE DES ENFANTS
Dans tous nos clubs
14 - 28 juin 2020



STAGE NATIONAL JEUNES
PANTIN
5 juillet 2020



TABLES RONDES
PANTIN
5 juillet 2020



FORUM AÏKIJUNIOR INTERNATIONAL 2020 : LES JEUNES À L'HONNEUR !

Dans le cadre du Forum Aïkijunior International, notre fédération a souhaité elle aussi se faire représenter par une délégation officielle : et quoi de mieux que de faire appel à tous ses clubs et à ses jeunes pour constituer cette dynamique délégation ? À ce titre, dix-neuf clubs ont répondu à l'appel à candidature pour proposer chacun de 1 à 3 jeunes pratiquant-e-s investi-e-s et motivé-e-s.

Afin de respecter au mieux la diversité de nos territoires, seize clubs ont retenu notre attention pour leurs projets, et 25 jeunes licencié-e-s sur les 45 proposé-e-s ont été choisi-e-s par la Commission Technique Junior de la Fédération pour nous représenter lors de cet événement exceptionnel : au total, neuf Ligues de métropole et des DOM-TOM sur les neuf représentées par les candidatures composeront donc cette délégation française.

Félicitation à tous les clubs qui ont participé à cet appel à candidatures, qu'ils soient retenus ou non dans la délégation officielle, nous espérons pouvoir les accueillir avec le même enthousiasme avec leurs jeunes lors de cet événement inédit et remarquable.

Voici les clubs sélectionnés :

- Aïkido No Ryu, Ligue Auvergne Rhône Alpes (3 jeunes)
- AS Fontaine Aïkido, Ligue Auvergne Rhône-Alpes (2 jeunes)
- Dojo franc-comtois, Ligue Bourgogne Franche-Comté (3 jeunes)
- AK Pont-l'Abbé, Ligue Bretagne (2 jeunes)
- Acamag aïki, Ligue Guyane (1 jeune)
- Aïkido club de Trois Bassins, Ligue La Réunion (2 jeunes)
- Aïkido club de la Bièvre, Ligue Grand Est -(1 jeunes)
- Aïkido Longlaville, Ligue Grand Est (2 jeunes)
- AGSD Aïkido, Ligue Île-De - France (1 jeune)
- Aïkido Nogent, Ligue Île-De-France (1 jeune)
- Guilands Aïkido club, Ligue Île-De-France (1 jeune)
- Aïkido club de Cognac, Ligue Nouvelle Aquitaine (2 jeunes)
- Lou Margarido, Ligue Occitanie -(1 jeune)
- Sernhac arts martiaux, Ligue Occitanie (1 jeune)
- CKP-BF Aïkido, la Ligue Occitanie (1 jeune)
- Soues Aïkido, Ligue Occitanie (1 jeune)

Avec le soutien de la Fédération Internationale d'Aïkido (I.A.F.)





TEXTE ET ILLUSTRATIONS : MICHEL MIRI

LA BEAUTÉ DU GESTE AÏKI

Dans la pratique de l'Aïkido, les gestes des pratiquants ont du sens, ils émettent des informations intégrant les valeurs de l'Aïkido... Ces mêmes gestes organisent et règlent la pratique, ils sont mémorisés, acquis par le principe d'imitation. Avec l'expérience et l'habitude, les gestes Aïki deviennent empreints de beauté et de grâce, ils inscrivent ainsi l'Aïkido dans le domaine des arts.

« Le cuisinier Ting dépeçait un bœuf pour le prince Wen-Houei. - () Le cuisinier posa son couteau et répondit: Ce qui intéresse votre serviteur, c'est le fonctionnement des choses, non la simple technique. Quand j'ai commencé à pratiquer mon métier, je voyais tout le bœuf devant moi. Trois ans plus tard, je n'en voyais plus que des parties. Aujourd'hui, je le trouve par l'esprit sans plus le voir de mes yeux. Mes sens n'interviennent plus, mon esprit agit comme il l'entend et suit de lui-même les linéaments du bœuf. Lorsque ma lame tranche

et disjoint, elle suit les failles et les fentes qui s'offrent à elle. Elle ne touche ni aux veines, ni aux tendons, ni à l'enveloppe des os, ni bien sûr à l'os même. »

Le geste semble avoir précédé le langage (*1). Dans le cadre de la pratique de l'Aïkido, les gestes des pratiquants ont du sens, ils parlent la langue du mouvement, ils communiquent des informations, ils signifient, montrent. On observe lors d'une démonstration, des infra signaux issus des gestes : le fait

d'avancer la main de tori de telle ou telle manière donne des indications précieuses à uke; comment il doit attaquer, s'il doit faire attention à ne pas se mettre en danger, quand vient le bon moment d'attaquer ou de chuter... C'est une sorte de métalangage qui permet d'accorder la relation entre les deux protagonistes.

Aussi, si le geste Aïki est signifiant, il doit contenir en outre de la bienveillance et de la non-violence, valeurs intrinsèques de l'Aïkido, voulues par le fondateur Morihei

Ueshiba. Il faut noter qu'il y a une confusion entre l'utilisation du mot « geste » ou du mot « mouvement »; pourtant, leurs concepts diffèrent. Le concept de mouvement s'adapte aux choses et aux hommes. On peut parler du mouvement d'un astre par exemple, mais difficilement du geste d'un astre. Le concept de geste s'adresse plus particulièrement au corps, excluant bien entendu, les mouvements internes, le mouvement des yeux par exemple n'est pas un geste. Le geste existe dans le cadre d'une relation à l'autre, c'est alors que le geste prend toute sa place. Tous les mouvements d'un corps ne sont pas gestes.

Le « geste signifiant » est produit avant le mouvement du corps, du coup, si le geste est beau le mouvement extérieur perçu le devient de fait. La beauté du geste tient de la fluidité qui annonce la perfection intérieure. On parle de la grâce d'un geste : cette harmonie provient sans doute de la maîtrise intérieure de celui qui le produit. Pour penser le mouvement, il faut le relier à la perception. Perception et mouvement font appel au cerveau et les deux fonctions

sont intimement liées; tout d'abord, parce que la réalisation même du mouvement n'est possible que par l'intégration en temps réel de données perceptives internes et externes : visuelles, tactiles, mais aussi proprioceptives ou encore concernant d'autres sens, comme celui de l'équilibre intégrant d'une part la perception de la gravité et, d'autre part, celui de la position du corps, grâce notamment à l'oreille interne. Le cerveau intègre constamment ces données. Nous percevons nos mouvements et les organisons dans le moment de leurs réalisations. Bien plus encore, le cerveau, nous dit Alain Berthoz : « est un organe de prédiction et de simulation des mouvements sans même que la conscience ait à intervenir. Simplement se pencher pour ramasser un objet au sol induit un déplacement du centre de gravité qui devrait entraîner un basculement du corps vers l'avant et qu'il faudrait rattraper très vite pour éviter la chute. Il n'en est rien !

Lorsque je me penche, le cerveau anticipe en provoquant un autre mouvement en



arrière qui va compenser, avant même qu'il n'ait lieu, le déséquilibre : la conscience n'a même pas besoin d'intervenir. Effectuer un geste n'est pas simplement réaliser une intention, c'est mettre en marche un processus extrêmement complexe dont je n'ai que très partiellement conscience, mais qui met en œuvre des systèmes autorégulés, inters compensés et rétros corrigés. Ajoutons encore à cela qu'un geste ne soit pas la plupart du temps qu'une composante d'une action ou d'un comportement global qui est en fait l'objet de l'attention. » (*2)

Pour idéaliser la production d'un geste, on peut anticiper mentalement sa réalisation avant-même de l'exécuter réellement. Si le geste est simulé dans l'esprit avant qu'il ne se réalise, les zones cérébrales s'activent sans être encombrées par le contrôle des mécanismes musculaires correspondants, et de tous les éléments perturbateurs du milieu.

Sans agir, le cerveau peut alors simuler le mouvement et la situation du corps dans l'espace en relation avec un uke imaginaire. Il réalise ainsi un geste idéal sans contraintes, réduisant ainsi les paramètres; le travail du cerveau se fait sans l'intervention d'objets superflus, ce qui facilite l'idéalisation du geste parfait. Au moment où le geste sera exécuté, le cerveau pourra comparer les nouveaux éléments entrant dans le champ d'action : le tatami, la vitesse, la position, le moment de la prise de contact avec l'attaquant... De ce fait le traitement de l'ensemble des données sera grandement facilité. L'actualisation de la mémoire au moment où se fait l'action est située dans le temps présent. En ayant déjà vécu, le geste, le regard de celui qui opère un geste, il devient le guide qui précède le reste du corps dans l'espace. Le chemin tracé dans la mémoire permet d'effectuer d'éventuelles corrections de trajectoire nécessaires à son accomplissement. Nous pouvons en conclure que précéder la succession des gestes par le mental permet de mieux les exécuter, tant qu'ils ne sont pas encore devenus un réflexe.



Concernant la trajectoire, il est naturel pour un bras sur lequel on a exercé une force « violente » pour monter de retomber naturellement, le plus vite possible vers le centre de la terre, attiré qu'il est par la force de gravitation. Pour appliquer une technique, le mouvement du bras de tori est actionné par sa force musculaire pour lui donner une direction en vue d'appliquer une contrainte sur uke ; plutôt que descendre verticalement vers son lieu naturel, la main suivra d'abord la trajectoire imprimée par la force musculaire. L'art du geste Aïki devrait trouver le meilleur compromis entre descendre verticalement et accomplir son dessein en utilisant le moins d'effort possible. Dans le cas d'une technique comme Ikkyo, au moment où le bras de tori entre en contact avec le bras de uke, celui qui attaque. Tori doit trouver la trajectoire idéale entre nature et art (technique) ;

c'est ainsi qu'il deviendra le geste le plus parfait possible, autrement dit un geste artistique. C'est là un des objets de l'artiste martial pratiquant de l'art de l'Aïkido. Uke et tori sont tous les deux à la recherche du geste idéal, chacun dans son rôle respectif. Ce geste parfait doit être le plus efficace possible. C'est la conjugaison entre le plus d'efficacité possible et le moins d'énergie dépensée qui fait sens.

Quand le geste devient automatique en restant sous contrôle, il est optimum. Dans le domaine des neurosciences, on détermine ainsi la production d'un geste. Pendant la répétition des gestes techniques lors des entraînements, le cerveau teste les différents scénarios qui lui sont soumis et sélectionne le geste le plus efficace pour atteindre le mouvement optimal. Au fur et à mesure de la répétition du geste, le cerveau sélectionne et mémorise le

mouvement le plus simple et le plus adapté pour atteindre le but souhaité avec le moins d'énergie possible dépensée.

Le plateau de saturation est le moment où le cerveau a atteint le palier optimum : c'est le processus d'automatisation. La recherche de simplification de réduction du geste est essentielle en vue de le rendre efficace. Pour effectuer une action donnée sans gaspiller de l'énergie, l'entraînement en Aïkido participe à la recherche du mouvement optimal. Le cerveau entre alors dans un processus d'appropriation et de mémorisation du geste le plus économe énergétiquement. Pour réaliser une attaque en Aïkido, des zones spécifiques dans le cortex moteur et prémoteur sont activées, elles correspondent notamment aux différents muscles engagés dans l'action : l'épaule, le bras, l'avant-bras, le poignet, etc. L'ensemble de ces muscles mis en action pour effectuer le mouvement est à la source du patron cortical. Une fois que le cerveau trouve le mouvement optimal pour réaliser le geste, il va le conserver. Il existe donc une mémoire motrice qui opère une réduction systématique des efforts. La répétition d'un même geste permet d'unifier toutes les zones concernées en une seule et même partie. Ce qui permet de mobiliser toute la zone d'un seul coup pour effectuer ledit geste. L'entraînement par imitation permet d'unifier toutes les zones du cerveau concernées, pour réaliser une action. De cette façon, l'activation de cette zone unique permet plus rapidement la réalisation d'un geste complet. C'est le lissage du mouvement. Cette réunification correspond à la création d'un programme moteur qui permet l'économie de temps et d'énergie. La réunification des différentes parties simplifie le processus d'action en vue du geste idéal, on peut constater clairement ce phénomène sur une image IRM.

La simplification des mécanismes de commande améliore le geste en réduisant le nombre d'informations neurologiques traitées. Plus un geste est maîtrisé, moins il mobilise l'attention du pratiquant d'Aïkido. C'est dans cette réduction que le geste augmente sa sophistication.

Le geste automatisé laisse libre l'attention pour gérer d'autres paramètres proprioceptifs en relation avec l'environnement, de ce fait la vigilance du pratiquant d'Aïkido peut se reporter sur des éléments différents. L'attention que mobilise un geste automatisé n'est pas nulle, mais infiniment plus réduite qu'un geste en cours d'acquisition.

Pour produire un geste harmonieux, encore faut-il avoir une bonne posture et un bon équilibre. Pour définir techniquement l'équilibre d'un corps on peut dire que c'est le centre de masse d'un objet correspond au barycentre de l'ensemble des masses d'un corps. Pour chaque morphologie il y a un centre de masse particulier.

La stabilité d'un corps représente la capacité à maintenir un état d'équilibre. Plus un corps est stable, plus il offre de la résistance à une perturbation de son état d'équilibre. Doit-on travailler bas, avoir les jambes écartées très fléchies ou rester dans une position debout bien droit sur ses jambes ? Le fait d'être proche du sol permet d'avoir une base d'appuis plus large et donc un meilleur équilibre ; en revanche, le corps devient moins mobile. On constate que plus le centre de masse est haut, plus il est facile de créer un déséquilibre du sujet. C'est pourquoi de grands ont tendance à être moins stables que les autres. La stabilité dépend à la fois de l'étendue de la surface d'appui et de la position du centre de masse dans l'espace. Pendant l'entraînement, le fait de travailler bas permet de maintenir un meilleur équilibre et donne la possibilité de renforcer les muscles des jambes ; aussi, l'augmentation des difficultés de déplacement oblige le pratiquant à progresser.

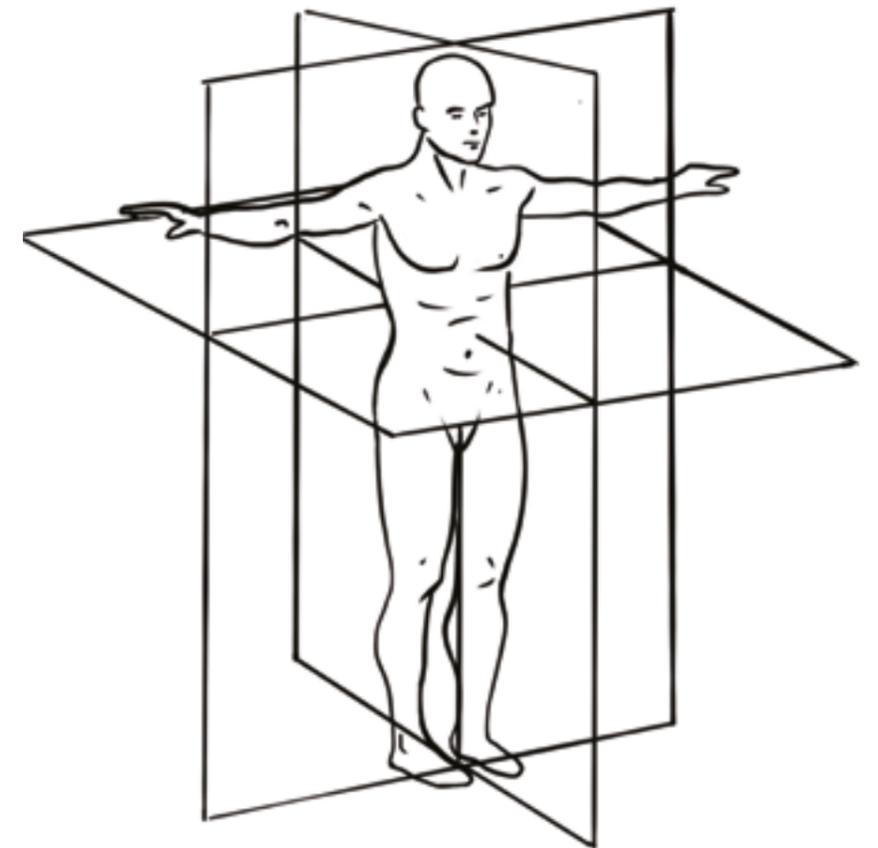
Le geste est compris comme geste de pensée. Le geste est au commencement de tout, il est l'alpha de l'évolution humaine. Le geste se situe entre le corps et l'esprit, mais sans conscience. En somme le geste Aïki est une intention sans apport de la conscience, il préfigure la conscience. La présence au monde d'un individu passe par le geste. Le geste est courbé par définition, il courbe l'espace qu'il

traverse en souplesse. Le geste a précédé la parole, il est premier dans la chaîne des apprentissages humains. Saisir ne va pas sans frapper. (*3)

Le geste pur relève de l'esthétique que l'on retrouve dans tous les arts. Il suffit d'observer un potier monter un vase à partir d'un tas de terre pour s'en convaincre. Il y a un geste primordial en toute chose créée. Nous les pratiquants sommes les artisans de l'Aïkido. La beauté du geste recouvre les arts dont fait partie intégrante l'Aïkido. Le geste, le faire technique est tourné vers un rendement toujours meilleur, on fait mieux la prochaine fois. Il s'agit d'optimiser le mouvement, le rendre efficace.

Il va vers l'efficacité et la réduction de tout ce qui dépasse, comme l'affûtage de la lame d'un sabre : le maître polit celui-ci jusqu'à ce qu'il jouisse d'un tranchant parfait. Le

geste automatique se fond avec l'élégance de la posture de l'artiste martial qui pratique l'Aïkido. Pour a pour une bonne posture ou bien maintenir son centre, ce sont les muscles profonds qui agissent avec le plus d'efficacité. Le destin du geste est l'élan de l'œuvre. L'évolution de la technique passe par l'évolution du geste et de la parole. La posture de l'artiste martial suppose donc la production de gestes sur lesquels il a opéré une réduction du superflu. Le geste parfait est réduit à l'essentiel, il ne présente plus d'aspérités, il glisse harmonieusement sur l'espace. Il permet à l'apprenant qui l'observe de voir l'essentiel et d'en faire une reproduction la plus proche possible de l'original. Le geste artificiel, au contraire, est sujet à des rythmes qui impriment sur lui des à-coups visibles, ce manque de fluidité le rend inesthétique. Le geste idéal est avant



tout devenu habitude, principe qui est une des merveilles de l'évolution naturelle de l'espèce humaine. L'homme par la répétition automatise certains gestes, il les intègre et ils deviennent in fine un comportement réflexe. C'est à force de s'entraîner durant des milliers d'heures que le virtuose exécute le geste idéal sans l'apport de la conscience, c'est là un geste inspiré.

Le geste technique parfait décrit une courbe parfaite dans l'espace, il est toute l'élégance de l'artiste martial.
C o m m e n t

déterminer ce qui tient d'un geste naturel et ce qui n'en est pas. Ce qui est naturel est produit par la nature ce qui ne l'est pas est produit par la technique, on peut aussi dire qu'il est produit de l'art « tout ce qui existe est soit le produit de la nature, soit le produit de l'art. » Les causes non naturelles ont donc maintenant un nom : ce sont les causes venant, non de la nature, mais de l'art.

Le terme d'art ne désigne pas l'art au sens où nous l'entendons communément aujourd'hui, à savoir, réaliser des œuvres artistiques comme une sculpture ou une peinture. Toute activité consistant à fabriquer quelque chose est issue de l'art. L'homme, par son activité technique dite autrement artistique, fait des



choses qu'il ajoute à la nature.

De même, les techniques de l'Aïkido sont issues de l'art et s'ajoutent à la nature. Aristote considère que l'univers naturel est un cosmos, un ordre parfait, où tout se tient dans un tout cohérent.

Aristote observe que les corps différents obéissent à un mouvement différent : « les corps "lourds" tombent, les corps « légers » comme la fumée ou la vapeur montent. Ils obéissent à un mouvement qui s'effectue en ligne droite. Le geste naturel s'oppose au geste entendu comme issu de la technique. Qu'en est-il ? Le geste à l'état naturel est finalement un geste non maîtrisé, car non appris, un enfant est-il vraiment adroit avant d'avoir acquis le geste par la répétition qui constitue son apprentissage, en revanche le geste appris peut devenir parfait, car il a trouvé la courbe idéale par la répétition et l'imitation.

Notre appréhension de l'espace vient de notre expérience sensori-motrice, construite dans une interaction permanente avec les objets. Dans un dojo, du débutant à l'expert, le parcours d'appropriation du geste Aïki se construit en l'imitant, c'est un processus itératif et de répétitions. C'est là une manière d'obtenir une nouvelle forme de corps Aïki. Il y a deux types de mimésis : l'imitation de la nature et la nature stylisée. L'imitation est une activité humaine, cette pratique régulière en fait sa spécificité. L'apprentissage de l'homme procède par imitation dès son enfance. L'imitation est une pratique d'appropriation qui relève de l'instinct de l'espèce humaine. L'homme apprend par ses gestes et peut ainsi transformer son environnement.

La logique de l'homme pratiquant l'Aïkido est d'intégrer un mode d'appropriation des gestes par la mimésis, l'imitation du Sensei. Il reproduit le geste technique qu'il observe à travers la monstration du Sensei. Nous sommes donc dans un procédé d'acquisition par reproduction et répétition.

Lorsque nous tenons un bokken dans les mains, celui-ci devient le prolongement de notre corps lui assurant plus d'efficacité. Pour cette raison le bokken ou le jo est utilisé pour augmenter le geste à partir de la main. Pour montrer autrement une technique d'Aïkido à ses élèves, le Sensei fait une technique normalement exécutée à main nue, avec l'aide d'un bokken. Avec ce prolongement du geste, la visibilité de la trajectoire d'une coupe dans l'espace est mise en lumière pour l'observateur. De fait elle devient plus lisible, plus facile à comprendre à mémoriser et donc à reproduire.

Notre apprentissage par imitation est finalement le plus performant pour intégrer les gestes Aïki. Sans doute procédons-nous par réductions successives, le débutant d'Aïkido mime les gestes de manière approximative et au fur et à mesure, il les affine par palier. L'habitude d'un geste une fois acquise lui permet de le reproduire jusqu'à le rendre parfaitement en accord avec le geste du Sensei. Ensuite il peut se l'approprier à sa manière, le fondre en l'accordant à sa structure corporelle propre et faire sien ce geste identitaire et itératif. Le geste associé à la parole facilite la compréhension de certains points de la technique. La parole du Sensei peut signifier étape par étape les points de structure du mouvement ; il peut aussi séparer par les segments du corps pour mieux les faire comprendre et mieux permettre de les mémoriser.

C'est ainsi que nous procédons en occident, alors qu'en Orient l'apprentissage est plus global, sans pour autant contourner l'étape de l'imitation.

C'est l'apprenant, moins critique qu'en Occident, qui se charge de réduire les séquences du mouvement à imiter avant d'en faire, une fois acquis, un geste Aïki artistique et harmonieux.

L'homme est un imitateur génial, c'est sans doute en cela que le mimétisme du maître agit sur notre pensée et nous permet de nous sentir à notre juste place entre terre et du ciel.



« Or, si l'habitude, une fois acquise, est une manière d'être générale, permanente et si le changement est passager, l'habitude subsiste au-delà du changement dont elle est le résultat. ». Le processus d'appropriation passe par l'habitude, celle-ci est une propriété psychique, une disposition de l'esprit acquise. L'acquisition d'un geste passe par la répétition de l'imitation pour devenir habitude donc réflexe. L'appropriation du geste et du mouvement continu même à très haut niveau (*4).

Par la répétition infinie des gestes, le corps acquiert une conscience dans l'instant présent, le geste devient réflexe absent de la conscience.

Cette habitude du geste Aïki, une fois acquise, permet à l'intuition de prendre le relais et de libérer la pensée pour faire attention aux autres sans s'oublier soi-même, le pratiquant peut ainsi faire corps avec l'environnement et trouver les sensations justes.

L'habitude des gestes Aïki non violents est une alternative à la violence déclenchée par uke. Chez le débutant, la peur crée de l'opposition

et augmente la violence en réaction ; aussi l'apprentissage des gestes maîtrisés sans opposition qui ne sont pas instinctifs, permettent de métamorphoser la violence de l'attaque en la rendant sans objet.

Avec l'habitude, les gestes appris du maître se métamorphosent à notre image, ainsi nous pouvons produire des gestes parfaits empreints de beauté.

La ligne harmonieuse des gestes Aïki est prévisible par l'observateur, il perçoit la beauté du mouvement, l'élégance de l'artiste martial transparait dans ses déplacements fluides, on perçoit le contrôle de son corps en synchronisme avec son partenaire.

*1 - André Leroi-Gourhan - Le geste et la parole. *2 - Le sens du mouvement - Alain Berthoz

* 3 - La philosophie du geste - Michel Guérin. *4 - De l'habitude - Félix Ravaisson ; Anthropologie du geste - Marcel Jousse.

CHRISTIAN BORIE

AÏKI TAÏSO

Le Comité Directeur de la FFAAA du 25 mai 2019 a décidé de mettre en place une stratégie de développement de l'Aïki Taïso au niveau national. Ce choix a été présenté lors du colloque des Présidents le lendemain 26 mai. Cette stratégie s'appuie sur les résultats du travail du groupe projet Aïki Taïso du CTN (composé de Christian Borie, Gilles de Chénerille, Michel Erb, Philippe Grangé, Joël Roche et Jean Luc Subileau) qui a œuvré durant 4 ans faisant suite à une demande de la Présidence Fédérale précédente. Les résultats de ces travaux sont évolutifs, mais ils permettent dès aujourd'hui d'agir pour sensibiliser, former et accompagner le développement de l'Aïki Taïso.

I. L'Aïki Taïso dès l'origine de l'Aïkido

L'Aïki Taïso trouve ses sources et ses références dans l'Aïkido. De nombreux Sensei ont proposé des enseignements, parmi ceux-ci et sans être exhaustifs on notera :

- O Sensei qui montrait des exercices s'appuyant sur différents courants Shintoïstes, méthodes de santé Makko-ho et Nishi;
- Kobayashi Sensei qui développait la recherche du sens de chaque mouvement;
- Itsuo Tsuda Sensei pour qui ce n'était pas qu'un échauffement, mais une pratique ayant pour but d'harmoniser et développer le Ki
- Takeda Sokaku Sensei pour qui l'Aïki Taïso n'était pas qu'une préparation physique
- Tamura Sensei qui associait à l'Aïki Taïso le Do-in (accu-pression), la Kinésiologie éducative (méthode de rééquilibrage basé sur les principes de l'énergétique chinoise), le Ba Duan Jin (8 pièces de brocard issues du Xi Qon), le Jikkyo Jutsu (gymnastique japonaise)...

Généralement, l'Aïki Taïso se pratiquait, et se pratique toujours en début de cours comme temps de préparation aux mouvements et techniques d'Aïkido qui lui succèdent; il s'agit de « s'immerger » dans la pratique qui va suivre en concourant à se « couper » des sollicitations extérieures qui la précèdent.

Les exercices sont soit génériques (identiques quel que soit le contenu de la pratique qui va suivre) soit spécifiques à chaque cours.

De quelques formes qu'ils soient, ils permettent une bonne mise en route énergétique, ils assouplissent et échauffent les muscles et installent la structure corporelle des mouvements.

II. Aïki Taïso : objectifs et bienfaits Des attentes nouvelles

Parmi les attentes nouvelles de notre société, l'une d'elles est tournée vers la recherche de « gymnastiques » qui dispensent santé et bien-être. Aujourd'hui une nouvelle demande va même jusqu'à rechercher à développer le « sport/santé ». Nous sommes donc bien en présence de besoins de préserver, voire de restaurer les capacités de l'individu quel que soit l'histoire de sa pratique physique.

Parallèlement, la pyramide actuelle des licenciés d'Aïkido nous montre qu'un bon nombre d'entre eux ont atteint et dépassé la cinquantaine/soixantaine et aspirent à une pratique plus adaptée aux contraintes corporelles supportables afin de conserver des sensations toujours aussi agréables et fortifiantes.

Des réponses adaptées

La commission « Aïki Taïso », retenant ces exigences sociétales, s'est tout naturellement appuyée sur les acquis traditionnels enrichis de l'expérience de chacun de ses membres afin de construire un corpus d'exercices à exécuter soit en solo soit avec partenaires, grâce auquel les enseignants pourront puiser afin de

réaliser leurs préparations d'avant pratique ou bien d'élaborer des séances entièrement dédiées à l'Aïki Taïso.

En conséquence ce corpus d'exercices propose une liste non exhaustive d'exercices qui apportent :

- du point de vue interne : le « relâchement », une organisation corporelle naturelle et harmonieuse, une meilleure maîtrise de la respiration;
- du point de vue externe : une musculature douce, du dynamisme et une gestuelle fluide;
- via la mise en œuvre des principes de martialité qui régissent l'Aïkido : la concentration, l'écoute et le lien avec le partenaire, vigilance, harmonie, non-opposition, etc. ;
- sur le plan physiologique : une contribution à la restauration, au développement et à l'entretien des ressources corporelles mobilisées dans la réalisation des gestes utilisés dans la pratique de l'Aïkido, ainsi que dans la construction des postures et des déplacements.
- Sur le plan comportemental : une contribution à l'écoute et à la présence à soi-même et à l'autre favorisant ainsi la recherche de mieux être physique et mental.

Dès lors, les publics visés sont autant les Aïkidokas que des non-pratiquants, tous autant soucieux de développer des capacités énergétiques, relationnelles et mentales fondamentales à notre art martial. En cela, l'Aïki Taïso est bien plus qu'une simple gymnastique.



Ouverture et tradition

Il s'agit de proposer des exercices mettant en jeu différentes postures, déplacements et gestes, seul ou à plusieurs, respectant les principes de l'Aïkido et minorant volontairement le caractère d'urgence de la situation que l'on trouve dans la pratique de l'Aïkido.

Les mouvements et les exercices éducatifs facilitant et complétant l'apprentissage d'un travail de prise de conscience du corps par le corps sont issus de la pratique de l'Aïkido et/ou complétés par des exercices communs à d'autres activités telles que le Yoga, le Pilates, etc.

Ce corpus d'exercices demeure en connexion avec l'aspect interne de l'Aïkido.

Les exercices pratiqués seul et à deux, utilisent ainsi la mise en relation à l'autre comme un outil miroir.

III. Cadre d'actions et développement

Les actions envisagées sont destinées aux enseignants et aux pratiquants. Les stages d'Aïkido pourront servir de supports à des interventions animées par les membres des CTR.

Les actions envisagées ont pour objectifs de diffuser l'Aïki Taïso au plus grand nombre de pratiquants intéressés soit en accompagnant les instances fédérales (Ligues, CID, CTR, stages nationaux, école des cadres...) dans des projets identifiés, soit en intervenant directement auprès des clubs ou de tout autre public.

Par exemple, le CID Midi-Pyrénées a mis en place un partenariat avec la Ligue Contre le Cancer de Haute-Garonne dans lequel un enseignant (Christian Borie) anime des séances hebdomadaires d'Aïki Taïso à destination des patients dans le cadre

des « soins de suite ». Ces séances ont connu un tel succès, que leur nombre fut doublé, passant d'une à deux séances hebdomadaires. En effet, elles répondent à un fort besoin de réappropriation de son corps via une activité plus exigeante qu'une simple gymnastique. Le travail de « conscientisation » ainsi que les échanges à 2 sont particulièrement appréciés.

Actuellement des animations de séquences d'Aïki Taïso ont été réalisées lors de stages de CID; des stages « Aïkido/Aïki Taïso/formation des enseignants » sont déjà programmés pour cette saison ainsi que des interventions dans plusieurs CTR et ligues.



Christian Borie est 6^{ème} dan, BE2/DESJEPS, membre du CTN et du CTR d'Occitanie, ancien DTR de Midi-Pyrénées, membre des commissions médicales et senior bien-être. Il est le pilote du projet et reste à l'écoute de toutes les demandes concernant celui-ci.

Contacts : Christian Borie ch.borie31@orange.fr



INTERVIEW JOËL ROCHE

... À PROPOS DES ARMES EN AIKIDO

Pouvez-vous nous préciser ce que l'on entend par « armes » dans notre discipline ?

En Aikido, la pratique des armes peut se diviser en deux catégories : soit l'un des deux partenaires a une arme (ken, jo, tanto) et l'autre est à mains nues, soit les deux partenaires sont équipés de la même arme (ken ou jo). Cette première catégorie (armes/mains nues) déclinée en jo dori, jo nage waza, tachi dori, tanto dori, semble être un prolongement du travail à mains nues : les techniques, quasiment les mêmes; sont bien sûr adaptées, ajustées, et l'accent est mis sur le contrôle de l'arme, mais sur le fond il n'y aura pas de grand changement par rapport au travail sans arme. Pour la deuxième catégorie (armes/armes), la forme est bien spécifique : il y un allongement de la distance, le timing est plus « serré », la durée d'échange beaucoup plus courte. En général il y a absence de contact physique direct avec le/la partenaire. Le risque est plus important, plus immédiat, ce qui amène à développer une grande présence. La forme peut donc paraître différente par rapport au travail à mains nues, mais les principes techniques, les principes mécaniques sont les mêmes. Les gestuelles sont souvent très proches, les structures des mouvements, la construction des techniques sont similaires ainsi que les valeurs engagées. L'un des intérêts de cette pratique est donc d'expérimenter les principes exploités lors du travail à mains nues, mais dans une autre situation (principe de variabilité). La forme change, mais la finalité du travail est la même. Cette finalité est d'ailleurs un réel paradoxe; il s'agit de chercher à s'harmoniser avec l'autre alors qu'on le

rencontre dans la situation la plus difficile qui soit : l'affrontement. Que cela soit avec ou sans arme change en fait peu de choses.

Est-on capable de parvenir à cette sagesse, à cette belle utopie ?

Je n'en sais rien. Ce dont je suis sûr, c'est qu'à partir du moment où l'on entre sur ce chemin, ce do, notre regard sur l'opposition change complètement.

Dans vos cours d'armes, vous parlez souvent des « classiques », qu'est-ce cela signifie ?

Le contenu technique de la deuxième catégorie (armes/armes) est lié, bien sûr, à l'histoire de notre fédération, à son lien avec l'Aikikai, et aussi aux parcours personnels des anciens de notre groupe.

Les principales références du travail armes/armes dans notre fédération sont l'aiki-ken et l'aiki-jo (Saïto Sensei), et l'école Kashima Shin Ryu (lignée kunii Sensei, Inaba Sensei).

Citons quelques-uns des différents maîtres japonais qui nous ont influencés pour la pratique des armes : Tamura Sensei, Chiba Sensei, Nishio Sensei, Saotome Sensei (Kumi-Ai)...

Toutes ces influences nous amènent à une situation étonnante où le répertoire est vaste, riche mais pas clairement défini (contrairement au travail à mains nues). Ce léger flou a pour avantage de ne pas figer le répertoire, et il est à même d'évoluer au fil des années. Néanmoins, depuis une bonne soixantaine d'années de pratique de l'Aikido en France, il y a un fonds commun d'exercices aux armes,

d'échanges, qui se dégage et que l'on retrouve dans les passages de grades : c'est ce que j'appelle « les classiques ». En fait, c'est l'usage qui définit le répertoire.

En quoi les armes font elles historiquement partie de l'Aikido ?

Durant toute sa vie O Sensei a pratiqué les armes (sabre, bâton, lance et même l'éventail...). Cela a profondément participé au processus de création de l'Aikido. Il semble que dans son enseignement, il faisait très régulièrement référence à celles-ci. Étudier en parallèle l'Aikido avec et sans armes, c'est refaire un petit bout du chemin qui a mené à la création de notre discipline, c'est élargir sa vision, trouver des ponts.

La construction d'un mouvement d'arme est-elle identique à celle d'un mouvement à mains nues ?

Même si la forme peut changer, la logique de construction reste la même. Il y a d'abord une phase de placement où l'on va chercher à esquiver, à se placer à un endroit favorable (en sortant de la ligne d'attaque - le ken sen - ou en y restant, mais en avançant ou en reculant). Ensuite ce sera la phase de déstabilisation de l'attaque, où l'on va chercher à arrêter, amortir, dévier l'arme (par un balayage, une absorption) et/ou perturber, ralentir, arrêter l'attaquant-e (par une menace sur son axe, un jeu de rythme). Dernière phase, afin d'annihiler toute possibilité d'une nouvelle attaque, on va rechercher un contrôle effectif du/ de la partenaire (par une coupe ou une pique - potentielle bien sûr). Tout cela se doit d'être réalisé avec un contrôle

permanent du ken sen et/ou de l'axe de l'attaquant-e et effectué sans temps mort. Avec la maîtrise, ces trois phases ou bien se succèdent, ou bien deviennent simultanées, selon les mouvements ou l'intention qu'on leur donne. Comme à mains nues, cette notion de construction est aussi valable pour Uke; il va construire son attaque : chercher une distance de départ où il n'est pas en danger, trouver une distance d'arrivée qui lui permette un impact sur le corps de Tori. Il devra s'engager dans son action mais aussi être capable de changer son intention si le contrôle de Tori le met en danger. Travailler cette construction avec ou sans armes permet d'affiner sa compréhension des techniques.

Qu'appellez-vous unité corps/armes ?

Depuis que je pratique l'Aikido, j'entends dire que les armes sont le prolongement du corps. L'idée est à la fois simple et complexe : il s'agit d'intégrer l'arme au schéma corporel. De même que corps et esprit se doivent d'être unifiés, le corps et l'arme ne doivent faire qu'un. Cela va passer par la façon de saisir l'arme sans casser les lignes de force, de maintenir plutôt que de tenir. Cela demandera aussi tout un travail de synchronisation entre les déplacements et les gestes de frappe, coupe, pique. Le travail du relâché participe à cette unité, comme à mains nues; « vider » les bras va permettre de trouver la puissance dans le bassin, les hanches, le centre. Si les épaules sont relâchées et le poids du corps engagé, le poids va « passer » dans l'arme et apporter une grande puissance à l'impact. Il va aussi s'agir de faire coïncider les directions, l'orientation du corps et de l'arme. Il résulte de ce

travail une amélioration du potentiel corporel, une unité, une harmonie entre le corps et l'arme. Harmonie entre soi et un objet extérieur à soi. Peut-être est-ce une première étape vers l'harmonie avec, non plus un objet, mais un être vivant extérieur à soi : le/la partenaire...

Vous parlez d'harmonie avec le/la partenaire : comment cela s'exprime-t-il ?

Comme dans le travail à mains nues, il s'agit de s'harmoniser à l'attaquant-e; de s'y accorder. Accorder les trajectoires des mouvements, accorder les rythmes des actions, accorder les intentions... C'est une recherche qui nous permet d'affûter notre écoute du/de la partenaire, de développer une présence à soi, à l'autre, une vigilance martiale (zanshin), d'affiner notre perception (tout particulièrement le travail du contact au travers des sabres), de cultiver un respect de l'autre.

Le Collège technique national a mis en place une commission chargée du développement et de l'amélioration du travail des armes, dont vous êtes le pilote. Qu'en est-il ?

Plusieurs axes sont envisagés :

- Améliorer la communication autour des armes, en faire ressortir les intérêts, redonner du sens (cette interview, je l'espère, y participe...).
- Augmenter et systématiser les situations de travail des armes. S'ils ne le font pas déjà, demander aux animateurs de stages régionaux ou nationaux et autres préparations de grades d'intégrer systématiquement les armes dans leurs formations. Formations techniques bien sûr mais aussi pédagogiques (écoles des cadres, stage à l'évaluation...)

- Proposer aux Ligues qui le souhaitent des animations « spécialisées armes » en partie technique et en partie pédagogique.
- Produire des documents pédagogiques pour apporter une aide aux enseignant-e-s qui en ont besoin. À ce propos, vous trouverez sur le site de mon club (www.Aikidocroixblanche.fr) des vidéos d'armes en accès libre qui peuvent être une aide technique.

- Proposer à la C.S.D.G.E. de faire évoluer le règlement. L'idée serait de faire passer l'évaluation des armes/armes des deux niveaux actuels à quatre. En effet le travail armes/armes n'apparaît qu'au troisième dan. En commençant dès le premier dan, cela apporterait une meilleure progressivité pour l'évaluation. Ce peut aussi être une incitation à démarrer plus tôt l'étude des armes.

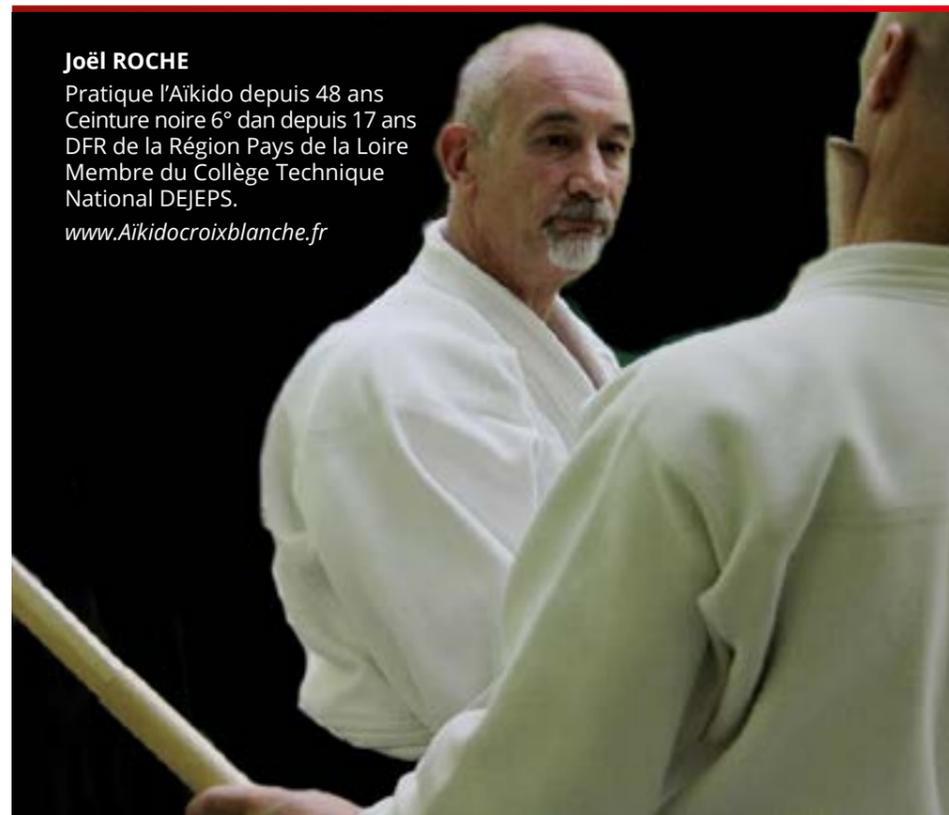
Quelques précautions pédagogiques à respecter lors de l'enseignement des armes ?

- Avant tout, poser une attention toute particulière à la sécurité et à l'état d'esprit (kimochi).
- Présenter les armes en lien avec le travail à mains nues. Entre autres bénéfiques, cette présentation peut être intégrée lors d'un cours « à mains nues » (c'est ainsi un outil pédagogique supplémentaire qui s'intègre dans la temporalité du cours).
- Afin de ne pas rendre l'étude rébarbative, éviter de se limiter à des tsuburis, mais aussi inclure des exercices à deux (éducatifs, échanges).
- Si on fait appel à d'autres techniques que celles du répertoire classique, s'assurer qu'on les réalise dans une démarche « Aiki »
- Attention au vocabulaire. Le travail avec ken induit la notion de coupe tandis que le travail avec jo induit la notion de frappe
- Ne pas négliger le Reishiki spécifique aux armes; il participe à la présence, au respect et à la sécurité.
- Les deux situations faisant partie intégrante de l'Aikido, éviter de parler de lien « armes/Aikido » mais parler de lien « armes/mains nues » Sortir de l'idée que les armes sont réservées aux pratiquant-e-s avancé-e-s. En effet, le travail des armes ne proposant quasiment pas de contact corporel, le poids, la taille, la puissance n'entrent pas en ligne de compte; ne reste plus qu'un rapport de placement, de timing (situation de travail peut-être même plus accessible que celle du travail à mains nues). À condition d'être vigilant sur la sécurité et l'état d'esprit (utilisation de l'espace, calme, contrôle gestuel, etc.) rien n'empêche de faire pratiquer les armes aux enfants. : ils adorent !...

Joël ROCHE

Pratique l'Aikido depuis 48 ans
Ceinture noire 6° dan depuis 17 ans
DFR de la Région Pays de la Loire
Membre du Collège Technique National DEJEPS.

www.Aikidocroixblanche.fr



CÉLINE RIGODON - PHOTOS JEAN PAOLI

COMME UN MOUVEMENT PERPÉTUEL...

Créé par Masamichi Noro Sensei en 1979, le Kinomichi puise son essence dans l'art reçu par son fondateur auprès de Morihei Ueshiba O'Sensei. Sa modernité suscite un engouement constant de pratiquants venus de tous horizons. Rencontre avec Laurianne Héran, 2^e dan, qui définit sa pratique comme une expression corporelle, dans l'exécution d'un mouvement lors de la mise en relation de deux ou plusieurs partenaires.

Par quelles voies vient-on à la pratique du Kinomichi ?

Se retrouver sur la voie des arts martiaux n'est-il pas dû au hasard de la vie ? J'ai remarqué, lors de discussions avec plusieurs pratiquants, que les raisons pour lesquelles ils avaient commencé le Kinomichi pouvaient être très diverses. Certains viennent pour y trouver une pratique proche de l'Aïkido mais avec une méthode différente, d'autres pour une recherche artistique et d'autres enfin pour un bien-être corporel. Certains encore découvrent cet art lors de stages ou de démonstrations. Mais je ne peux citer toutes les raisons pour lesquelles les pratiquants poussent la porte d'un dojo de Kinomichi, car il y a je pense autant de motivations que de pratiquants !

Il y a quelques années, j'ai découvert le Kinomichi par le biais de la recherche

d'un dojo d'Aïkido. Mon père avait pratiqué l'Aïkido dans sa jeunesse et, à la lecture de quelques livres qu'il avait dans sa bibliothèque, cela avait déjà capté mon attention. Mais j'ai réellement commencé à m'y intéresser à la fin de mes études, j'avais besoin de trouver une activité physique différente des sports collectifs ou individuels. Je recherchais une pratique avec plus d'interactions avec les personnes, sans compétition et avec le souhait de progression personnelle. L'aspect historique et traditionnel des arts martiaux me plaisait également, et je trouvais que l'Aïkido, un art martial au service de la paix, pouvait me correspondre. Je m'étais donc mise à la recherche d'un dojo, et je suis tombée par hasard sur le Kinomichi, enseigné dans le seul dojo de mon quartier. Aujourd'hui, après plusieurs années de pratique, j'ai l'impression d'avoir trouvé

ce que je cherchais et de découvrir une pratique formidable, aussi bien pour le corps que pour l'esprit. Lors des cours de Kinomichi, nos professeurs nous enseignent tout ce qu'ils savent avec passion, cela nous enthousiasme pour progresser dans la pratique et contribue à créer des liens forts entre les pratiquants. Et c'est aussi, grâce à cette transmission entre pratiquants que dorénavant le Kinomichi a pris une place importante dans ma vie.

Plus que dans d'autres pratiques martiales, le Kinomichi semble suggérer une recherche d'expression corporelle, comment cela se manifeste-t-il ?

Parmi les bases et fondements du Kinomichi, on attache une importance à l'attitude corporelle, appelée aussi « shisei ». Elle est définie par

l'expression corporelle lors de la mise en relation entre deux ou plusieurs partenaires, lors de l'exécution d'un mouvement. L'attitude est essentielle avant, pendant et après la réalisation de la technique. L'équilibre, la posture, les appuis au sol et leur poussée, ainsi que la verticalité sont inhérents au Kinomichi. D'autres attitudes sont également indispensables dans la pratique : le mental, la détermination dans l'exécution d'un mouvement et le regard.

La mixité sur le tatami, bienfait ou handicap ?

Je constate aussi que le Kinomichi trouve sa richesse par cette diversité de personnes et de personnalités. Les différences d'âge, de sexe et de personnalité sont des atouts car ils nous permettent d'être toujours en recherche d'adaptation, de pouvoir apprendre de chacun et donc d'évoluer dans sa pratique. Dans le Kinomichi, beaucoup de femmes pratiquent, on frôle la parité, et même dans l'enseignement, on a des professeuses telles que Monique Pison, Catherine Auffret, et bien d'autres ! Une des forces du Kinomichi est aussi son accessibilité pour tous, chacun peut pratiquer selon

ses capacités, progresser à son propre rythme et pratiquer avec plaisir !

Le Kinomichi veut-il, fondamentalement, gommer tout esprit d'affrontement, de compétition ?

Dans la pratique du Kinomichi, on ne parle pas d'affrontement mais plutôt d'équilibre entre les forces des partenaires. Il ne sert à rien d'aller « force contre force », mais plutôt de trouver comment faire circuler l'énergie, le ki, tout en gardant une efficacité dans la réalisation d'une technique. Le fait de rechercher l'harmonie et l'unité entre partenaires efface cet esprit d'affrontement. Il y a toujours un respect de la distance entre partenaires, puis par le biais du contact, on guide et contrôle le mouvement. Comme dans l'Aïkido, il n'y a pas de compétition dans le Kinomichi, car dans ce but d'harmonie, elle disparaît.

Qu'en est-il du concept de la spirale qui semble également au cœur du Kinomichi ?

Dans notre pratique, on entend souvent parler de la « spirale », mais la notion de spirale peut être différente en fonction de chacun des pratiquants. Pour moi, la spirale se crée d'elle-même

L'harmonie et l'union entre les partenaires effacent toute velléité d'affrontement.



Comment le message et l'héritage de Noro Masamichi Sensei, le fondateur du Kinomichi, vous parviennent-ils ?

Je n'ai pas eu l'honneur de rencontrer Masamichi Noro Sensei, c'est donc à travers les pratiquants et les personnes qui l'ont connu et côtoyé, que son message et son héritage peuvent m'être transmis. Lors de moments d'échanges pendant les stages, les professeurs partagent volontiers leurs histoires et moments passés avec Noro Sensei. Son art nous est également transmis à travers l'enseignement de cette pratique. Lors de ses cours, Hubert Thomas évoque très souvent Noro Sensei, et fait souvent référence à son art et à sa personnalité. Il partage avec nous les moments d'échanges qu'il a vécus avec lui sur les tatamis, mais aussi en dehors du dojo. L'ensemble des pratiquants que j'ai rencontrés parlent de Noro Sensei toujours avec admiration et avec un grand respect pour cet art qu'il a créé et développé. Me concernant, je découvre Noro Sensei à travers l'enseignement et les récits d'Hubert Thomas. Lucien Forni, Jean-Pierre Cortier, ainsi que d'autres grands professeurs, participent aussi à ce rôle de transmission et de sauvegarde de la pratique du Kinomichi.

Pour comprendre ce qu'est le Kinomichi, faut-il se plonger dans une culture d'origine et des principes spécifiques ?

Pour comprendre certains principes du Kinomichi, il faut connaître son histoire, sa provenance et ses bases afin de comprendre ses points communs et ses divergences par rapport à l'Aïkido et d'autres arts martiaux. Noro Sensei était tout d'abord disciple de Morihei Ueshiba, et donc pratiquait l'Aïkido. En créant le Kinomichi, je pense comme certains des pratiquants, qu'il n'a jamais arrêté l'Aïkido. Quelque part, en pratiquant le Kinomichi, nous tendons vers l'Aïkido car c'est à la fois son origine et son objectif. Au Japon, la Dai Nippon Butoku Kai (DNBK) reconnaît le Kinomichi comme faisant parti des écoles d'Aïkido et aussi des Budo. Ce qui diffère dans le Kinomichi, c'est la pédagogie de son enseignement, l'approche et les principes de bases. On parle d'« initiations », de « manières », de « formes » et enfin de techniques. On travaille les techniques de façon lente sur les premières initiations, puis on enchaîne ces mêmes techniques avec plus de dynamisme et de déplacements, ensuite on peut revenir à nouveau aux

premières initiations car elles sont plus ancrées et permettent d'approfondir les détails... c'est un peu comme un mouvement perpétuel afin d'aller toujours plus loin dans l'évolution de notre pratique. À l'étape des initiations plus avancées, nos mouvements sont plus naturels, et l'on peut constater que notre pratique, et celle de l'Aïkido, se rapprochent. Ces deux pratiques tendent l'une vers l'autre.

Vous avez séjourné au Japon, dans quel cadre ? Parlez-nous de cette expérience, de votre ressenti.

En avril 2016, nous étions un groupe d'une dizaine de pratiquants avec des hauts gradés de Kinomichi à partir pour Kyoto pour participer au 5^{ème} World Butoku Sai. Cet événement, organisé par la DNBK, rassemblait des centaines de pratiquants d'art martiaux traditionnels venus du monde entier ! Des pratiquants d'Aïkido, mais aussi de Karaté, Judo, Ju-jitsu, Kobudo, Iaido, Kyudo et bien d'autres. Les moments les plus marquants furent pour moi les démonstrations au Butokuden, lieu emblématique des arts martiaux japonais. Ce dojo très ancien



Bonne humeur et sourire sont des fondamentaux de la pratique du Kinomichi.



« Dans la pratique du Kinomichi, on ne parle pas d'affrontement mais plutôt d'équilibre entre les forces des partenaires... »

nous a plongé dans une atmosphère difficilement descriptible. À l'intérieur, pas un bruit. Juste la pratique, le craquement du plancher et les quelques cris de pratiquants. De savoir que de grands experts avaient déjà pratiqué dans ce dojo, et que nous avions pu participer à des démonstrations dans ce même lieu, cela me paraît encore irréel ! Nous avons même eu la chance de faire une démonstration devant de grands maîtres, ainsi que devant la princesse impériale Akiko de Mikasa, que de souvenirs incroyables ! Ce séjour fût une véritable immersion dans la culture des arts martiaux traditionnels avec des instants de partage inoubliables avec les pratiquants.

Noro Masamichi Sensei portait en lui une pratique martiale avec arme, « le sabre, c'est le miroir de l'âme, une beauté parfaite », disait-il. Comment cet art du sabre est-il transmis dans le Kinomichi ?

Le Kinomichi est pour moi un art martial, car toutes les finalités de ses techniques peuvent être très puissantes. Et comme dans la plupart des arts martiaux, en plus des approches à mains nues, la pratique des armes est souvent présente. Dans le Kinomichi, elle est indispensable car elle à l'origine de beaucoup de mouvements et de techniques que l'on retrouve par la suite à mains nues. Dans une majorité des dojos, on étudie principalement le jo et le bokken. Mais dans la nomenclature du Kinomichi, on peut aussi étudier le

tanto, le iaïto (sabre) et le tessen (éventail de fer). Dans la pratique, toutes les armes doivent être le prolongement du corps, il s'agit donc de bien les maintenir tout en gardant une certaine souplesse et une liberté dans le mouvement des doigts. L'étude du iaï par exemple permet notamment de travailler sa posture, son équilibre, son regard, mais aussi de retrouver des points de passage que l'on redécouvre par la suite dans la pratique à mains nues.

Dans quel état d'esprit faut-il être sur le tatami pour entrer dans la pratique ?

Pour entrer dans la pratique, on doit être à la fois calme et très attentif car il faut tout ressentir. Nos sens doivent être en éveil, nous devons être présents mentalement et physiquement afin de capter au mieux chaque partenaire dans la pratique. Et chaque cellule de notre corps doit être réceptive et réactive dans la réalisation d'un mouvement. Je pense qu'il faut aussi rester humble, être bienveillant envers les autres pratiquants et donner le maximum de soi. Rester soi-même, naturel, modeste et, si possible, être en forme et de bonne humeur !

Le Kinomichi, pratique physique, mentale ou harmonie du corps et de l'esprit ?

Pour parvenir à l'harmonie entre partenaires, ne faut-il pas d'abord qu'ils trouvent l'harmonie en chacun d'eux, en leur propre corps et esprit ? Car si

leurs esprits vagabondent, la technique est juste une mécanique, il n'y a pas d'énergie. À l'inverse, de deux esprits qui se rencontrent et qui s'harmonisent, peut-on dire que leurs corps vont suivre ? Je pense aussi que deux partenaires doivent s'accorder tels des instruments de musiques, être à l'écoute l'un de l'autre et doivent garder le contact tout au long du mouvement.

Le Kinomichi, une union des énergies, mais vers quel but ?

L'union des énergies permet un mouvement fluide dans l'écoulement continu dans le temps et l'espace. Il en découle une recherche pour une meilleure santé personnelle grâce à l'échange avec autrui et une sensibilité accrue dans le cadre d'une recherche pour une application martiale au sens large et noble du terme.

Où se trouve la plus grande efficacité du Kinomichi ?

L'efficacité dans le Kinomichi peut se trouver sous différentes formes et elle n'est pas forcément physique. Elle réside dans la réalisation d'une technique réussie mais aussi dans l'union des partenaires, dans des mouvements fluides, dynamiques et esthétiques. Il faut trouver l'harmonie en chacun de nous. L'efficacité se trouve dans une optimisation d'un chemin de vie construit en partie par l'échange avec l'autre.

Pour Laurianne Héran, 2^{ème} dan, l'unité corps et esprit dans le mouvement garantit la réussite de la technique.



ANTONIO HERNANDEZ

L'INSTITUT FRANÇAIS DU KINOMICHI

Le Kinomichi s'organise. Le Kinomichi a été créé en 1979, en France, par feu Masamichi Noro Sensei, délégué de l'Aïkikaï de Tokyo pour contribuer au développement de l'Aïkido en Europe et en Afrique. Avec l'assistance de ses plus proches disciples, Masamichi Noro Sensei a élaboré et codifié une nomenclature technique concrétisant la progression des pratiquants.

Depuis 2000, représenté par la Kinomichi International Instructors Association (KIIA), le Kinomichi s'est organisé au sein de la Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA).

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

Le nécessaire développement du Kinomichi imposait en effet d'en garantir l'éthique et la pratique, dans le respect des règles sportives, médicales et pédagogiques, propres à tous les arts martiaux conformément aux dispositions du code du sport.

À ces fins, l'Assemblée Générale de la FFAAA, présidée par Francisco Dias, a approuvé, le 18 novembre 2018, la création d'un organisme fédéral autonome pour le Kinomichi régi par un statut particulier qui a pris le nom de : Institut Français du Kinomichi (IFK). Dans la continuité, les dirigeants de clubs français de Kinomichi se sont réunis le 20 juillet 2019 et ont adopté, à l'unanimité, le règlement de l'IFK dont le but essentiel est de réglementer, d'organiser, de diriger, de contrôler et développer la pratique et l'enseignement du Kinomichi. L'assemblée des clubs a également élu un conseil d'administration et un président en la personne de Hubert Thomas shihan, 7e dan de Kinomichi de la CSDGE.

La création de l'IFK est ainsi une évolution importante dans l'organisation du Kinomichi. L'Institut Français du Kinomichi aura désormais la charge d'établir et de faire respecter toutes les règles techniques, éthiques et déontologiques, concernant la pratique du Kinomichi. Sous l'égide de la FFAAA il organisera en outre la formation et le perfectionnement de ses cadres, supervisera la délivrance des grades dan et sera garant des droits et devoirs de tous les pratiquants et enseignants.

Fluidité, équilibre, le Kinomichi retrouve les bases de l'union des harmonies de Morihei Ueshiba O'Sensei, reçues et transmises par Masamichi Noro Sensei.



www.kiia.net
www.Kinomichi-kiia.com

CAROLINE DESRUMEAUX ET SUZY DUFRENOT

AÏKIDO À L'ÉCOLE - GUYANE

Et si la violence pouvait être canalisée par la pratique de l'Aïkido à l'école ?

La Guyane est motivée !

Politesse, respect des autres, estime de soi : autant de valeurs que l'Aïkido permet de développer chez les pratiquant-e-s de notre Art martial, l'Aïkido. L'association Acamag-aïki l'a bien compris et véhicule depuis plusieurs années ce message dans des écoles guyanaises.

En effet, promouvoir l'Aïkido auprès d'un public varié est l'une des motivations de l'Acamag-aïki : et si cette discipline permettait également de réduire la violence à l'école ?

Depuis 2012, les opérations se multiplient dans l'une des écoles primaires de Cayenne, avec son projet d'école dont l'un des axes est la lutte contre la violence et les incivilités par la pratique de l'Aïkido.

Comment parvenir à un apaisement dans les cours de récréation ?

D'abord, un constat. Depuis plusieurs années, nombre de jeux de plus en plus violents apparaissent dans les cours de récréation, où la diversité des origines engendre bien souvent des difficultés de compréhension et de communication entre les élèves. Des actes d'incivilité, des insultes et un manque de concentration sont autant

de difficultés que cherchent à vaincre les enseignants au quotidien.

Associer l'Aïkido dans cette démarche citoyenne et pacifiste semblait être l'une des clés. Art martial essentiellement défensif, sans enjeu compétitif et basé sur une philosophie de la non-violence, l'Aïkido permet de détourner l'agressivité de l'adversaire et enseigne des principes moraux fondamentaux que sont notamment la politesse, la loyauté, le courage et le respect des règles.

Depuis les interventions de l'Acamag-aïki, les enseignant-e-s sont unanimes, et constatent une amélioration des comportements dans les classes et dans les cours de récréation : « Nous constatons dans les classes davantage de concentrations dans la réalisation de activités et les apprentissages sont facilités ».

Des élèves se responsabilisent et endossent un rôle de médiateur, d'autres, introvertis, se sont ouverts et affirmés. Les enfants témoignent leur enthousiasme : « On attend avec impatience l'heure d'Aïkido ! Mais quand le maître ne peut pas venir, on est super déçu ! »

Le travail en binômes leur a permis d'apprendre à se défendre sans blesser leur partenaire, en découvrant l'apprentissage et la maîtrise de leur corps et en leur permettant de construire leurs repères spatiaux corporels.

Outre la pratique du sport, le projet pédagogique mis en place permet également une ouverture sur le monde. Les élèves découvrent ainsi la culture du Japon, pays d'origine de l'Aïkido, ses traditions, les arts visuels, la calligraphie l'art culinaire... Ils découvrent également que la pratique de l'Aïkido n'est pas seulement un sport, mais une discipline martiale, un Art de Vivre, une Façon d'Être.

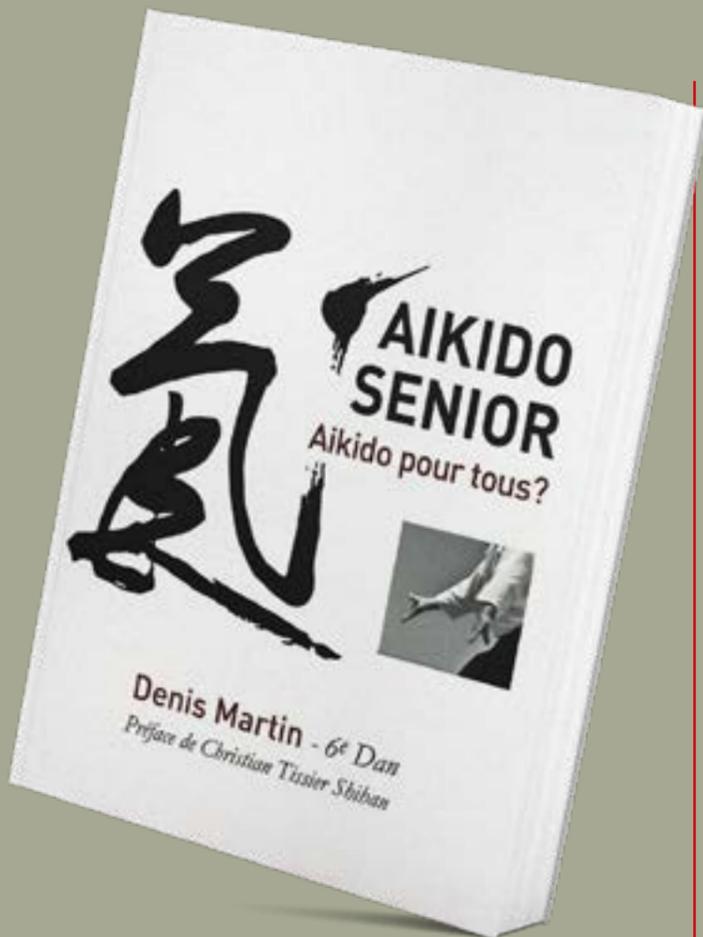
Forte de ses expériences réussies dans les écoles, l'Acamag-aïki poursuit sans relâche ses actions pédagogiques et pérennise son projet éducatif. En partenariat avec l'Éducation nationale et grâce à l'engagement des enfants et de leurs parents, des sections ont vu le jour au sein même des écoles René BARTHELEMI et de KAYODE, en activité extra-scolaire. En effet, depuis la saison dernière, au sein du club, une section enfants est née à Kayodé, animée par Philippe Cadenet, qui porte la double fonction de directeur d'école et de professeur d'Aïkido titulaire du BEE1 et 2^{ème} DAN. KAYODE est le premier village en pays amérindien offrant la pratique de l'Aïkido à des enfants et à des adultes.

À force de persévérance, pourra-t-on voir un retour des valeurs de base dans les écoles guyanaises grâce à l'école de l'Aïkido ?

C'est en bonne voie, paroles d'enfants : « Nous, plus tard on veut devenir professeur d'Aïkido ».



AÏKIDO - LITTÉRATURE



AÏKIDO SENIOR AÏKIDO POUR TOUS ?

Au travers de cet ouvrage, Denis Martin nous avait fait part de ses expériences et recherches autour de l'Aïkido qu'il prenait plaisir à enseigner et pratiquer... L'utilisation de l'énergie (le Ki), au lieu de la simple force physique, permet de mettre tout le corps en jeu, autour de notre axe, à partir de nos hanches. L'énergie éminemment modulable est propice à la différenciation du travail des débutants (jeunes ou seniors) et de celui des avancés, sans jamais blesser. Enfin, elle nous donne la possibilité d'utiliser tous les aspects des complémentaires si utiles en Aïkido : inspir/expir, ouverture/fermeture, tension/relâchement...



Denis Martin nous a quitté le 14 juillet 2018.

Professeur d'Aïkido depuis plusieurs décennies il a formé plus de 50 ceintures noires de premier à 5^{ème} Dan et huit professeurs d'état. Il fut durant de nombreuses années membre du Comité et du Collège Technique de la Ligue de Provence.



EXPLOREZ UNE NOUVELLE VISION DE L'AÏKIDO

Dans son livre éclectique "L'Homme Unifié", Michel Miri aborde de nombreux aspects liés au sens de notre pratique de l'Aïkido, la variété des sujets qu'il aborde, sans jamais y mettre de barrières, nous conduit à une réflexion qui se situe au-delà de notre pratique. Il examine entre autres, les points communs entre l'Occident et l'Orient, notamment dans la culture et les arts. Il pose le principe que l'Aïkido est un art à part entière par son esthétique unique qui participe à la beauté du monde.

Il pense que comme les arts ; qu'il connaît bien, l'Aïkido participe à la création de l'homme total et révèle l'unité de l'être. Il dit que la pratique de l'Aïkido réalise l'union des énergies sur les quatre plans de l'homme :
Le CORPS : la dynamique des mouvements qui entretient le corps, la réalisation de l'unité du corps/esprit...
Le MENTAL : la construction et la compréhension des techniques...
L'EMOTIONNEL : la création et l'échange respectueux avec les partenaires...
Le SPIRITUEL : les valeurs nobles prônées par OSensei, telles que la non-violence, la bienveillance et l'avènement de la paix dans le monde.



Michel Miri pratique l'Aïkido depuis 1976, il enseigne l'Aïkido dans son dojo, situé 2 place la fraternité à Montreuil 93100. Il a étudié avec Arnaud Waltz Sensei, Bernard Palmier shihan, Christian Tissier shihan et pratique toujours au cercle Tissier.

Il donne aussi des conférences sur la communication et l'Aïkido dans des grandes entreprises.

Informations/commandes :

Christiane Martin : 04 91 66 54 82 - mart.dav@icloud.com

Commandez le livre sur : cercleenergeia.com/librairie

Disponible en version broché et numérique.



CÉCILE DEMEURE-RESPONSABLE FORMATION FFAAA

LA FÉDÉRATION ÉVOLUE, LA FORMATION AUSSI!

Dans le cadre de la modernisation de la gouvernance de notre fédération et afin de poursuivre les travaux de régionalisation qui nous incombent, les instances liées aux actions de la technique et de la formation se sont restructurées.

Le Collège Technique National a ainsi été restructuré pour mieux représenter ses territoires et renouer avec les acteurs de terrain, notamment par la désignation d'un-e Délégué-e Fédéral-e Régional-e devant assurer le lien, donner du sens et coordonner les actions fédérales, régionales et locales. Ce nouveau CTN est désormais missionné selon un planning d'olympiade et a pour vocation de mettre en œuvre un plan de développement de la technique et de la formation. Une ambition encouragée d'une part avec la modernisation de la gouvernance du sport et l'apparition de l'Agence National du Sport mais aussi avec une réelle nécessité de pérenniser et de moderniser les initiatives fédérales et locales de nos disciplines.

De plus, au regard des compétences et de l'ancienneté de certains de ses experts, la Fédération a créé, sur proposition du Président fédéral, le Conseil des Haut Gradés (CHG), lesquels peuvent être sollicités pour émettre des avis éclairés sur la technique.

Lors du premier séminaire technique national qui a eu lieu en octobre dernier en marge du stage international DOJO-CHO coorganisé avec nos homologues belges et luxembourgeois, les cadres techniques se sont organisés en groupes de travail pour établir des orientations de travail qui feront l'objet d'un compte rendu régulier pour informer et outiller tous les acteurs dans leur propre projet.

Parallèlement à ce nouveau CTN, s'est

constituée la nouvelle Commission de Formation Fédérale. Composée d'acteurs du territoire aux profils variés (enseignant-e-s, cadres techniques, dirigeant-e-s, expert-e-s...) elle aura pour mission de formaliser le plan de développement de la formation et la technique, de construire de piloter des projets liés à la technique et la formation pour encourager le développement de nos actions. Une nécessité pour mieux répondre aux demandes du système sportif français mais surtout pour mieux accompagner les évolutions et problématiques que nos licencié-e-s, pratiquant-e-s, enseignant-e-s, acteurs et dirigeant-e-s rencontrent de plus en plus au quotidien.



Une meilleure communication

Bien consciente que ces transformations ne peuvent se faire sans vous, licencié-e-s et acteurs engagés, la Fédération travaille activement depuis près de deux ans à améliorer sa communication. Après avoir rénové le site internet, les élu-e-s du Comité directeur et le Siège fédéral ont démultiplié les actions pour favoriser la transmission d'informations par le biais de canaux différenciés : un Aïkiclubs tous les mois, des mailings à nos licencié-e-s, une actualisation du site fédéral par des outils et articles en tous genres, des groupes thématiques sur Facebook, une attention spécifique à la formation et aux subventions sur le site et Facebook mais aussi sous

AÏKIMAG

forme de newsletter ou encore une réactivation de certains de ces réseaux sociaux. Parallèlement à ces travaux plus spécifiques à la formation, la Fédération travaille également actuellement à faire évoluer son extranet vers une interface accessible à tou-te-s ses licencié-e-s et ainsi faciliter leur inscription à diverses actions fédérales. Ces transformations ne tarderont pas à voir le jour en ce début d'année 2020.

Pour suivre toutes ces actualités, il vous suffit d'aller régulièrement sur notre site internet ou de vous inscrire à la newsletter.

Un engagement qualité renforcé

La Fédération et les acteurs qui la constituent se sont toujours attachés à mettre en place des dispositifs de formation de qualité pour répondre aux besoins des licencié-e-s quels que soient ces profils et à réévaluer ces dispositifs; cependant depuis près de deux ans une nouvelle aire s'impose à toutes les structures et organismes de formation, notamment par le biais de la loi AVENIR du 5 septembre 2018, sur la réforme sur la liberté de choisir son avenir professionnel. Celle-ci a pour objectif de renforcer les processus de qualité et modalités de financement des formations, pour cela toutes les structures faisant de la formation se doivent de répondre à des critères qualité stricts et une certification a d'ailleurs été mise en place nommée «QUALIOPi». Cette certification impose à toutes les structures comme la Fédération de se mettre en conformité et se faire auditer par un organisme étatique avant le 1er janvier 2021.

Une fois certifiée, la Fédération sera alors référencée dans les divers catalogues de formations professionnelles selon les actions proposées et chacun-e de ses licencié-e-s pourra alors par le biais de son application CPF, obtenir des financements pour suivre l'un des dispositifs proposés par la FFAAA. Pour cela, le Siège fédéral s'est doté d'un logiciel DIGIFORMA pour l'aider à déployer les supports administratifs nécessaires tout en assurant et en renforçant sa proximité et son suivi des stagiaires. Dorénavant, dès que vous vous inscrirez à une action de formation fédérale, vous recevrez un lien pour accéder à une plateforme extranet dédiée à la formation vous donnant

accès à de multiples fonctionnalités (supports, programmes, informations, attestations, convocations, plan de formation pour le CQP, questionnaire satisfaction...) et bientôt nous l'espérons du e-learning et autres dispositifs de formation à distance. Alors surtout soyez vigilants lors de vos inscriptions et faites-nous un retour de votre expérience pour amélioration et réponse à vos besoins.

Une offre de formation qui évolue du fait des nombreuses évolutions en matière de gouvernance du sport,

et vidéo, et également enrichir ses modules par des propositions collaboratives. Les jeunes vont avoir le vent en poupe, car ils sont notre avenir, et nous devons aussi miser sur ces publics pour remonter la pente déclinée des licences dans nos clubs.

Les parcours de formation diplômante comme le CQP ont été renforcés et rendus plus agiles pour mieux prendre en compte les individualités, le Brevet fédéral et la formation à l'évaluation sont sujets à des groupes de travail



de la formation et technique de la Fédération, des transformations sociétales, des obligations qui nous incombent mais aussi des chantiers portés depuis plusieurs années en interne, la saison 2019-2020 s'annonce riche en nouveautés. En effet, du côté de la formation continue, de nouveaux modules de formations ont vu le jour pour répondre aux différentes problématiques rencontrées par les licencié-e-s, avec un stage ouvert aux tuteurs, une formation sur la physiologie des différents publics ou encore le Forum Aïkijunior International qui combine formation, tables rondes et échanges d'expériences sur la thématique des jeunes. La Commission Aïkijunior elle aussi restructurée va bientôt pouvoir proposer aux enseignant-e-s des sections jeunes (enfants, ados et étudiant-e-s) de nouveaux outils spécifiques à consulter en ligne, sous format numérique

pour se moderniser. Et enfin, après de nombreuses années de travail, la formation du DEJEPS sera mise en place à compter de juillet 2020 en partenariat avec la FFAB et le CREPS de Bourgogne Franche-Comté.

Autant de transformations en cette saison exceptionnelle qui nous l'espérons permettront à chacun-e d'entre vous de trouver inspiration et motivation pour progresser sur la voie.

Pour en savoir plus et suivre toutes les actualités : rendez-vous :

- Sur le site fédéral : sur les rubriques « Les actus de la formation » ou « Se former »
- Sur le groupe Facebook : « Les actus de la formation »
- Inscrivez-vous à la newsletter « Les actus de la formation » depuis le site fédéral

COMMENT JE ME PRÉPARE À MON STAGE D'ÉTÉ

Comment je me prépare à mon stage d'été (intensif)? Les stages d'été sont des moments importants dans notre pratique, avec des spécificités car ils combinent des conditions climatiques particulières et toute une convivialité, notamment en dehors du tatami. Comment les réussir ?



Je me prépare

« Au secours, mon stage est fin août, et ça fait 2 semaines que j'enchaîne les mojitos au bord de l'eau en pensant uniquement à soigner mon bronzage. Comment faire? » Pas de panique, il vous reste quelques jours? Une semaine, c'est bien, 48 heures ça peut aller :

- 1 - Dormez plus ou mieux : éviter les retards de sommeil, recalez-vous dans le rythme stage
- 2 - Reprenez une activité physique régulière (les longueurs dans la piscine peuvent vous aider à continuer à soigner votre bronzage tout en reprenant cette activité), si possible 30 minutes par jour
- 3 - Réduisez votre dose d'alcool (voir : « convivialité »)
- 4 - Arrêtez de fumer. On ne le dira jamais assez : il n'y a rien de bon dans le tabac
- 5 - Le maître-nageur sauveteur vous a plu? Révisez la conduite à tenir en cas d'accident avec lui

Pour aller plus loin : plaquette de la commission médicale « accident - conduite à tenir »



Je m'hydrate suffisamment

« Ça y est, j'y suis, il fait 36 °C à l'ombre, on pratique "comme des bêtes" et on sue "comme des vaches" Pourquoi, comment m'hydrater, quels sont les risques? »

Vous risquez le claquage, la rupture tendineuse, les tendinites et une baisse de vigilance et de performance : on sait qu'une perte hydrique de 2 % de son poids entraîne une baisse de 20 % des performances physiques et cognitives, et une étude menée par la commission médicale montre que l'on perd en moyenne 1,5 L d'eau sur un simple passage de grade.

Nos conseils :

- 1 - Ne pas arriver déshydraté sur le tatami : buvez à votre soif avant, inutile de trop boire : on ne « stocke » pas l'eau
- 2 - S'hydrater à sa soif pendant la pratique, plutôt à petites doses régulièrement que une ou deux fois beaucoup.
- 3 - Et si votre sudation est très importante, vous pouvez boire une eau riche en minéraux ou ajouter un peu de sel dans votre bouteille (comme le font les coureurs de fond)



Mon tuto assiette

« Je viens d'arriver dans l'hypermarché du coin, c'est bondé, j'ai oublié ma liste de course et je ne sais plus quoi mettre dans mon caddie... »

Pourtant c'est simple :

- 1 - Avant l'effort : à vous les glucides lents !
- 2 - Pendant l'effort, s'hydrater, bien sûr, mais youpi! On a droit aux bonbocs : normalement, pas besoin de manger mais en cas de « coup de pompe », les sucres rapides sont autorisés...
- 3 - Après, on restaure ses biscotos : les muscles ont besoin d'un coup de pouce, les protéines sont les bienvenues ; et fruits et légumes vitaminés aident à récupérer. La liste de course du début de stage : pain (complet de préférence), des féculents (riz, pâtes, légumineuses), protéines, fruits et légumes.

Pour aller plus loin : plaquette de la commission « alimentation et activité physique »



Je bichonne mes articulations

« J2, j'ai retrouvé tous les potes, la soirée a été bonne, le coucher tardif, j'ai bien envie de zapper l'échauffement pour gagner 15 minutes de sommeil. » Surtout pas !

Non seulement il faut s'échauffer, mais de plus en profiter pour bien prendre conscience de son état physique du moment, en se questionnant : est-ce que je n'en ai pas trop fait? Suis-je encore d'attaque pour continuer... (le stage bien sûr!)?

« Dois-je m'étirer? » Oui et non : des étirements progressifs seraient bénéfiques après une séance. Même si cela n'est pas scientifiquement démontré sur la récupération musculaire, ils peuvent procurer une sensation de bien-être.

Mais attention : ne pas les faire à froid, ne pas approcher le seuil de douleur, et surtout ne jamais étirer un muscle claqué ou traumatisé.

Pour aller plus loin : plaquettes de la commission médicale « genou en Aïkido » et « épaule en Aïkido »

Et vive les ateliers massage : avec huile ou à sec? Cela nous amène au paragraphe suivant...



La convivialité !

« Le soin à mon bronzage porte ses fruits : j'ai un ticket d'enfer »

« J'ai arrêté de fumer avant de partir, ma résolution ne faiblit pas et mes potes sont là pour me soutenir : il n'y a pas qu'en novembre qu'on arrête ensemble ! »

« Si je bois, je reste raisonnable, je ne prends pas le volant et je m'hydrate (à l'eau) quand même. Et bien sûr, je garde le contrôle ! »

« Enfin, j'ai bien préparé mon bagage et je sors couvert... »

Désolés, on ne nous fera pas dire que l'alcool est bon dans ce contexte ou que la bière est meilleure pour l'hydratation : au contraire, l'alcool augmente la perte en eau, empêche l'élimination d'acide lactique, ralentit la récupération musculaire et nuit à la qualité du sommeil

Rappelez-vous que les verres sont standardisés : 25 cl de bière ou cidre = 12,5 cl de vin ou champagne = 6 cl d'apéritif = 3 cl de whisky = 2 cl de pastis ou digestif = 10 g d'alcool

Rappel des 10 règles d'or des cardiologues du sport

- 1 - Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives
- 2 - Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 3 - J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5 °C ou supérieures à 30 °C
- 4 - Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 5 - Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort
- 6 - Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 7 - Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
- 8 - Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*
- 9 - Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 10 - Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort

"LA TERRE ENTIÈRE EST MA MAISON"

PENSÉE D'O'ENSEI

Cette pensée d'O'Sensei a fait l'objet d'un concours de dessin, merci à tous les participant-e-s
Bravo à nos deux gagnant-e-s



WONG-KING WAI



COTTIN-AMABLE