

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

SHIBERAGI



TAMURA Senseï
Chalon-sur-Saône, 2 octobre 2004



AU SOMMAIRE :

- Calendrier FFAB 2004-2005
- Stages 2004
- In memoriam
KANAI Mitsunari SHIHAN
- La page de l'ENA

Technique

- Ryote Dori : Shiho Nage / Kokyu Nage

Kyudo

- Fabrication de l'arc en bambou

Iaïdo

- News ; SHOHATTO, étape n°2

G.H.A.A.N.

- Coubertin 2004

Hommage
à la mémoire
de
Jo CARDOT



In memoriam

KANAI Mitsunari SHIHAN



Encore un de mes amis Uchideshi de l'Aïkikai qui nous a quittés le 28 mars 2004 à l'âge de 64 ans.

Quand il était uchideshi, c'était un jeune homme plein de vie, d'une gentillesse extrême, aux techniques puissantes qui savait aussi se battre efficacement. Il était donc le favori des pratiquantes (ma femme incluse, paraît-il). En 1965, à l'invitation de YAMADA Yoshimitsu Shihan, il venait s'installer à Boston (USA).

Durant près de 40 ans, à partir de cette base, il a fait connaître et développer l'Aïkido aux Etats-Unis et au Canada. Son premier dojo était un petit local au-dessus d'un restaurant japonais. Fred NEWCOB et Bob DABSON, étudiants à l'université de Boston et élèves de YAMADA Shihan en étaient les responsables. Ce n'est qu'après beaucoup de temps et d'efforts qu'il parvint à ouvrir l'Aïkikai de Boston que nous connaissons aujourd'hui. Il s'adonnait à la calligraphie, la peinture, avait conçu la décoration de son dojo, dessinait des t-shirts, était fin cuisinier, passionné de plongée et de pêche sous-marine, s'intéressant à la forge de katanas, il m'avait offert un Kotsuka (petit couteau constitutif de la monture du Katana) que je garde aujourd'hui comme son héritage.

Marié, il avait des enfants, de nombreux disciples. Il a souvent participé à des stages en France et m'invitait régulièrement à lui rendre visite à Boston.

A mon regret, il est mort alors que notre collaboration et notre amitié se développaient toujours plus. Je ne sais comment exprimer ma tristesse et mes regrets.

Il y a quelques années, il avait eu un léger problème cardiaque, il s'en occupait sérieusement et nous ne nous faisons pas de soucis particuliers. Ses élèves l'ont trouvé inanimé au matin dans sa chambre d'hôtel lors d'un stage à Toronto. Mon impression est qu'il est mort en guerrier sur le champ de bataille dans le silence du campement. C'est une mort qui lui va bien.

Pour sa famille c'est bien sûr un drame terrible mais je sais que pour lui c'est une fin digne à une vie toute entière consacrée à sa passion unique pour l'Aïkido.

Je crois le voir et l'entendre me dire dans un sourire " Sempaï, excusez-moi mais je pars avant vous ".

Je prie pour son repos de toute mon âme.

N. TAMURA

Un livre, toutes les techniques, du début à la ceinture noire...

• Pour la première fois dans l'histoire 26 spécialistes de haut niveau rassemblent leurs compétences dans un ouvrage qui au travers de 1600 photos, dévoile les techniques fondamentales de l'Aïkido.

En filigrane apparaît le génie créateur de celui qui inspire et dirige cette équipe au sein de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, Aïkikai de France, Maître Tamura, 8^{ème} DAN de l'Aïkikai de Tokyo, responsable de la diffusion de l'Aïkido en Europe.

• 224 pages - format 24 x 32 cm - Papier couché 150g - Plus de 1600 photos - Couverture couleur.

Photos René BONNARDEL - En librairie et maisons spécialisées 26 €

(qui peuvent le commander auprès de l'éditeur CASTEILLA-CHIRON SA Tél. 01 30 14 19 30 - Fax 01 34 60 31 32)



LE MOT DU PRÉSIDENT



A l'aube de cette nouvelle saison, nous arrivons à la fin de l'olympiade, moment de réflexion, de constats...

Les exigences ministérielles, afin de préserver l'agrément accordé en 1985, nous amènent à des aménagements au sein du pôle technique, notamment la création d'un corps de juges, les stages pour le BF/UFA.

La CSDGE, après avoir obtenu l'aval du Ministère, a tenu sa première réunion le 18 septembre à Paris à l'issue de laquelle toutes les propositions de grades ont été entérinées.

Au plan administratif nous avons dû procéder à la mise en conformité des statuts et règlements intérieur et disciplinaire avec les dispositions du nouvel article 16 de la loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 modifiée et de son décret d'application n° 2004-22 du 7 janvier 2004.

Toutes les ligues et les départements doivent également procéder à l'adoption des nouveaux textes en séance de leur assemblée générale avant d'élire les nouvelles instances dirigeantes de chaque entité. Ces obligations doivent être réglées avant l'assemblée générale fédérale qui aura lieu fin novembre car ce sont les nouveaux Président(e)s de ligue élu(e)s qui voteront à leur tour pour élire les nouvelles instances dirigeantes fédérales.

Le maintien de l'U.F.A. comporte des contraintes pour lesquelles nous devons faire des concessions quelquefois contraires aux valeurs et au fonctionnement de la F.F.A.B., dans l'intérêt des pratiquants. Mais nous tenons à rester fidèles à nos idées au sein d'une fédération construite autour de Maître TAMURA et de son enseignement.

Malgré tous ces changements, j'ai le plaisir de vous souhaiter une bonne saison.

Pierre GRIMALDI
Président de la FFAB

EDITO

par **Christian MASSEZ**

Président du Département Communication de la FFAB



Nous terminons une olympiade et en commençons une nouvelle (?) en cette saison 2004/2005 qui sera, j'en suis sûr, propice à notre pratique, notre art martial, "notre art qu'est l'AIKIDO".

Notre discipline est reconnue comme faisant partie d'un ensemble évident, avec une identité forte, que des décennies de pratiquants ont construit.

Avec un nombre d'Aïkidoka qui n'a cessé d'augmenter toutes ces années durant.

Car l'AIKIDO nous permet l'apprentissage de techniques, mais pas seulement.

Pas seulement car, maîtriser une technique sans imagination, sans créativité sans une recherche d'expression n'est qu'imitation. L'imitation peut être recherchée pour elle-même bien sûr. Elle demande des connaissances certaines et une maîtrise indéniable mais il ne s'agit en aucun cas d'art. La maîtrise d'une technique vient toujours avec le temps mais elle ne serait, dans le cadre d'un dojo, être recherchée pour elle-même. La technique n'est pas un but mais un moyen au service de quelque chose d'autre. Mais quoi ?

C'est ce quoi qui est au cœur de l'AIKIDO que nous enseigne TAMURA Senseï.

Quoi ? C'est peut-être l'art si difficile à définir, car profondément humain. L'art est le fait de l'homme. La nature est belle, elle peut même être parfois d'une grande beauté, la violence de ses éléments, la grâce de ses paysages... mais il ne s'agit en aucun cas d'art.

L'art peut célébrer le beau mais ne l'imite pas.

L'AIKIDO a besoin d'humanité et c'est à travers lui que l'homme la trouve. Dans l'AIKIDO, je me regarde moi-même en train de me regarder.

"Le monde est le vrai miroir, où l'homme se cherche. L'art n'est qu'un reflet, où il se trouve" (A. Comte-Sponville).

Ainsi, il ne s'agit pas de me reproduire moi dans le miroir, mais de chercher ce que le miroir me renvoie à moi-même.

Dans un dojo, j'apprends d'abord à observer.

En même temps que j'acquies des techniques par un enseignement régulier.

Je cherche à développer ma créativité. Je la travaille par le mouvement, par le corps.

Je pratique tout simplement l'AIKIDO.

"Tous les arts sont comme des miroirs, disait Alain, où l'homme connaît et reconnaît quelque chose de lui-même qu'il ignorait".

Merci de votre attention, j'espère que durant toute cette olympiade, toute l'équipe du département communication a pu répondre à certaines de vos demandes, de vos souhaits. Nous aurions voulu faire plus et mieux, mais certaines contingences, quelquefois, nous empêchent d'aller plus loin et plus vite.

Le futur département communication essaiera de faire davantage, pour les quatre nouvelles années.

Très bonne rentrée à tous les dojos de France, présents et futurs.

J'espère qu'ils seront nombreux cette saison, et que l'échange sera au cœur de notre pratique.

Calendrier 2004-2005

30-31 octobre	6-7-8-9-10 novembre	13-14 novembre	20-21 novembre
<p>LIGUES Centre : Le Vourc'h R Charente Poitou : Gayetti Aquitaine : Bonemaison Dauphiné Savoie : Lafont Lyonnais : Shewan Corse : Ailloud</p>	<p>TAMURA S ZONE V Toulouse Stage de Professeurs</p> <p>Le Vourc'h J-Y, Vural Traducteur : Boubault</p> <p>LIGUES Cote d'Azur : Sollé</p>	<p>Stage BE (Sud) Moine Trognon</p> <p>LIGUES Franche Comté : Ailloud Ile de France : Milliat</p> <p>Enfants/Jeunes : Zone 1 : Pigeau Zone III : Fontaine</p>	<p>Accueil des candidats au BE Le 21/11 de 9 à 19h (1,5 missions) Moine, Trognon, Venturelli</p> <p>PREPARATION 3e-4e DAN Allouis – Sans</p> <p>LIGUES Champagne : Suga Bretagne : Vdb Normandie : Shewan Languedoc : Avril Flandre Artois : Pellerin</p>
26-27-28 novembre	4-5 Décembre	11-12 décembre	15-16 janvier 2005
<p>vendredi 26 (Après-midi) : bureau FFAB 20h30-22h30 : CD F.F.A.B samedi 27, 9h30-17h00 : A.G ordinaire F.F.A.B dimanche 28, 9h-13h : AG électorale FFAB</p>	<p>TAMURA S ZONE IX Limoges</p>	<p>Séminaire UFA FORMATION JURY - CTP 4ème Dan : le 11/12 matin >> Dépôt des candidatures impératif deux mois avant la date de l'examen</p>	<p>National ZONE II Pellerin-VDB ZONE I Milliat-Fontaine</p> <p>Annecy : Bureau FFAB</p>
22-23 janvier	21 > 30 janvier	26-27-28 janvier	5-6 février
<p>TAMURA S</p>	<p>TAMURA S Dunkerque Stage de Professeurs ZONE VI</p>	<p>Bonemaison-Vural</p>	<p>3ème Dan : le 6/02 >> Dépôt des candidatures impératif deux mois avant la date de l'examen</p>
12-13 février	19-20 février	26-27 février	2-3-4-5-6 mars
<p>TAMURA S Bras - CEN</p>	<p>PREPARATION 3e-4e DAN Allouis- Sans</p> <p>LIGUES Lorraine : Avy Midi Pyrénées : Le Vourc'h J-Y Picardie : Suga Bretagne : Vural Auvergne : Vdb</p>	<p>LIGUES Champagne : Lafond Normandie : Allouis Pays de Loire : Vural Centre : Le Vourc'h R Charente Poitou : Gayetti Aquitaine : Bonemaison Lyonnais : Shewan</p>	<p>TAMURA S : ZONE IV Stage de Professeurs</p> <p>2-3-4 mars Avy-Le Vourc'h J-Y</p>

infos fédérales

12-13 mars	18-19-20 mars	30-31 Mars 1-2-3 avril	9-10 avril
<p>Stage Formation Enseignants Enfants/Jeunes : ZONE VII Saint Nazaire Pigeau/Coudurier/Venturelli</p>	<p>18, 19 : C.D. FFAB 20 : Bureau UFA Paris</p>	<p>TAMURA S : ZONE VII Lorient (Plomeur) Stage de Professeurs 30-31 mars – 1 avril Bardet-Suga</p> <p>LIGUES Flandre Artois : Pellerin</p>	<p>Commission médicale Masson</p> <p>LIGUES Ile de France : Milliat</p> <p>Enfants/Jeunes : ZONE IV Tarascon (Coudurier/Venturelli)</p>
16-17 avril	23-24 avril	30 avril- 1 mai	14-15-16 mai
<p>National ZONE III Avy –Fontaine</p> <p>LIGUES Midi Pyrénées : Le Vourc'h J-Y Languedoc : Sans Dauphiné Savoie : Lafont Franche Comté : Ailloud Limousin : Bardet</p> <p>PREPARATION 3e-4e DAN Dalessandro – Avril</p>	<p>LIGUES Pays de Loire : Vural Provence : Avril Bourgogne : Masson</p>	<p>TAMURA S et FUKATUSA S ZONE VI Paris</p> <p>LIGUE Cote d'Azur : Dallesandro</p>	<p>Enfants/Jeunes : Zone V : Coudurier/Venturelli (3 jours)</p>
21-22- mai	4-5 juin	18-19 juin	25-26 juin
<p>LIGUES Alsace : Le Vourc'h J-Y Enfants/Jeunes : Zone II : Sans Zone VI : Pigeau Zone VIII : Masson Zone IX : Fontaine</p>	<p>TAMURA S : BRAS STAGE Hauts grades Avy- Pellerin CSDGE : Dupuy Traducteur : Suga</p>	<p>4ème DAN le 18/6 3ème DAN le 19/6 >> Dépôt des candidatures impé- ratif deux mois avant la date de l'examen</p>	<p>Bureau FFAB + finance</p>

assemblée générale 2004

ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE et ELECTIVE de la FFAB
à Saint-Victoret (13)
les 27 et 28 novembre 2004

aïkido

stages

CALENDRIER des FORMATIONS UFA 2004-2005

PARIS (ILE DE FRANCE)

Brevet Fédéral

- 20-21 novembre : J. Bardet – B. Palmier ou P. Norbelly
- 12-13 Février : J. Bardet – B. Palmier ou P. Norbelly
- 9-10 avril : L. Bouchareu – B. Palmier ou P. Norbelly
- 25-26 juin : J. Bardet – B. Palmier ou P. Norbelly

Formation JUGES

- 6-7 novembre : D. Allouis – B. Palmier

MARSEILLE (PROVENCE)

Brevet Fédéral

- 13-14 novembre : M. Gillet – J. Roche
- 18-19 décembre : J.P. Lafont – J. Roche
- 12-13 Février : J.P. Lafont – J. Roche
- 28-29 mai : M. Gillet – J. Roche

Formation JUGES

- 23-24 octobre : D. Allouis – L. Mathevet

BORDEAUX (AQUITAINE)

Brevet Fédéral

- 20-21 novembre : R. Dalessandro – G. Maillot
- 12-13 Février : S. Sollé – G. Maillot
- 12-13 mars : S. Sollé – G. Maillot
- 23-24 avril : S. Sollé – G. Maillot

Formation JUGES

- 23-24 octobre : J.Y Le vourc'h – P. Léon

INSCRIPTIONS :

Pour les formations B.F. auprès du siège de la Fédération.

Pour les formations Juges auprès des responsables du stage.

RENNES (BRETAGNE)

Brevet Fédéral

- 13-14 novembre : S. Sans – P. Durchon
- 5-6 mars : S. Sans – P. Durchon
- 16-17 avril : J.P. Pigeau – J.M. Mérit
- 28-29 mai : J.P. Pigeau – J.M. Mérit

Formation JUGES

- 23-24 octobre : S. Sollé – A. Verdier

NANCY (LORRAINE)

Brevet Fédéral

- 13-14 novembre : L. Bouchareu – G. Rettel
- 18-19 décembre : L. Bouchareu – G. Rettel
- 5-6 mars : R. Dalessandro – G. Rettel
- 28-29 mai : R. Dalessandro – G. Rettel

Formation JUGES

- 6-7 novembre : J.P. Avy – P. Muller

LYON (RHONE-ALPES / LYONNAIS)

Brevet Fédéral

- 20-21 novembre : R. Le vourc'h – P. Muller
- 4-5 décembre : J.P. Moine – P. Muller
- 8-9 janvier : R. Le vourc'h – P. Muller
- 12-13 mars : J.P. Moine – P. Muller

Formation JUGES

- 23-24 octobre : J.L. Fontaine – M. Aristin

AIKIDO EN CÔTE D'IVOIRE



Il est de l'Aïkido en Côte d'Ivoire... et en particulier à Abidjan, capitale économique de ce pays.

J'ai eu la chance et le plaisir de travailler avec les pratiquants de ce pays, malgré l'obstacle difficile des 35°C minimum de température ambiante.

Ce voyage a été possible grâce à l'invitation de Michel PROUVEZE et de son épouse Joanna.

C'est en effet sous la responsabilité de Michel que l'aïkido en Côte d'Ivoire se prolonge depuis 4 ans.

Attention, écoute, enthousiasme, intensité et convivialité pourraient

résumer mes impressions après plusieurs séances de travail avec les aikidokas locaux. Certains participants sont dans une pratique quasi quotidienne et la relève semble poindre pour ces pratiquants qui devront à terme se prendre en charge. J'ai vu beaucoup de respect, d'ouverture d'esprit et de sincérité dans les rencontres sur ou hors des tatamis. Je pense que cela mérite d'être dit dans la période troublée politiquement que traverse ce pays actuellement.

Période troublée, l'inconnu pour demain, impossible prévision de l'avenir personnel ou collectif, et ... aikido, travail, études, ... malgré ces incertitudes.

A chaque retour en terre africaine, la leçon de vie que me donne ce continent est cette capacité de ces peuples à vivre ici et maintenant, "nakaima". Belle leçon de vie pour nous, sans cesse préoccupés par demain, par ce que l'on a pas, au lieu de jouir et de se réjouir de ce que l'on a. Ici et maintenant, ... belle leçon d'aïkido.

Ce billet que je souhaitais partager avec vous est sans doute partisan. Partisan parce que je suis amateur de l'Afrique noire depuis que cette terre a été celle des jeux de ma prime jeunesse. Partisan parce que je suis aussi amateur de l'aïkido.

Amateur au sens étymologique, comme on est amateur de vin, ... ami, amoureux et également non professionnel, désintéressé.

Comment ne pas être partisan devant ce cadeau de Joanna et Michel : deux présents en même temps, dans le même temps présent.

Eric HAVEZ. Ligue de Lorraine, Club de Rettel (57)

aïkido

stages

STAGE AIKIDO ET ENSEIGNEMENT du 10 au 17 juillet 2004, Aix en Provence

Encadrement : Luc BOUCHAREU – Jean-Paul MOINE – René TROGNON – Michel VENTURELLI



Ce premier stage a été un succès au vu de l'évaluation effectuée en fin de semaine.

Vingt-huit pratiquants ont travaillé durant cette semaine dont dix candidats au B.E.1 et trois au B.E.2.

Les ligues de Provence, du Languedoc-Roussillon, de Bourgogne, de Franche-Comté, du Centre, du Dauphiné-Savoie, de Charentes-Poitou, de Midi-Pyrénées étaient représentées.

Les quatre intervenants ont su allier travail technique et souci permanent de la transmission de l'aïkido de Tamura Senseï.

Le questionnement pédagogique qui sous-tendait et habitait le travail présenté, loin d'être un frein au progrès technique des stagiaires

– tous enseignants ou futurs enseignants – a été au contraire un facteur de progrès. Cela leur a permis d'incarner, dans leur pratique sur le tatami, les fondations et les directions de travail données depuis plusieurs années par Tamura Senseï.

La durée du stage, les structures du C.R.E.P.S., la mise en activité fréquente des stagiaires, la complémentarité des C.E.N. de l'encadrement, ont fait de cette semaine dense un temps de convivialité rare de nos jours où ont alterné judicieusement travail technique de qualité et mutualisation des interrogations de chacun.

Jean-Paul MOINE



RENCONTRES EUROPEENNES D'AIKIDO

La Colle sur Loup 22-29 août 2004



C'était vaste, en plein air, le plaisir de respirer... les pins parasols tout autour du tatami... Ça c'est pour le Dojo.

Temps calme, chaud mais pas trop, nuits fraîches mais pas trop, du soleil toute la semaine mais deux heures de pluie pour faire plaisir à la végétation... Ça c'est pour la météo.

Tous les amis retrouvés venus des quatre coins du monde alors que la terre est ronde...

Toujours la même joie de danser avant de se quitter pour un an et de

donner des bises par centaines en se disant au revoir... Ça c'est pour la convivialité.

Infatigable, souriant, détendu, ponctuel, toujours là depuis des années... répétant toujours les mêmes mots pour essayer de nous faire comprendre, non pas avec la tête, mais avec notre corps afin que nos cellules enregistrent

le message qu'il transmet de O Senseï : vous l'avez compris, il s'agit de Tamura Senseï... Ça c'est pour l'enseignement de l'Aïkido. Le lai-Do Aiki-Ken était dirigé par Tiki Shewan, l'initiation au Shiatsu assurée par François Dufour et la journée de Tai Chi Chuan par Louis Wan der Heyoten et Guy Zapparata.

Tous les ingrédients étaient ainsi réunis pour que le Stage de La Colle, comme tous les précédents, soit un rassemblement studieux et joyeux.

Jenny DAËMS

Stage national Enseignants-Jeunes

12,13 mars 2005 - Ligue des Pays de Loire

Centre de GEORAMA - 44600 Saint Marc sur Mer - Tél : 02 40 91 90 04 - Fax : 02 40 91 93 53

COMMISSION NATIONALE "JEUNES"

RESPONSABLE : MICHEL VENTURELLI

04 92 72 50 38

ORGANISATION ERIC MARTIN

02 40 38 09 92



A quelques minutes de la presqu'île de Guérande et de Saint Nazaire (Pays de Loire)

Licence obligatoire FFAB

Cher(e)s Ami(e),

Voici venu Novembre 2004 et l'organisation de notre réunion annuelle de travail des 12 et 13 mars 2005. Cette année le stage spécifique Jeunes sera suivi par la ligue Pays de Loire à sa demande. Mars 2005 sera l'occasion de faire de ce stage une rencontre élargie, professeurs de toutes les régions. Nous devons faire de cette année 2005 une année de renouveau et de rassemblement.

ATTENTION !

Ne pas renouveler les problèmes de l'année précédente aux sujets des inscriptions en retard...

Il est impératif que les inscriptions arrivent à la date prévue (8 février : date "butoir" pour la réservation des chambres au Centre GEORAMA).

Objectifs :

- Réunir les enseignants intéressés par l'enseignement aux jeunes :
 - Connaître les enseignants des différentes régions.
 - Echanger les différentes expériences et organisations.
 - Définir les besoins des Ligues
 - Evolution de l'enseignement aux enfants dans le cadre de la FFAB
 - Spécificité de l'enseignement de notre fédération
 - Comment aborder les techniques de base en se servant d'un guide de préparation ?
 - Chaque point sera traité par des personnes expérimentées.
- Ouvrir une section Jeunes dans un club existant.
- Comment créer un club section Jeunes :
 - Les élèves de 4 à 6 ans
 - Les élèves De 7 à 12 ans
 - Les adolescents.

LIGUE PAYS DE LOIRE D'AÏKIDO ET DE BUDO

Président : Gilles JEROME

INTERVENANTS CEN

Marc COUDURIER CURVEUR

Jean Pierre PIGEAU

Michel VENTURELLI

Horaires du stage :

- Samedi matin
 - Pédagogie (sans la présence des élèves)
 - Les différents thèmes de travail seront envoyés aux stagiaires inscrits dans les temps.
- Samedi après midi
 - Pédagogie (présence des élèves)
 - Les différents thèmes de travail seront mis en pratique par les CEN.
 - Réunion de synthèse et vidéo.
- Dimanche matin
 - Pédagogie
 - Sens de la pratique à travers Katadori.



Nous restons à votre disposition pour toutes les suggestions ou remarques que vous voudrez bien adresser au Responsable de la Commission Nationale Jeunes, Michel VENTURELLI (envoi à la FFAB qui transmettra ou par Email : Michel.Venturelli@wanadoo.fr).

Nous avons besoin de toutes les bonnes volontés pour réussir.

Michel VENTURELLI, pour la Commission Nationale Jeunes

STAGE JEUNES A BRAS



Pour la 7e année consécutive, la Ligue de Bourgogne organisait son stage Jeunes à l'École Nationale d'Aïkido.

Dirigé par Monique Guillemard "Monette", ce stage offrait une nouveauté cette année avec une rencontre inter-ligues. La Franche-Comté, avec un tiers des effectifs, était venue grossir nos rangs et partager ce moment privilégié. Nous avons même dépassé les capacités d'accueil.

Notre emploi du temps:

- de 6h45 à 7h45 : cours d'armes avec Mickaël,
- de 8h00 à 8h30 : petit déjeuner,
- de 9h00 à 12h00 cours avec Jacky et Monique,
- de 13h00 à 14h00 : déjeuner suivi d'un temps libre,
- de 15h00 à 18h00 : visites et promenades, dont une grande excursion en minibus, goûter,
- de 19h00 à 21h00 : cours avec Mickaël (lundi, jeudi, vendredi)
- de 19h00 à 21h00 : cours de Senseï Tamura (mardi, mercredi).

Pour ce stage intensif, Monette avait choisi le relâchement, la décontraction comme thème de travail, un thème propice à se former et pratiquer dans la joie et la bonne humeur qui n'ont pas manqué.

Et la semaine fut particulièrement chargée en événements.

A commencer par la venue de Michel Venturelli, et de Jean-Paul Brunel qui avaient répondu positivement à l'invitation de Monique, ravis de dispenser le premier cours à nos jeunes.

Pour appréhender ushiro wasa, Michel a mis le bon sens en action dans un apprentissage ludique et instructif dont l'humour n'a pas échappé aux jeunes. Jean-Paul dont la gentillesse a conquis tout le monde, à travers le travail des armes, nous a fait comprendre le placement, le déplacement par le sens de la coupe.

Mickaël, l'homme de Bras, avait accepté d'ajouter à son emploi du temps déjà bien rempli, un cours d'armes chaque matin pour les lève-tôt et tous ceux qui le souhaitaient.

L'excursion de cette année nous a menés à "La Clinique de la tortue", une association de bénévoles qui, sans subvention, a choisi de soigner, de protéger et de présenter au public cet animal de la faune française assez méconnu.

Nous avons pu y rencontrer également des variétés exotiques, notamment la tortue californienne, prédateur de nos variétés françaises cette espèce de plus grande taille, souvent achetée au rayon exotique et abandonnée dans la nature par des propriétaires peu scrupuleux, a

su s'imposer dans nos régions Notre guide nous a fait découvrir sur une énorme maquette la morphologie de cet animal (vue en coupe) et la nécessité de connaître l'emplacement des organes vitaux afin de mieux préserver l'espèce. Elle nous a présenté des méthodes de soins étonnantes la reconstitution sur l'animal d'une partie de la carapace en résine quand celle-ci a eu la malencontreuse aventure de se trouver sous la tondeuse à gazon en action.

Il arrive, nous a-t-elle dit, qu'une tortue se balade les poumons à l'air jusqu'à la reconstitution naturelle et complète de sa carapace.



Et nous savons désormais faire la différence entre un mâle et une femelle, s'il s'agit de spécimens adultes, bien entendu.

Un grand moment, intense, privilégié pour l'ensemble du groupe : Senseï, avec son infinie patience, nous a montré l'importance de Shisei où tout commence par une tenue correcte.

Nicolas nous raconte :

- Senseï est monté sur le tapis en civil (chemise et pantalon) un matin pendant le cours des enfants. Il nous a montré comment mettre correctement la ceinture, le obi et le hakama (j'ai servi de mannequin pour l'occasion !) puis nous a montré quelques techniques comme ikkyo sur la saisie de l'index, et des explications sur le salut..."

Et Julie, dans son compte-rendu, ne s'y est pas trompée... Une chose qui m'a marquée et que je me rappellerai toute ma vie, c'est la rencontre avec Senseï, c'est un homme très gentil. Merci pour ce fabuleux stage, je ne regrette pas d'y avoir été, au contraire..."

Une semaine d'émotions fortes et de rencontres fructueuses.

Du pur bonheur pour les jeunes et leurs accompagnateurs dans le cadre magique de Bras.

Toutes les voix sont unanimes : " On a hâte d'y retourner "...

Que tous soient ici remerciés : merci à l'E.N.A. et à la F.F.A.B. qui mettent à notre disposition les installations nécessaires. Merci à toi, Monique. Merci à tous les jeunes, vous êtes sur la bonne voie Un grand merci à Michel et Jean-Paul pour leur bonne humeur. Un autre grand merci à Mickaël pour son accueil et sa disponibilité. Un coup de chapeau (de chef) à Gilbert qui enseigne l'aïkido sur le Territoire de Belfort où il sait allier rigueur et enthousiasme et qui nous a fait découvrir ses talents culinaires avec Bernadette, son épouse fidèle au poste, discrète et efficace. Merci et bravo à Sylvain notre plus jeune accompagnateur qui a obtenu avec brio son shodan en juin.

Merci Jean-Pierre. Merci Nicolas.

Merci beaucoup Senseï.

Jacky Grosprêtre

Le visible et l'invisible

Le Feng Shui permet une relation visible-invisible, en effet il y a une action subtile sur les êtres humains par l'habitat, l'emplacement, la forme de la maison, la décoration etc... Ce sont des éléments qui vont déterminer un bon ou un mauvais Feng Shui qui peut apporter du positif (bonne santé, réussite...) ou au contraire du négatif (maladie, échecs...)

Ce qui veut dire que la forme, la matière peut agir sur l'invisible, par exemple un nouvel agencement peut améliorer la santé.

L'invisible peut aussi agir sur la matière, par exemple sur l'Humain une concentration de ki (qi) peut changer un état physiologique applicable à l'art martial ou l'art de guérir.

Nous pouvons dire en simplifiant que l'invisible appartient au ciel, au yang, au ki, le visible appartient à la terre, au yin, à la matière. Les deux existent parfaitement imbriqués.

La tradition nous enseigne un savoir qui peut nous permettre de découvrir ces principes, il suffit d'avoir reçu certains fondements et d'avoir une intelligence discriminatoire et constructrice pour pouvoir accéder à ces informations.

Les arts martiaux ont souvent en prélude un rituel de connexion avec les forces cachées, de même que les techniques de soins (pour les médecines traditionnelles). Le symbolisme de la gestuelle est porteur d'action sur cet invisible.

Dans le documentaire sur l'Aïkido tourné par la télévision japonaise

(NHK) il y a quelques années, on voit nettement le fondateur O Senseï Morihei Ueshiba utilisant un rituel particulier pour invoquer les "Kamis".

Pour l'aïkido, si nous voulons comprendre et évoluer dans notre pratique, il nous faut nous plonger dans la tradition, je suis persuadé que cela est possible, l'exemple de maître UESHIBA en est une brillante démonstration.

Pour cela il y a des exercices simples pour rendre notre être disponible, des mouvements générateurs de ki (qi), des gestes pour s'ouvrir vers un autre monde, c'est le point de départ vers de nouvelles connaissances.

Prenons par exemple la position de seiza, lâcher les tensions musculaires, calmer l'esprit, harmoniser la respiration, déjà grâce à ces données on obtient une certaine qualité de sensibilisation, ajoutons un mudra comme "Zi Wu Kou" et on obtiendra une différence qui se révélera dans le temps.

Nous pouvons dire que nous avons une grande chance d'être né en tant qu'êtres humains, de pratiquer l'aïkido, et une plus grande chance encore de suivre l'enseignement de Tamura Senseï qui nous fait découvrir la vraie tradition.

Bernard George-Batier
Saint-Priest, le 12 mars 04

Se recentrer pour mieux sauter... vers l'avenir

Stage à Embrun, Mars 2004

C'est dans un esprit d'ouverture amplement assumé vers les autres et vers la vie que l'Aïkido Club Haut-Alpin insuffle le dynamisme à ses pratiquants. Ainsi le club a organisé une nouvelle fois un stage à Embrun, du 1er au 5 mars, et a accueilli Jean-Paul Avy (6ème Dan), Jean-Paul Brunel (5ème Dan) et Michel Venturelli (5ème Dan). En parfait trinôme ils ont orchestré leurs pédagogies et exploité leur complémentarité. Cette capacité à transmettre fut appréciée de tous les participants.



de gauche à droite : J.P. BRUNEL, J.P. AVY, M. VENTURELLI

"J'ai la sensation qu'ils donnent tout ce qu'ils ont, qu'ils veulent nous faire comprendre et ressentir un maximum de choses..."

"On a bien compris ce que pouvait nous apporter le travail des armes dans les techniques à mains nues".

Cette semaine complète a permis un travail bénéfique sur le rapport avec l'autre, qui est adversaire et non ennemi, et dont il faut comprendre l'équilibre, l'énergie, l'intention afin de dévier cette dernière, comme un deuxième soi-même avec qui l'on tente de reconstituer l'unité. Ressentir ces principes élémentaires laisse entrevoir une image bien vaniteuse et hors contexte de l'usage que nous faisons instinctivement de nos muscles.

La souplesse du corps inspirant celle de l'esprit, nous voilà ainsi pleinement disposés à apprécier toutes les bonnes choses proposées par l'équipe du club d'Embrun telles que sorties, soirées...

Chacun peut profiter du patrimoine local ou d'une heureuse rencontre avec un personnage qui saura transmettre une vision personnelle de la beauté de ce monde à travers son art, sa foi ou sa passion.

Ces partages attisent la flamme en nos cœurs, que chacun peut à son tour transmettre à sa manière, et qui nous éclaire un peu plus dans notre recherche sur le tatami.

"J'apprécie l'ambiance, la sympathie, et le dialogue est ouvert..."

Cette convivialité n'est pas étrangère au succès grandissant de ce stage. Le plaisir unanime est palpable et c'est comme au sein d'une même famille que nous apprenons, que nous "co-naïssons".



In memoriam Jo CARDOT

Jo Cardot nous a quittés le 19 août 2004. Eternel jeune homme malgré ses 72 ans, sa disparition soudaine a surpris et profondément choqué son entourage, ainsi que tous ceux qu'il aimait : famille, amis, pratiquants d'Aïkido.

Jo était né à Saïgon en 1932 d'une mère vietnamienne et d'un père français. Il a tout d'abord embrassé la carrière militaire et, pendant cette période, deux épreuves l'ont particulièrement marqué : la guerre d'Indochine et la guerre d'Algérie.

Dès son plus jeune âge, Jo a pratiqué les arts martiaux et, après son arrivée en France, il a successivement appris le Judo, le Karaté et l'Aïkido qui, à partir de 1965, est devenu sa spécialité : l'idéal de paix et d'harmonie lié à l'Aïkido correspondait parfaitement à sa recherche personnelle.

Jo a très activement contribué au développement de cette discipline dans les régions du Centre et des Pays de Loire. Très vite, il a animé des stages dans d'autres régions de France et dans les pays européens voisins.

Professeur d'éducation physique dans les lycées et collèges de Blois, il avait l'entraînement de base nécessaire pour enseigner sans relâche et sans limite cet Aïkido qui était devenu une de ses principales raisons de vivre.



Haie d'honneur à la Cathédrale de Blois

Il a introduit l'Aïkido comme un sport optionnel au niveau de l'Education Nationale pour la région Centre ; il a participé à l'ouverture de nombreux clubs et amené des dizaines de pratiquants au niveau de la ceinture noire.

Trois mots résumant sa personnalité : charisme, modestie, rigueur. Son charisme était éclatant au niveau des enfants. Au dojo, son arrivée sur le tatami suscitait immédiatement le calme et le respect, même auprès des plus turbulents.

Sa modestie lui faisait refuser de se faire appeler « maître » au dojo, malgré son très haut niveau de pratiquant d'Aïkido. Sa maîtrise s'imposait d'elle même et n'avait pas besoin du support des mots. Sa rigueur personnelle lui a valu de maintenir une attitude et une condition physique exemplaires jusqu'au bout, c'est à dire jusqu'à sa dernière séance d'Aïkido, trois jours avant de nous quitter.

Jo était titulaire du Brevet d'Etat 2e degré depuis 1970 et du grade de 6e Dan depuis 1967. Il avait été décoré de la médaille d'Argent de la Jeunesse et des Sports et était proposé pour la Médaille d'Or. Il a beaucoup donné et a été un symbole de dévouement et de fidélité.

Au revoir, Jo.

Lucien RAMBAUD



Allianz Group

LES ASSURANCES DE LA FFAB

AGF - Allianz - ATHENA

Centre de gestion : Cabinet Guy Boscagli

MONACO VIE & PLACEMENTS

42 quai Jean-Charles Rey - Le Grand Large - 98000 MONACO

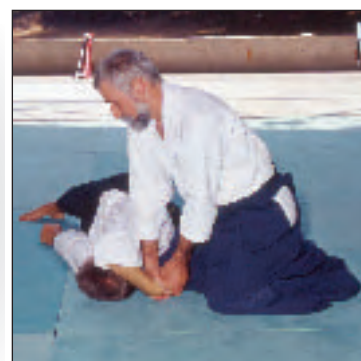
aikido

technique

Ryote Dori : Shiho Nage

Extrait du Livre AIKIDO TECHNIQUE TOME 1
édité par la FFAB - Photos René BONNARDEL
>> hanmihandachiwaza p.64/65

omote



Sur une saisie puissante de Uke, il est nécessaire, pour Tori, de se lever comme en abandonnant ses mains.

En se levant, Tori place son pied de façon à pouvoir ensuite changer la direction de la saisie sans déranger Uke (photos 1, 2 et 3).

ura



aïkido

technique

Techniques réalisées par Gilbert MILLIAT, Chargé d'Enseignement National de la FFAB, 7e DAN (Tori) et Mickaël MARTIN, 3e DAN (Uke).

Ryote Dori : Kokyu Nage

Réalisation 1



1



2



3

Réalisation 2



1



2



3

Réalisation 3



1



2



3

Réalisation 4



1



2



3

Cherchons ensemble le sens de l'Aïkido !

L'Ecole Nationale d'Aïkido est l'association qui gère le dojo de Maître Tamura depuis 1992.

Shumeïkan est le nom de l'ensemble des bâtiments.

SHU signifie étudier

MEI signifie clair, lumineux, évident

KAN désigne le lieu de réunion, le bâtiment.

Selon les termes de Me Tamura "on y étudie l'Aïkido tel qu'il a été légué et approfondi par O Sensei Morihei Ueshiba, cherchant à répondre à travers ce travail à la question : qu'est-ce que l'homme, comment doit-on vivre et quel est le sens de la vie ?"

Shumeïkan Dojo désigne le dojo de 120 m² créé en 1991, sous l'impulsion de la Fédération Française D'Aïkido et de Budo (propriétaire de l'ensemble des bâtiments).

L'Ecole Nationale d'Aïkido a pour objectif de mettre à disposition de Tamura Shihan un dojo-école qui lui permette de développer sa recherche et son enseignement de l'Aïkido en toute liberté.

Situé sur le département du Var, le cadre s'adapte parfaitement à la pratique dispensée lors des différents stages par Maître TAMURA.

Vous pouvez aussi pratiquer à Shumeïkan en présence de Maître TAMURA lors des cours qu'il anime les mardi et mercredi de 19 à 21 heures d'octobre à juin.

Vous pouvez également y organiser des stages sur un ou plusieurs jours. Vous devez simplement réserver votre période directement à l'E.N.A. et devenir membre(s) (voir ci-dessous).



Pour régler votre adhésion ou si votre règlement a été effectué mais que vous n'avez pas reçu votre timbre, prenez contact avec J.P. HORRIE, trésorier qui vous apportera satisfaction dans les meilleurs délais.

Devenez membre de l'Ecole Nationale d'Aïkido en renvoyant complété le bulletin ci-dessous :



ECOLE NATIONALE D'AïKIDO - Les Allées - 83149 BRAS - Tél. / Fax : 04 94 69 94 77

Formulaire d'adhésion à l'E.N.A. - Saison 2004/2005

à renvoyer à M. Jean-Pierre HORRIE - 2, boulevard Faidherbe - 80000 AMIENS



Renouvellement

Nouvelle Adhésion

Renouvellement carte

N° Membre (obligatoire si renouvellement) :

NOM : **Prénom :**

ADRESSE :

Code Postal : Ville : Pays :

Date et lieu de naissance :

N° Tél. : Adresse e-mail : Club et LIGUE :

• Cotisation annuelle :

Membre adhérent = **16 euros** minimum / Membre bienfaiteur = **154 euros** minimum - Chèque à l'ordre de l'E.N.A. ou virement depuis l'étranger : **IBAN : FR76 3000 4001 0100 0100 8922 893 - BIC : BNPAFRPPAMS**

La fabrication de l'arc en bambou (yumi dake)

L'arc traditionnel japonais est entièrement fabriqué à la main avec les mêmes techniques et les mêmes matériaux que ceux utilisés il y a plus de 400 ans. Aujourd'hui 15 maîtres artisans de Miyakonojo, ville située au sud de Kyushu, perpétuent cette tradition transmise oralement de maître à élève et le plus souvent de père en fils.

La fabrication d'un yumi dake requiert autant de patience que de talent, d'intuition que de maîtrise. Si la forme de l'arc et sa structure peuvent légèrement varier d'un artisan à l'autre, elles sont pensées pour offrir un équilibre parfait entre les parties haute et basse de cet arc. L'artisan porte aussi toute son attention sur le centre de gravité de l'arc et sur la répartition de sa force après le lâcher de la flèche. En général, un yumi dake se compose de trois parties :

- **Higo** ou cœur de l'arc est constitué de plusieurs éléments contrecollés en bambou ou en bambou et en bois. Le Higo donne du ressort au yumi et en augmente le rapport poids-force selon le nombre et la nature de ces éléments.

- **Sobaki** : deux pièces de bois de sumac sont collées de part et d'autre du Higo pour rigidifier l'ensemble.

- **Ma-Dake** : deux placages de bambou forment la face intérieure de l'arc (Uchidake) et la face extérieure (Todake).

A l'origine : la sélection du bambou

Les bambous âgés de trois ans sont coupés pendant leur période de repos (novembre-décembre). Ils offrent alors une résistance optimale. Les chaumes (tiges) destinés à la confection des Ma-Dake doivent avoir 18 à 21 cm de circonférence et 30 cm pour celle du Higo. Elles sont fendues sur toute leur longueur, en quatre pour les Ma-Dake ou en bandes étroites pour le Higo. Dans le premier cas, ce sont les parties opposées, celles qui ne portent pas les pousses et sont les plus résistantes, qui formeront le Uchidake et le Todake. Les bambous refendus sont mis à sécher naturellement pendant trois à quatre mois. Puis ils sont passés au-dessus d'un feu de charbon de bois jusqu'à la complète extraction de leur huile qui est essuyée au fur et à mesure.

La lame de bambou destinée au Uchidake est "fumée" pour en augmenter le ressort. Elle est régulièrement lavée pendant cette opération qui dure d'une à deux années, jusqu'à ce que le bambou ait pris une couleur caramel. Par ailleurs, pour que le bambou garde sa courbure le futur Todake est chauffé uniquement côté intérieur tandis que le Uchidake et les lames de bambou du Higo sont chauffées sur les deux faces. En effet, le bambou soumis à une température élevée ploie facilement et conserve sa forme artificielle sans perdre son élasticité ni sa solidité.

La fabrication de la colle

Apparemment simple cette préparation reste aléatoire et requiert toute l'expérience du maître. Son engagement doit être total durant cette opération. Celle-ci est précédée d'une période de retraite et de rites de purification Shintoïstes. Des peaux de cerfs sont découpées en fins copeaux qui sont mis à bouillir dans de l'eau pendant plusieurs heures. Seul l'artisan est apte à juger du moment où la colle (Nibe) est prête alors que sa réussite dépend notamment du degré et du temps de cuisson. Au final, la colle doit être à la fois souple et résistante pour

supporter le travail de l'arc et accepter les changements climatiques. Reste qu'aujourd'hui, beaucoup d'arcs sont fabriqués avec de la colle synthétique qui offre les caractéristiques recherchées.

La préparation du Higo et des Ma-Dake

Quatre à sept lames de bambou (ou bambou et bois) sont collées assemblées entre elles et aux deux Sobaki. La colle est déposée à l'aide d'une spatule en bambou en couches fines et régulières. Le tout est lié avec une corde sur toute la longueur. Dans chaque tour de corde est glissée une cale en bambou qui fait office de serre-joint et maintient l'ensemble parfaitement droit le temps d'assurer la prise. Cette structure en lamellé-collé sera ensuite soigneusement rabotée pour obtenir l'épaisseur voulue.

Les lames de bambou des futurs Todake et Uchidake sont légèrement amincies en les rabotant du milieu vers les extrémités. Deux pièces de



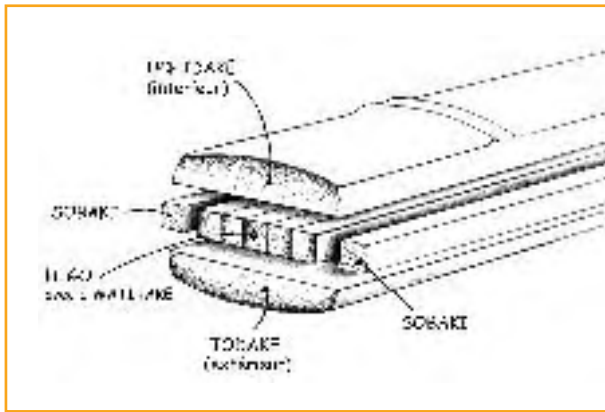
bois sont collées sur la face intérieure aux extrémités de l'arc (Uwasekiita en haut et Shimosekiita en bas). Elles formeront les parties sur lesquelles la corde sera tendue.

Assemblage et mise en forme du yumi

Les deux Ma-Dake sont collés de part et d'autre de la structure en lamellé-collé. Le tout est lié entre deux lames de bois tendres afin de ne pas marquer le bambou lors du pressage réalisé à l'aide de 80 à 100 cales. Cette technique assure le collage et permet la mise en forme de l'arc.

Chaque artisan a sa propre façon de répartir les cales sur tout ou parties de l'assemblage (sur une face, sur les deux, sur le côté, etc.). Ce dispositif est chauffé (ni trop, ni trop peu) pour devenir malléable, assouplir le bois et diffuser la colle. L'artisan imprime alors sa courbe au futur yumi en le ployant à l'aide du pied et en enfonçant plus ou moins les cales aux endroits désirés.

Cette opération est répétée plusieurs fois au cours des 24 heures de prise du Nibe. Les courbes sont vérifiées à l'aide d'un gabarit.



Les tests

L'assemblage est débarrassé de ses cales, liens et bavures de colle et est mis au repos pendant plusieurs mois. Il est ensuite testé et rejeté s'il n'offre pas les qualités requises. Pour se faire, l'une de ses extrémités est bloquée en appui de façon à le ployer plusieurs fois. Sa force et son élasticité sont ainsi appréciées. Passé ce cap, l'ensemble est placé sur un gabarit qui a la forme d'un arc " sous tension ". Maintenu par ses deux extrémités, il reste ainsi " tendu " pendant plusieurs jours et adopte les courbes si particulières de l'arc japonais. Au cours de cette épreuve, le futur yumi est bandé pour la première fois avec une corde très épaisse et de puissance supérieure à la sienne. Laissé sous tension ses imperfections s'atténuent, sa courbe s'harmonise, ses points forts et faibles s'équilibrent. Si l'arc n'a pas la puissance requise, il casse. Puis, il est bandé normalement. Terminé, l'arc brut repose pendant dix jours pour stabiliser sa forme.

La dernière étape

Les finitions consistent à raboter, polir et arrondir les angles. Les



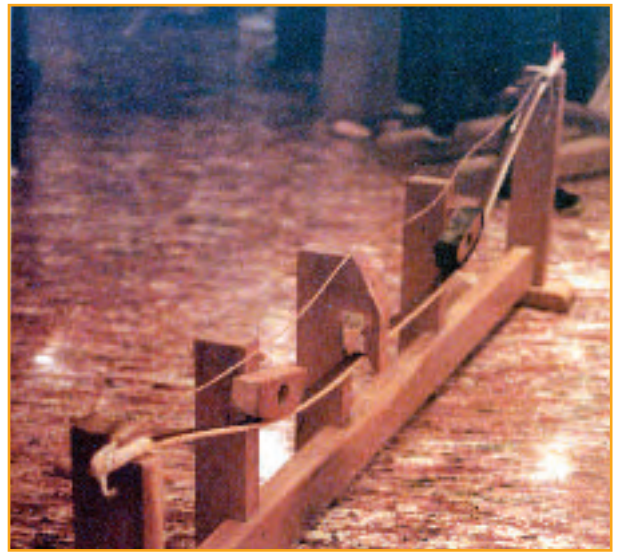
encoches du haut Urahazu et du bas Motohazu qui ont chacune une forme bien précise sont retaillées avec soin. L'artisan place une corde, bande l'arc, le nettoie et le lustre. Lorsqu'il est satisfait du résultat, il l'habille. Une lanière de peau est savamment enroulée au tiers inférieur de l'arc pour former la poignée. Juste au-dessus, il réalise un renfort en rotin (Tô) qui est souvent agrémenté d'un motif décoratif. Ce Tô protège l'arc du frottement de la flèche au moment du lâcher. Enfin un Tô posé sur la base de chacun des Sekiita achève la décoration et assure le maintien de l'assemblage. Il ne reste plus au maître artisan

qu'à signer son œuvre. Ainsi prend fin la fabrication du Yumi Dake d'entraînement et commence pour lui une longue vie de pratique.

Vers une nouvelle destinée

Objet de tous les soins de la part de son créateur, l'arc en bambou force l'admiration et le respect de celui qui en devient le dépositaire. A charge pour lui de l'entretenir et de le maintenir dans ses formes. En effet après quelque temps de pratique l'arc peut se déformer en fonction des défauts de l'archer. Celui-ci doit donc le rectifier régulièrement. Personnel, un arc en bambou ne se prête pas. À la fois fragile et robuste, il est sensible à la sécheresse, à un froid excessif et surtout... à la négligence. Mais correctement entretenu, il peut durer plusieurs générations.

Texte de Marie-Pierre Jouan © FFKT/2004
www.ffkyudo.com



Bibliographie :

- **Kyudo, Hideharu Onuma, Dan et Jackie de Prospero, Ed. Budo (Noisy-sur-Ecole 1997).**
- **Bulletins du Cercle d'Etudes Franco-Japonais (Paris : 1972 à 1976).**

Pour en savoir plus :

- **Union Coopérative - Association d'Arc de Miyakonojo, 8-14 Tsumagaoka-cho, Miyakonojo, Préfecture de Miyazaki, www.kougei.or.jp.**

Le Yumi Dake en action

Empruntée aux petits arcs mongols, la double courbure du Yumi favorise un poussé optimum de la corde (Tsuru) sur la flèche lors du lâcher et absorbe l'énergie résiduelle. Cette dernière s'entend lorsque la corde frappe le haut de l'arc. Ce son (Tsurune) est capital dans la pratique du Kyudo. Il indique si la corde est correctement tendue. Traditionnellement en fibres naturelles (extraites de l'écorce de l'Aoso), la corde existe aujourd'hui en fibres synthétiques plus résistantes (kevlar) ou en version " mixte " (kevlar et chanvre). Mais le Tsurune permet surtout aux maîtres de juger de la qualité d'un tir et donc de la valeur du tireur. Réalisé sans la moindre hésitation, un beau lâcher (Hanare) est " sonore " grâce à l'énergie engagée (Ki) et " tranchant " par la " spontanéité " du Hanare.



Témoignage

«J'ai débuté l'laido il y a un an seulement. Mon professeur d'Aïkido m'a présenté cette discipline comme un moyen d'améliorer mon Aïkido.

A mon niveau en avais-je vraiment besoin ? N'avais-je pas assez de choses à assimiler ou à comprendre sans en rajouter d'autres ? Je l'avoue je me suis laissé faire sans trop savoir pourquoi. Le laido je trouvais ça beau, sans plus, mais c'était déjà ça.

En fait, il ne m'a pas fallu beaucoup d'heures de pratique pour me rendre compte à quel point Aïkido et laido étaient liés. Martialité, relâchement, centrage, attitude sur le tatami ou face à ses partenaires tout cela restait vraiment flou pour moi avant la pratique du laido. Malgré toutes les explications et les nombreuses démonstrations que l'on m'avait données je n'y comprenais pas grand chose. Trop de contradiction, de contrariété aussi : quand c'était pas l'autre c'était moi qui n'allait pas.

En pratiquant le laido, à la recherche de ce geste apparemment si simple que l'on appelle la coupe, j'ai reçu enfin des réponses claires. Mon laido me donne conscience de la martialité dans la pratique. Les exercices de respiration prennent tout leur sens et favorisent mon relâchement, indispensable pour l'exécution des mouvements de laido. Le centre si difficile à saisir et à utiliser devient plus évident. Et pour moi qui ne fait correctement peut-être qu'une coupe sur mille, et bien j'ai eu la chance au moins une fois d'avoir cette formidable sensation d'être juste.

C'est vrai, on dit que le bokken ou le sabre ne font pas de cadeaux. Si l'on est à côté ça ne peut pas marcher. L'Aïkido n'en fait pas plus et s'appuie sur les mêmes principes mais pour le débutant que je suis et lors de mes entraînements ce n'était pas évident de s'y retrouver. Je me suis engagé il y a un an sur un chemin dont je ne soupçonnais pas la longueur, et sans le laido, j'aurais sûrement abandonné. Le laido me guide et me donne des repères en Aïkido. Je me sens moins seul et plus conscient de ce qui m'attend».

Patrick Cadé, Rettel (57)

SHOHATTO, Etape n°2 : SEME (la menace)

avec Michel Prouvèze



La phase de menace commence dès la fin du Nuki Tsuke (voir n° précédent).

Seme s'exerce en déplaçant le corps avec les hanches. Il n'y a pas vraiment menace si l'on n'exerce qu'un mouvement de bras et des épaules. La présence est complètement différente dans un cas et dans l'autre.

Seme doit partir de votre centre. C'est lui qui initie le mouvement et qui pousse l'ensemble du corps vers l'avant.

La jambe gauche peut alors se soulever légèrement pour amener le genou gauche au niveau du pied droit.

Notez que la jambe gauche se soulève ou non selon le type de surface (sur le parquet, le genou peut glisser facilement).



Retrouvez l'ensemble des techniques d'omoryRyu sur le DVD "Omory Ryu - Michel Prouvèze" www.cercledeiaido.com

NEWS

Le Jeudi 12 Août 2004 s'est déroulée l'Assemblée Générale électorale du Cercle de laido, en présence de Tamura Shihan. Cet évènement majeur pour le Cercle a eu lieu durant le stage International d'Aikido et de laido de Saint-Mandrier.

Cette Assemblée a été l'occasion pour les Membres du Cercle de laido de se rencontrer en dehors de la pratique, et d'échanger des idées sur l'avenir de leur association.

Suite aux différentes élections et à la réunion de Comité Directeur qui s'en est suivie, voici la composition de l'équipe dirigeante pour l'Olympiade à venir :

COMITE DIRECTEUR

*Maître Nobuyoshi Tamura - Président d'honneur
Pierre Grimaldi - Membre d'honneur
Pierre Charrier - Membre d'honneur
Claude Pellerin - Membre d'honneur
Michel Prouvèze - Membre d'honneur
Carl Bouchoux - France
Frédéric Fontaine - France
Michel Busone - France
Eric Hainsselin - France
Eric Havez - France
Tessa Huiskamp - Pays-Bas
Fernando Valero - Espagne
Javier Ortiz de Maria - Espagne
Khalid Benabou - Maroc*

BUREAU

*Carl Bouchoux - Président
Michel Busone - Secrétaire général
Frédéric Fontaine - Trésorier général
Eric Hainsselin - Secrétaire adjoint*

COMMISSION TECHNIQUE

*Michel Prouvèze - Président
Carl Bouchoux - C.T. (*) - France
Eric Havez - C.T. - France
Tessa Huiskamp - C.T. Pays-Bas
Maarten Huiskamp - C.T. Pays-Bas
Fernando Valero - C.T. - Espagne
Juan-Manuel Giner - C.T. - Espagne
Khalid Benabou - C.T. - Maroc*

() C.T. : Cadre Technique*

Retrouvez l'ensemble des informations sur le site : www.cercledeiaido.com

COUBERTIN 2004

Réussite totale pour la cinquième édition

Nul doute que Maître **André Nucquet** aurait apprécié ce premier dimanche du printemps 2004.

C'est en effet, pas moins de deux cent trente pratiquants qui étaient alignés pour le cérémonial du salut en cette matinée du 21 mars, dans la grande salle du gymnase Pierre de Coubertin, dans le seizième arrondissement de Paris. Une fois de plus, venus de toute la France, parfois même de l'étranger (quelques licenciés Belges et Anglais avaient fait spécialement le déplacement) les AÏKIDOKAS fidèles à la mémoire de ce Maître disparu trop tôt en mars 1999, à l'âge de quatre-vingt cinq ans, se retrouvaient, inaugurant ainsi la cinquième édition de ce grand stage annuel commémoratif, sous la direction technique du collège des quatre RTN 6ème dan, **Jo Cardot**, **Claude Cébille**, **Hervé Dizien** et **Claude Gentil**.

C'est dans une ambiance à la fois mélancolique à l'évocation des souvenirs de notre Maître et à la fois joyeuse du plaisir de se retrouver qu'à l'issue du discours

d'ouverture de **Pascal Heydacker**, dont il faut saluer l'excellent travail d'organisation, le stage pouvait déhurer, sous la conduite de **Jo Cardot**, **Hervé Dizien**, lui succédait, concluant ainsi l'activité de la matinée.

Après une pause déjeuner que certains auraient sans doute appréciée plus longue, le stage reprenait en début d'après-midi sous la direction de **Claude Cébille** pour s'achever avec la prestation de **Claude Gentil**.

Tout au long de la journée, les démonstrations d'excellente facture des autres RTN du GHAAN se succédaient, pour le plus grand plaisir des stagiaires. Ils purent ainsi voir évoluer tour à tour **Michel Desroches** (5ème dan), **Jean Pierre Fillault** (5ème dan), **Jean Pierre Datigny** (5ème dan), **Mohamed Belayachi** (4ème dan), **Pascal Heydacker** (4ème dan), **Patrice Morand** (4ème dan) et **Roland Gilabel** (4ème dan).

Jean-Luc Deluby (5ème dan), bien qu'ayant fait le déplacement depuis Charleville, ne put effectuer de démonstration, pour cause de blessure.

Cette journée chargée en événements se terminait de manière officielle par la visite désormais traditionnelle et toujours très appréciée du maire du seizième arrondissement de Paris, Monsieur **Pierre-Christian Taubinger**, de son adjoint chargé des sports, Monsieur **Pierre Gaboriau** et du Président de l'Office du Mouvement Sportif, Monsieur **Yves Hervouet des Forges**.

Il est à noter que sans l'approbation et le soutien de ces personnalités, l'organisation d'un stage de cette envergure dans l'un des lieux les plus prestigieux de l'histoire du sport ne serait pas possible.

Qu'ils reçoivent à nouveaux nos plus vifs remerciements.



Comme à l'accoutumée, ce stage se sera révélé enrichissant à bien des égards. Il aura en effet permis à chacun de pratiquer avec des partenaires venus de tous horizons, sous la direction d'experts aux spécificités techniques les plus variées, dans le respect des différences si chères à notre regretté Maître.

Il aura également permis de constater que cinq ans après le décès de son Directeur Technique National, Maître **André Nucquet**, la mémoire de celui-ci est encore bien vive au sein de la famille GHAAN.

On aura cependant noté les absences très remarquées du Président du GHAAN, **Lucien Rambaud** et de la Secrétaire, **Josette Gauthier** retenus tous deux en province, dans une réunion de l'UFA.

Qu'ils soient ici remerciés pour leur investissement dans la vie de notre groupe.

RENDEZ-VOUS L'AN PROCHAIN.



G.H.A.A.N.

14, avenue Robert Schuman 92100 Boulogne
Tél. 01 46 05 53 12 - Secrétariat : 01 64 26 02 53



1



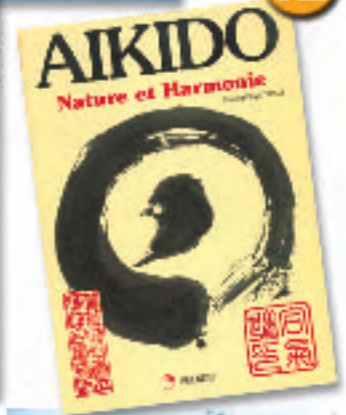
2



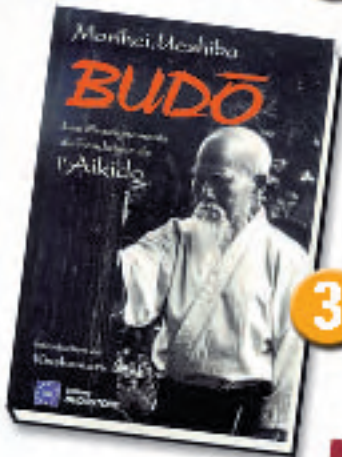
10



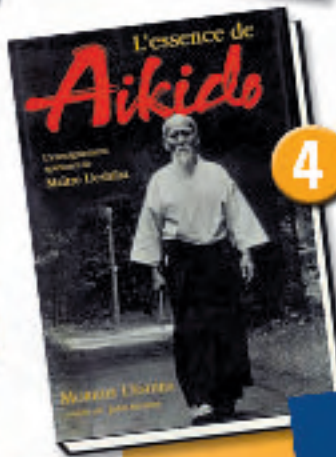
11



12



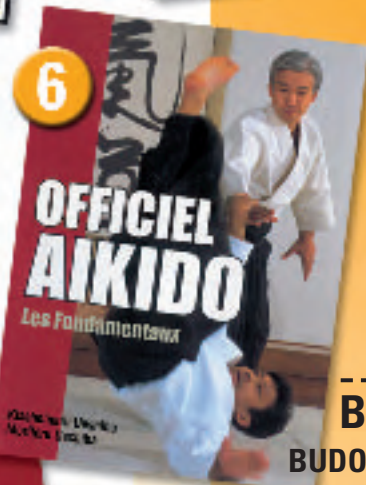
3



4



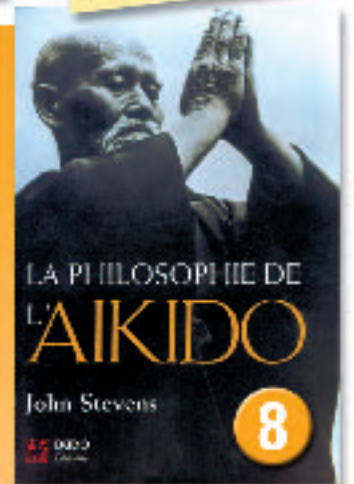
5



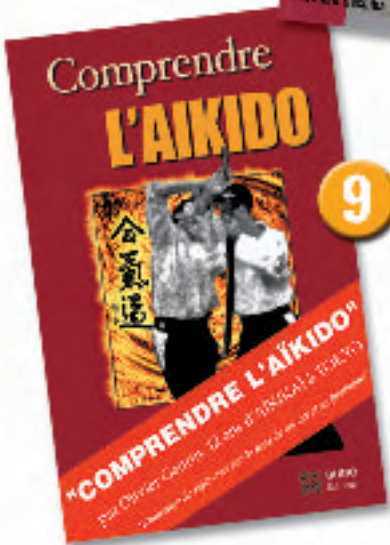
6



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. LA PRATIQUE DE L'AIKIDO 29,95 €
- 3. BUDO DE MORIHEI UESHIBA 36,50 €
- 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO 39,95 €
- 5. TECHNIQUES DE BUDO AIKIDO OFFICIEL : 21,30 €
- 6. LES FONDAMENTAUX 27,00 €
- 7. ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR 27,00 €
- 8. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO 11,95 €
- 9. COMPRENDRE L'AIKIDO 22,95 €
- 10. UESHIBA L'INVINCIBLE 18,95 €
- 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

FEDERATION FRANCAISE D'AIKIDO ET DE BUDO

F.F.A.B Siège Fédéral - Les Allées - 83 149 BRAS

Tél. 04 98 05 22 28

Fax 04 94 69 97 76

e-mail : ffab.aikido@wanadoo.fr

www.ffab-aikido.fr



Découvrez la nouvelle voie de l'Aïkido :
www.ffab-aikido.fr



Pour tout savoir

sur l'Aïkido, la FFAB,
ses ligues, ses clubs, les stages...

Consultez la nouvelle version du site fédéral !

