

合気道

AÏKÏ MAG

JUIN 2022

LES COULISSES DE BERCY 2022



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

SOMMAIRE

DANS LES COULISSES DE BERCY	P.04
LÀ OÙ COMMENCE LA DOULEUR	P.10
STAGE DE FORMATION ENSEIGNEMENT JEUNES NARBONNE	P.12
LES SENIORS PRATIQUENT AUSSI !	P.17
STAGE UFA 1 ^{ER} STAGE COMMUN FFAAA — FFAB	P.18
LIGUE D'AÏKIDO DE L'ÎLE DE LA RÉUNION STAGE UFA	P.19
STAGE DE NOS ARTS AIKI, TRADITION ET ÉVOLUTION	P.20
COMITÉ DES GRADES AÏKIKAI DE LA FFAAA	P.21
FAIRE ENTRER L'AÏKIDO AU CONSERVATOIRE ?	P.22
LE KATA EN AIKIBUDO	P.23
MASAMICHI NORO UN PARANGON D'HARMONIE	P.24
JEU DE QUESTIONS-RÉPONSES À PROPOS DU CONCEPT D'AÏKI	P.30
QU'EST-CE QUE L'AÏKIDO, UN ART MARTIAL À CONTRE-COURANT ?	P.32
LÉSIONS DES GENOUX DANS LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO : DES LÉSIONS À LA PRÉVENTION	P.34
STAGE D'ÉTÉ	P.38

Édition juin 2022 éditée par la FFAAA

Directeur de la publication : Francisco DIAS, Président Fédéral

Rédacteur en chef : Jean-Victor SZELAG

Comité de lecture : Béatrice NAVARRO.

Conception FFAAA : Jean-Victor SZELAG

Conception graphique : Agence DOJO

ÉDITO

19 mai 1982 : Il y a 40 ans, notre discipline prenait officiellement le nom d'Aïkibudo.

Son Fondateur, Maître Alain Floquet, élève direct de Maître Minoru Mochizuki pour l'Aïkido Yoseikan, de Maître Yoshio Sugino pour le Tenshin Shoden Katori Shintô Ryu, et de Maître Tokimune Takeda pour le Daito Ryu Aïki Jujutsu, créait un art de défense et de paix original. Peu de temps avant et dans le même contexte, Maître Hiroo Mochizuki, pour sa part, avait créé le Yoseikan Budo.

Ces disciplines sont l'aboutissement d'une longue tradition de Budo et d'un patrimoine historique prestigieux. La pratique martiale - la stratégie, la technique d'attaque ou de défense, à main nue ou avec armes - est inscrite dans le cours de l'histoire de l'homme et de son évolution. L'inspiration de ces maîtres résida alors dans l'apport qu'ils apportèrent dans l'évolution de l'art originel qu'était l'Aïkido Yoseikan. L'Aïkibudo est construit sur la base du programme Aïkido-Jujutsu du Yoseikan (Yoseikan Shintô Ryu)

Dès lors, Maître Alain Floquet n'eut de cesse que de perfectionner par une évolution permanente son Art, et ce, dans le strict respect de cette tradition dont il est l'héritier et le dépositaire. Le Kendo, avec son exigence de « disponibilité mentale » a influencé grandement la pratique de l'Aïkibudo.

Parallèlement à ces parcours, l'Aïkido de Maître Morehei Ueshiba s'était développé en France de façon importante. Certes, la source

technique de l'Aïkibudo est différente de celle de l'Aïkido mais, dans les deux cas, il s'agit du Budo japonais et de l'universalité de l'Homme. Aussi, quoi de plus naturel que ces deux disciplines, Aïkido et Aïkibudo, se retrouvent un an plus tard pour fonder la FFAAA.

17 juin 1983 : nous fêterons en 2023 les 40 ans de cette union, noces d'émeraude ! Couleur de l'espérance et de l'optimisme !

Espérance dans la mission qu'est aujourd'hui la nôtre, celle de la transmission. En effet, nous devons transmettre aux générations futures, cette richesse technique, historique et éthique que l'Aïkido et l'Aïkibudo portent et promeuvent. Nos disciplines concourent à la construction d'un être humain et non à la destruction de l'autre. Dans cet esprit des valeurs d'harmonie et de paix, nous avons accueilli le Kinomichi, puis le Wanomichi au sein de notre fédération.

Optimisme dans la reprise, après ces deux années si difficiles d'une pandémie qui a touché tant de nos proches. Comme dans toutes les associations, nos activités se sont réduites mais nous voyons aujourd'hui de nombreux jeunes et moins jeunes nous rejoindre sur les tatamis et y trouver l'accueil et le dynamisme que nous savons leur offrir.

La FFAAA œuvre à ce développement et à la promotion de nos Arts, et le Comité Fédéral Aïkibudo, que je représente ici, est très fier d'apporter sa pierre à ce chantier.

Jean-Marc Epelbaum

Président du Comité fédéral Aïkibudo

BRUNO GONZALEZ

DANS LES COULISSES DE BERCY LES POINTS CLÉS D'UNE BONNE DÉMONSTRATION

En mars 2022 s'est tenue la traditionnelle nuit des arts martiaux à l'Accor Arena de Paris Bercy. Vitrine internationale et incontournable des arts martiaux depuis de longues années, ce rendez-vous (comme toute autre démonstration) appelle bien évidemment une certaine préparation. On ne peut pas tout dire et tout faire en trois minutes : il faut donc, compte tenu des contraintes spécifiques liées à l'événement, opérer des choix, tant en termes de fond que de forme. Vous l'imaginez, les circonstances des démonstrations sont nombreuses tout autant que les leviers sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour les construire. Dans le contexte de cet article, il serait fastidieux d'analyser en détail toutes les subtilités et les combinaisons possibles. Les lignes qui vont suivre n'auront ainsi d'autre prétention que de vous proposer une liste (non exhaustive) des principes fondamentaux et des outils essentiels qui vous permettront de penser la construction d'une démonstration.

Définir la nature et les circonstances de l'événement.

La première question à se poser est de savoir de quelle manifestation il s'agit. S'agit-il d'un gala d'arts martiaux, d'une présentation télévisée (live ou enregistrée), d'une présentation « découverte » au forum des associations, accompagnée de commentaires et suivie ou pas d'une initiation, s'agit-il d'une présentation « conférence » en entreprise, ou plutôt, est-il question d'une ou de plusieurs animations dans un centre commercial, un restaurant, une avant-première de film...

J'ai le souvenir, avec Pascal Guillemain, d'une soirée dans un grand restaurant chinois, où, pendant que les gens dînaient, nous nous mettions des coups de Jo sur la tête en prenant extrêmement soin de ne pas toucher les convives tellement nous étions près des tables. Toujours avec Pascal, cette fois-ci pour l'avant-première du film Kill Bill, nous avons présenté, devant Quentin Tarantino et toute son équipe, un spectacle « d'aïkido » sur la scène du grand Rex à deux centimètres d'une cascade d'eau. Vous l'aurez compris, la nature de l'événement conditionne quelque peu votre performance.

Magazine
ARATÉ
BUSHI

Ensuite il faut se demander quel public on est susceptible de rencontrer, ou quel public on veut cibler : du néophyte au connaisseur, en passant par les retransmissions TV, le public de Bercy est extrêmement large.

Enfin bien sûr, il faut se poser la question de la configuration de la salle : la scène est-elle entourée ou pas par les spectateurs ? Combien de temps doit durer la démonstration ? Combien de passages ? Tatamis ou pas ? ...

Dans l'exemple de Bercy, les circonstances principales à prendre en compte sont les suivantes :

- Spectacle son et lumière dans une très grande salle où s'enchaînent trois heures trente de démonstrations live ;
- Événement filmé ;
- Démonstrateurs entourés par un large public ;
- Trois minutes de démo.

Définir des objectifs, un parti pris.

Doit-on faire le « spectacle » ou doit-on rester traditionnel, autrement dit, présenter Ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo... ? L'un n'empêche pas l'autre ; néanmoins, on peut favoriser une ambiance plutôt qu'une autre.

Privilégie-t-on une orientation pédagogique ou plutôt artistique ?

L'objectif premier est-il de promouvoir la diversité des pratiquant-e-s (hommes, femmes, enfants, seniors, débutant-e-s...) en vue de susciter des vocations ?

S'agit-il de mettre en avant certaines valeurs de la discipline plus que d'autres (martialité, détermination, non-opposition, harmonie, fluidité, rigueur, écoute, coopération...) ? Pour Bercy, j'ai pris l'option d'une démonstration assez dynamique et martiale tournant rapidement sur trois uke pour réduire les temps de transition et de remplacement. J'ai insisté sur la propreté des mises en place et des saluts tant en terme de symétrie que de synchronisation pour renvoyer cette idée de rigueur et d'écoute tout au long de la démonstration. Enfin, j'ai ajouté quelques petites touches personnelles çà et là pour aiguïser la curiosité des connaisseurs.

Bien évidemment, fonction des circonstances et de ses propres envies, beaucoup de ces options peuvent se combiner et se nuancer. Dans une certaine mesure, la richesse de notre discipline est une bénédiction, mais aussi un vrai casse-tête quand il s'agit de faire passer un message clair au plus grand nombre.

Respecter certaines lois scéniques

La première règle est d'être vu et entendu par tout le monde. Vos mouvements doivent être perçus du premier jusqu'au dernier rang. En ce sens, Bercy vous oblige à un certain élargissement (la personne tout en haut a aussi payé cinquante euros). L'événement étant filmé, il faut néanmoins faire attention à ne pas surjouer, autrement dit élargir sans intériorité : le mouvement apparaîtrait alors comme mécanique et sans vie.

Autre exemple, si vous présentez systématiquement vos techniques de dos, vous aurez beau être parfaitement juste et organique, cela ne fonctionnera pas dans le public.

Concernant la captation, la caméra ne loupera pas les gestes parasites. Le moindre mouvement attire l'œil. Si pendant votre technique, un uke dans le champ de la caméra se met un doigt dans le nez, on le verra ! Je dis ça en rigolant, mais il y a fort à faire sur le sujet, croyez-moi ! La difficulté des gestes parasites est qu'ils sont souvent inconscients et donc difficiles à corriger. C'est ici que les répétitions prennent tout leur sens, nous le verrons plus tard.

Enfin, un autre point important : le public ne doit pas s'ennuyer, c'est une évidence ! Il est ainsi préférable qu'il reste un peu sur sa fin et en redemande, plutôt que de se sentir lassé. Pour éviter la lassitude, un seul remède, il faut varier et contraster.

Le contraste, le maître mot de toute représentation réussie

Un spectacle sans variation a de grandes chances de devenir ennuyeux et inintéressant. Jouer sur le contraste reste un moyen sûr pour capter l'attention du public. Pour cela, plusieurs leviers existent.

La « prosodie » du mouvement !

Nous l'avons vu plus haut, vous pouvez élargir vos techniques en leur donnant plus de volume.

La segmentation elle aussi est intéressante à utiliser. Elle rend visible et lisible la chronologie des intentions qui composent l'action.

Vous pouvez aussi jouer sur les rythmes, les accélérations, les ralentissements, les répétitions, les crescendos, les pauses... Il est judicieux par exemple de marquer de temps à autre une pause à la fin d'une technique, pour laisser au public le temps de digérer ce qu'il vient de voir et apprécier le zanchin (l'état de vigilance) entre les deux protagonistes. La pause ponctue aussi très bien la fin d'une série d'enchaînements rapides ou d'un crescendo.

Enfin utiliser le principe d'économie. Le minimum de causes doit concourir aux maximum d'effet, la simplicité d'un geste fonctionnel au service d'une situation complexe.

Le montage, autrement-dit le canevas de la démonstration !

Une action n'a pas la même valeur suivant ce qui la suit ou ce qui la précède. Un mouvement rapide prendra ainsi plus de valeur après un mouvement plus lent. Mettre des armes au début de démonstration permet de capter l'attention, les mettre en plein milieu permet d'apporter une respiration (sans relâchement) entre deux parties. De même le randori final apporte un climax de choix à la démonstration.

La gestion de l'espace !

Les configurations sont nombreuses et doivent bien entendu prendre en considération les contraintes de l'événement. Néanmoins, la symétrie est toujours une valeur sûre.

Penser aussi à occuper tout l'espace et pas uniquement le centre du tapis. La configuration en triangle que j'ai choisie à Bercy me permet de visiter les trois côtés régulièrement et d'offrir à chaque tribune des angles de vue optimaux.

Le temps !

Nous l'avons abordé en partie dans la prosodie du mouvement.

Penser aussi aux transitions (qu'il ne faut surtout pas bâcler) : elles se doivent d'être propres et relativement rapides. Un uke qui revient à sa place nonchalamment et sans vigilance décrédibilise l'ensemble. Je le répète, un uke avachi ou qui gigote à sa place peut parasiter l'action qui se déroule au milieu. Attention ! la posture dit l'attitude...

Noter aussi que si vous passez au début, au milieu ou à la fin de la soirée, cela n'a pas la même valeur. Le public n'est pas dans le même état en début de spectacle qu'en fin de spectacle et vous non plus d'ailleurs.

Enfin, j'insiste : si vous voulez susciter l'intérêt du public une fois la démonstration finie, il est toujours préférable de faire trop court que trop long.

Le son !

Le choix des musiques ou le choix du silence peut influencer l'ambiance et l'intensité dramatique de votre démonstration.

Le bruit des armes, des chutes et les kiai sont autant de ponctuations qui nourrissent aussi votre présentation.

L'improvisation !

La démonstration est un spectacle vivant. Quel que soit le niveau de préparation et de structure de votre démonstration, il est inévitable que certains moments ne se passent

pas comme prévu et c'est tant mieux (hormis les blessures bien évidemment). C'est dans ces moments d'imprévus que l'on voit la capacité des démonstrateurs à s'adapter. Si cela est fait avec talent, le public surpris ne manquera pas de réagir positivement.

Les répétitions.

Leur nombre dépendra de l'expérience des pratiquant-e-s, du niveau de structure que l'on souhaite apporter à sa démonstration et de la capacité de chacun à intégrer les consignes. Pour ma part, j'ai passé la majeure partie des répétitions à clarifier le travail d'intention des uke. Pour certains l'accent devait être mis sur les attaques, pour d'autres sur les retraits, pour d'autres encore sur les chutes et les attitudes.

Le stress est aussi un facteur à prendre en compte. Le jour J, il fragilisera la structure que vous aurez mise en place et les consignes que vous aurez pu donner. Les répétitions contribuent à le diminuer en ancrant de plus en plus la structure de votre démonstration.

Pensez aussi à vous amuser pendant les répétitions : cela vous rendra créatifs.

La Générale quant à elle consiste à répéter en conditions « réelles » sur les lieux de la prestation. C'est un moment important pour les derniers réglages. À titre d'exemple, lors de la Générale de Bercy, certains uke ont été complètement désorientés par le jeu de lumière et par l'absence des murs du dojo comme point de repère. Évidemment, les élèves ayant perdu leur marque, la symétrie et la synchronisation de l'ensemble sont devenues plus qu'approximatives. Il a fallu ainsi recréer rapidement de nouveaux repères dans l'espace (une pancarte, un micro, un tatami...).

En 2017, toujours à la Générale de Bercy, j'ai été surpris de découvrir un tatami extrêmement glissant, rendant les appuis vraiment hasardeux. Le soir venu, nous nous sommes tous badigeonné les pieds de Coca-Cola pour mieux accrocher le tapis.

En résumé, la répétition est le moment privilégié pour aborder cette question essentielle : qu'est-ce que je fais et comment cela va être perçu ? En ce sens et en l'absence de « metteur en scène », il me paraît judicieux de filmer régulièrement vos répétitions sous des angles différents. C'est toujours surprenant le nombre de détails qui peut vous échapper. Étonnamment, plus votre démonstration est propre moins elle souffre l'approximation. Imaginer un jardin dessiné par André le Nôtre tout au carré avec une branche de travers : on ne verrait que cela. Alors qu'une branche ou deux de travers dans le jardin de monsieur tout le monde, cela n'a aucune importance, et que naturellement elles passeraient totalement inaperçues.

La démonstration, nous l'avons vu, est un exercice à part entière, riche d'enseignements, mais où de nombreux paramètres peuvent entrer en ligne de compte. Au final, il n'y a pas de recette magique, tout est une question d'expérience, de mesure et de dosage.

Le défi majeur reste néanmoins l'intégration d'une structure sans pour autant étouffer sa spontanéité. En d'autres termes, il s'agit de parvenir à garder une intériorité dans une forme imposée et imposante. Mais, à bien y réfléchir, ne faisons-nous pas la même chose dans notre pratique quotidienne ? Ne tentons-nous pas de répéter les techniques avec la fraîcheur d'une première fois ?

Crédit photos : Yohann Vayriot (Karate Bushido)

Stage d'été de Bruno Gonzalez

30 au 3 juillet à Vincennes et du 8 au 10 juillet à Dieppe

Plus d'infos : <http://aikido-brunogonzalez.com>

Pour retrouver l'ensemble des démonstrations :
<http://youtube.com/c/BrunoGonzalezAikido>

CORALIE CAMILLI, DOCTEUR EN PHILOSOPHIE, 2^E DAN AÏKIDO AÏKIKAI

LÀ OÙ COMMENCE LA DOULEUR

On me demande souvent pourquoi j'ai commencé les arts martiaux par l'Aïkido, et non pas par la pratique d'une autre discipline. Les réponses sont assez simples : la beauté des gestes — remarquable immédiatement —, l'efficacité des prises — facilement démontrable —, et le maniement des armes — évidemment fascinant.

Toutefois, la question de savoir ce qui distingue en propre l'Aïkido d'une autre discipline martiale est peu soulevée. Et, quand elle l'est, on lui accorde une réponse très (trop) simple : c'est un art martial non compétitif. C'est vrai, ce n'est pour autant suffisant.

Car il existe à mon sens un élément décisif qui distingue l'Aïkido d'autres pratiques : le partenaire n'est pas un adversaire, on le sait. Il s'agit par conséquent de le préserver, c'est-à-dire, et c'est peut-être là où ça devient intéressant : d'arrêter les prises et les frappes avant que la douleur arrive. On s'arrête à la douleur, on en reste à la sensation.

Dans la pratique de l'Aïkido, on ne «met» pas d'atemi (de frappes), on les avance symboliquement, stoppant l'action avant qu'elle devienne une frappe réelle, et lorsqu'on exécute un mouvement de prise (torsion d'articulation pour illustration), on s'arrête au moment où le partenaire tape le tatami. Il y a un arrêt sur la douleur. La plupart des pratiquants d'Aïkido trouvent cela normal, naturel, voire philosophique : on mise sur l'intelligence du partenaire, on estime qu'il aura compris qu'au moment où la frappe arrive, où la prise a lieu, il a déjà perdu, et il n'a aucun intérêt à revenir réattaquer. Sans examiner les fondements de cette conception, examinons en revanche les conséquences : l'avantage de s'arrêter là où la douleur commence permet le respect et la préservation du corps du partenaire, on ne va pas jusqu'à la blessure. Le désavantage : ne pas faire l'expérience de la douleur c'est aussi se préserver du danger. Dans la pratique de l'Aïkido, il est ainsi très rare d'avoir peur, le danger n'est pas une composante essentielle, elle est même absente, or — force est de constater qu'elle fait pourtant partie intégrante de la martialité.

C'est bien la peur de prendre un coup qui dirige le réflexe d'esquive, et c'est bien le danger face à un adversaire qui ordonne une distance défensive, et donc correcte

martialement parlant : autrement dit, c'est bien la possibilité de la douleur qui maintient une tension permanente que réclame l'esprit martial, une attention soutenue aux gestes qui adviennent en face, une conscience aiguë du risque. Et dans la pratique martiale, le risque peut surgir en une fraction de seconde. C'est bien l'expérience de la douleur qui enseigne tout cela, évitant pour le pratiquant d'être relâché ou tranquille, là où il devrait être «sur-le-qui-vive».

Parole de Miyamoto Musashi : «reste concentré en permanence sur le fait que vous allez pourfendre votre adversaire, voilà ce qui est essentiel à la pratique martiale». Autre citation, du samouraï Jocho Yamamoto : «on doit se livrer chaque jour à une concentration sur la mort, on doit avoir à l'esprit qu'on peut être déchiré par des flèches, des fusils, des lances, enlevés par un déferlement de vagues, projeté au cœur d'un immense feu, frappé par un éclair, secoué par un tremblement de terre, précipité d'un haut d'une falaise de 30 000 mètres, emportés par une maladie mortelle, et chaque jour et chaque instant sans faute, on doit se considérer comme mort, telle est la substance de la voie du samouraï».

Évidemment et par comparaison, la pratique de la boxe met davantage en exergue cette attention portée au coup décisif, au danger potentiel et à la douleur (subie et donnée). Il ne s'agit aucunement, comme en Aïkido, de préserver le partenaire, il s'agit au contraire de détruire l'adversaire. Au-delà de l'ancrage du corps, du déplacement et de l'explosivité, de l'improvisation et de stratégie (attaque et défense), au-delà également de l'utilisation des pieds, des poings, des genoux et des coudes, — bien que tout cela soit déjà différent de la pratique de l'Aïkido —, pour ma part, la plus grande différence, en passant d'une pratique à l'autre, du tatami au ring, consiste sans hésitation en cela : renoncer à préserver l'adversaire. Autrement dit : ne pas s'arrêter à la

sensation qu'on lui donne, mais aller jusque'à la douleur qu'on lui inflige.

Il y a évidemment, comme dans n'importe quelle discipline martiale, l'apprentissage des techniques : attaque, défense, droite, gauche, middle, esquive, crochet et toutes les autres. C'est également de manière très réfléchie qu'on doit choisir de les mettre en œuvre au bon moment : la moindre ouverture du corps est décisive, la moindre demi-seconde décide de la défaite ou de la victoire. Et, on ne risque pas seulement la défaite, mais aussi les blessures et le k-o. Il n'y a pas de deuxième place, il y a un gagnant et un perdant. Pas de deuxième chance. Pas de préservation. Mais il n'y a pas, en boxe, uniquement le danger, la technique et la douleur, il faut également, en plein milieu des montées d'adrénaline, une grande réactivité dans la contre-intuition : quand on devrait renoncer, on s'accroche, quand on devrait avoir peur, on a hâte. Lorsqu'on devrait reculer de trois pas en arrière, il faut avancer, lorsqu'on devrait réagir face à une rafale de coups, il faut au contraire encaisser, lorsque toute notre intuition nous dirait de frapper, il faut précisément se retenir, et quand tout le corps ne veut plus, il faut s'acharner. Lorsqu'on se décalerait habilement à gauche, il faut se déplacer légèrement à droite, lorsque le bon sens voudrait qu'on utilise le poing avant, il faut cogner de l'arrière, quand on pense qu'il s'agit d'avoir de bons appuis, il faut être léger, quand tout le corps voudrait éviter un coup, il faut le laisser stable et ne bouger que la tête, et quand on croit ne devoir bouger que la tête, cela doit commencer par le pied, et monter jusqu'aux hanches. Quand on croit avoir fini l'entraînement, on le commence : tout est obsessionnel, le champ visuel est réduit, plus rien n'a d'importance. On se rend compte qu'alors, le moment où l'on se croyait essoufflé, c'est là où il y avait en réalité le plus d'oxygène. La mise à l'épreuve est permanente, l'attention est soutenue, la volonté est destructrice, mais surtout : la sensation est loin, et la douleur est là.

La pratique martiale de l'Aïkido, bien



qu'issu de la tradition des samourais, s'est transformée en «Voie», et l'ennemi est devenu adversaire, puis partenaire; mais elle conserve à sa façon l'effort consistant à parvenir à cet état d'acceptation face à ce qui échappe à la volonté, en premier lieu face à la mort. La définition déjà citée de la maîtrise à acquérir à partir d'un certain nombre de grades en Aïkido le rappelle : «au-delà de la vie et de la mort, l'esprit clair est ouvert, capable d'unifier les contraires, sans ennemi, il ne se bat pas (...). Sa vision englobe et harmonise la totalité. Mais rien ne s'arrête là».

«Mais rien ne s'arrête là» : violence insoutenable infligée à la chair du corps organique, tout l'effort martial consiste à en opérer une suspension temporaire en glorifiant un corps qui se dépasse lui-même dans ses capacités.

Prenons ainsi pour finir l'exemple de Mishima, qui, sans faire aucune distinction entre différentes pratiques martiales, en a saisi l'essence commune.

Diplômé de la prestigieuse université de Tokyo en 1947, entrant au Ministère des Finances où il est promis à une brillante carrière, Mishima au corps d'athlète, pratiquant le Kendō, se rendit le 25 novembre 1970 au deuxième étage de l'École militaire du quartier général du ministère de la Défense, et s'y donna la mort par suicide rituel (seppuku) après avoir pris en otage le général commandant en chef des forces d'autodéfense et après avoir tenu un discours en faveur de l'empereur et du Japon traditionnel. Suivant le rituel, il s'ouvrit le ventre, mais Masakatsu Morita, qui devait accomplir la décapitation, ne parvint pas à détacher la tête et après plusieurs

tentatives, ce fut Hiroyasu Koga, un autre assistant-élève, qui termina le geste.

Mishima écrivait quelques années plus tôt :

«Nous avons appris de l'Occident bien des philosophies de la vie. Mais en fin de compte, nous ne pouvions nous satisfaire des seules philosophies de la vie. La mort, pour jōchō, a l'éclat vif et frais du ciel bleu entre les nuages». Mishima admet que «les conditions dans lesquelles nous pouvons décider de mourir, comme nous y invite le Hagakurū, ne se présentent pas toujours à nous de façon claire et distincte. L'ennemi surgit, on le combat et, le choix s'offrant de vivre ou de mourir, on décide de mourir : mais une situation aussi simple ne se présente pas toujours, pas davantage dans un temps où il n'existait pas d'arme plus terrible que le sabre japonais».

Aussi, dans l'esprit martial, l'instant de la mort (approché en boxe) et l'instant du geste (symbolique en Aïkido) ont deux caractéristiques communes : ils résultent d'une décision, et ils sont éphémères.

On pourrait dire que l'éphémère est la mort du geste concerté, et sa transfiguration, tout comme le seppuku est le geste de la mort rituelle. L'instant du geste comme l'instant de la mort sont deux modalités qui s'entrecroisent et s'entre-définissent. Le seppuku et l'éphémère sont à nos yeux de nature entièrement temporelle, à condition de faire de l'instant l'élément des événements, l'élément perpétuel et perpétuellement renouvelé de ce qui arrive. À cet égard, chaque modalité de temporalité de l'instant détient son caractère propre. Le geste de la mort fait interruption dans le cours de la temporalité, et la mort du geste

y fait irruption. Le corps disparaît dans la première, le geste apparaît dans la seconde.

Interruption et irruption de la temporalité : par là on comprend que la pratique martiale parte en éclats et fragmente, suivant ces deux modalités, les tracés linéaires du temps vécu, du temps pratiqué.

Ainsi, dans toute pratique martiale — qu'elle s'arrête à la sensation ou dépasse la douleur —, il existe un point de rencontre entre deux mouvements : un d'attaque, et l'autre de défense. C'est ce point de rencontre qui fait naître l'action. Par rapport à ce point de rencontre, il s'agit en Aïkido de n'être ni en avance (on tire alors sur le partenaire, ce qui est tout à fait inefficace), ni en retard (on pousse, ce qui revient au même). La justesse, entendue comme adéquation entre le bon moment et le bon endroit, est ce qui rend l'action possible. Et ce principe, évidemment, vaut pour la boxe tout autant.

En effet, le point de rencontre est à la fois un point spatial et temporel : avoir le sens du point de rencontre signifie savoir être bien placé (sens de l'espace) au bon instant (sens du temps).

L'entraînement consistera alors à aiguïser et affiner les perceptions de l'espace et du temps à travers plusieurs étapes. Les contraintes (l'ensemble codifié des saisies en Aïkido et des attaques en Boxe) en constituent les occasions.

Face à ses occasions, il restera alors le choix de donner une sensation ou d'infliger une douleur, de préserver un partenaire ou de détruire un adversaire : de rester au-dedans ou d'aller au-delà.

COMMISSION JEUNES FÉDÉRALE, LIGUE OCCITANIE

STAGE DE FORMATION ENSEIGNEMENT JEUNES NARBONNE 20 & 21 MARS 2022 : UN FORMIDABLE ÉLAN DE JEUNESSE POUR NOTRE FÉDÉRATION

Ce week-end intense associant formation spécifique dédiée aux adultes de tous horizons (y compris la Guyane) et sur le 2e jour de stage d'application pour les jeunes de l'Occitanie a été conçu en amont par un groupe de travail dédié au sein de la Commission fédérale jeunes, qui depuis la nouvelle mandature, aborde et traite différents dossiers en produisant des documents concrets mis en ligne sur le site fédéral pour être force de proposition auprès des clubs. La Fédération propose ainsi des outils concrets et gratuits produits par ses membres, présentés lors des comités directeurs ou lors des AG fédérales, à diffuser auprès des Ligues, CID, clubs.



Ainsi en collaboration avec d'autres membres, deux experts de la Commission, à savoir d'une part Pierre MARCON, 6e dan DEJEPS, membre du CTR de la Ligue Occitanie et ambassadeur jeunes auprès de l'IAF, et d'autre part Stéphane ÉTHÈVE 5e dan DEJEPS, DFR de la Ligue de La Réunion, membre du CTN et de l'Institut de formation, ont conçu les contenus de ce stage-pilote : ces deux techniciens hauts gradés,

expérimentés auprès des adultes et des jeunes, ont créé un référentiel de la formation, document fédéral qui a pour vocation d'être dupliqué, adapté et utilisé par les Ligues ou CID, en particulier pour les attendus de l'organisation d'un stage d'enseignement jeune ou stage jeunes au niveau d'un territoire. Car si les stages existent, les supports fédéraux gratuits ad hoc sont les bienvenus.

La formation intègre aussi une attestation de formation pour les assistant-e-s des clubs, AFAC, qui leur est délivrée et les incite à s'engager sur la voie de la formation diplômante : perspective déjà entendue puisque des stagiaires veulent préparer un BF, s'inscrire à l'EDC et s'investir davantage dans les sections jeunes de leurs clubs.

Que ce soit pour les cadres techniques ou les futurs cadres techniques, l'idée est d'apporter un véritable accompagnement à la fois théorique et pratique pour répondre aux besoins des clubs, de mieux comprendre la conception spécifique des cours jeunes (qui ne sont pas un modèle réduit des cours adultes) et de développer un enseignement respectant notre charte qualité, en créant des sections enfants ou ados ou en gérant mieux les publics jeunes dans les sections adultes : les jeunes, qu'ils soient enfants, ados ou jeunes adultes, sont en effet une valeur montante dans nos clubs, représentant statistiquement jusqu'à 13 ans près de 30 % des effectifs d'aïkido et en montant jusqu'à 18 ans plus de 40 % : CQFD. Ce public doit aussi être mieux géré avec des cadres





techniques mieux formés et mieux accompagné, se rencontrant et mettant leurs compétences en commun, car gérer des jeunes, quelle que soit leur tranche d'âge, c'est du sport! Venez faire un tour en stage ou donner un coup de main en cours enfants, ou ados, et vous constaterez l'exigence des mini samourais, mais aussi ce qu'ils ou elles peuvent nous apporter en retour! D'autres documents sur l'enseignement jeunes sont d'ailleurs à disposition.

Sur l'ensemble des licences aiki à ce jour 28,56 % jusqu'à 13 ans + 11, 8 % de 14 à 18 ans = 40,3 % de jeunes de moins de 18 ans!

Un stage événement relayé par la Ligue Occitanie

Retenue comme terrain d'application de ce stage-pilote, la Ligue Occitanie, pour laquelle les stages jeunes d'ampleur régionale sont une longue tradition, a déployé une logistique très importante : d'abord au niveau du club de la MJC de Narbonne, dont la section jeunes a pu servir de « matériau pédagogique » enthousiaste pour les stagiaires sur la 1^{er} journée, et qui s'est mobilisé quasi militairement autour de son président Sébastien MARTY, lequel a aussi réalisé un clip diffusé sur les réseaux sociaux et accessible sur le site fédéral; ensuite de manière particulièrement motivée au niveau du comité directeur de la

Ligue et de ses cadres techniques, membres du CTR ou enseignant dans les clubs du Languedoc-Roussillon ou de Midi-Pyrénées.

Cette mobilisation générale au service des jeunes s'est traduite d'abord par un politique volontaire de formation envers les clubs, les enseignant-e-s et les publics jeunes eux-mêmes, soutenue financièrement par la Ligue et ses CID solidaires LR et MP.

Ainsi sont actés en Occitanie non seulement la gratuité du stage offert aux jeunes, mais aussi son accès favorisé par la mise à disposition de quatre bus affrétés depuis Toulouse, Carcassonne, Marguerittes et Le Vigan (d'autres jeunes venus en voiture depuis les Pyrénées-Orientales ou de l'Aude); pour chaque club inscrit accompagnent des adultes référent, dont des parents ravis avec leurs enfants d'assister à cette formidable journée au dojo départemental de la Naïade : 600 m² de tatamis et des gradins mis à disposition par la municipalité de Narbonne, dont le responsable des sports a fait le déplacement pour encourager l'événement; de même que la presse locale s'en est fait l'écho par la diffusion d'un bel article : <https://www.lindependant.fr/2022/03/21/narbonne-au-coeur-de-la-planete-aikido-durant-deux-jours-10184561.php> Et donc le résultat : une déferlante de près de 150 enfants galvanisés dès le départ par

Stéphane ÉTHÈVE, tellement heureux d'être réunis sur les tatamis après deux années de contraintes sanitaires étouffantes et qui ont pratiqué en ateliers tournants sur la journée, encadrés non seulement par les stagiaires de la formation, mais aussi par leurs propres enseignant-e-s de clubs embarqué-e-s dans la dynamique. La journée s'est terminée par un embukai des jeunes, puis des adultes avec Pierre MARCON pour leur montrer la voie. Les jeunes sont repartis avec un goût revigorant vers leurs pénates parfois à deux, voire trois heures de route par exemple dans les Cévennes, mais cela valait vraiment le détour!

Concernant les stagiaires, certains au dernier moment ont été empêchés de venir par la crise économique liée à la hausse spectaculaire des carburants; cependant Ray DUFRENOT, venu de Guyane exprès, avait anticipé le financement avec ses clubs; et pour les stagiaires d'Occitanie en responsabilité de section jeunes sur l'Extranet fédéral, la Ligue leur a remboursé l'inscription, tandis que leur CID leur octroyait un pécule de 50 € dans le cadre de l'aide directe. Dans les projets clubs, CID ou Ligues il donc est intéressant de budgétiser la formation des cadres techniques, et en particulier des bénévoles.

Et après ?

Ray DUFRENOT, 4^e dan d'Aïkido, titulaire du Brevet d'État d'Éducateur Sportif 1^o et du Certificat de Formation professionnelle pour l'enseignement de l'Aïkido aux personnes porteuses de handicaps. Enseignant de trois clubs en Guyane ayant des sections enfants. Intervient depuis 2007 en milieu scolaire.

En Guyane, nous sommes enclavés et les stages accessibles sont principalement techniques. D'où mon intérêt pour un stage ayant une dominante pédagogique et animé par Stéphane ETHEVE, un Ultramarin, qui en plus de ses qualifications fédérales est professeur agrégé d'EPS à l'Éducation Nationale. Ces compétences et qualifications professionnelles font qu'il a des connaissances avérées en physiologie et anatomie et bien sûr en pédagogie de l'enfant et de l'adolescent.

Ce stage pilote alliant formation d'enseignants jeunes et stage enfants a été pour moi très bénéfique d'une part, il m'a permis de travailler avec d'autres stagiaires. Ce fut des moments riches de collaborations et de partages. D'autre part, j'ai pu réactiver, mettre à jour mes connaissances en pédagogie enfant. En effet, pour se former à l'encadrement des enfants, il est quasiment indispensable de partir en France métropolitaine.

J'apprécie également le travail de recherche mené par Stéphane concernant la pratique de l'aïkido chez les enfants.

J'interviens en milieu scolaire en assurant environ 10 séances par classe dans l'année pour des élèves du CP au CM2. Les techniques utilisées sont simples d'application, je privilégie, la mobilité (déplacement linéaire,

avec des changements de direction, face à plusieurs partenaires par exemple), la prise en compte de son corps, son corps dans l'espace et la relation à l'autre.

Stéphane a su nous montrer que nous pouvions faire toutes les techniques avec les enfants, même les plus contraignantes au niveau articulaire ou celles liées à la chute; il y a certaines dispositions sécuritaires à adapter en fonction de l'âge. L'apprentissage par le jeu reste très primordial.



Ce concept de stage mixte (stage enseignants/ stage enfants) est très intéressant, car nous pouvons avoir une réponse pratique directe à l'approche théorique vue en stage enseignants. Dans la transmission du savoir, le tandem Stéphane

ETHEVE/Pierre MARCON était équilibré et complémentaire, un grand merci pour leur disponibilité et leur générosité.

A défaut de ne pouvoir tous partir en métropole, nous espérons permettre à nos enseignants et nos petits samourais de vivre un stage de cette envergure en Guyane l'année prochaine. Nous voudrions en faire un événement mémorable pour les enfants et tous nos pratiquants.

Je remercie chaleureusement la Ligue Occitanie pour son accueil et vous dis à bientôt !! Peut-être en Guyane.

Ce type de stage crée une dynamique et une vitrine de la discipline dans une région, mobilise les énergies et met à l'honneur non seulement les publics jeunes, mais aussi fédère et remobilise les cadres des clubs, qui en ont bien besoin dans les circonstances difficiles traversées, associe les parents ; et bien sûr nos jeunes tellement heureux de ces temps de rencontre et d'ouverture sont nos meilleurs ambassadeurs auprès de leurs proches, ne se lassant pas non seulement montrer les nombreuses images en boucle, mais aussi sur le tatami de réinvestir ce qu'ils/elles ont appris en stage, et là, c'est gagné.

Le souhait général et la question sont : à quand le prochain stage ? Effectivement, ce format de stage sur un week-end a vocation de devenir un RDV pérenne : pour la Ligue Occitanie ce sera donc LE stage jeunes du printemps, RDV pris en mars 2023. Chaque Ligue ou CID peut s'emparer des documents et du référentiel, validés par la Commission formation fédérale. Par exemple en Ligue Guyane, Stéphane ÉTHÈVE interviendra en mai 2023 pour les petits samourais de l'Amazonie. Nous espérons bien sûr que le RDV de Vichy pourra aussi recommencer dès mai 2023, tous les événements liés aux jeunes redonnant de l'énergie et insufflant des compétences nouvelles : quels que soient notre propre

expérience et notre temps de pratique, nous avons toujours à apprendre dans les deux sens du terme, en recevant et en donnant.

Merci enfin à la Fédération qui nous a fait confiance sur l'organisation et les contenus de cette formation pilote impulsée par la Commission Jeunes fédérale. Car pour se rendre compte de l'impact et des contenus, les responsables fédéraux se sont déplacés à la rencontre des jeunes, des formateurs, des stagiaires et des clubs, contact véritable et irremplaçable : à savoir le président fédéral Francisco DIAS, le président délégué Claude BOYER et le responsable de la formation Jacques MAIGRET.

TÉMOIGNAGE KHALID LAMINE, 4^E DAN, DE, ENSEIGNANT À SAINT-ORENS-DE-GAMEVILLE, (31)

À l'issue de deux saisons de confinement, qui auront marqué la mémoire des grands et petits, et ce en relation avec la pandémie de Covid 19, subsistait, pour cette saison sportive 2021/2022, une alternance de phases d'accalmies et de recrudescences de la contagion ponctuées de contextes toujours angoissants et se traduisant, au gré des tests biologiques, par l'expansion des « cas Covid ou des cas contacts ». Puis le retour du printemps a permis d'annoncer une réelle reprise de nos activités aikidokesques.

Ainsi dès le dimanche 20 mars dernier, nous avons enfin pu, mes élèves juniors et moi-même, faire un pied de nez aux fameuses écholalies « cas Covid ou cas contact ? », en allant,

cette fois-ci à la recherche d'un autre type de contact, celui des autres pratiquant-e-s juniors d'aïkido. Cet événement, tant attendu, fut le stage juniors organisé par la Ligue Occitanie au dojo de la Naïade à Narbonne, animé par Stéphane ÉTHÈVE et Pierre MARCON, sur la journée.

Au départ de Toulouse d'où nous partions, un bus fut affrété par la Ligue Occitanie pour l'occasion. Puis le stage, intense, fut l'occasion pour les quelque 150 participant-e-s juniors, libéré-e-s à ce moment de la contrainte sanitaire, de tester, pratiquer, proposer et démontrer des techniques et exercices ludiques encadrés par les deux animateurs de ce stage certes, mais également par

d'autres enseignant-e-s présent-e-s pour l'événement, et ce en tenant compte des trois groupes formés sur place en fonction des tranches d'âges des jeunes présent-e-s.

À l'issue du stage, une photo de groupe fut prise afin d'immortaliser le moment, et des goûters ont été donnés aux enfants pour reprendre des forces avant de reprendre le même bus pour un retour au bercail.

Dès la reprise des cours en club, la cohorte de jeunes présente au stage encourageait déjà celles et ceux qui n'ont pas pu y participer, à le faire dès que cela sera possible, et ce en se demandant : « D'ailleurs, à quand le prochain stage ? »



COMMISSION SENIORS — FFAAA

LES SENIORS PRATIQUENT AUSSI !

Une commission seniors existe au sein de la Fédération et nous apporte des éléments permettant le développement de nos disciplines pour cette catégorie d'âge.

Durant ces derniers mois, notre commission — dont nous rappelons le nom des membres à la fin de l'article — a travaillé principalement sur trois grands thèmes :

1 — Contribuer à la diffusion de notre discipline auprès de différents publics :

jeunes : campagne de promotion des coupons de parrainage, en particulier vers les 18/25 ans qui constituent la relève ;

Tous publics : idée de promouvoir auprès des clubs un nouvel outil de communication numérique, le Podcast, pour inciter de nouveaux publics à découvrir l'Aikido et ses disciplines associées ;

Seniors : Contacts avec la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive) au niveau national et préparation de clips de présentation de

notre discipline pour diffusion à travers le réseau de la FFRS (50 000 membres) pour la saison 2022/2023,

Projet de renouveler notre participation au Salon des Seniors de Paris pour avril 2023.

2 — Améliorer notre représentativité et l'impact de notre action au niveau du terrain :

– appel aux disciplines associées (Aikibudo, Kinomichi, Wanomichi) de rejoindre notre Commission ;

– projet de créer une fonction de correspondant régional de la Commission Seniors au niveau de chaque Ligue.

3 — Capitaliser et contribuer à diffuser les « bonnes pratiques » à la fois pour :

Les seniors débutant-e-s : accueil, mise en confiance, importance de la pratique de santé...

Les pratiquant-e-s vétérans : prévention, favoriser la pratique intergénérationnelle dans le respect de l'intégrité de chacun-e, passages de grades...

Pour les prochaines saisons, nous voudrions pouvoir faire inscrire les thèmes se rapportant à la pratique Seniors au niveau de la préparation du BF, du CQP ou même — pourquoi pas ? — d'un stage événementiel à organiser en commun avec nos collègues de la FFAB en 2023.

Responsable et animatrice de la Commission : Isabelle Janin

Membres : François Bousquet, Gilles de Chenerilles, Jean-Jacques Cheymol, Louis Dussart, Philippe Grangé, Jean-Luc Subileau, Georges Tran.

STAGE UFA 1^{ER} STAGE COMMUN FFAAA — FFAB



Le samedi 9 avril a eu lieu à Fareins le premier stage commun entre les deux fédérations FFAAA et FFAB à l'initiative de nos deux présidents Francisco Dias pour la FFAAA et Michel Gillet pour la FFAB.

Six technicien-ne-s se sont relayé-s pendant toute cette journée pour animer ce stage et nous ne pouvons que nous féliciter de la qualité des animations techniques proposées par nos hauts gradé-e-s : Gilbert Milliat (8^e dan FFAB), Didier Allouis (7^e dan FFAAA), Philippe GOUTTARD (7^e dan FFAAA), Hélène Doué (5^e dan FFAAA) et

Emmanuelle Ranchoup (5^e dan FFAB) qui ont enchaîné des cours de 50 min.

Ce moment exceptionnel a permis de réunir sur le même tatami les pratiquant-e-s des deux fédérations travaillant ensemble sous l'égide des technicien-ne-s des deux fédérations.

Nous tenons à remercier chaleureusement l'ensemble des participant-e-s, plus de deux cents.

Nous tenons également à remercier l'équipe de bénévoles des Ligues Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA et FFAB, tout particulièrement la présidente de

la Ligue FFAAA Françoise Dupré et le président de la Ligue FFAB Jean-Gabriel Brando pour leur investissement et leur bienveillance à l'égard des aikidokas.

Un grand merci enfin à la vice-présidente du département du Rhône et responsable des sports, Madame Berthoux, pour sa présence et son intérêt à l'égard de notre discipline martiale.

Cette expérience réalisée avec succès sous l'entité de l'UFA constitue n'en doutons pas un atout prometteur pour l'avenir de nos deux Fédérations.

Les coprésidents de l'UFA

**Le Président de la FFAAA,
Francisco Dias**

**le Président de la FFAB
Michel Gillet**

LIGUE D'AIKIDO DE L'ÎLE DE LA RÉUNION STAGE UFA



À l'île de la Réunion, on parle souvent du « vivre ensemble » où différentes communautés ethniques et religieuses se côtoient le plus naturellement possible. Cela constitue l'un des charmes de l'île : il n'y a donc aucune raison que cela ne s'applique pas aussi sur les tatamis :

La LRFFAAA (Ligue Réunionnaise FFAAA) et la LRAB (Ligue Réunionnaise FFAB) ont ainsi organisé le 09 avril un stage interligues sous l'égide de l'UFA, coanimé par deux enseignants chevronnés : Yves FRANCHINO 6^e dan (LRFFAAA) et par Jacky LAFUTEUR 5^e dan (LRAB).

Ce stage a réuni une quarantaine de pratiquant-e-s et a été un formidable moment d'échange : pendant une matinée les deux enseignants ont pu faire partager

à toutes et à tous leur passion et leur approche de notre art martial : travail sur les fondamentaux qui sont le socle commun à tout aikidoka : attitude, travail en souplesse, importance du travail à deux, etc.) et ensuite un travail qui sort du cadre académique d'un stage classique : l'Aikido est vivant et évolue et nous rappelle que l'on doit rester ouvert et nous remettre en question, quelle que soit notre formation fédérale d'origine.

Nous renouvelons nos félicitations à Yves FRANCHINO pour son 6^e dan.

O'Sensei avait dit « Il faut toujours pratiquer d'une manière vibrante et joyeuse ». Nous avons grandement rempli cet objectif et nul doute que l'on renouvellera ce type de stage interligues.

POUR LA LIGUE OCCITANIE, SA PRÉSIDENTE, BÉATRICE NAVARRO

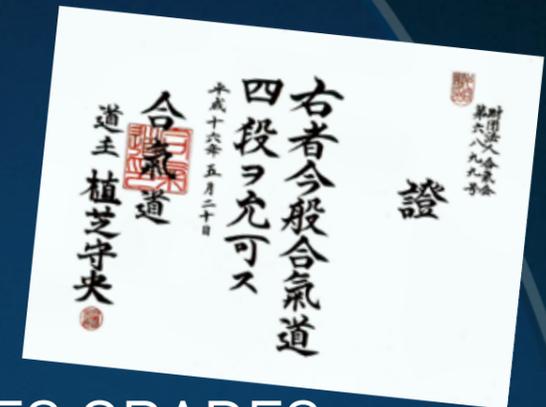
STAGE DE NOS ARTS AIKI, BÉZIERS-15 MAI 2022 TRADITION ET ÉVOLUTION



Le dimanche 15 mai 2022 au dojo de la Présidente à Béziers (34), le CID Languedoc-Roussillon a organisé un stage exceptionnel délégué par la Ligue Occitanie et qui a rassemblé une bonne cinquantaine de pratiquant-e-s de nos quatre disciplines aikido, aikibudo, kinomichi et wanomichi, sous la direction le matin d'Hubert THOMAS (7^e Dan-DESJEPS) pour le Kinomichi et de Julien LEMANTINOS (5^e Dan DESJEPS) pour l'aikibudo, et l'après-midi de Patrick AUBERT (5^e dan DEJEPS) pour l'aikido et de Daniel TOUTAIN (7^e dan DESJEPS) pour le Wanomichi.

Nos disciplines Aiki toutes présentes dans notre Ligue Occitanie ont ainsi décliné à leur tour des principes communs montrant leur filiation dans un esprit d'ouverture et de fraternité, montrant aussi, selon le mot de Julien LEMANTINOS, que tradition et évolution sont étroitement liées.

Merci à toutes et tous, et puisse ce stage très apprécié sur l'harmonie de nos arts Aiki devenir pérenne, ici et ailleurs : en tous les cas, RDV pris en mai 2023 pour l'Occitanie, bis repetita placent !



COMITÉ DES GRADES AÏKIKAI DE LA FFAAA

Les grades Aïkikai pourront être passés sous l'égide de la FFAAA, un accord a été passé avec le Hombu Dojo pour que certains techniciens puissent faire passer ces grades en France

Modalités de passages de grades Aïkikai

Le comité des grades Aïkikai est en charge et responsable de l'organisation des passages de grades Aïkikai au sein de la FFAAA.

Les passages de grades Aïkikai pourront avoir lieu toute l'année.

Les membres du comité des grades Aïkikai sont habilités à organiser les passages de grades Aïkikai à leur convenance pour la FFAAA.

Les candidats souhaitant se présenter à un passage de grade Aïkikai peuvent s'adresser directement à un des membres du comité des grades qui se chargera de l'organisation.

En ce qui concerne l'inscription, les candidats enverront leurs demandes en précisant l'examineur de son choix à l'adresse mail suivante gradeaikikai@aikido.com.fr

Les membres du comité pouvant faire passer les grades Aïkikai sont les suivants

Christian Tissier Shihan – Paul Muller Shihan – Franck Noël Shihan – Bernard Palmier Shihan – Philippe Léon Shihan – Michel Erb Shihan

Les candidats aux grades Aïkikai doivent être titulaires au moins du grade U.F.A. équivalent délivré par la C.S.D.G.E. et posséder la licence FFAAA de la saison en cours.

En cas de réussite au passage de grade, l'examineur fera parvenir les documents du Hombu dûment remplis et vérifiés par lui-même à la FFAAA, accompagnés du paiement correspondant.

En ce qui concerne les promotions liées au Kagamibiraki, nous vous ferons parvenir chaque année dès leur réception les documents de l'Aïkikai nécessaires à la promotion des éventuels dossiers.

En ce qui concerne les demandes de promotion au titre de Shihan, le comité des grades Aïkikai FFAAA se réunira sur l'initiative de son représentant Christian Tissier Shihan afin de délibérer. Le représentant proposera et informera le président fédéral pour demande d'accord.

À la réception des documents faisant suite aux examens, les documents vous seront envoyés afin que vous puissiez remettre les éléments. En ce qui concerne les documents issus des promotions du Kagamibiraki Aïkikai, ils seront remis par la FFAAA lors du Kagamibiraki fédéral, selon la situation sanitaire.

Tarif grade à ce jour saison 2021-22 (frais de dossier compris)

Tarif net examen : 20 € net, idem pour les dossiers de promotions.

1^{er}/2^e Dan : 155 € ; 3^e Dan : 200 € ; 4^e Dan : 270 € ; Promotion dossier : 5^e Dan 670 € ; 6^e Dan 770 €.

Le Président Fédéral,
Francisco DIAS

FAIRE ENTRER L'AÏKIDO AU CONSERVATOIRE ?

C'est le projet que nous avons imaginé avec le Conservatoire du Val d'Essonne et son directeur Pierre Gilbert, pratiquant d'Aïkido et organiste de formation. À la base de cette initiative, une réflexion sur les ponts qu'il est possible de créer entre musique et Aïkido, tant sur les éléments de langage commun que sur des principes transversaux pouvant s'appliquer à différentes pratiques artistiques.



C'est le projet que nous avons imaginé avec le Conservatoire du Val d'Essonne et son directeur Pierre Gilbert, pratiquant d'Aïkido et organiste de formation. À la base de cette initiative, une réflexion sur les ponts qu'il est possible de créer entre musique et Aïkido, tant sur les éléments de langage commun que sur des principes transversaux pouvant s'appliquer à différentes pratiques artistiques.

Dans cette logique, il nous a paru intéressant de proposer des ateliers Aïkido aux élèves de formation musicale d'une part, mais également d'ouvrir la participation aux autres activités dispensées au sein de l'établissement, à savoir la danse et le théâtre. Ceci afin de créer du lien entre les différent-e-s enseignant-e-s, de toucher un plus grand nombre d'élèves, et de développer un travail interdisciplinaire.

À l'issue de nos échanges, nous avons imaginé une intervention qui remplirait deux objectifs principaux :

- améliorer le maintien et la posture de l'élève en lui apportant une meilleure connaissance de son propre corps,
- sensibiliser l'élève dans sa relation à l'autre en donnant quelques outils clefs pour un travail collectif.

L'action se déclinerait ensuite selon 5 thématiques :

- la structure du corps, l'ancrage au sol, le poids du corps
- la respiration : vaincre sa timidité par le cri et le chant
- la relation à l'autre : travail de contact, d'effacement
- la question de la respiration et du geste associé
- l'engagement : comment gérer une même énergie dans des atmosphères différentes

En pratique, nous avons mis en place deux séances d'ateliers répartis sur les mois de février à avril, l'un de pratique à mains nues et l'autre centré sur la pratique des armes. Ces derniers ont permis de réunir, sur les heures de cours habituels, six classes de musiciens, danseurs et acteurs de théâtre en herbe, soit en tout une cinquantaine de jeunes de six à dix-huit ans. L'objectif de ces séances étant de faire vivre, au travers d'exercices et de mises en situation ludiques, des sensations que les jeunes et les enseignant-e-s puissent directement réinvestir dans leurs disciplines respectives au travers de leur pratique corporelle (posture sur scène, gestion de l'espace, expression au sein d'un groupe entre autres).

Ces ateliers se sont conclus par une restitution publique, lors de laquelle une centaine de personnes était rassemblée pour assister à une représentation des élèves de théâtre et de formation musicale. La thématique manga présentée par le groupe des adolescent-e-s a permis de construire la pièce avec les jeunes en y intégrant une séquence d'Aïkido, et le spectacle s'est conclu par une démonstration d'Aïkido.

Pour la saison prochaine, notre souhait est bien sûr de donner une suite à cette première collaboration, en réponse à l'enthousiasme suscité, tant chez les élèves que leurs enseignant-e-s, mais aussi les familles ayant assisté à la restitution finale. À plus long terme, ce travail initié au conservatoire du Val d'Essonne pourrait être conduit dans d'autres structures identiques, permettant de sensibiliser un nouveau public à l'Aïkido et de montrer toute la richesse de cette pratique... Et que vivent les Arts !

LE KATA EN AIKIBUDO

L'idéogramme KATA 型, a en Japonais, plusieurs sens, mais celui qui nous intéresse est celui de la forme. Forme dans le sens de « forme originale et idéale », avec l'objectif de la reproduire et de la transmettre dans une gestuelle codifiée.

Comme l'a écrit Maître Alain Floquet : « Le kata est le véhicule d'une connaissance qui traverse le temps »*.

Mais attention, le kata n'est pas qu'une gestuelle mécanique reproduite sans le sens profond qu'elle exprime, car il s'agirait alors d'une série de mouvements vides d'esprit.

L'exécution du kata doit pouvoir exprimer le fond, la forme, l'esprit et l'éthique d'un art.

En Aïkibudo, le kata revêt une importance première. En effet, qu'il s'agisse de katas anciens (tels que Happokken, Tai no kata ou encore Gen ryu no kata...) ou bien des katas créés par Maître Floquet comme les Kihon, Shiho Giri-Shiho Nage par exemple, ils permettent au pratiquant de comprendre les principes essentiels et fondamentaux des techniques de base

de la pratique de l'Aïkibudo.

Les katas anciens ne doivent être modifiés en aucun cas, car ils permettent d'une part d'unifier la connaissance à travers le monde des pratiquants, et d'autre part de transmettre notre patrimoine historique sans altérations.

C'est dans le même esprit qu'ont été créés les katas modernes : fixer et transmettre de nouvelles connaissances induites par l'évolution pour que les pratiquants continuent de progresser avec les mêmes fondamentaux, quelle que soit leur situation géographique.

« Le kata moderne prolonge cette forme de pensée (celle des katas anciens) et transmet de manière organisée les connaissances fondamentales et les évolutions de l'Art grâce à un exercice relativement court. L'ensemble de la

pratique Aïkibudo sera perçue sans avoir à en étudier toutes les techniques, alors qu'inversement, on peut apprendre tout un catalogue de techniques sans jamais trouver de lien entre elles... »**

Pour le débutant, la maîtrise d'un kata (seul ou à deux) est très exigeante, car elle doit se faire avec lenteur et précision. Se placent ensuite les techniques et les automatismes liés à un engagement mental fort révélant ainsi la vraie nature du kata.

Ces bases, issues de la tradition, donnent accès à toutes les techniques permettant ainsi la progression dans la pratique.

Le kata en Aïkibudo et Katori Shinto ryu, s'inscrit dans la tradition et l'évolution qui représentent la pérennité de notre Art.

« La nature même du Budo est tradition. La tradition en est le fluide vital. »*



RECUEILLIS PAR CÉLINE RIGODON, PHOTOS D. R.

MASAMICHI NORO UN PARANGON D'HARMONIE

En septembre 1961, à Marseille, un jeune aikidoka, Masamichi Noro, débarquait d'un paquebot en provenance du Japon, envoyé personnel en Europe de Morihei Ueshiba pour diffuser son art martial. Aujourd'hui, plus encore avec le recul, nous mesurons l'impact de son génie créateur sur l'évolution qu'a connu l'Aïkido, puis le Kinomichi, durant ses 50 années d'enseignement qui ont marquées des générations entières de pratiquants. Nous avons demandé à quelques-uns de ses proches disciples et élèves d'évoquer des moments privilégiés, vécus auprès du regretté grand maître.

Lucien Forni hanshi, vous êtes l'un des plus anciens disciples de maître Masamichi Noro dont nous évoquons le 60^e anniversaire de son arrivée en France. Quels moments vous reviennent spontanément à l'esprit ?

Je pense, entre autres, à la première visite de maître Noro au club d'Enghien au mois de mars 1965. C'était également la première fois que je le rencontrais. À cette époque, je pratiquais le Judo et

l'Aïkido au Judo-club d'Enghien, dans un dojo au-dessus duquel se trouvait une salle de danse en parquet. Pour commencer le stage, nous étions tous en place, en seiza, face à maître Noro. Dans un grand silence, nous avons effectué le salut traditionnel. Puis, au moment où maître Noro a voulu s'adresser à nous, les danseurs à l'étage au-dessus ont commencé un exercice, qui consistait, entre autres, à frapper le sol avec les pieds. Il s'ensuivit un vacarme épouvantable ; nous pouvions

même voir la poussière tomber tout doucement du plafond ! De ce fait, personne ne pouvait entendre les propos de maître Noro. Sans se départir de sa tranquillité, il regarde en l'air, puis se tournant vers nous, avec un grand sourire, nous fait signe de pratiquer. Nous aurions pu espérer entendre le son de sa voix, mais ce jour-là, il n'en fut rien, car par un étonnant concours de circonstances, chaque fois qu'il essayait de s'adresser à nous, les danseurs à l'étage supérieur reprenaient leurs exercices infernaux. Heureusement, tout n'était pas perdu, plus tard, au restaurant, nous avons eu le loisir d'apprécier sa conversation. Il n'était en Europe que depuis quatre ans, nous devons faire des efforts pour le comprendre ! Les années passant, maître Noro améliora considérablement sa connaissance de notre langue et il devint de plus en plus facile de le comprendre.

Je pense également aux années 1979-1980 qui virent les débuts du Kinomichi, cet art martial si personnel à Masamichi Noro sensei, et qui allait bouleverser notre vision de la pratique. Après des années intensives en Aïkido, maître Noro, en nous proposant le Kinomichi, nous invitait à un remodelage du corps, avec des exercices plus lents, et nous passions parfois un long moment, allongés, sur le tatami. Grand changement ! Parfois avant les cours, nous nous retrouvions dans un café, à côté du dojo, pour quelques parties de flipper, domaine dans lequel maître Noro excellait. Je profitais de cette occasion pour l'interroger afin de savoir s'il allait bientôt dynamiser la



Un grand maître, un grand disciple, une grande amitié

pratique, j'étais impatient de retrouver mes anciennes habitudes. La réponse fut la suivante : « Encore une dizaine d'années, peut-être plus... ». Devant mon air déconfit, il me donna une autre explication : « Vous tous, c'est comme si je vous avais enfermés dans une cocotte-minute, j'ai fermé le couvercle, et de temps en temps, j'ouvre un peu pour laisser échapper la vapeur. Quand vous serez prêts, alors, j'ouvrirai le couvercle, inquiétez pas* ». Environ sept années ont passé, le couvercle s'est ouvert, étions-nous vraiment prêts ? Toujours est-il que ces années ont passé vite, j'ai toujours eu autant de plaisir dans la pratique, puis le dynamisme est revenu, comme l'avait dit maître Noro.

Jean-Pierre Sarton, 4^e dan, nous évoquons l'arrivée en France il y a six décennies, de Noro Masamichi sensei. Que vous vient-il à l'esprit à propos de votre sensei ?

Un anniversaire est l'occasion d'évoquer des souvenirs, propos, enseignements, situations partagées avec celui que l'on célèbre. En voici quelques-uns parmi les très

nombreux vécus au cours d'une trentaine d'années de pratique sous la direction de maître Noro.

Pour simplifier, j'ai connu deux maître Noro. Le premier était celui de la fin des années 70 qui venait de nommer sa pratique Kinomichi, mais dont les cours dynamiques restaient très imprégnés de son Aïkido.

À cette époque, pour renforcer nos

poignets, il nous faisait travailler des exercices de

résistance sur iten (shihonage), niten (kotegaishi), nichu (nikio) jusqu'au sol. Dans la pratique des armes, il nous disait : « Toute la canne est dans le tsuki, comme tout

le bokken est dans shomen. J'ai moi-même pratiqué pendant deux ans plusieurs heures par jour le tsuki. Pour le bokken, frappez 300 fois par jour shomen sur une meule de branchage posée sur une paire de tréteaux puis, dans un deuxième temps, 300 shomen sur un pneu ». Pour renforcer le hara, il nous conseillait de pratiquer aussi avec une barre de fer.

Le deuxième maître Noro, celui du

milieu des années 80 et des années 90, était celui qui avait éliminé toute force, toute contrainte et dont l'enseignement avait pour but le développement harmonieux et respectueux des corps : « Dans les arts martiaux et chez Durkheim, disait-il, on parlait beaucoup du hara. Il fallait renforcer le centre du ki. J'ai été victime de cette croyance (...). Au Centre Mondial, tous les instructeurs parlaient du hara et faisaient des exercices pour le développer. Toutes les techniques se faisaient pieds à plat, dos cambré, ventre en avant. Pendant des dizaines d'années, j'ai répété ces mouvements en bloquant les vertèbres et, aujourd'hui, je n'ai plus de disques, c'est écrasé ! Mais comment j'ai pu me tromper comme ça ? »*.

« L'Art, ce n'est pas une technique, c'est l'Homme !, poursuivait-il. Faire la technique, c'est facile. Tout le monde peut faire des gestes, des mouvements, mais SENTIR, c'est difficile. »

Fidèle et constant dans sa recherche holistique, il poursuivait dans les années 2000 : « Quand vous faites un mouvement, vous faites votre mouvement et le partenaire vous suit. Chacun est dans son rôle. Il n'y a pas d'unité. C'est trop mécanique (...). Le mouvement n'est pas important par lui-même. Ce qui est fondamental, c'est l'union des deux souffles ; 2 devient 1. Vos mouvements doivent être habités par le souffle. Le Kinomichi n'est pas une question de techniques. C'est une question d'aïki, d'union, de cœur à cœur



Lucien Forni, disciple direct de Noro Masamichi sensei, fondateur du Kinomichi.



Autour de Noro sensei et Lucien Forni, à gauche, J-P Sarton, au centre, C. Auffret, à droite F. Forni,



Catherine Auffret reçoit son hakama des mains de Noro sensei mais aussi une belle et précieuse dédicace. (ci-dessous)

avec le partenaire. Shin ! Kishindo ! ».

Autres propos que nous tenait maître Noro sur la nécessité de nous approprier son enseignement : « Il n'y a pas qu'un seul mouvement juste en Kinomichi, celui de maître Noro. Ce serait impossible de le reproduire exactement. Il y a autant de mouvements que de pratiquants. Je montre la direction, le chemin, et chacun fait en fonction de sa compréhension, de son niveau, de ses possibilités. Je vous donne les ingrédients de la recette, à vous de faire votre cuisine. L'important, c'est qu'elle soit goûteuse, savoureuse, que les pratiquants aient envie d'y goûter et l'apprécient. »

Puis, sur la création et l'aventure collective du Kinomichi : « Vous êtes le Kinomichi. Sans vous, je ne suis rien. Le développement du Kinomichi dépend de tout le monde. Il ne repose pas sur l'exploit individuel, le vedettariat, mais sur la pratique de tous. ». Ou encore : « J'ai entendu dire : le Kinomichi, c'est vous et moi. Sans vous, ce n'est pas possible. Noro est le créateur ? Mais non ! Vous êtes aussi les créateurs ! ».

Pour conclure, le 24 septembre 2011, lors de la fête célébrant les 50 ans de son arrivée en France, maître Noro nous tenait ce propos : « La base du Kinomichi, c'est Morihei Ueshiba. Je n'ai fait que prolonger son enseignement. Le Kinomichi est le prolongement de l'Aïkido. ».

Catherine Auffret, 4e dan, Masamichi Noro sensei est arrivé en France voilà 60 années maintenant.

Quelles anecdotes cela évoque-t-il pour vous ?

Je revois ce jour de septembre 1998, où je rentre pour la première fois dans un dojo. Je vais suivre un cours de Kinomichi, sans trop savoir de quoi il retourne. Mon époux pratique depuis plusieurs années, je suis curieuse de connaître cette activité, persuadée tout de même que cela ne me conviendra sûrement pas ; j'ai toujours pratiqué des sports individuels, alors travaillés à deux...

L'accueil chaleureux du professeur, Lucien Forni, les premiers exercices, riches en sensations, me séduisent immédiatement, à ma grande surprise. Au dojo, les enseignants, les pratiquants plus anciens parlent souvent du fondateur de la discipline, Masamichi Noro. Je me demande si j'aurai la chance de le rencontrer un

jour, toute débutante que je suis ; cela me paraît inaccessible.

Décembre de la même année, Lucien Forni, mon instructeur me demande si je souhaite participer au stage qui aura lieu peu avant Noël, au dojo de la Fontaine à Paris, chez maître Noro. J'accepte avec enthousiasme. Le jour J, petite inquiétude, serai-je à la hauteur, est-ce que je serai vraiment à ma place ? Trois mois de pratique, c'est bien peu pour rencontrer le Maître. Et me voilà, sur le tatami, le cours commence, je suis plutôt maladroite. Il s'avance vers moi, me questionne : « qui est votre professeur ? », « où est votre mari ? », « depuis combien de temps vous pratiquez ? » J'ai l'impression de devoir déchiffrer tant l'accent japonais est prononcé, à chacune de mes réponses, un grand sourire que je reçois comme un signe de bienveillance. Je me sens un peu plus en confiance, c'est sûr je reviendrai au prochain stage...

C'est ainsi que mon temps de pratique a très vite été partagé entre l'enseignement reçu à Enghien auprès de Lucien Forni, et à Paris chez maître Noro. Puis, les années passant, à diverses occasions j'ai côtoyé maître Noro qui habitait à une dizaine de kilomètres de mon domicile, pour jardiner le plus souvent, ou aller le chercher ou le reconduire avant ou



JEAN-PIERRE CORTIER, HANSHI

UN ARTISTE AUTHENTIQUE

J'ai eu le bonheur de rencontrer Masamichi Noro en 1961, il venait tout juste d'arriver en France. Il me revient, entre autres, une facette quelquefois oubliée de notre grand maître. C'était au tout début des années 60, au cours du stage annuel de vacances, qu'avaient lieu nos rencontres entre le Judo, l'Aïkido, le Karaté et le Kendo, au milieu de la forêt de Sugni, au cœur des Ardennes belges. Lors du grand stage du Budo Collège de Bruxelles, maître Noro était invité en tant qu'expert d'Aïkido et nous faisait travailler de longues heures chaque jour. Je me souviens qu'en ce temps-là, il ne savait dire que : « Samouraï attack !... ». Le soir venu, on se retrouvait tous devant un grand feu de camp. Nous nous remémorions notre journée, racontant quelques histoires qui nous étaient arrivées. A la tombée de la nuit, il n'était pas rare de voir maître Noro exécuter, chemise ouverte, ou même sans, la danse du sorcier, autour de ce grand feu, muni d'une lampe électrique sous le menton. Il criait, il gesticulait, il excellait...

Au cours du stage, maître Naessens organisait un grand jeu. Deux équipes



Noro sensei entouré de ses disciples, Jean-Pierre Cortier et Lucien Forni.

étaient constituées, les parachutistes et les para-commandos, en relation avec la guerre du Congo... Il fallait enlever un maximum de foulards que nous portions au niveau du dos. Mais comment enlever un foulard à maître Noro ainsi qu'à de vieux pratiquants d'arts martiaux ? Au milieu de la forêt, nous nous cachions, en attendant le moment propice pour bondir et l'attraper. Il fallait éviter à tout prix le face-à-face ; on ne voyait plus rien et bon nombre d'entre nous s'y perdait... À la fin du jeu, maître Naessens faisait allumer les phares des voitures qui se trouvaient dans la clairière, cela nous aidait bigrement à retrouver notre chemin. Les foulards étaient comptés, les gagnants désignés, c'était la fête...

Lors d'un stage de maître Noro, à Bron, dans un couvent tenu par des religieuses, maître Noro avait décrété

un anniversaire, celui de l'instructeur de Limoges, âgé de plus de 70 ans. Tout le couvent était en ébullition, les sœurs avaient préparé un énorme gâteau pour cette occasion. Et maître Noro en profita même pour danser une superbe valse anglaise avec l'une d'elles. Je demandai son âge à mon ami instructeur, il me répondit : « ce n'est pas mon anniversaire, mais il ne faut pas le dire !... ». Il aimait la fête et s'avérait être un excellent convive. Il adorait tous les jeux.

Masamichi Noro, grand maître sur le tatami, des plus rigoureux et sérieux dans la transmission de son art, pouvait aussi être très, très, drôle, un grand maître en divertissement, hors les dojos, chez qui cohabitaient intimement toutes ces facettes d'un artiste authentique, dans une grande harmonie.

après les cours... Occasions qui m'ont toujours permis d'apprécier, au-delà de la pratique, son humour, sa bienveillance et la confiance aussi, qu'il nous accordait.

Petite anecdote, un samedi d'automne, nous avions pris rendez-vous chez lui. J'avais préparé des plantes vivaces prélevées dans mon jardin pour les replanter dans le sien. Ce jour-là, j'avais oublié une veste dans son abri de jardin, je lui en fis part au dojo, le mardi suivant. Le vendredi la veste m'attendait à l'accueil. Je remerciais puis la rangeais sans plus m'en occuper. Quelques mois plus tard, alors que je la remettais, je glissais machinalement la main dans une poche et y trouvais un petit paquet à mon attention. Honteuse de n'avoir pas mieux remercié quelques mois plus tôt, j'en fis part à maître Noro. Avec son sourire et un ton bienveillant, il me dit :

« ça va, ça va, allez... ». Je me souviens particulièrement de ce geste, si délicat de sa part.

Son enseignement était à cette image, exigeant, mais bienveillant, toujours encourageant. Quel trésor, d'avoir reçu un tel enseignement.

Hubert Thomas hanshi, vous avez été un disciple très proche de Noro Masamichi sensei.

En cette année anniversaire, que vous revient-il en mémoire ?

Les hasards de la vie, certains diraient la providence, m'ont fait croiser la route de Masamichi Noro, un maître d'une grande humanité, à une époque où, jeune kohai, je m'affranchissais de l'enseignement de mes professeurs. Ces derniers m'avaient invité à venir aux stages que dirigeait maître Masamichi

Puis, sur la création et l'aventure collective du Kinomichi : « Vous êtes le Kinomichi. Sans vous, je ne suis rien. Le développement du Kinomichi dépend de tout le monde. il ne repose pas sur un exploit individuel... »



En 2000, la Médaille du village des Ocres est remise à maître Noro par le maire de Roussillon en Luberon, qui reçoit également quelques souvenirs de ses élèves, dont Christian Bleyer.

CHRISTIAN BLEYER, 6^e DAN

RENCONTRE AVEC UN HOMME REMARQUABLE !

Mâcon. Pâques 1974.

Maître Noro revient en province à l'occasion d'un stage international. Il est accompagné de ses plus brillants assistants du moment. Je suis très impressionné par cette première rencontre. Il se dégage de ce maître japonais un magnétisme que je n'ai jamais ressenti chez quiconque.

J'ai 31 ans. Je suis professeur d'éducation physique et sportive. Je pratique depuis près de 7 ans avec maître Nocquet.

Celui-ci a développé l'Aïkido auprès d'un large public français. Je viens de recevoir un diplôme d'État d'enseignant dans la discipline. Je pars le lendemain pour Karlsruhe où a lieu un grand rassemblement international d'aïkidokas. Une fédération distincte de celle du Judo est en train de naître. On me propose un rôle à jouer en Bourgogne, où je réside et enseigne.

Je me sens « Maître de moi comme de l'Univers », et puis... Un homme passe au milieu de la foule des pratiquants ; son hakama blanc frôle les tatamis... il se poste devant moi... : « Mais ! Quoi... vous faire?... »

Commence alors un discours fort, ample, poétique, magnétique : « Énergie n'est pas crispation ! C'est contraire... fluidité, circulation d'eau, d'air, de sang, fluidité crée espace, bon contact avec partenaire... »* Je suis submergé d'émotion et de joie. Dès lors mon destin est scellé. Je le rejoins à Paris au dojo de la rue des Petits-Hôtels, en juillet de la même année.

« Bonjour » me dit-il, comme si nous nous étions rencontrés la veille :

- Café ?

- Café !

Il s'appelait Noro Masamichi.

Noro. Ils avaient été formés par lui à Nîmes lors de son arrivée en France.

Plus tard j'ai compris que maître Masamichi Noro était très attaché à l'art qu'il enseignait, mais, plus encore je pense, aux personnes à qui il l'enseignait. Sa sensibilité extrême le portait à un perfectionnisme qu'il cultivait comme une seconde nature. Sa philosophie et son enseignement étaient sources de motivations pour tous ses élèves.

Si sa grande humanité et sa modestie étaient constantes en toutes circonstances, dans l'intimité, il démontrait son attachement aux valeurs simples qui rendaient, à ses côtés, la vie joyeuse et souriante.

Il aimait la musique et la danse qu'il pratiquait comme s'il trouvait un prolongement dans sa pratique de l'Aïkido et du Kinomichi. Il préférait toutefois la valse et je garde en mémoire des soirées à danser la valse dans un esprit de festivité et de convivialité qui le rendait heureux et nous aussi.

AÏKIMAG

Mens sana in corpore sano aurait pu être sa devise, car maître Masamichi Noro aimait aussi les jeux de l'esprit dans lesquels il excellait. Je me souviens ainsi de séances mémorables consacrées au scrabble où il faisait preuve d'une malice qui nous désarçonnait, car gagnant toutes les parties.

Je ne m'expliquais pas pourquoi je perdais systématiquement en jouant contre un étranger venu du Japon, maîtrisant peu, en apparence, la langue française.

Toutes les années passées à ses côtés en quête de vérité sur la philosophie des arts martiaux, en général, et du Kinomichi, en particulier, m'ont réservé des surprises. La dernière fut sa disparition physique, mais que je ne ressens pas comme une réelle séparation. Le lien affectif reste intact comme l'est le trésor de son enseignement.



Hubert Thomas hanshi, disciple de Noro sensei lors d'un des nombreux stages du maître,

FRANÇOISE PAUMARD, DIPLÔMÉE D'ÉTAT (DEJEPS) À PARIS

UNE RENCONTRE DÉCISIVE

Je suis heureuse de pouvoir à ce jour convoquer à tout moment mes impressions de débutante dans la pratique de l'Aïkido de maître Noro qui s'est poursuivie avec la création du Kinomichi. Ce fut en 1978, une rencontre décisive, une occasion de renaissance.

Dans le dojo de maître Noro tout se prêtait à vivre une situation non ordinaire. La tenue traditionnelle nous invitait à déposer notre tenue du quotidien et nos habitudes, la posture en seiza nous faisait découvrir une autre relation à la terre.

Au-delà de la technique, la présence, les paroles de maître Noro venaient percuter l'âme et le corps pour nous éveiller à autre chose, pour créer une ouverture, affiner notre sensibilité. Pour entrer sur un tel chemin de connaissance de soi, cela

demande qu'il y ait un « oui » intérieur permanent. Ainsi peut s'établir un contact entre l'élève et le maître, de même entre deux partenaires exécutant un mouvement ensemble. Le silence ambiant était propice à l'écoute — une écoute par le corps —, une attention au mouvement, à l'espace, au partenaire, une invitation à ressentir et affiner nos sensations afin de transmettre à notre tour le mouvement reçu. Ces années d'apprentissage auprès de maître Noro, jusqu'à son décès, ont été ponctuées par l'attente d'un indice, une parole, un conseil en vue d'améliorer ma pratique ou de corriger un défaut de personnalité.

Ces rares et précieux moments, ces paroles, ces conseils sont, aujourd'hui encore, comme des réminiscences bien vivantes auxquelles je me réfère intérieurement.

Noro sensei réglant quelques détails avec Françoise Paumard, avant une démonstration salle Pleyel en 1981.



Les mots porteurs d'encouragement sur le chemin associés à l'expérience du mouvement et incarnés dans le corps laissent une trace inoubliable et donnent le sens à une pratique vécue comme un Art du mouvement.

JEU DE QUESTIONS-RÉPONSES À PROPOS DU CONCEPT D'AÏKI



Comment définiriez-vous la notion d'Aïki ?

Je ne vais pas ici en faire l'historique ni proposer une étude sur le sens des kanjis qui composent ce mot ; cela a été fait par des personnes spécialisées dans ces domaines. J'aimerais juste proposer une vision pragmatique, orientée vers les enseignants et les pratiquants.

Disons que, généralement, on traduit ce concept par « harmonisation des énergies » ou « unification des énergies ». Cette notion d'Aïki est le cœur de la pratique.

Dans un cadre martial, ce concept s'exprime par la façon de recevoir puis de gérer une attaque. Respecter la notion d'Aïki, c'est faire le choix

d'envisager différemment le rapport martial. Concrètement, pour la personne qui fait la technique (Tori), il va s'agir « d'accepter ce qui est », « de faire avec » puis de guider l'énergie, la dynamique de l'attaquant (Uke), vers une neutralisation. « S'accorder » à l'attaquant demande une grande capacité d'adaptation. Cette adaptation est telle qu'il y a presque une fusion entre les deux protagonistes. Il n'y a plus qu'une seule sphère pour les deux pratiquants et Tori en est le centre (c'est un des aspects du principe d'irimi). Tout le chemin de l'aïkido nous mène vers cette recherche, cet accordage. C'est une manière tout à fait éducative de gérer la rencontre. C'est aussi le choix d'une démarche vers la non-opposition.

« En Aïkido, affronter ou éviter l'autre sont deux approches erronées, il s'agit de le rencontrer »

Concrètement, comment se déroule ce parcours vers l'harmonisation ?

On pourrait voir plusieurs étapes à cette quête.

Un premier objectif serait : rééduquer le corps et l'esprit.

Harmoniser les différentes parties de son corps pour développer une globalité d'action (ce qu'on appelle l'unité du corps). Donc passer par l'étude du centrage, de l'assise et de la mobilité, de l'utilisation de son poids, de la conscience de ses axes corporels, de la synchronisation du haut et du bas et aussi de la droite et de la gauche du corps, une recherche du relâchement, un développement de la proprioception, etc.

Une fois organisées, toutes ces capacités mèneront à une unité du corps qui remplacera la force brute, la force musculaire qui n'a pas lieu d'être en aikido.

Il s'agit aussi de faire un travail sur le mental qui permettra d'améliorer sa présence, son écoute, sa disponibilité et donc sa capacité d'adaptation. Atteindre une vacuité mentale, un calme qui permettra de faire de la place à l'autre dans notre esprit.

Enfin, unifier l'un et l'autre, le corps et l'esprit. Qu'il n'y ait plus de décalage entre l'intention et l'action ; le mouvement corporel devient l'expression immédiate de l'intention.

Un second objectif concernerait la relation au partenaire.

Cela consiste à utiliser les capacités précédemment citées, tant physiques que mentales, pour s'harmoniser à l'attaquant : faire concorder les directions de nos mouvements, de nos actions, avec celles de Uke, s'intégrer à son rythme, accorder les intentions et,

enfin, s'adapter à tout changement, à toute évolution.

Il va donc s'agir de développer une écoute complète de l'attaquant, afin de s'y adapter ; de se forger un esprit calme, disponible, qui permet d'atteindre un état de non-faire, de non-rivalité et ainsi d'aller vers la non-opposition.

« Être suffisamment présent, disponible et serein pour réaliser la technique qui s'impose d'elle-même et non pas celle que l'on a décidée ».

Lors de ce cheminement, quelles sont les difficultés que l'on va rencontrer ?

La principale difficulté pour être dans un état de non-opposition, est sans doute son inverse : le réflexe d'opposition (qui fait partie des réflexes de survie, réflexe primaire certes, mais réaction simple et efficace). Force est de constater que celui-ci nous est spontané... Mais s'il apporte de rapides résultats, il nous met immédiatement dans un rapport de force avec notre partenaire ; il nous plonge dans une rivalité, dans une dualité gagnant/perdant. S'ajoutent aussi les difficultés qui viennent de l'envie de gagner, du désir de dominer, du « vouloir faire », de l'excès de volonté, de l'esprit de compétition... Peut-être au travers de tous ces éléments, un besoin de se rassurer ; en tout cas, les obstacles sont multiples...

La notion d'Aïki, elle, propose de nous enrichir de la rencontre, de nous construire dans la rencontre, dans une relation « gagnant/gagnant ». « Être avec », plutôt qu'« aller contre ». C'est une véritable rééducation mentale, qui, si elle est difficilement accessible, nous enrichit dès que l'on y goûte...

Utiliser la situation la plus conflictuelle qui soit (une attaque physique) pour en faire un moment de recherche d'harmonisation, tel est le propos de l'aïkido.

Une utopie certes, mais une merveilleuse utopie.

Comment, d'après vous, se situe le côté « martial » de l'aïkido dans ce cadre ?

Si la notion d'Aïki est le cœur de la pratique, l'aspect martial en est le contexte.

C'est un élément essentiel, mais ce



n'est pas le principal. Cet aspect martial va justifier en partie la gestuelle, les situations de travail, les objectifs techniques. Aussi rigoureux et réaliste qu'il puisse être, c'est le cadre dans lequel nous travaillons, mais ce n'est pas la finalité. Comme son nom l'indique, l'aïkido est un « do », pas un « jitsu », c'est-à-dire une voie d'évolution, d'accomplissement, au travers d'une pratique martiale, pas une technique n'ayant que le combat comme objectif.

Alors, quel rôle prend l'attaquant pour cette recherche ?

Uke est bien sûr l'élément clef de cette recherche, puisque c'est lui qui va provoquer la situation de travail. Tout s'organise autour de ce qu'il donne et il faudra s'y adapter.

Il se doit d'être engagé dans son attaque, précis sur ses distances, capable de rester attaquant jusqu'au bout du mouvement. Il se devra d'être spontané, vivant et réactif. De tout cela dépend le travail de Tori. Si Uke est hyper codifié, formaté dans ses réactions, son partenaire ne sera jamais surpris, tout se passera comme il l'avait décidé par avance. Si le Uke n'est pas présent, la rencontre se fera à sens unique. S'il est trop conciliant, Tori n'aura pas matière à travailler : comment s'adapter à quelqu'un qui est d'accord avec tout ?

C'est la spontanéité de Uke qui va permettre à Tori de mettre en applications les capacités dont nous parlions. On pourrait dire que ce sont les opportunités de l'inconnu qui donnent sa richesse à la rencontre.

« Bienheureuse incertitude »

Auriez-vous une recommandation à faire pour terminer ?

De façon générale, il me semble qu'il nous serait à tous bénéfique de faire une relecture de notre pratique. Pour chacune des formes techniques que l'on réalise, demandons-nous : « En quoi est-elle respectueuse du principe Aïki ? »

roche_joel@orange.fr

<http://www.aikidocroixblanche.fr/>

JEAN-LUC KAZAKEVICIUS, 5ÈME DAN

QU'EST-CE QUE L'AÏKIDO, UN ART MARTIAL À CONTRE-COURANT ?

Un sport, un art, un art martial... une discipline ? Oui certainement pour ce dernier terme, sauf au risque d'y créer des disciples ou de s'en flageller ! Quoi qu'il en soit, il s'agit d'une pratique corporelle individuelle, mais travaillée à deux et souvent dans un groupe, de préférence en cohésion... Comment ?! De l'individuel, être seul, mais avec les autres ? Ça commence mal !

L'aïkido est un art martial traditionnel japonais qui cherche à développer, au travers de situations codifiées de combat, la capacité de se maintenir en sécurité en esquivant, en contrôlant ou en projetant son partenaire, le souci permanent étant de préserver l'intégrité de l'un comme de l'autre des pratiquants. Le partenaire, c'est-à-dire l'attaquant, est conduit à comprendre l'inutilité de son attaque : il ne peut pas atteindre ni toucher sa cible, mais surtout il n'est pas blessé par la riposte ni humilié par la défaite. La raison de la violence se dissout alors dans sa totale inutilité, et dans l'absence de sanction en retour. Autant dire que l'aïkido ne peut s'envisager dans un esprit de compétition, puisqu'il ne s'agit ni de vaincre, ni de perdre !

Véritable discipline, l'aïkido, par son apprentissage, favorise une lente prise de conscience du corps propre, principalement au travers de la répétition de techniques, conscience de ce qui l'affecte, mais aussi la conscience de ce qui en affecte le pratiquant, ce qui fait peur. La peur se transforme en prudence, posture ajustée et mobile, plutôt qu'en une confiance excessive et dangereuse. Le corps de chacun des protagonistes s'organise et se structure, seul certes, mais toujours en relation avec l'autre, relation dans l'espace par la gestion des distances et des contacts, relation dans le temps par celle des rythmes, distances et rythmes réalisant ainsi la connexion des deux partenaires, le tout perturbé par l'inattendu de

l'attaque et le stress qu'elle procure.

Le corps est donc au travail, depuis ses extrémités, mains, yeux, pieds, jusque dans son intégrité, au sens d'un corps intégral, qui en intègre toutes ses parties. L'intégrité y est structurée par le geste, gestes appris et répétés en relation avec le partenaire ; la relation, ce qui s'instaure dans l'instantané d'une attaque, est relation à soi, relation en soi et relation par soi, au travers d'un jeu de perceptions, perception de soi, mais aussi perception de l'autre, perception de l'autre en soi ; perception de ce que l'autre me fait, mais aussi comment je le perçois, et par conséquent comment il m'affecte.

Tout cela avec un parti pris « martial » : l'autre, ledit partenaire, m'agresse. La relation qui s'engage est dangereuse, chaotique, voire mortelle ou potentiellement telle, dans le simulacre qui s'engage au cours de chaque entraînement.

Je dois y survivre, me protéger, ne pas être détruit, non seulement par l'attaque physique, mais aussi par l'intention de cette attaque, donc par mes propres craintes. Mais en plus de cette dimension de type « self-défense » propre à tout art martial, l'aïkido obéit à une logique supplémentaire, celle de ne pas détruire l'agresseur, ne pas le blesser, apaiser, maîtriser, immobiliser ou projeter, transformer ce chaos en une esthétique paisible.

Mais alors l'aïkido c'est de la danse, peut-on entendre ou penser ! Certes,

on peut y trouver de nombreux points communs ! Au moins en apparence, car la danse, qui elle n'est pas martiale, est beaucoup plus ouverte à diverses expressions, à de multiples formes d'émotions bien qu'elle mette aussi le danseur en relation avec lui-même et avec son environnement au sens large.

Alors, une philosophie ou un art de vivre ? Certes l'aïkido contient une forme de philosophie, au sens commun d'un certain amour pour une certaine sagesse... c'est du moins la promesse qu'il véhicule.

Quoi qu'il en soit, l'aïkido peut être saisi par une forme de réflexion philosophique, une rêverie ou pire une intellectualisation, mais attention à ne pas occulter la pratique ! Les nombreux paradoxes, les nombreuses contradictions qu'il contient, comme l'absence de compétition ou encore le simulacre de combat sans vainqueur et ni perdant, en sont certainement les plus manifestes.

Né au cours de la formidable et néanmoins douloureuse histoire de la modernisation du Japon, l'aïkido refuse la compétition issue de la société moderne et consumériste. Pas de compétition, pas d'idée de vaincre l'autre, mais seulement de transformer l'attaque ; pas de joute, pas de confrontation valorisante, mais alors quoi ? Simple relation de plaisir ou situation renarcissant, vaine formulation qui tenterait de rejoindre notre société du loisir. Mais ce plaisir est bien long à attendre et

à atteindre. La pratique est complexe et son résultat bien peu visible, ce qui est en contradiction ici avec la société du loisir et du résultat immédiat !

L'apprentissage (l'apprenti sage ? mais le deviendra-t-il ?) se fait au travers d'un jeu de rôles, chaque rôle étant déterminé à l'avance. L'un est l'attaquant « uke », l'autre « tori » le défenseur, celui qui s'exerce aux techniques. Les rôles s'inversent rituellement très régulièrement. Dans une sorte de coutume, ce changement de rôle s'exerce au bout de « quatre » fois. Ce nombre se dit « shi » en japonais, et signifie par homonymie également la mort.

Son attaque me fait peur, et puis il me faudra chuter, aller au sol, entre temps je serai déséquilibré, difficile d'accepter d'être déséquilibré !

Et cette attaque est trop forte !

Non pas assez !

Ah, c'est à moi de frapper, mais qu'est-ce que je n'aime pas frapper ! Je n'ai jamais fait ça...

Si, je vais le faire, et puis tout à l'heure il m'a fait mal, je vais lui montrer !

Il est trop fort, je n'y arrive pas !

Ah c'est passé, c'est qu'il l'a bien voulu... tout ça, ça n'avance à rien....

La vie de l'aïkidoka est ainsi faite de nombreuses oscillations entre espoir et désespoir, de quelques prises de conscience le plus souvent fugaces et de longs moments d'absence apparente où seul le corps, dans son inconscience, se meut et se forme. Un corps en mouvement — en mouvement et en relation plus ou moins ajustée à son environnement

et toutes ses vicissitudes et ses perturbations — ce corps échappe à la conscience, se perçoit toujours un peu en décalage. Et pourtant, au-delà de l'apprentissage des formes et des techniques, de leurs répétitions sans fin, les corps se structurent sous cet angle si particulier, mais après tout fondamentalement humain, sous l'angle compris entre le conflit et la résolution du conflit, angle que parfois certains d'entre nous pourraient avoir la prétention de généraliser à toute forme de conflit, à diverses situations, à élargir à la vie de tous les jours, et peut-être et pourquoi pas à l'exercice de certains métiers ou autres activités, métiers du corps et de la relation, métiers du soin, de l'éducation, de l'apprentissage, de l'enseignement... quoi qu'il en soit, une belle utopie, un « koan » vivant !



LÉSIONS DES GENOUX DANS LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO : DES LÉSIONS À LA PRÉVENTION

Lors de la pratique de l'Aïkido, les genoux sont sollicités de manière importante lors de la position seiza, des techniques en suwari waza, lors qu'on se lève de la position seiza, à chaque immobilisation lorsqu'on est conduit au sol (microtraumatisme notamment pour les débutants) et lors des pivots.

Les pratiquants ont des problèmes de genoux plus ou moins marqués avec une pathogénie difficile à cerner entre vieillissement du corps et pratique de l'Aïkido.

Dans l'ère post-industrielle, la prévalence de la gonarthrose a doublé, atteignant 16 % avec comme facteurs favorisant la sédentarité, l'alimentation 1, sans compter les lésions méniscales ou tendineuses liées aux activités de loisirs ou professionnelles 2,3, et en comparant les données médicales et l'état des genoux de la majorité de

ceux qui pratiquent régulièrement depuis plus de vingt ans, on ne peut que conclure que la pratique de l'Aïkido génère en partie les pathologies du genou.

Au sein de la FFAAA, le questionnaire de santé proposé en 2013 a montré que sur 848 pratiquants ayant répondu, 468 (55 %) signalaient un ou plusieurs problème(s) articulaire(s), dont 140 au niveau vertébral, 317 aux membres inférieurs et 236 aux membres supérieurs. Pour les 317 ayant signalé un problème aux membres inférieurs,

il s'agissait le plus souvent du genou (227 pratiquants, donc 27 % de l'ensemble des répondants), alors que les problèmes localisés aux hanches (46 pratiquants), aux chevilles (65 pratiquants) et aux pieds (70 pratiquants) étaient nettement moins fréquents.

Les lésions sont de plusieurs ordres lors de la pratique de l'Aïkido : dégénérescence articulaire par sollicitations fréquentes ou inappropriées des genoux, lésions chondrales par contusion, chocs directs sur les genoux, déchirure méniscale lors du suwari waza, entorse parfois grave lors de fauchage involontaire

ou blocage des pieds lors des pivots. Grossièrement, les genoux comportent d'une part les surfaces articulaires du fémur et du tibia, et d'autre part les ligaments (croisé antérieur, postérieur et ceux des plans interne et externe cf. schéma).

En seiza on est en flexion extrême et les ménisques subissent une pression interne dans leur partie arrière, et du fait de la surface de contact minimale entre les surfaces articulaires on a une surtension sur les ligaments. Lorsqu'on se lève de la position seiza on a une contraction du quadriceps entraînant une pression de la rotule sur le bas du fémur ce qui peut entraîner

à long terme douleurs, usure du cartilage, syndrome fémoro-rotulien, gonarthrose.

En suwari waza les pivots doivent se faire sur le plan biomécanique sur les genoux pour avoir rapidité et stabilité et sur le plan anatomique, car ils ne sont pas « naturellement » conçus pour supporter le poids du corps. Idéalement la pratique en suwari waza ne devrait pas être trop longue, on peut prendre comme repère adulte 15 min, adolescents 10 min et enfants 5 min.

En tant qu'Uke, lorsque l'on est amené au sol, les genoux subissent notamment pour les débutants des microtraumatismes.

En pratique :

Avoir une pratique régulière et de durée courte en suwari waza.

Bonne hydratation pour éviter les blessures musculaires, tendineuses.

Échauffement et étirements.

Préconiser le port systématique de genouillères souples avec un coussinet sur l'avant.

Privilégier de se lever de la position seiza en prenant appui sur les pieds et non pas sur un seul pour solliciter les membres inférieurs et non pas un seul membre.

Idem quand on se relève des chutes.

1. J. Wi, Steven W, T. FD, et al. Knee osteoarthritis has doubled in prevalence since the mid-20th century. Proc Natl Acad Sci. 2017; 114 (35):9332-9336. doi:10.1073/pnas.1703856114

2. Hulshof CTJ, Pega F, Neupane S, et al. The effect of occupational exposure to ergonomic risk factors on osteoarthritis of hip or knee and selected other musculoskeletal diseases: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. Environ Int. 2021; 150:106349. doi:10.1016/j.envint.2020.106349

3. Bahns C, Bolm-Audorff U, Seidler A, Romero Starke K, Ochsmann E. Occupational risk factors for meniscal lesions: a systematic review and meta-analysis. BMC Musculoskelet Disord. 2021; 22(1). doi:10.1186/S12891-021-04900-7

A éviter : prendre appui sur un seul genou.

Lorsqu'on se lève sur un pied on exerce une traction importante sur les muscles et l'articulation du genou.

Ce n'est pas un problème en soi, les répétitions très nombreuses, répétées peuvent entraîner des lésions après des années de pratique.



Il faudrait essayer de se lever sur les pieds.

Microtraumatismes sur les genoux. Lorsqu'on est amené au sol, notamment pour les débutants, même si on pratique sur des tatamis, on subit des traumatismes sur les genoux. Il faut des mois d'entraînements pour les éviter.



Echauffement avec traction trop importante des masses musculaires et tension trop importante sur les genoux.



Meilleur échauffement des genoux avec mobilisation adaptée et progressive par le pratiquant.



STAGES D'ÉTÉ

Fabrice Croisé

Stage d'été du 5 au 10 juillet à Montreuil (93).

Michel Erb

- 9 Juillet 2022 à Vesoul (France)
- 13-16 Août 2022 à Leysin (Suisse)
- 24-28 Août 2022 à Mragowo (Pologne)

Plus d'infos : michelerb.com

Farid Si Moussa

Stage d'été au Pouliguen (à côté de la Baule, côte atlantique, à 1 h de Nantes).
Samedi 20 août au jeudi 25 août 2022.

Dojo de l'Atlantique, bd de l'Atlantique 44510 Le Pouliguen.
9 h 30 - 12 h / 17 h 30 - 19 h (lundi et jeudi : matin uniquement)

Contact : **Farid au 07 70 32 45 60**

Gaston Nicolessi

Stage annuel d'été du Dojo de la Roseraie à Saint-Pierre d'Oléron
du 18 au 30 juillet 2022, 9 h .30 — 12 h. et 18 h .30 — 20 h.

Paul Muller

Du 26 juin au 3 juillet 2022 CREPS de BOULOURI à Saint RAPHAËL Côte d'Azur
Contact : CEAB, muller.paul@sfr.fr, Tel : +33 (0) 678 05 76 42
du 13 au 18 août 2022 à WATTENS (Près d'INNSBRUCK en Autriche)

Plus d'infos : aikido-paul-muller.com

Joël Roche

Stage d'été du 14 au 17 juillet 2022, Ile de Noirmoutier,
Contact : **02 41 48 75 66** — E. mail : roche_joel@orange.fr

Bernard Palmier

Stage d'été à Autrans du 30 juillet au 6 août 2022.

Renseignements : **Christophe AROULANDA**, président de l'A.C.T
aikido-palmier.com — 06 09 40 22 25

Gilles Rettel

Stage d'AïkiMindfulness du 8 au 13 août à Beaussais sur mer (22)
Stage d'Aïkido du 8 au 13 août à Beaussais sur mer (22)

Contact : www.aiki-mindfulness.com
aikimindfulness@gmail.com — tél : 06 08 98 00 42

Bruno Gonzalez

Stage du 30 au 3 juillet à Vincennes et Du 8 au 10 juillet à Dieppe

Plus d'infos : aikido-brunogonzalez.com

合気道

AÏKIDO ENSEMBLE, ON Y VA!



AÏKI MAG



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES