

Le magazine officiel de la

**Fédération Française d'Aïkido et de Budo**

Siège Fédéral : Les Allées - 83149 BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76

[www.ffab-aikido.fr](http://www.ffab-aikido.fr)

**SEIBERAGI**



Lors d'un stage avec Tamura Senseï  
(Photo Bruno Germain)

## Au sommaire...

Assemblée Générale FFAB - Idéogrammes par Toshiro Suga

Stage Seniors Grands Débutants de Chalon sur Saône

Infos ligues & clubs : Guadeloupe, Franche Comté, Aix-les-Bains...

**Agir sans agir** >> B. George-Batier

**Kyudo** >> Le YUGAKE (gant) : fabrication (partie 1)

**Iaido** >> KIHONS (exercices) : SEIZA KIRI KAESHI



# Tozando Aïkikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon, le hakama Tozando est 100% polyester.  
Légèrement brillant, il vous donne la douceur satinée du cachemire et le confort d'un très haut de gamme. Facile à plier, il résiste bien au suwari waza et garde sa tenue et ses plis.

Coutures renforcées pour usage intensif, Koshiita (dosseret) solide et souple en caoutchouc spécial.

**140€, port compris**

Obi avant 4m20,  
obi arrière 2m05,  
sept lignes de couture.

Si vous le souhaitez, votre hakama peut être brodé à votre nom.

Nous consulter (Tél. 06 11 42 52 29) ou voir le site Internet pour plus de détails.

クリストフパジュ  
合気道

Disponible en noir ou **bleu nuit**

En taille 23 (1m58-1m62)    taille 24 (1m63-1m67)    taille 25 (1m68-1m71)  
taille 26 (1m72-1m75)    taille 27 (1m76-1m79)    taille 28 (1m80-1m84)  
taille 29 (1m85-1m89)    taille 30 (1m90 et plus)

Lavable en machine  
à 30° maxi.

**Découvrez une nouvelle gamme de keikogi  
et de zori sur [www.hakama-aikido.com](http://www.hakama-aikido.com)**

## BON DE COMMANDE (photocopiable)

Je commande ..... hakama (Nbre)    taille : .....    couleur : **Bleu nuit**  Noir

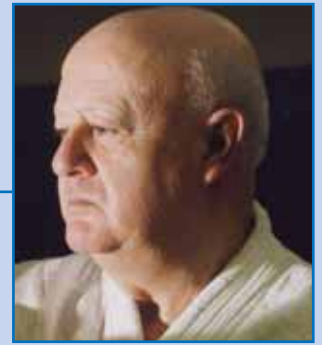
NOM, Prénom : .....

Adresse complète : .....

Code Postal / Ville : .....

Téléphone : .....

A renvoyer  
avec votre règlement  
par chèque à :  
**MANZOKU**  
Diffusion  
1 place de la Liberté  
68100 Mulhouse  
Tél. 06 11 42 52 29  
**Expédition  
très rapide**



Au plan fédéral, le redémarrage de cette nouvelle saison s'est effectué dans de bonnes conditions. Notre fonctionnement interne se déroule de manière active, sans problème particulier.

Cependant, il nous faut continuer avec les désagréments occasionnés par la non homologation des grades. A l'heure actuelle, tous les grades réussis lors des sessions d'examen 2006 ne sont pas validés, à notre grand regret. En effet, ce point n'a pu être réglé lors de la réunion de la C.S.D.G.E. qui s'est déroulée au mois de janvier dernier. Certains Présidents de ligues F.F.A.B. composant les C.O.R.G. sont injustement désavoués, malgré leurs tentatives d'assurer leurs responsabilités, conscients de leur mission de service public. Les modifications du règlement particulier que nous avons demandées, ont à ce jour été refusées, nous y reviendrons.

Cela étant, une prochaine réunion est prévue le 20 février 2007 au M.J.S.V.A. à la demande de la Directrice des sports. Elle réunira les 2 coprésidents de l'U.F.A. accompagnés des 2 coprésidents de la C.S.D.G.E., le médiateur et le représentant ministériel des fédérations unisports.

Selon mes propos et autres écrits antérieurs, nous ne refusons pas une fédération unique. Nous restons néanmoins très vigilants quant aux conditions de création et de fonctionnement de cette nouvelle structure qui doit rassembler pour nous tous les Aikidokas.

**Pierre GRIMALDI, Président de la FFAB**

## Dernière minute :

Je remercie tous les Présidents de ligues et autres responsables fédéraux d'avoir su prendre leurs responsabilités en décidant de reprendre les examens et d'accepter la validation de tous les grades. J'estime, au travers de ces décisions, que nous avons prioritairement pensé aux 60 000 pratiquants. Néanmoins, il reste à se pencher sur les modifications du règlement particulier qui, en l'état, reste difficile à appliquer.

## A PROPOS DE L'ENA...

L'histoire a forgé l'homme pour qu'il reconnaisse ce qui lui apporte le bonheur et le plaisir, et bien malheureux est celui qui ne sait pas saisir les bons moments de la vie.

Ils peuvent être très simples, comme admirer un lever de soleil, écouter une belle mélodie, ramasser des champignons, faire des confitures... Tout cela ne demande pas grand'chose, juste un peu de temps !

Venir pratiquer à l'Ecole Nationale d'Aïkido à Bras reste facile à faire et peut apporter bien du plaisir, il suffit peut-être d'éteindre son ordinateur, de couper son portable ou son téléviseur, et il nous restera sans doute assez de temps pour nous ressourcer et pratiquer pendant un week-end, une journée ou juste une soirée.

■ Monique GUILLEMARD



Le village de Bras vu depuis l'Ecole Nationale d'Aïkido  
(Photo Bruno Germain)

## SESERAGI N°40 - FEVRIER 2007

Dépôt légal n° 4335

Imprimé par MACON IMPRIMERIE (71)

ISSN 1771-2025

Responsable de la publication :

Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Rédacteur en chef :

Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Comité de rédaction : Chantal Cardy, Michel

Gillet, Monique Guillemard, Michel Venturelli

Comité de relecture : Jean-Pierre Horrie,

Dominique Massias, Pierre Sevin

Maquette :

A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@wanadoo.fr

## Merci...

Le Comité de Rédaction tient à remercier chaleureusement toutes celles et tous ceux qui alimentent si sympathiquement les pages du Seseragi en envoyant articles, photos et illustrations, ainsi que les annonceurs qui, par leur fidèle soutien, contribuent à la pérennité du magazine officiel de la FFAB.



# IN MEMORIAM

## Guy BONNEFOND

Lorsqu'en 1969 tu pris la présidence de l' ACFA (Association Culturelle Française d'Aikido), celle-ci a connu un développement exceptionnel. Ensuite, après avoir rejoint la FFAB, les trois groupes d'aikido jusqu'alors séparés se sont réunifiés sous le nom d'UNA.

Cinq ans plus tard, avec l'aide de la Fédération Espagnole d'Aikido nous avons joué un rôle décisif dans la création de la FIA dont tu fus le premier Président, poste que tu occupas pendant près de dix ans.

Tu y as mené une politique qui influença grandement le développement de l'aikido en Europe et dans le monde.

Tu as toujours eu des objectifs clairs et réalistes que tu savais mener à bien. Tu étais un président précis, toujours ponctuel, tenant tes promesses, auquel il était possible de se fier en toute circonstance.

Tu ne te consacrais pas seulement à ce travail pour la fédération et l'association, tu étais également conseiller municipal et bien sûr tu avais de grosses responsabilités professionnelles et bien d'autres occupations encore... Malgré tout cela tu trouvais le temps d'entretenir avec moi une relation de disciple, d'ami, je dirais presque de membre de la famille.

Étrangers fraîchement arrivés du Japon nous avons bénéficié de tes conseils et de ton soutien pour nous adapter à la vie française.

Mon cœur est très triste d'avoir perdu un ami qui savait rendre les voyages si agréables.

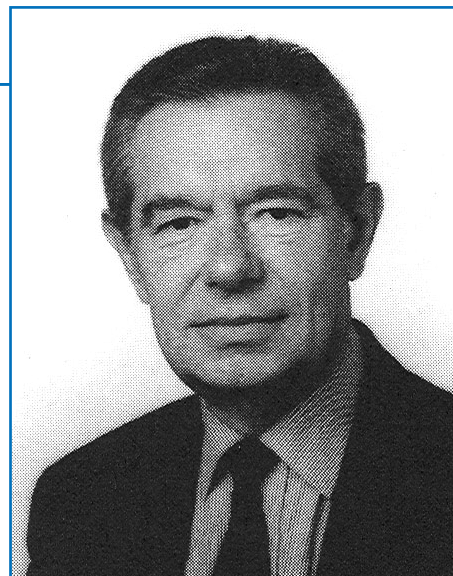
Toi qui tenais toujours tes promesses, ne voilà-t-il pas que tu viens d'en manquer une...

Nous devons aller ensemble à l'assemblée générale de la FIA en 2008 et y fêter ton 80e anniversaire au Japon.

Je souhaite que ton épouse, tes proches et tes amis surmontent bientôt leur douleur et je prie du plus profond de mon cœur pour le repos de ton âme.

Adieu mon ami.

■ Nobuyoshi TAMURA



## Colette BEAUDUN

Colette BEAUDUN nous a quittés le 11 décembre 2006. Elle venait d'avoir 69 ans.

Elle fut pendant de nombreuses années Présidente du Club d'aikido de Manosque, puis occupa le poste de Secrétaire Générale de la Ligue de Provence au cours de deux mandats. Depuis 2000, elle était Vice-présidente de Ligue.

On peut s'interroger sur ce qui a poussé cette musicienne et artiste accomplie (elle fut premier prix de conservatoire de piano) à entrer dans la voie d'une gestuelle martiale symbolique, en plus de son art musical, pour tenter d'atteindre à l'universel.

Elle poursuivra cette quête sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle, où en particulier, lors d'un dernier voyage très éprouvant, elle aura été au bout d'elle-même, dans le dépassement de ses limites et dans la connaissance de soi. La maladie et la vision de sa propre finitude, loin de la conduire à un repli sur soi, l'ont au contraire amenée à une toujours plus grande ouverture aux autres.

C'est ainsi que, jusque dans les derniers jours, elle a pu exercer une influence bienfaisante auprès des membres de sa famille, des pratiquants de la Ligue et au sein de diverses associations où elle était très active : « Restos du Cœur », « Convergences », « Les Amis de Saint-Jacques ».

Loin des discours convenus, des faux-semblants et des esprits mesquins, son intransigeance à l'égard d'elle-même, sa détermination sans faille et son immense générosité font que son rayonnement en tant que personne humaine demeurera pendant très longtemps, pour toutes celles et tous ceux qui l'ont connue, un exemple éminent à suivre.

■ Serge SOLLE  
Président de la Ligue de Provence



### Assemblée Générale FFAB

18 et 19 novembre 2006 à MARIGNANE



A l'instar des autres années, la Fédération avait convié l'ensemble des membres du Comité Directeur et les Présidents de Ligue à son Assemblée Générale annuelle qui s'est déroulée sur le week-end des 18 et 19 novembre 2006 à MARIGNANE. D'autres personnalités fédérales y avaient également été invitées, notamment les représentants FFAB de la CSDGE, le Président du KYUDO ou l'assureur de la fédération, Guy BOSCAGLI.

Outre l'Assemblée Générale qui a débuté le samedi après-midi, le bureau avait jugé opportun de réunir les acteurs fédéraux pour des assises qui se sont donc tenues le samedi matin ; cette réunion a donc permis au Président Pierre GRIMALDI de faire le point avec les dernières informations sur la situation fédérale face à la réunification ou à l'état du déroulement des examens « dan » sur la saison 2005/2006 avec les grades qui ne sont actuellement toujours pas validés.

Il était aussi nécessaire de tenir informés les Présidents de Ligue du déroulement de la réunion de l'UFA sous l'égide du Médiateur qui avait eu lieu le 8 novembre. De plus, la nomination du nouveau co-président de la CSDGE, Michel PROUVEZE en remplacement de Pierre CHARRIE offrait de nouvelles perspectives quant à une réunion prochaine de cette CSDGE.

Ainsi, à 15h et quelques minutes, le Président déclarait ouverte l'Assemblée Générale devant statuer sur l'activité et les comptes de la saison 2005/2006 et proposait, suite aux délibérations des Assises du matin et à la position prise, un premier vote sur la volonté de l'Assemblée Générale et donc de la Fédération de la reprise des examens sur les textes actuels, et un second vote sur les propositions de la FFAB des modifications du Règlement particulier de la CSDGE, propositions élaborées par Michel PROUVEZE et soumises au Comité Directeur, et qui seront présentées lors de la prochaine réunion de cette instance de l'UFA.

Sur cette première motion, Maurice Vovan, Président de la Ligue Ile de France, souhaitait intervenir avant le vote de l'AG. Il estime en effet qu'« en refusant d'homologuer la totalité des grades passés sur le territoire français, les membres de la CSDGE à tendance FFAAA désavouent le travail de tous les présidents de ligue FFAB et FFAAA (CORG), délégués de cette commission, ainsi que le travail des

jurés des deux fédérations. De plus, ils prennent tous les candidats en otage en exerçant un chantage visant à faire valider en force les grades passés unilatéralement et donc irrégulièrement, en IDF et en Flandres Artois. A ce titre, entre autres, la ligue IDF est contre la reprise des examens, tant que les grades passés collatéralement ne seront pas validés. Cependant, consciente de la notion de service public, la ligue IDF se pliera à la décision majoritaire si le vote de l'AG faisait prévaloir cette notion et accepterait donc la reprise des examens en février prochain dans sa région. ».

Après les interventions des uns et des autres sur ces deux points, ce qui a permis des éclaircissements et la prise en compte par le Président de certains aspects de la situation, ces deux votes ont rencontré l'adhésion de l'Assemblée Générale, la première motion à la majorité relative, la seconde à l'unanimité avec quelques réserves pour certaines ligues, notamment sur le tirage au sort, une nouvelle fois sur la sellette.

Par ces deux scrutins, le Président entendait solliciter d'une manière tout à fait démocratique l'Assemblée Générale, à savoir ceux qui représentent les clubs et sont donc porteurs des voix des pratiquants ; il n'est pas dans sa conception de son rôle de prendre des décisions capitales sans en référer à ceux par qui il a été élu pour une politique proposée ; il tenait ainsi être porteur de la volonté majoritaire pour pouvoir connaître sa marge de manœuvre face à une volonté hégémonique de la FFAAA, et au désir qu'a le Ministère pour aboutir à une union.

**L'Assemblée Générale a donc réaffirmé notre volonté d'une union de l'AIKIDO français, mais non une fusion des deux seules fédérations jouant le rôle de « rouleau compresseur » en laissant à l'écart tous les autres groupes parce qu'ils affirment ne pas se retrouver avec un seul style. L'AIKIDO est unique, certes, mais avec de multiples facettes développées par les différents disciples du fondateur. Il s'agit de la conception qu'a la FFAB de voir une pluralité des styles ou des courants au sein d'une seule Fédération sans pour autant voir la fusion de ces styles dans un AIKIDO sans attache de ses sources. Pour s'en convaincre, nous pouvons constater à travers le monde que chaque Senseï à une approche différente de sa pratique. N'y a-t-il pas plusieurs fédérations dans de nombreux pays en Europe ?**

**Rapport moral** - Le Président, après avoir remercié les membres présents pour leur investissement et la position qu'ils venaient de prendre, a apporté quelques commentaires sur son rapport moral qui relatait ce qu'avait été la politique fédérale tout au long de la saison, avec ses hauts et ses bas, les positions qu'il devait prendre à un certain moment et les difficultés de son rôle pour ne pas céder à la pression qui peut quelquefois s'exercer dans la politique qu'il doit mener avec le bureau pour rendre cohérente notre volonté d'une union, certes, mais aussi défendre nos acquis et la spécificité de la FFAB,

## Assemblée Générale FFAB

tout en respectant notre devoir de service public au bénéfice des pratiquants.

Ainsi, le Président a rappelé qu'après plusieurs mandats, il avait accepté de nouveau d'être aux commandes de la Fédération, mais en définissant son programme, à savoir la possibilité d'une réunification de l'AIKIDO en souhaitant une fédération rassemblant l'ensemble des groupes évoluant en France, en donnant à chacun les moyens de vivre dans un respect mutuel. Au moment de la création de la FFLAB, nous avons déjà cette démarche.

Il a ensuite retracé les temps forts, de cette saison, avec :

- les difficultés engendrées dans certaines ligues à la suite de l'annulation ou du report des examens shodan et nidan et la réunion de la CSDGE avortée de Mars, au cours de laquelle aucune validation des grades n'avait eu lieu,
- la nomination d'un nouveau médiateur, Michel VIAL et la participation de ce dernier à l'Assemblée Générale de l'UFA le 8 octobre, sachant que cette structure est plutôt au point mort pour le moment,
- la nomination de Michel PROUVEZE en tant que co-président de la CSDGE en remplacement de Pierre CHARRIE à la suite de ses problèmes de santé. Ce dernier était remercié pour son investissement personnel durant ces nombreuses années.

Le président rappelait aussi qu'il était nécessaire que nous retrouvions les forces vives avec cette motivation que nous avons à la création de la FFLAB, à un moment où rien n'existait, où nous avons su trouver la volonté et l'investissement nécessaire, humain, financier, matériel. Cette volonté, affirmait-il, nous devons la retrouver pour pouvoir continuer. En cela, qu'il était opportun de renforcer la fédération avec la création de clubs et que les Ligues et Comités Départementaux étaient parties prenantes en tant qu'organes déconcentrés.

**Département Finances** - A la suite de ce rapport moral, Francis LABARDIN, Trésorier Général, présentait le compte de résultat, ainsi que le bilan, aidé en cela par Michel GILLET, responsable du Département Finances.

Après qu'il ait été répondu à certaines questions avec l'intervention de Marc PASQUET, membre de la commission des Finances, les comptes et bilan étaient adoptés à l'unanimité, de même que le rapport du Commissaire aux comptes. Quitus était donné ensuite au Trésorier.

Quant au budget de la saison 2006/2007, après de nombreuses questions, notamment sur la proposition de relever de 1 euro le coût de la licence pour faire face aux augmentations diverses du coût de la vie, il était adopté à la majorité.

Le rendement des placements était également évoqué et le rapport commenté par son responsable.

Le Secrétaire Général, Jean-Pierre HORRIE, prenait ensuite la parole pour présenter le rapport du **Département Administration**.

De nombreuses statistiques et de nombreux chiffres avaient été fournis à l'Assemblée Générale avec le nombre des licenciés sur plusieurs saisons, la répartition du nombre des licenciés entre hommes et femmes, adultes et enfants, les renouvellements, les clubs, et ce dans les différents groupes composant la FFAB.

Nous vous apportons quelques éléments importants de son rapport :

- Nombre de licenciés en baisse de 0,623 % par rapport à la saison précédente, mais aussi baisse dans le nombre d'enfants
- Certaines ligues qui sont en baisse ou qui n'arrivent pas à décoller...
- Le rapport hommes/femmes – les féminines représentent 25,162 %, ce qui, nous semble-t-il, est faible pour une discipline sans compétition.
- Le renouvellement des licences se situe à hauteur de 55,153 %.

Ensuite, il retraçait ce qu'avaient été les travaux des élus, avec 3 réunions du Comité Directeur et 5 réunions du bureau fédéral, sans compter les nombreuses réunions informelles entre les membres du bureau, les autres dirigeants fédéraux ou les contacts extérieurs (Ministère, Médiateur, etc.).

A la suite, Pierre CHARRIE rappelait que des demandes de médaille « Jeunesse et Sports » sont toujours en attente et que des pratiquants ou dirigeants fédéraux seraient récompensés le soir même par la remise de la médaille fédérale.

Monique GUILLEMARD intervenait pour la partie **Communication** et apportait quelques précisions sur les travaux en cours : la confection d'un D.V.D. présentant la Fédération, ses structures mais surtout la spécificité de son enseignement avec pour guide, Maître TAMURA, élève du Fondateur. Ce support doit apporter une aide aux clubs ou les autres structures fédérales dans leur volonté du déploiement de notre discipline et de la fédération.

Le site « internet » fédéral a aussi été abordé avec quelques orientations et interventions quant à une évolution nécessaire pour le rendre plus performant et plus convivial.



Pierre CHARRIE et Michel PROUVEZE prenaient l'un et l'autre la parole pour de nouveau évoquer la situation de la CSDGE avec la réunion avortée de Mars 2006 et l'absence de celle qui habituellement avait lieu en septembre, et de ce fait, l'ensemble des grades passés sur examen ou proposés qui n'est pas validé.

Une réunion en début janvier était évoquée avec des suppositions quant au déroulement de cette réunion en présence du Médiateur ; quelle serait l'attitude de la FFAAA et celle du Médiateur ? Quelle position devrions-nous prendre – les scrutins du début de séance armeront ainsi nos représentants ? D'autant que le co-président FFAAA affirme que tous les examens ont eu lieu illégalement à l'exception d'une seule Ligue !!!



Accusant ainsi ses propres Présidents, responsables des CORG et les membres des jurys, d'incompétence.

Beaucoup d'interrogations apparaissent aujourd'hui qui ne manquent donc pas pour mesurer les difficultés à venir.

A l'entrée en séance le dimanche matin, une minute de silence était demandée à la mémoire de deux amis disparus, Guy BONNEFOND et Daniel BOUBAULT.

**Seniors** - A la suite, René TROGNON intervenait pour commenter et apporter des éclaircissements sur un projet qu'il a soumis depuis quelques mois au Comité Directeur, à savoir le développement de notre discipline à des pratiquants d'une tranche d'âge qui semble difficile à atteindre (dans les esprits) et à amener à notre discipline, à savoir les « seniors » qui seraient ainsi des « grands débutants » ; René TROGNON proposait aux Ligues leur participation dans un stage spécifique (Chalon/Saône le 13 janvier 2007) avec cette orientation.

**Commission Médicale** - Puis, le médecin fédéral, Nicole SICARD, est intervenue pour présenter les travaux de sa Commission (structure des Commissions, trousse d'urgence dans les clubs, relations avec les commissions régionales, DVD à l'attention des handicapés, ou réflexions sur le certificat médical) en rappelant que les ligues devaient, elles aussi, mettre en place cette commission voulue par les pouvoirs publics.

Jean-Paul AVY, responsable du **Département Technique** a pris la

parole à la suite pour le rapport global de son département et pour lequel il apportait quelques commentaires tant sur l'ensemble de la politique menée par le bureau technique que les travaux des Commissions, puis demandait à chaque responsable de celles-ci d'intervenir.

Ainsi, Claude PELLERIN pour la Commission Technique Paritaire, Jean-Yves LEVOURC'H pour la Commission Relations Ligues, Michel VENTURELLI pour les Jeunes, J.Paul MOINE pour la Commission Brevet d'Etat, intervenaient à tour de rôle en exposant les travaux ou les actions en cours ou passées et en répondant aux questions posées. Une nouvelle fois, les actions menées par la Fédération face à la volonté du Ministère d'une réunification étaient évoquées avec l'élaboration d'un courrier au Médiateur et au Ministère des Sports.

Lors des questions diverses, la Ligue de Lorraine intervenait pour démontrer un projet à la suite d'une subvention reçue.

Pour terminer, la parole était donnée au Président du KYUDO, Charles-Louis ORIOU, pour un bref exposé de la situation de ce groupe au sein de la FFAB.

En fin de matinée, pour clore cette Assemblée Générale, le Président Pierre GRIMALDI, remerciait Maître TAMURA pour ce qu'il nous avait apporté et ce qu'il nous apportait, ainsi que les membres de l'Assemblée Générale pour ce week-end de travail ; il affirmait une nouvelle fois sa volonté de voir un jour une fédération unique mais avec un espace de liberté pour tous les groupes.

■ Jean-Pierre HORRIE, Secrétaire Général FFAB

# aïkido

## stages

### *La Colle sur Loup août 2006*

Grâce à l'hospitalité de la municipalité de la Colle-sur-Loup,  
Grâce au dojo en plein air, entouré d'arbres,  
Grâce à la météo parfaite,  
Grâce à l'enseignement de nos professeurs TAMURA Senseï et YAMADA Senseï,  
Grâce aux stagiaires sérieux et souriants, venus d'un peu partout, même de Russie, d'Ecosse...  
Grâce, peut-être, à l'organisation réfléchie longtemps en amont,  
Grâce à tous ces éléments, ce stage 2006 fut une réussite totale.

Je me pose une question :

Est-ce, parce que les personnes sont déjà équilibrées au départ, qu'elles choisissent l'aïkido comme chemin de vie, ou est-ce l'aïkido qui les rend agréables à fréquenter ?

C'est l'histoire de la poule et de l'œuf.

Personnellement, je n'ai pas la réponse ! Mais pour les responsables d'organisation, il est très sympathique de rencontrer des stagiaires

auto disciplinés, détendus, ce qui facilite la vie de tous et de chacun et apporte une ambiance joyeuse, en tout cas, à la Colle-sur-Loup ! Merci à l'aïkido.

Mais le temps passe vite quand on est heureux, il a fallu se dire au revoir et se donner rendez-vous en 2007. Même lieu, mêmes dates avec les fidèles depuis 25 ou 30 ans !

Petit à petit, on se voit prendre de l'âge physiquement, mais l'enthousiasme reste intact, chaque fois on se retrouve avec la même chaleur (au propre et au figuré d'ailleurs... !) comme si on s'était quittés la veille. Mais entre temps, la vie nous a réservé, certes de petits bonheurs, mais aussi des « coups durs » encaissés avec la philosophie de l'acceptation, du lâcher prise, prolongement de notre discipline dans l'existence et inculquée sur le tatami par nos Senseï.

Prenez soin de vous, et à l'année prochaine.

■ Jenny DAEMS

# aïkido

## ligue de Guadeloupe

### La ligue de Guadeloupe au féminin !



Elles ont entre 6 et 50 ans. Elles sont écolières, collégiennes, étudiante, professeur, podologue, travaillent dans les énergies « propres »... Elles viennent d'horizons différents. Elles habitent aux quatre coins de « L'île aux belles eaux » mais elles ont un point commun ... Ce sont des « aikidokates » !



En tant que professeur, je ne pouvais qu'être séduite par l'esprit de l'aïkido. Cet art où chaque élève, de 13 à 60 ans, devient, dès qu'il s'en sent capable, à son tour, formateur, avec tout ce que ça implique : patience, rigueur et sens de la pédagogie. Quelle belle leçon !

Natalie, professeur de français

Dès le début, l'aïkido demande une grande concentration et apporte un vrai défoulement. Mais en quatre mois de pratique seulement, je sens une grande satisfaction lorsque je réussis une technique (ce qui est rare !). Je peux alors entrevoir la difficulté mais aussi la beauté de cet art.

Anne, podologue



J'ai commencé un peu par hasard. Lors d'un cours de karaté, j'ai vu une démonstration d'aïkido. Ça m'a plu et quand j'ai appris qu'il n'y avait pas de compétition, je me suis inscrite sans hésiter. Ça fait maintenant six ans que je pratique, avec des interruptions certes mais toujours avec autant de satisfaction.

Lucie, diététicienne

Après trois mois de pratique, je me réjouis d'avoir fait le choix de cette discipline qui allie le corps et l'esprit. Par ailleurs l'ambiance qui règne au sein du groupe est excellente et les gens très sympas.

Lisiane, assistante de direction



Dans l'aïkido, ce que j'aime, c'est la bonne entente dans le groupe, mon maître « Richard » est très sympa avec nous. On fait beaucoup de sorties (plage...). J'aime l'aïkido que je pratique depuis quatre ans et je conseille à tout le monde d'en faire !

Ady, 11 ans

L'aïkido c'est un sport qui apprend à se défendre, à se contrôler. Ce n'est pas que pour les garçons et puis, c'est bien.

Océane (9 ans)



L'aïkido c'est bien pour se défendre si on se fait embêter.

Ophélie (12 ans)



Ce que j'aime dans l'aïkido, c'est qu'on ne doit pas blesser, on doit aimer le partenaire. J'aimerais devenir professeur pour enseigner cet art. De plus ça apprend à se défendre et c'est bon pour la santé.

Kimberly, étudiante



Je ne connaissais pas du tout l'aïkido. J'ai voulu faire un art martial pour me destresser. Finalement, j'aime bien, ça permet de se défendre et ça développe un esprit d'entraide.

Josiane (secrétaire de direction)



J'ai commencé l'aïkido à 16 ans, ce qui m'a permis de traverser l'adolescence sans crises. Aujourd'hui, 6 ans plus tard, Je ne peux imaginer ma vie sans aikido.

Claudine



### Ligue de Franche-Comté

Tamura Sensei dit souvent que l'aïkido c'est pour tout le monde, c'est pourquoi nous accueillons dans nos dojos les hommes et femmes de tous âges, enfants, adultes et maintenant seniors, à l'initiative de René Trognon.

Cependant, la présence des femmes, malgré les efforts de la commission féminine, reste souvent discrète.

On ne peut donc que saluer la **Ligue de Franche Comté** qui a accueilli en 2006 deux nouvelles 4e dan, Sandrine Beauseigneur et Truc Maï Aubry.



Elles nous montrent la voie du courage et de la persévérance en menant une vie professionnelle et familiale riche tout en participant activement à la vie de leurs dojos et de la ligue.

Sandrine est médecin de ligue et Maï membre de la commission enfants et enseignent dans leur dojo du Besançon Université Club et d'Ecole Valentin.

Cerise sur le gâteau, cette année la Ligue a sollicité encore plus Sandrine et c'est elle qui assure cette année les fonctions de CER.

Il semble même qu'elle soit le premier CER féminine de la FFAB.

Il ne reste plus qu'à souhaiter que son exemple suscite une émulation et qu'elle ne reste pas longtemps la seule. ■



### Tableau d'Honneur

### au Club d'Aïkido d'Aix-les-Bains



Médaille d'honneur à Jacqueline et Pierre FILHOL pour le dévouement dont ils font preuve depuis une trentaine d'années.

A l'origine de la création du club, dans les années 75, Jacqueline a accompagné le développement de l'Aïkido en Savoie. Proche de Maître TAMURA, elle a, durant ces années d'enseignement, transmis les valeurs qui font de notre discipline une école de la vie.

Quand des problèmes de santé l'ont éloignée de la pratique, elle a continué et continue toujours à s'occuper de la vie du club. Toujours prête avec son époux Pierre à emmener les enfants en déplacement ou à participer à l'organisation du stage d'été, etc.

Déjà titulaire de la médaille de la Jeunesse et des Sports, Jacqueline et Pierre ont été invités à une démonstration d'Aïkido faite par les enfants. A l'issue de cette démonstration, entourés par Madame BALABANIS, représentante de la municipalité, Pascal SCANAVINO, président du Judo-club, les pratiquants anciens et actuels, Gilles AILLOUD, professeur principal du club d'Aix et chargé d'enseignement national auprès de la

fédération ainsi que Roland CLERC président du club, leur ont remis la médaille dans un intense moment d'émotion et de surprise.

Nous souhaitons à Jacqueline et Pierre d'être encore longtemps actifs au sein du club. Toute la famille de l'Aïkido Aixois les remercie ! ■

# Stage Seniors Grands Débutants

## Chalon sur Saône les 13 et 14 janvier 2007

Le premier stage de la Commission Seniors Grands Débutants a réuni une quinzaine de participants à Chalon sur Saône. Monique GUILLEMARD était responsable de l'organisation, Nicole SICARD, Présidente de la Commission médicale FFAB, Paul MAROTTA et René TROGNON, CEN à l'origine de ces travaux, complétaient l'équipe d'encadrement.

Six régions étaient représentées (Flandre/Artois, Pays de Loire, Picardie, Franche Comté, Bourgogne et Lorraine). C'est peu, mais l'information en ces périodes de fêtes a plus ou moins bien circulée. Il n'empêche que certains cadres ayant une vision étriquée de la martialité ont préféré rire et persifler. Contentons-nous de rappeler les paroles de Maître TAMURA à Lyon, lors du stage CEN "On peut et on doit faire l'Aïkido de la petite enfance à la mort". D'autres régions, cependant, ont marqué leur intérêt. Ainsi L'Ile de France a invité un des cadres de la Commission lors de sa prochaine Assemblée Générale pour développer cette action.

Les objectifs de ce stage étaient de mettre en place les outils adaptés à développer l'Aïkido auprès des Seniors Grands Débutants (de 55 à 75 ans). Après avoir visionné un film réalisé au club de Charmes, et qui a permis de montrer, et les progrès rapides des adhérents, et les difficultés rencontrées, plusieurs points ont été débattus.

### La première journée du stage...

- Créer un cours spécifique seniors :  
Horaires : 1 h 15 maximum, de préférence :
  - le matin entre 9 h 30 et 11 h30
  - l'après-midi entre 15 h 30 et 17 h 00
- Nécessité de former des enseignants qui appréhendent différemment ce cours.
- Possibilité de subventions auprès des Conseils Généraux et de Jeunesse et Sports.
- Point de vue médical :  
Le certificat médical est bien sûr obligatoire, mais doit être approfondi (examen cardiologique laissé à l'appréciation du médecin traitant). Nicole SICARD se charge de mettre au clair ces problèmes. On peut permettre aux pratiquants de boire durant le cours (risque de déshydratation) et de ne pas forcément adopter la position à genoux pour les saluts.
- Intérêt pour les Seniors :  
Outre le fait de renaitre après l'arrêt de l'activité professionnelle, l'Aïkido permet de multiples améliorations :
  - faire circuler l'énergie
  - améliorer l'équilibre et le déplacement

- améliorer la souplesse et la musculation
- retrouver la notion de toucher..., de l'autre et la relation à autrui.

Ce dernier point est fondamental dans la mesure où vieillir, c'est souvent s'isoler. L'aspect relationnel est premier dans cet Aïkido/Seniors qui propose un véritable travail symbolique des difficultés de la vie (peur de sortir, de traverser la rue, de s'exprimer en public, volonté de se redresser et de faire face). N'est-ce pas là la véritable définition de Shizeï, d'Irimi et Zanshin ?

### La deuxième journée du stage...

Elle a permis de réfléchir et de trouver des exercices spécifiques pour atteindre ces objectifs.

Un nouveau CD est en cours de réalisation portant sur :

- apprendre à tomber et à se relever
- faire circuler l'énergie
- oser entrer et se déplacer en équilibre
- aborder par une progression spécifique les formes fondamentales de l'Aïkido.

### Conclusion...

- Un stage sympathique avec des participants motivés, et qui a permis de progresser sérieusement. Rappelons qu'un fascicule est en vente à la FFAB (8,00 euros), et qu'un premier CD est déjà disponible. Un deuxième suivra prochainement.
- Une affiche est de même à la disposition des clubs demandeurs
- Toutes demandes d'aides des ligues seront prises en considération (déplacement d'un cadre, conseil, documents, ...), s'adresser au secrétariat de la Commission Seniors Grands Débutants :  
Evelyne CATTELL – 24 rue du Fort – 88390 SANCHEY  
Tél. : 03.29.35.40.57 - 06.08.90.62.40 - evelyne.cattell@orange.fr
- Un nouveau stage est prévu le samedi 19 mai 2007 à Beaune (matin 9 h 00 – 12 h 00 et après-midi 14 h 30 – 18 h 00).

Il serait bon, cette fois, que chaque ligue délègue un représentant. Une information sera envoyée à tous les présidents de Ligue.

D'autres problèmes restent en suspens :

- proposition d'un stage national Seniors
- création d'un Shodan Senior spécifique selon un programme élaboré (exemple : suppression de Koshi Nage, etc.).

# aïkido

## Stage Seniors Grands Débutants

*En images...*



Un grand merci à René Trognon pour toutes ces photos !



### Irimi, tenkan, tai sabaki

par Toshiro Suga

L'Aikido est un Budo, une Voie martiale, née au Japon. Certains le pratiquent comme un sport sans se poser de questions alors que d'autres s'impliquent profondément en essayant d'en comprendre les origines les plus lointaines. En général le pratiquant japonais se situe au croisement de ces comportements. Il ne considère pas l'Aikido comme un sport mais pense souvent que la pratique est suffisante et ne cherche pas à connaître par exemple l'étymologie des termes techniques.

Lorsque je suis arrivé en France la curiosité des pratiquants m'a surpris. Aujourd'hui avec le recul je vois combien cela a été une chance car cela m'a obligé à aller chercher au-delà de la surface des choses et ce que j'ai découvert a souvent enrichi ma pratique.

Dans cette série d'articles commencés par le regretté Daniel Boubault j'essaie de vous donner quelques explications sur l'origine profonde des termes techniques en étudiant les kanjis (caractères chinois) qui les composent. Les idéogrammes ont des racines très anciennes et leur interprétation est parfois sujette à débats. Lorsqu'on rentre dans le monde des arts martiaux les choses se compliquent encore plus car le sens des mots est parfois différent de celui couramment accepté. Considérez donc mes explications comme des pistes, une interprétation personnelle qui vous éclairera parfois ou vous amènera à voir les choses sous un autre angle et non comme des vérités absolues car cela n'existe pas dans ce domaine.

Aujourd'hui je vais essayer d'éclairer le sens des expressions irimi, tenkan et tai sabaki.



#### Irimi

Le terme *irimi* peut avoir plusieurs interprétations. En Aikido, il désigne l'action de rentrer.

Comme on peut le voir sur le schéma *irimi* est composé de deux caractères.

Celui du haut, *iri*, signifie entrer. Il représente l'entrée d'une maison. Le second *kanji*, *mi* signifie le corps. Il représente une femme enceinte. Le corps ici est donc lié à une idée de plénitude.

*Irimi* est donc l'action de rentrer avec le corps.

Ce terme est présent dans quasiment toutes les écoles d'arts martiaux japonais même si son application technique présente évidemment des variations. En Aikido, *irimi* est une notion fondamentale à tel point que maître Tamura explique dans son livre « Aikido » que selon O senseï, l'Aikido est *irimi* et *atemi*.

*Irimi* est évidemment un principe présent dans *irimi nage*, mais doit aussi être présent dans toutes les autres techniques. *Irimi* est l'engagement total et sans arrière-pensée du corps dans l'action.

#### Tenkan

Comme *irimi*, le terme *tenkan* est composé de deux caractères.

Le premier, *ten*, est formé de deux parties. La partie gauche symbolise la roue. La partie droite est elle-même divisée en deux parties, haute et basse. La partie haute représente une pelote de fil et un contrepoids qui étaient utilisés lors du tissage tandis que la partie basse symbolise

l'unité de mesure japonaise *sun*, qui correspondait à la largeur d'un doigt de la main. Cette unité est encore utilisée au Japon avec les *shaku* pour donner la longueur d'une lame de sabre. Ensemble, ils évoquent un geste circulaire.

*Ten* transmet donc l'idée de tourner, pivoter.

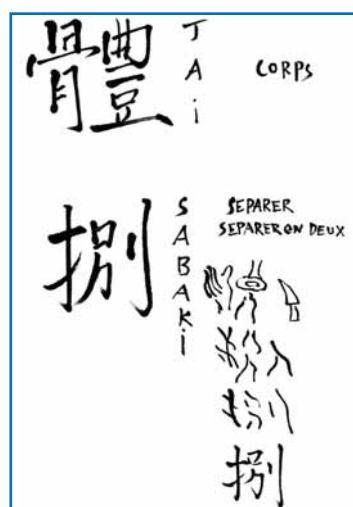
Le second caractère, *kan*, représente une femme en train d'accoucher. Il symbolise le changement qui s'opère dans le corps de la femme à l'instant où l'enfant qu'elle porte vient au monde.

*Kan* transmet donc l'idée du changement.

Liés, *ten* et *kan* représentent en Aikido le principe qui nous permet de changer la situation en modifiant notre position par un pivot.

Notez que concrètement *irimi* est généralement un pas vers l'avant et *tenkan* un pivot. Ils sont parfois combinés et *irimi tenkan* est donc un pas suivi d'un pivot comme dans la technique *uchi kaiten nage* effectuée sur l'attaque *shomen uchi*.

N'oubliez pas aussi que ces principes techniques ne correspondent pas seulement à des mouvements physiques mais aussi à l'attitude de l'esprit.



#### Tai sabaki

*Tai sabaki* est une autre expression composée de deux caractères. *Tai* est un des nombreux *kanjis* qui avec de légères nuances signifient corps. Celui-ci est composé à gauche d'une partie représentant les os, et à droite d'une partie transmettant l'idée d'abondance. De nombreux os sont donc une des images du corps. *Sabaki* est composé de trois parties. A gauche une main, au centre une articulation de deux os, et à droite un

couteau. *Sabaki* qui donne le verbe *sabaku* transmet donc l'idée de séparer, démêler, mettre en ordre.

En Aikido, *tai sabaki* est le déplacement du corps par lequel on reprend l'avantage. Une des erreurs fréquentes est de croire que *tai sabaki* est un déplacement particulier. *Tai sabaki* est un principe qui ne désigne aucune action en soi, contrairement à *irimi*, *tenkan*, ou *irimi tenkan* qui sont tous des *tai sabaki*.

La qualité de la tradition japonaise



[www.TSUBAKISHOP.com](http://www.TSUBAKISHOP.com)



**Le magasin**  
257, rue St Martin  
75003 Paris

Dogis  
Hakamas  
Obis  
Bokkens  
Jos  
Tantos  
Iai-tos  
Zoris et getas  
Kobudo d'Okinawa  
Collection privée  
DVD



### STAGE ENA en Région CENTRE

Il faut se rappeler que Maître TAMURA et les dirigeants de l'ENA ont toujours affirmé une volonté de faire rayonner l'Ecole et l'enseignement de notre SHIHAN, non seulement au SHUMEIKAN DOJO à Bras, mais aussi à travers toute la France et même l'Europe ; faire rayonner l'E.N.A. ne doit pas se résumer à développer les adhérents, c'est aussi assurer des stages ENA dans les régions afin que s'y perpétuent l'esprit et les valeurs de notre discipline.

C'est ainsi que pour la 3ème année, un stage décentralisé a eu lieu en région CENTRE sur le week-end des 20/21 janvier, stage dirigé par



Nébi VURAL et Michel BENARD qui sont intervenus alternativement. Ce stage a vu la participation d'environ 80 pratiquants venus de la Ligue, mais aussi des ligues limitrophes, le samedi de 15h à 18h et le dimanche matin de 9h à 12h.

Sous la direction de ces 2 cadres, élèves de maître TAMURA, un travail intensif a été proposé et les élèves ont apprécié la bonne humeur et l'amitié qui se sont dégagées avec le plaisir de partager une pratique commune.

Nous remercions les dirigeants de la Ligue pour leur accueil, en l'occurrence Eric BIZOT pour l'organisation, Nébi VURAL et Michel BENARD pour leurs interventions.

Nous rappellerons que le premier stage avait eu lieu au Havre, et 2 autres en région Centre la saison dernière.

Gageons que d'autres Ligues suivront cette initiative et que nous aurons la saison prochaine d'autres stages ENA au travers de la France.

■ Jean-Pierre HORRIE

## Formulaire d'adhésion / Saison 2006-2007

Devenez membre de l'Ecole Nationale d'Aïkido en renvoyant ce bulletin complété à :

M. Jean-Pierre HORRIE, Trésorier Général - 2, boulevard Faidherbe - 80000 AMIENS



### Formulaire d'adhésion / Saison 2006-2007

Renouvellement     Nouvelle Adhésion     Renouvellement carte (si carte complète)

• Cotisation annuelle :    Membre adhérent = **16 euros minimum**    Montant versé = .....  
    Membre bienfaiteur = **154 euros minimum**    Montant versé = .....

Chèque à l'ordre de l'E.N.A.    Réception le : .....    A.R. le .....

Ou pour faciliter le virement de la cotisation depuis l'Etranger :

code IBAN : FR76 3000 4001 0100 0100 8922 893 - BIC : BNPAFRPPAMS



ECOLE NATIONALE D'AIKIDO  
 Les Allées - 83149 BRAS  
 Tél : 04 94 69 94 77

N° Membre (obligatoire si renouvellement) : .....

NOM de l'Adhérent à l'ENA (club ou personnel) : ..... Prénom : .....

**Merci de préciser s'il y a eu des modifications**

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Date de naissance : .....

N° Tél : ..... Adresse E-mail : .....

Club et Ligue d'appartenance : .....



# culture

lire, écouter, voir...

## Lire



### TAWARAYA, LES TRADITIONS VIVANTES DU JAPON

de MURAMATSU Hatakeyama - Editions Philippe PICQUIER - Broché 224 pages

*L'entrée de l'auberge Tawaraya, à Kyôto, est discrète. Gérée par la même famille depuis le début du XVIII<sup>e</sup> siècle, cette auberge unique au Japon n'a pour ainsi dire pas changé depuis l'époque où les daimyôs venaient y passer la nuit : même soin apporté au décor architectural, mêmes techniques de fabrication des tatamis, même recettes pour confectionner le fromage de soja. Outre la magie du lieu, les métiers artisanaux, du charpentier au fabricant de papier nous sont présentés à travers les photographies de Naoya Hatakeyama. On découvre ainsi comment ces artisans minutieux et exigeants, animés par le même idéal de perfection esthétique, entretiennent avec l'auberge qu'ils font vivre d'étroites relations d'interdépendance et transforment, grâce à leur savoir-faire ancestral, l'extraordinaire en quotidien.*

### MINNA NO NIHONGO I

Traductions et notes grammaticales - Editions 3A Corporation

*Minna no Nihongo est destiné aux étrangers qui ont besoin d'une communication urgente en japonais dans des situations telles que : au travail, dans une famille, à l'école et dans une communauté locale. Il s'agit d'un matériel pour les débutants mais nous avons fait refléter autant que possible dans les scènes de conversation entre des étrangers et des Japonais les circonstances japonaises et la vie sociale au Japon ainsi que la vie quotidienne des Japonais. Ceux qui font l'objet du manuel sont essentiellement des gens qui ont terminé leurs études mais il est aussi recommandé comme manuel pour les cours préliminaires d'entrée à l'université ou pour les cours intensifs des écoles techniques et universités.*



### JUMBI DOSA - LA PRÉPARATION EN AÏKIDO

de Christophe PAGE - Pour toute info : manzoku.diffusion@estvideo.fr

*Ce traité sur la préparation de l'Aïkido s'adresse à tous les pratiquants et plus particulièrement aux professeurs. Jumbi Dosa est l'ensemble de la préparation mentale, respiratoire, articulaire, musculaire, physiologique et énergétique effectuée avant la pratique des techniques. Ces quelques 100 pages ont été réalisées à partir de nombreux écrits, notamment ceux de Maître Nobuyoshi TAMURA, 8e Dan délégué officiel pour l'Europe de l'Aïkikai de Tokyo. Ostéopathe et acupuncteur, diplômé de la Fédération Nationale de Médecine Chinoise, Christophe Page s'est particulièrement intéressé aux différentes préparations enseignées par son maître. C'est cette profession qui lui donne un regard tout particulier sur ce travail qu'il détaille ici avec de très nombreuses photos. Après 10 ans de Judo, il a commencé l'Aïkido en 1975. Il voit TAMURA Sensei pour la première fois en 1976. 5e Dan, Chargé d'Enseignement Régional Alsace de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, il enseigne depuis 1983 au Centre Aïkido de Riedisheim proche de Mulhouse.*



## Ecouter

### AYUMI HAMASAKI - "BEST"

Label : Avex Trax

*"Trop génial ! Franchement, il n'y a pas mieux en matière de musique japonaise. Si vous êtes accro du Japon, elle vous plaira, cette fille ! Foncez !"*

## Voir

### L'HIRONDELLE D'OR

de King HU (1966) - Avec Cheng Pei-Pei, Yueh Hua - Editeur : Wild Side - Durée : 1h33min.

*En pleine campagne, deux chariots supposés transporter des criminels notoires sont arrêtés par une bande de brigands. Mais à l'intérieur, les prisonniers ne sont qu'un leurre, le véritable criminel ayant été transporté suivant un autre itinéraire. Furieux, ils prennent en otage le chef d'escorte et envoient au magistrat une lettre indiquant que, s'il ne libérait pas le leader de leur bande d'ici cinq jours, ils exécuteraient l'otage. Ce qu'ils ignorent, c'est que l'homme qu'ils retiennent n'est autre que le fils du magistrat. Sa soeur, combattante redoutable surnommée l'Hirondelle d'Or, se lance à sa recherche, déguisée en homme.*



### ***AGIR SANS AGIR (wei wu wei)***

Dans le film *Shichinin no bushi* (7 Samourais) de Akira Kurosawa, nous retrouvons différentes scènes du principe du wu wei : Kanbei le vétéran, qui fait office de chef, va recruter des bushi en vue de former un groupe pour défendre un village de paysans soumis aux raids incessants de pillards. Dans sa recherche, il est amené sur les lieux d'un duel entre Kyuzo, un maître de sabre constamment dans le perfectionnement de son art, et un rônin.

Son antagoniste, un samourai imbu de sa personne, contestant la victoire de Kyuzo lors d'un assaut au bokken, réclame un combat définitif au katana. Obligé d'accepter sous l'insistance démesurée du rônin, Kyuzo se met en position waki no kamae, enraciné dans son centre, le visage impassible. Son adversaire à une dizaine de mètres, en jodan no kamae, s'agite en poussant des kiai. A ce moment, Kanbei déclare « l'issue est évidente ». Le rônin court en criant, le sabre haut sur Kyuzo. Au moment décisif, le sabre de Kyuzo s'abattit sur son adversaire dans l'espace et le temps nécessaire à l'action juste.

Si nous analysons cette scène : d'une part, nous avons Kyuzo dont l'attitude corporelle va induire et renforcer son détachement dans le combat ; l'unité du corps et de l'esprit dans l'attente symbolise l'expression de « l'agir sans agir », l'action naturelle va intervenir sans mise en avant de l'égo au moment du contact lorsque le sabre va jaillir dans son rôle intrinsèque.

A contrario, son adversaire évolue dans le monde de l'égo, de l'agitation physique et mentale, des cris, de l'instabilité... tous les indices de la défaite.

Dans le monde animal, nous retrouvons ce wei wu wei dans la nature inhérente à chaque espèce où l'égoïsme et la conscience sont absents (à vérifier), où seule la programmation génétique de l'espèce dirige les actions principales de la vie (manger, dormir, se reproduire etc...) ; par exemple un épervier tournoie au-dessus d'un champ, repérant sa cible : un mulot.

A un moment, l'oiseau va interrompre son cercle et fondre sur le mammifère manifestant ainsi une méthode de chasse de l'espèce utilisant les forces et l'habileté optimum du volatile sans interférence de l'égoïsme. 10 kilomètres plus loin, avec des acteurs similaires, nous retrouvons un schéma identique.

Dans certains arts martiaux, ces principes sont mis en évidence à travers l'optimisation de l'humain dans le geste animal tel que la boxe du tigre, de la mante religieuse, de la grue, du singe, du dragon, du serpent etc...

La nature nous offre aussi l'enseignement du wu wei. Par exemple, la vague qui vient se briser sur le rocher n'a pas la volonté de faire une douce caresse ou une déferlante, elle obéit aux lois cosmiques pour son action, en l'occurrence le cycle lunaire. Elle s'harmonise ainsi aux lois de notre univers. Cette vague qui s'est individualisée un court instant va se détruire dans sa forme et se fondre dans l'océan, elle va se reconstituer sous une même forme avec des composants différents dans un cycle infini.

O sensei Morihei Ueshiba disait « le sens profond de l'aïkido, c'est de s'harmoniser avec le mouvement de l'univers et de s'unir soi-même avec l'univers » ; et il continue « l'ennemi, en essayant de se battre avec moi qui suis l'univers, essaye de rompre l'harmonie de l'univers ; à l'instant où il pense combattre avec moi, l'ennemi est déjà défait. »

C'est aussi un exemple du wei wu wei, l'action se fait dans la non-action génératrice de la transcendance de l'homme.

Le premier stade est de comprendre les mouvements de l'univers et de trouver la procédure pour « s'unir avec l'univers ».

Cela va impliquer une pensée juste, une compréhension juste, un geste juste, une action juste, avec notamment la purification du cœur, la clarté de l'esprit, la disponibilité du corps, l'application des principes qui régissent notre cosmos dans la pratique, et aussi beaucoup de courage pour suivre cette grande voie d'aïki que nous invite à suivre le vénérable fondateur O sensei Morihei Ueshiba.

■ Bernard GEORGE-BATIER

### Le Yugake (gant) : fabrication (partie 1)

Texte et photos : Charles Louis Oriou, Renshi 6è dan, président de la FFKT

Le Tir à l'Arc Japonais (Kyudo), comme toutes les grandes disciplines, demande une technique qui est facile et rapide à apprendre. Par contre, sa maîtrise, demande toute une vie. Mais après tout, « Le but est le chemin » disait Goethe. Le Kyudo est vraiment facile (c'est l'homme qui complique tout) mais il faut bien reconnaître que les archers Japonais ont mis plus de 1000 ans pour mettre au point un matériel... pas facile. On a vu que l'arc est grand (plus de deux mètres), à double courbures, en lamellé collé (donc fragile), avec une poignée au tiers inférieur. Pour couronner le tout, la prise de corde se fait avec le pouce.

#### La prise de corde mongole et sa décoche avec le pouce

La prise mongole, reprise par les archers japonais, exige de replier le pouce en crochet, de placer la corde à la pliure des deux phalanges et de verrouiller en posant l'index et le majeur sur l'ongle de la phalange du pouce. Cela permet de tenir la corde et la flèche. Au début, le pouce est faible et les doigts de dessus forts « pour tenir bon » et à l'instant de la décoche « pour lâcher prise », le pouce devient le plus fort et expulse la corde comme quand on joue aux billes.

« Le blocage du pouce par un ou plusieurs autres doigts permet au tireur de tendre des arcs plus puissants qu'avec les autres méthodes ; la longueur de corde en contact avec la main du tireur est très réduite, ce qui limite le frottement au décoché. On peut ajouter que l'emploi du pouce permet une plus grande allonge, le recul de la main ne modifiant pas l'angle de préhension » (Edwards S. MORSE, La décoche des flèches, p. 20, Edition Emotion Primitive).

#### De l'anneau au Yumi Gake

Les Mongols, pour protéger leur pouce, ont inventé une bague qui reçoit la corde. Cet anneau avait plusieurs formes, taillé et composé de différents matériaux (os, corne, jade, fer, etc.). L'inconvénient majeur de cette technique est que cela fatigue les doigts. Pour tirer beaucoup de flèches avec un pouce en extension et non recroquevillé, les archers japonais ont créé un gant en cuir (yugake). Ainsi Hoshino Kanzaemon (XVIIIe siècle) a-t-il pu tirer en 24 heures 10 524 flèches.

La première chose qu'un débutant achète est son gant, avec des sous-gants en coton pour absorber la sueur. Il existe de nombreuses tailles et formes et, pour un prix abordable, on peut avoir un gant relativement à sa mesure. Ainsi gant en cuir et main s'adaptent mutuellement. Vient ensuite le moment de l'achat d'un gant « sur mesure ». Dans ce cas, le Yugake devient une oeuvre d'art faite par un maître gantier.

Nous avons eu le privilège de rencontrer le maître gantier SOYA qui nous a autorisés à photographier les différentes étapes de construction du Gake. Nous le remercions ici pour sa générosité, ainsi que le groupe d'Aix-en-Provence qui a favorisé cette rencontre.

#### Fabrication du Yugake



Mitsugake gant à trois doigts



Tsurumakura encoche pour corde

Le gant de Kyudo est construit pour la main droite avec trois, quatre ou cinq doigts protégés et toujours le pouce enfermé dans une coque en bois et son encoche (Tsurumakura). La peau vient du cou de cerf, car elle est souple et très résistante à la fois. On y voit parfois des traces, qui sont des cicatrices infligées par des coups de bois lors de combats. L'art du maître gantier est donc de passer d'un matériau plat à une forme en volume. Pour être très efficace, chaque point de couture devient un geste simple, plein de présence et de beauté.



Découper la peau



Coudre

Dans la photo ci-dessous à gauche on voit bien :

- la coque en ogive légère fabriquée dans du bois de Ginko
- prolongée par une pièce en cuir épais brut pour couvrir tout le pouce
- l'articulation sur une autre pièce en cuir épais pour bloquer le poignet



Structure cachée du pouce



Pose du cuir pour recouvrir et cacher

L'encoche débute par le collage au bon endroit, à l'intérieur du pouce, d'une petite pièce de cuir brut recouverte ensuite de cuir blanc. Puis, la forme de l'encoche est sculptée au fer chaud et recouverte de résine spéciale. Quand l'encoche est trop usée, le gantier effectue ces deux opérations à l'envers pour redessiner une nouvelle Tsurumakura.



Placer le cuir pour l'encoche



Dans la dernière milliseconde avant la décoche, l'archer a la sensation que le gant va quitter sa main. La petite lanière (Kohimo) et la large (Himo), permettent de tenir le gant et d'éprouver cette sensation qui illustre bien, une fois de plus, le « lâcher prise » qui n'est pas uniquement mental en kyudo.

Nous présenterons dans un prochain article plus en détail l'utilisation de ce type de gant dans la pratique du Kyudo.



## Les Enseignants de Provence au Travail



Organisées conjointement par le Cercle de laïdo et la Ligue de Provence, deux Rencontres avec les Enseignants de Provence ont eu lieu, l'une en Septembre, la seconde en Janvier. Celles-ci s'inscrivent dans la droite ligne de l'action du Cercle de laïdo en faveur des Enseignants d'Aikido. Elles ont réuni les Enseignants de la Ligue, mais aussi des Enseignants du Cercle de laïdo du Var et du Languedoc-Roussillon.

Claude Pellerin (en Septembre) et Christian Gayetti (en Janvier) ont animé de main de maître la partie Aikido et fait le lien avec la partie laïdo, animée par Carl Bouchaux.

La particularité de ces rendez-vous a été l'alternance entre les temps de pratique et les larges temps d'échange, montrant si cela était encore nécessaire l'intérêt de tous pour la relation entre le laïdo et l'Aikido, tel que maître Tamura le transmet.

A la demande unanime des participants, une nouvelle Rencontre pour les Enseignants aura lieu au troisième trimestre afin de poursuivre le travail entamé, parallèlement aux Rencontres mises en place pour l'ensemble des pratiquants d'Aikido dans les différentes régions.

## En BREF...

- Deux nouveaux Enseignants d'Aikido ont rejoint l'équipe des Enseignants du Cercle de laïdo. Il s'agit de **Fabrice Cast** et **Christian Carredu**.
- Stage à **Saint-Etienne** (42) avec **Michel Prouvèze** les 23 et 24 Février 2007.
- **Michel Prouvèze** en **Provence**, ce sera les 24 et 25 mars 2007 pour un stage National Aikido & laïdo.



- Stage National en **Ile de France** avec **Michel Prouvèze** les 31 mars et 1er Avril 2007.
- Deux stages consécutifs avec **Michel Prouvèze** en Juin 2007 à **Saint-Dizier** (52) et **Sierk** (57).

Retrouvez toutes ces nouvelles et bien d'autres sur le site Internet: [www.cercledeiaido.com](http://www.cercledeiaido.com)

## KIHONS (Exercices)\*

### SEIZA KIRI KAESHI (à l'intérieur)

Placer la respiration dans le centre.

Bien laisser tomber la pointe du sabre devant soi, en montant le bras sans plier le coude.

Ne pas s'agripper à la tsuka avec l'index et le pouce.

Amener le sabre dans le dos et dans l'axe du corps.

Fermer progressivement les doigts sur la tsuka pendant la coupe (l'index et le pouce détendus, l'auriculaire et l'annulaire fermés).

Fermer légèrement l'anus lorsque l'on arrête le sabre avec les petits doigts, pour renforcer la présence dans le centre.



### SEIZA KIRI KAESHI (à l'extérieur)

Même exercice que le précédent, mais à l'extérieur.

Le dos de la lame est censé protéger le bras lors d'une attaque

SHOMEN : ne pas avancer le coude.

La main doit être très libre.



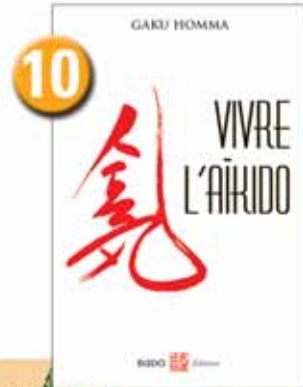
(\* Extrait des vidéos pédagogiques destinées aux Enseignants du Cercle de laïdo.



1



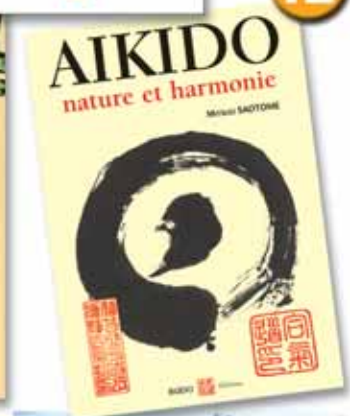
2



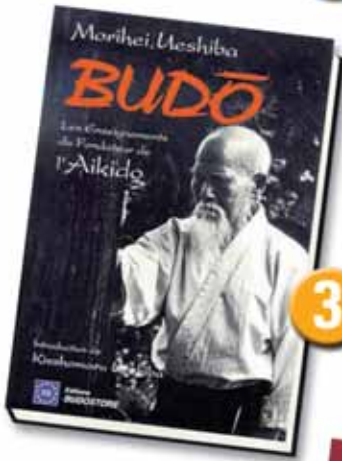
10



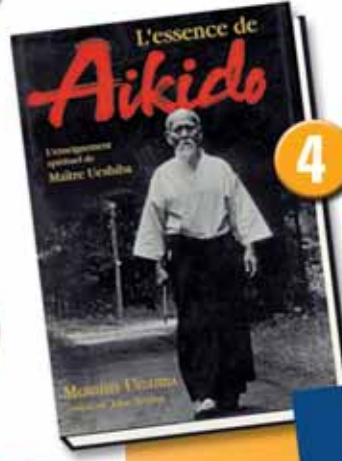
11



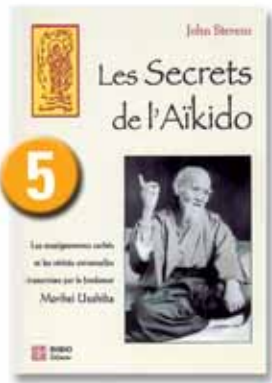
12



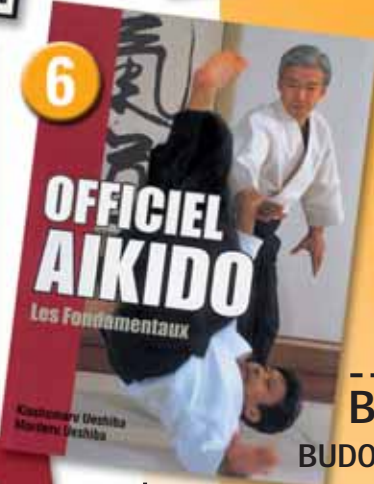
3



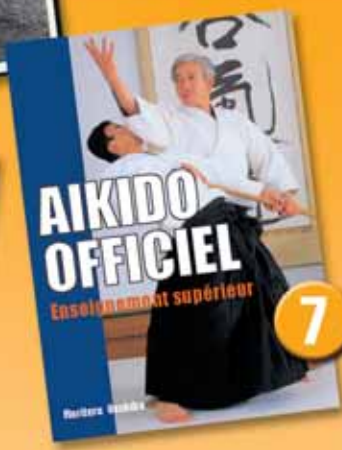
4



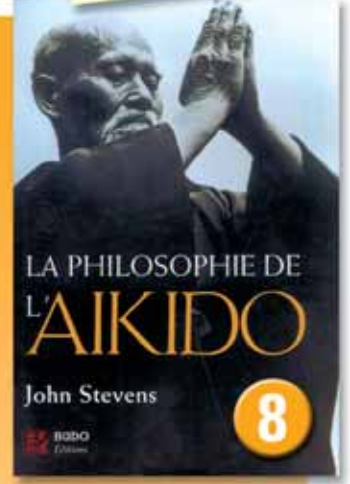
5



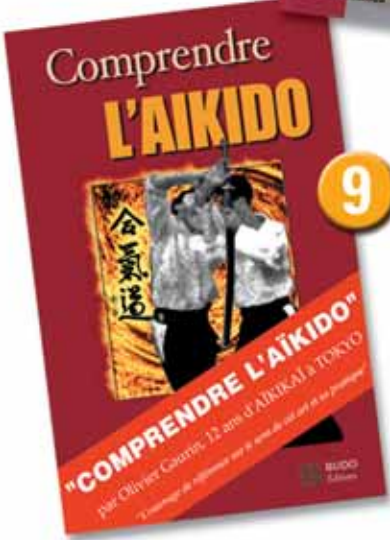
6



7



8



9

### BON DE COMMANDE à retourner à :

BUDO Editions - Les Editions de l'Eveil - 77123 Noisy sur Ecole

Je commande 2 LIVRES au moins :

**CADEAU**

Je reçois un poster Maître Ueshiba



- 1. L'ESPRIT DE L'AIKIDO 14,95 €
- 2. MON MEMENTO D'AIKIDO 22,00 €
- 3. BUDO DE MORIHEI UESHIBA 36,50 €
- 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO 39,95 €
- 5. LES SECRETS DE L'AIKIDO 29,95 €
- 6. LES FONDAMENTAUX 27,00 €
- 7. ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR 27,00 €
- 8. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO 11,95 €
- 9. COMPRENDRE L'AIKIDO 22,95 €
- 10. VIVRE L'AIKIDO 14,00 €
- 11. LE SABRE ET LE DIVIN 59,95 €
- 12. NATURE ET HARMONIE 31,00 €

#### CALCUL ET REPORT

Nbre d'ouvrages : .....  
 Montant Cde : .....€  
 Frais de port : 3€  
 Votre règlement : .....€

Chèque joint à ma commande       Mandat (4308606H La Source)  
 Carte bancaire : n° \_\_\_\_\_  
 expiration \_\_\_\_ / \_\_\_\_



## VISITEZ NOTRE SITE

# www.budo.fr





## ÉQUIPEMENTS D'AÏKIDO, KATANAS & IAÏTOS



# WWW.AIKIDOKA.FR

Wuxin - AikidoKa - 25 rue Péclet - 75015 Paris

Tél. / Fax : 01 43 20 49 24 - boutique@aikidoka.fr