

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

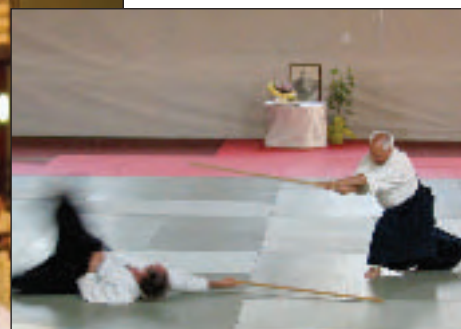
# SHIBERAGI



**1964 - 2004**

**Tamura Senseï et la France :  
40 ans déjà !**

**Bonne  
année  
2005 !**



## au sommaire

**Assemblée Générale FFAB / Remise de médailles  
In memoriam IWAGAKI Senseï / Commission Haut Niveau...**

**Technique >> Shomen Uchi : Nykyo / Yonkyo**

**Kyudo >> L'Arc et la Culture au Meiji-Jingu de Tokyo**

**Iaïdo >> Stages ; SHOHATTO, étape n°3**



# In memoriam IWAGAKI Shinegori Senseï



Iwagaki Senseï (à droite) avec Tamura Senseï lors de son dernier stage à Lesneven

Iwagaki Senseï est décédé le vendredi 19 novembre 2004 à 23 heures, il venait de passer sa 53ème année. C'est vraiment jeune pour mourir et c'est une grande perte pour nous.

Il était de la préfecture de Mié où j'ai passé ma jeunesse. Il avait son dojo à Isé, la ville où je suis allé au collège. C'est pourquoi nous avons développé d'excellentes relations d'amitié.

Nous avons eu le plaisir lors d'un voyage au Japon d'organiser un cours dans son dojo suivi d'une réception. Les élèves japonais et européens avaient pu apprécier son action en faveur des échanges Japon-Europe. J'ai eu fréquemment l'occasion de solliciter sa générosité lorsque des élèves à moi souhaitaient pouvoir goûter l'atmosphère d'un dojo de campagne. Isé est surtout connu à cause d'Isé Jingu, le cœur spirituel du Japon. En ce lieu sacré, il est possible de comprendre l'esprit du Shinto. Tous ceux qui l'ont visité en sa compagnie ont eu le privilège d'être guidés dans leur visite du sanctuaire par un Maître qui avait lui-même étudié à l'université attachée au temple.

Il avait participé à des stages comme Saint-Mandrier ou Lesneven, avait aussi enseigné au Portugal, en Espagne ou en Belgique. C'était un homme de principes doué d'un contact agréable et passionné par l'enseignement.

En dehors de son dojo, il enseignait au dojo universitaire ainsi qu'au lycée. Il avait même aménagé son jardin pour y créer un dojo de plein air où il était possible d'organiser des "barbecue parties" ce qui est rare au Japon et enchantait ses jeunes disciples.

En Belgique, sa santé s'était brutalement dégradée et il avait dû être rapatrié d'urgence. Rentré au Japon, il ne la recouvrera jamais. Il n'en avait pas moins l'intention, si son corps lui permettait, de participer à une démonstration en novembre. C'était un homme doué d'un grand sens des responsabilités.

Son emploi du temps quotidien était surchargé et on dit même qu'il passait d'un dojo à l'autre en voiture sans se changer, gardant son keikogi, au point même de ne pas avoir le temps de mettre son hakama. Il a peut-être épuisé les ressources de son corps par excès de fatigue.

Disons plutôt qu'il a accompli en peu de temps ce qui en prend beaucoup plus à d'autres.

Je partage la douleur de son épouse et de ses enfants mais aussi celle de ses proches et de ses disciples. Je leur présente mes condoléances.

Du fond de mon cœur, je prie pour son repos éternel.

**N. TAMURA**

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

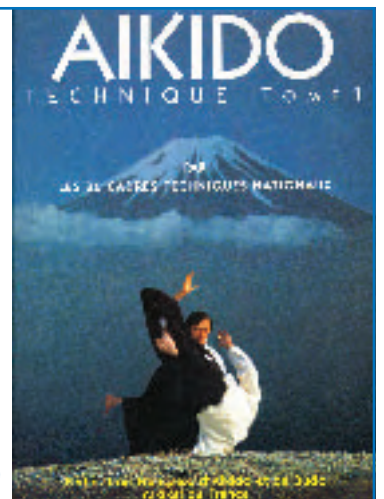
• Pour la première fois dans l'histoire de l'Aïkido, 26 spécialistes de haut niveau rassemblent leurs compétences dans un ouvrage qui, au travers de 1600 photos, dévoile les techniques fondamentales de l'Aïkido.

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<sup>ème</sup> 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



Cette année a été marquée par des impératifs au plan administratif, tels que les statuts et autres textes réglementaires, la demande d'agrément, les élections du nouveau Comité Directeur.

L'ensemble de ces obligations s'est déroulé selon les nouvelles dispositions ministérielles. Cependant, nous avons un objectif pour lequel, je crois, notre action a été efficace car la F.F.A.B. a obtenu son agrément ministériel en date du 3 décembre 2004, grâce à l'investissement de certains responsables et notamment du secrétaire général, Jean-Pierre HORRIE que je tiens à remercier pour ce travail. Nous avons pour cela une volonté pugnace de ne pas lâcher prise.

Il s'agissait de favoriser la continuité de notre fédération, ainsi l'obtention de cet agrément représente la cerise sur le gâteau en cette fin d'olympiade et la reconnaissance de l'équipe sortante permettant ainsi de couper court à tous les "bruits" de fusion. Chacun pourra choisir, librement, la voie qu'il veut suivre.

Les nouveaux dirigeants mis en place lors de l'assemblée générale électorale du 28 novembre 2004, vont sans aucun doute assumer les responsabilités qui leur incombent. Je leur adresse mes remerciements anticipés pour cet investissement.

La présence de Maître TAMURA nous permet de continuer à articuler cette organisation autour de son enseignement.

Les choses étant ainsi posées, je peux sereinement vous adresser mes meilleurs vœux pour l'année 2005.

**Pierre GRIMALDI**  
Président de la FFAB

## Meilleurs vœux 2005

Le bilan de l'année s'établit le Jour de l'An. Ce jour est le point de départ de l'année.

Il importe donc de partir du bon pied et avec de bons plans. J'imagine que vous avez eu l'occasion de goûter le "zooni", cette soupe aux gâteaux de riz que l'on accompagne de "toso" – élixir à base de saké et de plantes médicinales – tout en songeant à l'année qui s'ouvre devant nous.

Le cerveau humain fonctionne en faisant passer la volonté au plan de la réalité. Sans aucun doute c'est en rêvant de voler que l'homme a inventé l'avion et attiré par les fonds marins qu'il créa le sous-marin. Désirer un être aimé, devenir riche, vouloir une voiture ou une maison, tout cela peut se transformer en réalité. De même ne pourrait-on penser qu'il suffirait que le monde le veuille pour se diriger vers le réchauffement global qui est la cause de la submersion des terres, vers les peurs qui nous envahissent que la cause en soit les tremblements de terre, les catastrophes aquatiques, les attentats ou les guerres ? Qu'un suffisamment grand nombre de gens se laissent entraîner et la machine est en marche !

Au début de l'année, chaque matin, à chaque instant, en cet instant même, il faut penser "tout commence maintenant !".

Vivre toujours mieux, plus joyeusement, plus merveilleusement, de toutes ses forces, c'est ainsi qu'il devient possible d'utiliser le potentiel infini du cerveau. Que tous les êtres humains s'unissent dans cette pensée positive et leurs volontés vibrant en harmonie transformeront le monde. Si vous pensez que de telles sornettes ne peuvent exister, il est certain qu'elles n'existeront jamais.

Ceux qui ont survécu à une situation fatale sont ceux qui se sont jurés de ne pas mourir. Ceux qui ont souhaité devenir riche et le sont devenus, ceux qui ont créé une famille heureuse, ceux qui ont fait des découvertes ou des inventions extraordinaires, tous l'ont voulu et ont accompli leur volonté.

Une maison ne se construit pas toute seule. Il faut d'abord en avoir la volonté puis on élabore les plans, suivent les travaux et enfin la maison voit le jour. Imaginez le bonheur que vous partagez simplement avec les autres et le bonheur qu'ils en éprouvent et qu'ils vous retournent et essayez de le propager ainsi. Commencez par sourire, par remercier, cela devrait suffire pour commencer à transformer votre entourage.

S'il vous plaît, vivez cette année dans le bonheur le plus complet.

Je vous souhaite la meilleure année possible.



**N. TAMURA**

### SESERAGI N°36 - JANVIER 2005

Responsable de la publication : Pierre Grimaldi, Président de la FFAB / Rédacteur en chef : Pierre Grimaldi, Président de la FFAB / Comité de rédaction : Monique Guillemard, Michel Gillet, Michel Venturelli / Comité de relecture : Pierre Sevin, Marc Coudurier-Curveur, Dominique Massias / Maquette : A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@wanadoo.fr

## ASSEMBLEES GENERALES FEDERALES

**SAINT VICTORET 27 et 28 novembre 2004**

### **Une étape annuelle pour notre Fédération**

Comme chaque année au mois de novembre, conformément aux dispositions statutaires, le Président avait convié les Présidents de Ligue et les membres du Comité Directeur à notre Assemblée Générale, et, en ce début d'une nouvelle olympiade, à une autre Assemblée Générale, celle-ci électorale, puisque le mandat confié il y a 4 ans au Comité Directeur pour l'olympiade 2000/2004 arrivait à son terme.

Ainsi, en ce dernier week-end de novembre, l'ensemble des acteurs fédéraux se retrouvait à Saint Victoret près de Marignane pour 2 jours d'un travail fructueux puisque, outre les deux assemblées générales, il y avait également les réunions du Bureau et du Comité Directeur. Pour clore ce week-end, l'ENA prenait le relais avec, aussi ses Assemblées Générales et la mise en place d'un nouveau Comité Directeur.

De plus, il était nécessaire d'apporter une petite touche festive à ces réunions bien sérieuses, par la célébration de l'anniversaire de l'arrivée en France de Maître TAMURA. Un article vous apporte par ailleurs quelques informations sur cet événement.

Ainsi, une réunion du Bureau fédéral et de la Commission des Finances débutait dès le vendredi matin à l'effet d'une part de peaufiner les diverses réunions du week-end et d'autre part de cerner au mieux les finances fédérales avec, tant le budget de l'U.F.A que le propre budget fédéral.

Dans la soirée de ce vendredi, la dernière réunion de l'olympiade du Comité Directeur se tenait également.

Dès 9h30, le samedi matin, le Président Pierre GRIMALDI déclarait ouverte l'Assemblée Générale et souhaitait la bienvenue aux Présidents de Ligue, notamment aux Présidents nouvellement élus, aux membres du Comité Directeur, ainsi qu'aux quelques personnalités fédérales présentes.

Nous avons ainsi accueilli les présidents nouvellement élus sur les Ligues suivantes :

FLANDRES ARTOIS : Joël POULAIN

FRANCHE COMTE : Jean-Marc CHATIN

LORRAINE : Pascale BRUN

M. Pascal YZON, tout récemment élu président de la ligue de GUYANE, n'avait pu se rendre en métropole pour ce week-end d'A.G.

Après avoir adopté les rapports des précédentes A.G., le Président demandait, pour son rapport moral, d'intervenir après l'adoption de tous les rapports et cédait donc la parole au Secrétaire Général pour le rapport du Département Administration.

Dans son rapport, celui-ci faisait un rappel de l'état du nombre de licences de la saison en apportant un commentaire sur les points forts et quant à certaines évolutions.

Il faut ainsi noter pour cette saison une légère augmentation du nombre de nos licenciés, mais avec une baisse du nombre des

enfants ; pour ce point, une discussion s'engagera par la suite pour apporter une amélioration de ces chiffres, mais l'ensemble des Ligues, des clubs comme des enseignants, doit se sentir concerné pour une politique plus volontariste dans le développement des sections "Jeunes".

Par ailleurs, les féminines, représentent un peu plus de 25 % du nombre de licenciés ; et il faut admettre que ce chiffre reste faible ; là aussi, il y aura lieu de mener une politique plus ciblée vers les femmes : l'aïkido doit attirer les pratiquantes et nous devons veiller à favoriser leur accueil par une image de notre discipline qui puisse les inciter à nous rejoindre ; c'est l'affaire des clubs et des enseignants. Il nous faut donc accueillir les femmes, connaître ce qu'elles viennent chercher, les mettre en valeur, leur offrir ce qu'elles recherchent.

Comme les saisons passées, les renouvellements nous apportent un peu de satisfaction avec un taux de 56.662 % alors que nous étions entre 49 et 53 %.

Cela veut dire que nos pratiquants sont fidèles à notre discipline et à nos structures.

En ce qui concerne les clubs, nous avons légèrement évolué avec une petite augmentation.



Si chacun reconnaissait les difficultés pour ouvrir des clubs, de les maintenir viables, d'y amener des pratiquantes et des pratiquants, de favoriser le développement des sections "Jeunes" ; il nous faut aussi reconnaître qu'il existe des possibilités, mais qui requièrent beaucoup de motivation, d'énergie, de volonté qui font quelquefois défaut. Les dirigeants fédéraux que sont le Comité Directeur, les Ligues et les C.E.N., mais aussi les clubs et les enseignants sans qui il serait difficile d'évoluer, s'agissant de la cheville ouvrière de l'édifice fédéral, doivent retrouver cette motivation et cette énergie pour aller de l'avant et continuer la construction de notre Fédération.

Dans ce sens, nous allons mener une étude, sur la prochaine olympiade, sur l'opportunité de la création soutenue des Comités Départementaux peut-être plus proches des clubs.

# infos fédérales

Ensuite, venaient en discussion les rapports de la Commission "Relations Internationales" et de la Commission "Distinctions" avec les médailles remises lors de la dernière Assemblée Générale à quelques personnes méritantes de notre Fédération. A ce sujet, il s'avérait que dans la soirée seraient de nouveau honorées quelques autres personnalités.

Puis le Secrétaire Général cédait la parole au responsable du Département "Finances" pour un exposé de la situation financière de notre Fédération, mais aussi la présentation du bilan au 30 juin 2004 (saison 2003/2004), de même que celle du budget de la saison 2004/2005. Cet exercice 2003/2004 ressort en légère amélioration. Ensuite, il était répondu à quelques questions de l'Assemblée dans ce domaine des finances, lequel suscite toujours beaucoup d'intérêt, notamment les placements, les orientations à prendre, propres à la rigueur budgétaire nécessaire ou le financement des actions transférées à l'U.F.A. dans le domaine technique.

En ce qui concerne l'U.F.A., le Président se lançait dans un exposé sur les finances de cette structure ; en effet un certain nombre d'actions sera désormais transféré en partie à l'U.F.A et le financement de ces actions sera de son ressort, avec un abondement des 2 fédérations. Cependant, la subvention attendue du Ministère des sports n'étant pas à la hauteur de ce que nous espérons, il s'ensuit quelques difficultés pour mettre en œuvre ces activités.

Toujours en ce qui concerne l'U.F.A., il était précisé que les statuts, son règlement intérieur, ses règlements disciplinaires, étaient en cours d'élaboration avec le Médiateur du Ministère, Jean-Luc ROUGE, la FFAAA et notre Département Administration. Sachant que ces textes doivent être prêts pour courant janvier 2005 afin d'obtenir l'agrément ministériel.

Ensuite, le co-président de la C.S.D.G.E. intervenait pour confirmer que cet organisme fonctionnait de nouveau à la suite d'un dernier arrêté et d'une première réunion qui voyait la nomination des 7ème dan au nombre de 5 pour notre Fédération, des 6ème et 5ème dan, mais aussi la validation de l'ensemble grades, soit sur dossiers, soit à la suite des examens.

Il était ensuite répondu à plusieurs questions sur les futurs examens à la suite de la présentation du nouveau règlement particulier de la C.S.D.G.E., et la mise en place notamment du corps des juges nationaux ou régionaux ou les nouveaux tarifs des inscriptions aux examens.

Le Département Technique et les diverses commissions qui en dépendent, intervenaient ensuite pour répondre à un certain nombre de questions, sachant que nous abordons une nouvelle olympiade et que le Département Technique doit envisager une restructuration afin d'aborder les saisons futures avec sérénité et faire face une évolution de notre politique, de la situation, de nos moyens, de nos structures.

La parole était donnée ensuite au Département Communication qui rappelait ce qu'avait été son action durant ces quatre années avec une nouvelle identité, notamment dans la conception du SESERAGI, ou de notre documentation et les quelques articles dans la presse. De même, c'est un nouveau site INTERNET qui a été mis en place.

Après avoir adopté le Règlement financier et le Règlement médical, ces textes nécessités par notre demande d'agrément, le Président,

ainsi qu'il l'avait souhaité, intervenait pour conforter les termes de son rapport, notamment en soulignant que le rôle du Président était bien ingrat et bien isolé, car il fallait souvent répondre à beaucoup de demandes, mais que les décisions à prendre devaient l'être toujours dans l'intérêt commun.

La soirée qui suivit l'était en l'honneur de maître TAMURA dont nous fêtons les 40 années de présence en France : il nous faisait l'honneur de nous commenter les conditions de son arrivée à MARSEILLE et de ses débuts de provençal.



Le lendemain, dimanche, nous abordions alors une nouvelle Assemblée Générale, elle, électorale ; nous arrivions en fin d'olympiade et le mandat confié il y a 4 ans aux membres du Comité Directeur venait à terme ; il était donc nécessaire de mettre en place une nouvelle équipe. Après les scrutins, les nouveaux membres élus du Comité Directeur se réunissaient à l'effet d'organiser sa structure.

En voici la composition :

**Membres du bureau :**

**Président :** Pierre GRIMALDI

**Vice Président :** Michel GILLET

**Secrétaire Général :** Jean-Pierre HORRIE

**Trésorier Général :** Francis LABARDIN

**Secrétaire Adjointe :** Christine MEYER

**Coprésident C.S.D.G.E. :** Pierre CHARRIE

**Autres membres :**

Jean-Paul AVY

Edmond CHRISTNER

Jean-François FABRE

Jean-Yves LE VOUREC'H

Jean-Paul MOINE

Raymond SOLANO

Michel VENTURELLI

Michel BENARD

Véronique ECHAPPE

Monique GUILLEMARD

Dominique MASSIAS

Claude PELLERIN

Serge SOLLE

**Membres représentants les autres courants et affinitaires :**

Josette GAUTHIER (GHAAN) et Lucien RAMBAUD (GHAAN).

L'après-midi, c'était au tour de l'ENA de mener à bien ses assemblées générales, ordinaire et électorale. Vous pourrez en lire sous la page ENA le compte-rendu.

C'était un week-end de travail bien chargé qui se terminait, chacun repartant, soucieux de répondre au mieux à l'investissement demandé pour une nouvelle olympiade.

**Jean-Pierre HORRIE**

## Remise de médailles

L'Assemblée Générale FFAB 2004 a été l'occasion de remercier plusieurs personnalités de notre fédération qui, par leurs actions et leur engagement personnel, ont œuvré pour diffuser et transmettre l'enseignement de notre discipline.

### RECIPIENDAIRES DE LA MEDAILLE D'HONNEUR DE LA FFAB (HIKARI)

#### A la demande des instances fédérales :

- Jo CARDOT - GHAAN
- Josette GAUTHIER - GHAAN
- Robert ALLEMANN - Président de ligue ALSACE
- Maurice VO VAN - Président de ligue ILE DE FRANCE

- Didier ALLOUIS - Chargé d'Enseignement National
- Robert DALESSANDRO - Chargé d'Enseignement National

**A la demande de la ligue de PROVENCE :** René BONNARDEL

**A la demande de la ligue du CENTRE :** Didier CAGNET



## Liste des grades HAUT NIVEAU / FFAB entérinés lors de la réunion C.S.D.G.E. / AIKIDO du 18 /09/2004

### 7ème DAN :

Jean-Paul AVY  
Claude PELLERIN  
Jean-Luc FONTAINE  
Gilbert MILLIAT  
René VAN DROOGENBROECK

Serge SOLLE  
Henri AVRIL  
Luc BOUCHAREU  
Robert DALESSANDRO  
Jean-Pierre PIGEAU  
Nébi VURAL

Jacques PAPIN  
Jaffar RAJI  
Kamel BOUSSABOUA  
Jean-Pierre LAFONT  
André MAURIAL  
Pascal POTTIER  
Alain VILLAIN  
Hervé FRIEDERICH  
Michel LORE  
Robert NEIGE  
Dominique PIERRE

Gérald POLAT  
Ahmed SI GUESMI  
Maurice BARRE  
Bertrand BERTHELO  
Pierre CONGARD  
Christophe PAGE  
Mohammed BELAYACHI  
Pascal HEYDACKER  
Patrice MORAND  
Jean-Claude ROCACHER

### 6ème DAN :

Didier ALLOUIS  
Michel BENARD  
Jean-Paul MOINE

5ème DAN :  
René SCHWARTZ  
Marc DESNIOU  
Emile METZINGER

## TAMURA Senseï et la France :

**40 ans déjà de collaboration efficace et d'amitié partagée !  
C'est l'image même de l'Aïkido qu'il enseigne : l'unité, l'harmonie...**

En novembre 1964, le 13 plus exactement, Nobuyoshi et Rumiko TAMURA, jeunes mariés, débarquent à Marseille.

Maître TAMURA, avec émotion, cherchait des yeux ce jour-là qui pouvait bien l'attendre sur les quais. Il est vrai que les français qui, à l'époque, connaissaient l'Aïkido, se comptaient sur les doigts d'une main. Ceux qui avaient, de plus, l'expérience d'un voyage au Japon étaient une exception. C'est donc avec une grande émotion qu'il aperçut, dépassant la masse grisâtre de la foule anonyme, la tête connue et amie de Camille GUIRALD. Ce judoka très renommé et apprécié avait été initié à la discipline et avait rencontré Maître TAMURA à Tokyo. Sa haute stature fut donc le premier signal très chaleureux de cette solide amitié qui allait lier Maître TAMURA à tous les pratiquants français.

Nous ne pouvons nommer, de peur d'omettre certains d'entre eux, la liste de ces premiers fervents qui, dans le club de Jean ZIN, rue Sainte-Catherine, tout près du vieux port de Marseille, allaient étudier sous la haute direc-

tion de ce jeune Senseï.

Dans ce club, avant Nobuyoshi TAMURA, les Maîtres ABE et NAKAZANO avaient enseigné l'Aïkido, des Maîtres de grand prestige dont les noms sont entrés maintenant dans la légende. Maître NORO était aussi dans le cœur des premiers Aïkidokas, il devait s'installer à Paris.

Aussi, le nom de Maître TAMURA s'associe dans la mémoire des français au nom de Marseille. La légende rapporte qu'un jour Maître TAMURA déambulant dans les rues de Tokyo se vit demander la route par des japonais auxquels il répondit paradoxalement : "je ne peux vous dire car je suis Marseillais".

Quarante ans plus tard, entre Maître TAMURA et les pratiquants français, c'est toujours la même relation d'exception fondée sur une admiration respectueuse teintée d'une affection intense. Il y a toujours à la fois ce sentiment d'une distance très grande qu'impose la spiritualité de l'homme et l'élan du cœur qui vibre d'amitié.

Alors nous n'énumérerons pas tout ce que



l'Aïkido français doit à ce grand Senseï Historique. La diversité des associations de pratiquants est unanime dans la reconnaissance de ce qui a été fait par TAMURA Senseï pour imposer une image spirituelle et non commerciale de l'Aïkido. L'état français a de même reconnu son action en lui attribuant en novembre 1998 la médaille dans l'ordre national du mérite.

Mais tout cela est trop solennel pour plaire à Senseï, aussi laissons-lui le dernier mot.

Le soir de la fête intime et fédérale à la fois, qui rassemblait tout le monde autour de lui, il a remercié chacun en disant : "merci de m'avoir supporté aussi longtemps".

## Les niveaux logiques de BATESON

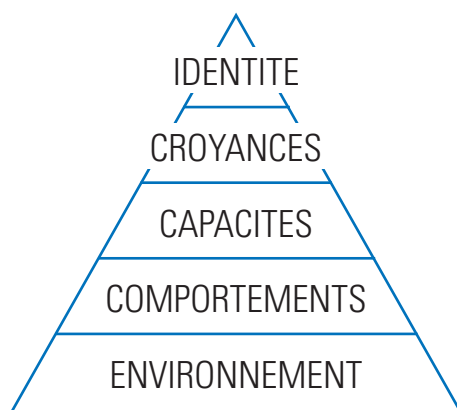
par Patrice DUBOURG, 4e DAN, enseignant à Vendôme (Centre)

Lors du dernier stage Hauts Grades à Bras, une question fut posée à Senseï sur la différence des positions de pieds entre l'Aïkido et les arts martiaux chinois. La réponse donnée avec quelque humour, fut que la Chine était un pays plat et le Japon un pays de montagne.

Cette réponse de Senseï m'a amené à penser aux niveaux logiques de G. Bateson qui se décrivent ainsi :

Nous vivons tous dans un **environnement** auquel nous devons nous adapter pour survivre. Les composantes de cet environnement sont physiques (mer, montagne, mégapole, etc), sociales (famille unie, solitaire, quartier surpeuplé ou petit village de campagne) et historiques (temps de guerre, de famine ou d'abondance). Pour survivre, nous allons élaborer des **comportements** qui nous permettront d'obtenir de l'environnement ce dont nous avons besoin ou envie (les besoins pour la survie, l'envie pour le "luxe"). Pour avoir ces comportements, nous devons développer des **capacités**. Ainsi, si l'environnement se trouve être la brousse, au milieu d'une petite tribu, les capacités de vitesse à la course (pour fuir ou chasser) peuvent être déterminantes. La même capacité pour un cadre d'une multinationale installée à Zurich peut être négligeable. Pour exercer ces capacités, nous devons avoir des **croyances** qui nous permettent de développer ces capacités. Pour qu'un sportif puisse réaliser une performance, il doit croire que cela est possible. Pour reprendre l'exemple de la brousse, si un guerrier se trouve face à un lion, il peut ne pas utiliser une capacité comme la vitesse à la course pour s'échapper parce qu'il estime qu'en tant que guerrier, il doit affronter le danger et ne pas fuir. Ainsi les croyances peuvent faciliter ou réprimer nos capacités et même nous amener à ne pas prendre en compte notre environnement. L'ensemble de nos croyances doit s'harmoniser en un tout cohérent, qui constitue notre **identité**. En effet une croyance qui ne serait pas compatible avec notre identité, serait rejetée, rejetant par là-même les capacités et les comportements qui lui sont associés.

Ce qui peut se représenter ainsi :



Senseï a donc donné une réponse qui se situe au premier des niveaux logiques. Bien sûr d'autres réponses existent aux autres niveaux : Telle position des pieds permet tel type de déplacement ou de frappe (*niveau des comportements*), ou bien telle position des pieds favorise la souplesse, la puissance ou l'élégance de la technique (*niveau des capacités*), ou bien encore telle position des pieds détermine telle démarche qui montre l'appartenance à une classe de la société ou l'assurance du guerrier (*niveau des croyances*), ou pour terminer, un guerrier japonais ne peut se sentir bien qu'avec cette position des pieds (*niveau de l'identité*).

Ces différents niveaux peuvent également être vus comme un schéma d'évolution illustré par la métaphore suivante...

Cela se passait dans le Japon médiéval, où le maître d'une école de sabre très renommée appela un jour fils pour lui tenir le discours suivant : "Mon fils, j'ai été invité à la cour du Shogun. Je vais partir avec quelques vieux compagnons. Je vais en profiter pour revoir de bons amis, quelques paysages de ma jeunesse et voyager un peu. Mon absence durera un an, peut-être plus. Il a toujours été prévu que tu reprendrais l'école lorsque je ne serais plus de ce monde, et j'ai pensé qu'il était inutile d'attendre et que tu pourrais diriger l'école pendant mon voyage. Mais, notre école a une grande réputation et avant de partir j'aimerais savoir ce que tu comptes faire pour que cette réputation perdure par delà mon départ. Prends ton temps et reviens me voir pour me présenter tes projets. Je partirai lorsque je serai rassuré à ce sujet. Tout gonflé d'orgueil, le fils sortit de l'entretien avec plein d'idées dans la tête. L'école se trouvait sur un terrain assez étendu. Le fils le

# aïkido

## réflexion

parcourut en tous sens, dormit même une nuit à la belle étoile, puis après quelques jours revint voir son père :

"Père, je sais comment augmenter encore notre réputation. Nous allons nous servir de tous les espaces inutilisés pour entraîner nos élèves à tous les environnements : nous allons créer une aire de combat en sable, une autre de rocaïlle, une autre de ronces..."

"Une question, mon fils : penses-tu recréer toute la diversité de la nature, la légèreté de la rosée du matin, le bruit de la neige qui s'écrase sous ton pas, la force du vent, ...?"

La question posée avec douceur et un peu d'ironie soulignait l'aspect grandiose et inutile du projet. Le fils sortit de l'entretien soucieux et encore plus déterminé à trouver la réponse à l'interrogation du Senseï.

Il passa les jours suivants à observer les cours donnés par tous les instructeurs, assistants du Maître. Il revint quelques jours plus tard avec de nombreux papiers : "Senseï, j'ai compris que nous ne pouvions recréer la nature, mais qu'il fallait se préparer à sa diversité. J'ai donc codifié les différentes situations en kata et les ai dessinées sur ces feuilles". Le Maître prit les feuilles. Il semblait s'amuser beaucoup. "Tu as toujours été un bon calligraphe et un bon dessinateur mon fils. Nous pourrions mettre ces dessins au mur, pour le cours des enfants." Les yeux du Maître, malicieux et interrogateurs, étaient posés sur le fils qui ramassait ses feuilles, pensif. Comment faire pour que l'enseignement ne soit pas figé ? Les jours suivants, notre héros les passa à discuter avec les instructeurs pour trouver des réponses. Fort de nouvelles certitudes, notre futur directeur d'école sollicita un entretien avec son père : "J'ai compris ce qui faisait la spécificité de notre école. Chacun de nos instructeurs se focalise, plus ou moins, sur la vitesse, la souplesse, la précision, la rigueur, mais tous cherchent à transmettre des qualités qui donnent de la présence dans le combat. C'est la présence du combattant que nous devons mettre en avant dans notre enseignement afin de maintenir nos performances techniques." Le Maître semblait s'amuser de plus en plus : "Alors, nos escrimeurs vont également devenir de bons acteurs de théâtre". Le futur Maître salua profondément, confronté à son échec. Avant qu'il ne prenne congé, le Maître ajouta : "Mon fils, la notion d'échec est une perception personnelle", ce qui ajouta à la détresse de notre héros qui passa les jours suivants, désœuvré et mélancolique, avec une question en tête : "Qu'est-ce qui est le plus important pour notre école ?" Un matin, il alla voir les plus anciens compagnons du Maître pour leur demander de lui raconter l'histoire de l'école, la construction du Dojo, les difficultés rencontrées afin d'approcher de la quête de son Maître et père. Ce fût instructif et notre héros, du fond de ses doutes, pensa avoir trouvé la solution.

Se laissant encore une nuit de méditation, il sollicita un entretien avec le Senseï : "En écoutant vos compagnons de la première heure, je pense avoir trouvé ce que je vais faire. Le chemin de votre vie s'est construit sur la Vérité, la Justice, la Sagesse et le Courage. Je vais poursuivre dans cette Voie et faire en sorte de développer cela."

"Très bien, mon fils, le futur prend ses racines dans le passé. Mais que fais-tu du présent ?" Le sabre du Maître avait jailli de son fourreau, sans même que sa respiration ne change ou ses yeux ne cillent. D'un seul souffle, le fils avait repris la distance lui permettant d'esquiver. Face à la pointe du sabre, le fils sollicita la permission d'assister aux prochains cours donnés par le Maître. D'une inclinaison de tête, le Senseï accepta, avec une lueur malicieuse au fond des yeux. Le fils suivit les trois cours suivants, immobile en apparence, prolongeant son propre esprit dans celui de son père en action. A la fin du troisième cours, le Senseï vint vers son fils : "Je te sens prêt à me parler".

"Je vais laisser les événements venir et agir en fonction de ce que je suis". La phrase paraissait banale en comparaison du calme et de la concentration relâchée de la posture du fils. "Je partirai dès demain, dit le père, pour mon voyage."

"Mais, ne faut-il pas plus de temps pour préparer un voyage aussi long ?"

"Savoir que mon école est en de bonnes mains est le seul bagage important dont j'ai besoin pour ce voyage". Les deux hommes se saluèrent. Il y avait maintenant deux Senseï dans la pièce.

Le lendemain, à la porte de l'école, le père et quatre de ses anciens compagnons faisaient leurs adieux. Le fils, à présent nouveau Maître de l'école, remarqua de nouveau une lueur de joie et de malice dans les yeux de son père. "Il me transmet une autre leçon, en ce moment. Laquelle ?" se dit-il. Les détails de la scène lui apparurent plus clairement : les cinq hommes face à lui étaient habillés différemment, ne portaient pas les mêmes armes, avaient des postures différentes, et pourtant il se dégageait du petit groupe une impression de cohésion et de puissance. Naturellement, les cinq hommes s'étaient placés de façon à se protéger les uns les autres. Le fils comprit que le dernier entretien avec son père l'avait amené à la cohérence personnelle — faire un avec ses choix — et qu'il avait devant lui l'étape suivante de son évolution : faire un avec le groupe.

Les cinq niveaux — que sont l'environnement, les comportements, les capacités, les croyances et l'identité — sont présentés sur une pyramide, ce qui ne signifie pas qu'un niveau soit plus important que celui du dessous, mais qu'un petit changement à un niveau supérieur, (identité ou croyances) provoque de grands changements aux niveaux inférieurs (capacités, comportements). L'important est, pour chacun de nous, de trouver une cohérence entre ces cinq niveaux. La fin de l'histoire suggère qu'au-dessus du niveau de l'identité se trouvent d'autres niveaux, appelés "spirituels" et qui sont l'appartenance à une famille, à un groupe, à une patrie (ou une religion) et pour finir, à l'univers<sup>1</sup>.

**Patrice DUBOURG**

(1) Choisir sa vie. Josiane de St Paul. InterEditions. Pages 144 à 157



# aïkido

## stage d'été à Embrun

### L'inspiration sous le ciel d'Embrun



Michel Bécart, 6e dan, n'a pas caché son plaisir de donner une nouvelle fois son stage d'été à Embrun (05), du 24 au 31 juillet. De France, de Belgique ou d'Angleterre, le rendez-vous a été entendu et rendu possible grâce à la Mairie d'Embrun et à l'Aïkido Club Haut-Alpin. La convivialité et la cohésion, sur le tatami et en dehors, ont été les maîtres mots afin que l'esprit de l'Aïkido demeure vivant et enrichissant.

Michel Bécart a su montrer aux stagiaires de tous les niveaux la porte d'entrée qui mène à la technique, sachant que cette dernière n'a de sens que si l'on en comprend le fondement, somme de valeurs universelles à la portée de tous. Un peu comme des enfants qui apprennent à nager, ou des oiseaux qui apprennent à voler, il s'agit en premier lieu de ressentir la force de l'élément dans lequel nous sommes immergés et sa façon de répondre à la nôtre. Une sorte de désapprentissage s'impose et prépare

le terrain vierge sur lequel s'impriment les sensations. Que de travail pour accepter l'énergie de l'autre et la faire sienne afin de se protéger sans détruire. Ainsi mouvement et fluidité font naître la technique, libre, pur reflet de celui qui l'exécute, puis, par cette liberté pressentie sinon acquise, voici le pratiquant réellement prêt à recevoir la suite de l'enseignement. Ce fut vraiment un travail en profondeur dont débutants et plus anciens ont saisi la valeur.

L'espace confortable du gymnase d'Embrun a permis un travail de grande qualité tant par les armes qu'à mains nues. Prolongé par des sorties et des soirées, ce stage laisse à ceux qui ont su en profiter d'heureux souvenirs. Pour le plaisir de tous, il sera reconduit en 2005, du dimanche 24 au samedi 30 juillet.

S. Gaire

>> **Contactez le Club d'Embrun pour inscription et renseignements complémentaires :**

Aïkido-Club Haut-Alpin  
Jean-Luc MAFFEI, Président  
Tél. : 06 87 25 32 11



### REUSSIR SON PASSAGE DE GRADE Le DVD de Luc BOUCHAREU, 6ème dan

Un outil convivial et constructif pour :

- Préparer l'examen grades (quel que soit le niveau)
- Préparer ses cours
- S'entraîner seul grâce aux exercices et armes présentés

Nombreux  
détails techniques  
Explications claires et précises  
Maniement facile

#### BON DE COMMANDE

à renvoyer avec votre règlement à l'adresse ci-dessous

NOM, Prénom : .....  
Adresse complète : .....  
Code postal / Ville : .....  
Téléphone : .....

- Souhaitez recevoir le DVD de Luc Bouchareu, au prix de **29 euros TTC** port **4 euros TTC**.
- Ci-joint mon règlement total par chèque établi à l'ordre de Luc Bouchareu.

**Luc BOUCHAREU • Parc des Roses - Bât. B • 450, Chemin de l'Espéro • 13090 AIX-EN-PROVENCE**

### A l'attention de tous les pratiquants



Voici proposé à l'attention de chacun d'entre nous, le compte rendu du stage Haut Niveau des 10-11/06/04 : ce sont les notes rassemblées par Daniel Boubault qui correspondent aux observations et remarques faites par maître TAMURA au cours de la pratique. Certes, elles s'adressent directement aux pratiquants présents au stage mais elles peuvent être des éléments de réflexion pour chacun d'entre nous (débutant ou avancé) qui se sont engagés sur cette voie qu'est l'AIKIDO et ainsi, tout en éclairant la compréhension, donner plus de sens à la pratique.

Elles ne sont certainement pas à apprendre par cœur pour être récitées, mais plutôt à lire à tête reposée pour qu'ensuite, faisant leur chemin en nous-mêmes, elles en imprègnent la pratique et permettent d'y revenir pour faire le point.

Elles font naître plusieurs questions, entre autres :

Elles font naître plusieurs questions, entre autres :

- pour quelle raison maître TAMURA met-il l'accent sur ces points au cours du stage Haut niveau ?
- quelle démarche cela induit-il en soi-même ?
- quel peut-être le résultat de cette démarche ?
- pourquoi faut-il passer par là pour progresser dans cette voie ?
- cela concerne-t-il toute voie de réalisation humaine ?

Certes, une telle démarche nécessite un engagement entier car cela touche au plus profond de la personnalité en remettant en cause tout ce que l'on a pu construire dans sa pratique : tant d'efforts réalisés

pour apprendre et savoir exécuter des techniques avec un souci de perfection par rapport à des modèles proposés et qu'il faille abandonner complètement !

A quoi correspondent ces grades vers lesquels porte la pratique et dont il faut se détacher autant dans la sincérité de sa démarche intime que par rapport au groupe dans lequel on évolue ?

Et, si ces grades sont effectivement le reflet d'un "niveau" de réalisation humaine associé à un mode de réalisation "technique" (le mouvement d'AIKIDO), il existe bien alors un point d'accord – support entre ces différentes expressions de l'individu ; quel est-il ?

Le Maître, gardant - montrant la voie, par sa connaissance de la Discipline et son expérience, en est-il simplement le révélateur pour celui qui veut bien regarder et se questionner ? En quoi la pratique de l'AIKIDO peut-elle être un mode de réalisation ?

Par ailleurs, gardons à l'esprit cette évidence :

ce n'est pas le grade qui fait la personne mais bien la personne qui fait le grade,

et cette image :

"même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare" .

voici donc quelques questions et réflexions pour guider cette lecture, mais cela en éveillera certainement bien d'autres....

Amicalement à tous,

**Le responsable de la commission Haut Niveau  
Claude Pellerin**

P.S : rappel pour l'inscription au stage Haut Niveau des 4-5/06/05 :

- être titulaire du 4e dan,
- adresser une lettre de motivation à l'attention de maître TAMURA (voir Seseragi n° 33) ;
- seront retenus les 40 premiers inscrits avant la date limite du 04/04/05.

### Stage hauts grades 2004 à BRAS

Le samedi 19 juin (matin)

Après avoir fait pratiquer sur katate dori, kokyū-ho puis sumi otoshi, Sensei passe à Irimi Nage.

Beaucoup de pratiquants se créent des blocages et Sensei intervient oralement :

"Le problème pour vous est que vous êtes trop raides et que vous avez trop l'intention de saisir.

Si une action est intentionnelle, cela crée un décalage temporel entre l'intention et l'action.

Ce décalage temporel est souvent trop important pour que l'action soit pleinement efficace. Il est nécessaire d'avoir une plus grande spontanéité pour que votre action soit une réponse adéquate et immédiate à la situation. Pour cela, il est indispensable de relâcher les tensions musculaires, de lâcher prise.

Si l'intention est d'attraper, de saisir, d'appliquer une technique bien particulière, ou d'obtenir un grade par exemple, il n'y a pas de spontanéité et cela n'est plus de l'Aikido.

L'Aikido est adaptation immédiate à une attaque, à une situation. Pour cela il faut être libre. Pour être libre, il faut être relâché musculairement et aussi détaché psychiquement de la notion de recherche d'un résultat.

Si cette recherche est celle d'appliquer une technique le mieux possible

sible, bien sûr qu'elle peut aider à progresser quand même : mais si cela se limite à désirer l'obtention d'un grade, cela va à l'encontre même de la recherche que doit être celle d'un haut niveau...

D'aucuns demandent un grade sous prétexte qu'ils en ont besoin pour enseigner, mais en réalité ce n'est pas le grade qui enseigne, c'est l'être humain qui se doit d'être détaché et relâché.

Je tenais le même genre de discours lors d'un stage des vétérans. Ils ont 60 ans passés, sont à la retraite et stabilisés dans leur vie. Durant des années, ils ont passé leur temps à vouloir accumuler argent, richesse, biens matériels etc... Ceci est normal à un moment donné de l'existence. Mais à leur âge, ils devraient avoir tourné une page dans leur vie, et avoir franchi l'étape où l'on passe au détachement, au lâcher "prise", mais nombreux sont ceux qui s'attachent encore à l'idée d'accumulation de biens matériels, de techniques ou de grades... Pourtant on n'a jamais vu quiconque emporter sa fortune dans la tombe...

Il est un temps et un niveau où il faut savoir jouir de ce que l'on possède, de ce que l'on pratique, dans la joie, sans se préoccuper des grades.

Dans le monde entier l'Aïkido est très développé ; en Europe et en France, vous représentez le haut niveau. Vous devriez montrer cet exemple de détachement, de décontraction, qui permet de développer spontanément et efficacité dans la joie. C'est une quête perpétuelle, et c'est pourquoi c'est intéressant. Sinon je n'aurais aucune raison de continuer à pratiquer, ni aucune de vous proposer cette recherche.

Si vous êtes sincères et honnêtes avec vous-mêmes, vous pouvez prendre plaisir à cette démarche, à cette véritable recherche constructive de soi-même."

#### **Question d'un des pratiquants du stage hauts grades :**

"Senseï, vous nous parlez de "décontraction" et de spontanément", OK, mais comment les développer ?".

#### **Senseï :**

"La vraie décontraction, celle qui apporte la liberté d'agir, de se mouvoir, s'obtient par une attitude correcte. Si vous prenez une position qui semble relaxe en étant appuyé ou penché sur un côté, par exemple, effectivement d'un côté vous serez relâchés, mais de l'autre côté, vos muscles seront décontractés ou écrasés. Il ne s'agit donc pas d'une décontraction entière et réelle.

Une attitude correcte, bien centrée et équilibrée qui empile correctement les diverses parties du squelette procurera une disponibilité bien supérieure.

Mais pour être véritablement "libre", il importe de ne pas se limiter à un seul geste, à une seule technique ou à un seul côté, d'où la nécessité de s'entraîner aussi avec la main gauche pour un droitier, avec des Aïte de gabarits différents qui auront des attaques différentes, pour néanmoins réussir à toujours être "présents" et à agir dans l'immédiat quelle que soit la situation.

Cette façon de s'entraîner va affiner sans cesse les sensations et permettre de développer la spontanément.

De plus cela permet de pratiquer dans la joie avec n'importe quel partenaire adulte ou enfant.

Cela permet aussi de se changer soi-même peu à peu, ce qui est beaucoup plus important que de s'accrocher à une technique, à l'idée de faire tomber ou de contrôler Aité \*, voire pire, de s'accrocher à l'idée d'obtenir un grade supplémentaire.

Du point de vue technique, les différentes parties du corps doivent agir en bonne coordination et s'harmoniser à la situation qui se présente. Cette recherche d'harmonie est possible justement parce que Aité\* est différent. En s'harmonisant à cette différence, à toute attaque, à

toute situation, la capacité de créer quelque chose ensemble, comme des techniques, par exemple, s'offre alors à vous.

Pour pouvoir se changer soi-même, l'idée n'est pas de décider de devenir moine et d'entrer pour cela dans un monastère afin de changer radicalement de mode de vie.

Il s'agit en fait d'observer attentivement alentour et soi-même.

Il s'agit de prendre conscience de ses habitudes pour éviter d'accumuler de mauvaises manies, voire pour réussir au contraire à s'en débarrasser et à développer de bons réflexes, de bonnes habitudes.

Pour ce faire, s'auto-observer est primordial, mais l'être humain ne peut voir ni son visage ni son regard. Même dans un miroir le reflet est inversé.

Par contre, quand on regarde autour de soi, ou une autre personne, un Aité par exemple, notre visage, notre regard va exprimer nos sensations et nos sentiments et montrer si l'on est content, joyeux ou perplexe ou en colère, par exemple.

L'autre, Aité, va aussi tel un miroir, nous renvoyer notre reflet par les mêmes expressions sur son visage. Ainsi Aité\* nous renvoie à nous-mêmes et à comment nous sommes perçus.

On cherche à se connaître, mais nous sommes tel un phare qui éclaire bien au loin alors qu'à son pied tout est plongé dans le noir. Ainsi, il est souvent plus facile de percevoir les habitudes ou les défauts des autres que les nôtres.

A contrario donc, l'Aité\* par ses différences et par ce qu'il nous renvoie de nous-mêmes, nous permet de mieux nous connaître. Il nous aide ainsi à affiner la perception de nos sensations, de nos mouvements (physiques et d'humeur) etc... donc à progresser par de petits changements au quotidien. Nous pouvons nous créer nous-mêmes davantage chaque jour.

Pour changer, il est préférable de commencer là où on se débrouille déjà bien, de le faire en nous appuyant sur nos propres points forts pour pouvoir ensuite travailler sur nos points faibles.

De plus, chacun doit changer des choses différentes, car chacun est différent.

Pour une même personne aussi, selon les moments, il s'agit pour chacun de regarder, de sentir ce qui lui convient dans les diverses préparations, de savoir choisir ce qui est approprié et de l'appliquer avec un esprit de recherche permanent et non pas d'une manière purement mécanique ni mécaniste.

Aité peut nous enseigner beaucoup, ou plus exactement, nous pouvons apprendre énormément de lui si l'on sait se remettre honnêtement en question, si l'on a l'état d'esprit de curiosité avide et sincère qui caractérise les enfants et qui leur permet d'apprendre sans cesse de la vie pour se construire.

Il s'agit pour nous de "lâcher prise" de ce que nous croyons savoir, pour nous "re-construire" sincèrement, pour progresser sans cesse. Voilà un programme intéressant à haut niveau, (beaucoup plus que de chercher à obtenir un grade supplémentaire), voilà ce que je vous propose.

**Daniel BOUBAULT**

\* Aité =

terme japonais constitué de l'idéogramme de réciproque et de celui de la main.

L'idéogramme de réciproque est lui, constitué de la clé de l'arbre associé à l'œil.

L'autre, dont on épie les actions (la main) et qui nous épie réciproquement derrière un arbre est un vis-à-vis qui nous éclaire sur lui et sur nous-mêmes. Il nous permet ainsi de réaliser nos actions, ce que nous faisons, qui nous sommes, voire de nous réaliser.

C'est en sorte un "alter ego".

# aikido

## technique

### Shomen Uchi : Nykyo

Extrait du Livre  
AIKIDO TECHNIQUE TOME 1

édité par la FFAB - Photos René BONNARDEL

>> tachiwaza pp 142/143

ura



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



1



2



3

# aikido

## technique

### *Shomen Uchi : Yonkyo*

Techniques réalisées par Marc COUDURIER-CURVEUR, 6e DAN, Chargé d'Enseignement National de la FFAB, Président de la ligue FFAB de BOURGOGNE (Tori) et Antoine POYDATZ, 3e DAN (Uke).

*omote*



1



2



3



4



5



6

*ura*



1



2



3



4



5



6

**Le Président et les membres du Comité Directeur de l'ECOLE NATIONALE D'AIKIDO présentent à l'ensemble des adhérents de l'Association, des dirigeants des structures fédérales et des pratiquants, tous leurs vœux de réussite personnelle, sportive et professionnelle pour cette année 2005.**

**Que cette année apporte à chacun la santé, les joies et les satisfactions qu'il peut attendre de la vie. Puissions-vous vivre tout au long de cette année en parfaite sérénité.**

**Compte rendu des Assemblées Générales de l'ENA  
SAINT VICTORET, le 28 novembre 2004**

À la suite des diverses réunions fédérales lors du week-end des 27/28 novembre dernier, les adhérents de l'ENA avaient été convoqués pour leur Assemblée Générale annuelle d'une part, et aux fins de renouveler le mandat du Comité Directeur pour répondre aux exigences des statuts d'autre part.

Après avoir souhaité la bienvenue aux membres présents, le Président apportait quelques commentaires sur son rapport moral, lequel était également un rapport d'activité ; il reprenait notamment le nombre des adhérents pour la saison 2003/2004, nombre légèrement inférieur aux années précédentes. Force est de constater que les adhésions volontaires se font quelquefois difficiles.

Ensuite le Trésorier apportait, lui aussi, quelques remarques sur la situation financière de l'Association pour l'exercice 2003/2004 dont le résultat est pour cette année encore en excédent, cela eu égard à une gestion rigoureuse de tous et aux activités mises en place, notamment les cours que donne Maître TAMURA, au SHUMEIKAN.

Il était également question des actions qui seraient menées au cours de la saison 2004/2005, avec quelques travaux d'entretien dans les locaux ou des activités diverses comme les stages.

Puis les responsables des commissions "activités" et "communication" intervenaient pour étayer leur rapport. Dans le domaine des activités, les stages qui se déroulent au SHUMEIKAN sont en augmentation



avec 28 stages pour une moyenne de 2 jours en durée et une trentaine de participants en nombre de stagiaires.

Pour la communication, avec le site internet, le calendrier et la mise en place d'une carte postale DOJO ou la diffusion des "shumeïkan-infos", c'est un travail de longue haleine qu'il nous faut maîtriser pour fidéliser les adhérents ou en accueillir de nouveaux. Le fichier des adhérents est maintenant opérationnel avec une nouvelle gestion.

Puis le Président déclarait l'Assemblée Générale ordinaire levée pour ouvrir ensuite l'Assemblée Générale électorale.

À la suite d'une présentation des candidats et d'un scrutin, une réunion des nouveaux membres élus se tenait au cours de laquelle étaient mis en place le Bureau et le Comité Directeur avec la nomination des responsables des Commissions.

L'organigramme en est le suivant :

**Membres d'honneur :**

Maître TAMURA, André GONZE, Pierre GRIMALDI

**Président :** Pierre CHARRIE

**Vice-Président :** Michel GILLET

**Secrétaire Générale :** Chantal CARDY

**Trésorier Général :** Jean-Pierre HORRIE

**Responsable calendrier activités :**

Jérôme COLOMBANI (membre : Serge SOLLE)

**Responsable Communication :** Henri AVRIL (membres : Michel VENTURELLI, Monique GUILLEMARD, Franck SUAUI)

**Responsable fichier adhérents :** Dominique MASSIAS

Ces réunions se terminaient par le pot de l'amitié.

Jean-Pierre HORRIE 

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

**ECOLE NATIONALE D'AIKIDO - 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      Montant versé : .....

Membre bienfaiteur = **154 euros** minimum      Montant versé : .....

Chèque à l'ordre de l'E.N.A. ou par virement depuis l'étranger :

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

### L'Arc et la Culture, en novembre au Meiji-Jingu de Tokyo

#### Un havre de paix au cœur de la ville

Imaginez une allée de gravier de quelque dix mètres de large s'enfonçant dans une forêt primaire, où les quelques piétons qui l'empruntent ne semblent être là que pour en souligner les dimensions et la sérénité. On dirait qu'ils ne la touchent pas, qu'à peine ils l'effleurent. Par contre le torii immense qui en signale l'entrée, construit d'un cyprès importé de Taiwan, vieux de 1500 ans, est bien à la dimension des lieux ; à moins qu'il ne soit là que pour souligner la petitesse des hommes et les appeler à l'humilité. Il semble marquer la frontière d'un autre monde, magique, qui se trouve au-delà, à moitié dissimulé par les brumes et la végétation. Bien que nous soyons le 3 novembre, l'humidité entretient une douceur qui évoque une atmosphère plus tropicale qu'hivernale.

Pourtant nous ne sommes qu'à une station de métro de la gare de Shinjuku, le centre d'un des quartiers les plus animés de la mégapole de Tokyo. Nous sommes aussi à l'entrée du parc qui abrite le Meiji-Jingu, le temple shinto construit au début du XXème siècle en l'honneur de l'empereur Meiji. Plutôt que simple temple – généralement 'jinja' en japonais – peut-on parler de basilique à propos du Meiji-Jingu, puisque ce terme de 'jingu' est réservé à un très petit nombre de temples shinto qui ont une signification particulière pour les Japonais, comme par exemple aussi le fameux temple d'Isé.



Ce parc de plus d'un kilomètre carré est un havre de nature et de sérénité au cœur de la métropole agitée qui l'entoure. Il abrite aussi dans sa partie Nord, jouxtant le Hall des Trésors Meiji, un Budokan, et en particulier le dojo central de la fédération japonaise de kyudo, le ChuO-dojo de l'ANKF (All Nippon Kyudo Federation). Il s'agit en fait d'un ensemble constitué de deux kyudojo, reliés par des passages, le ChuO proprement dit, ouvert il y a seulement quelques années, et le Shiseikan, qui lui a préexisté pour plusieurs décennies. Ensemble ils permettent l'organisation d'événements très importants, offrant l'espace suffisant pour un total de quatre shajo (pas de tir) de cinq cibles en configuration d'examen, soit 20 archers et leur jury, et au moins 24 cibles en compétition.



#### Le calendrier du kyudo : points d'orgue

Parmi les grands événements qui ponctuent l'année de kyudo au Japon, le plus prestigieux est certainement la Coupe de l'Empereur (Tenno-Hai), organisée chaque année en septembre, alternativement à Isé et à Meiji-Jingu, dont la victoire revient à un archer qui a su démontrer sa maîtrise parfaite de l'art et de la technique du kyudo au cours d'un long parcours de sélection tenant compte à la fois du style et de la précision.

Le plus pittoresque, qu'on retrouve souvent représenté dans les brochures et guides touristiques, est probablement la compétition de entéki (tir à longue distance – 60 mètres) qui a lieu en janvier au Temple bouddhiste du Sanjusangendo de Kyoto, pour laquelle les jeunes femmes arborent de superbes kimonos aux couleurs flamboyantes.

Ces deux événements sont assez peu ouverts à une participation étrangère, par contre nombreux sont les kyudojin qui sont allés pour la première – et quelquefois la seule – fois au Japon pour les rencontres internationales de Miyakonojo, organisées tous les quatre ans dans cette petite ville de la Préfecture de Miyazaki dans le Sud du Japon (Seseragi de septembre 2003).

Deux autres événements sont aussi à compter parmi les plus importants du calendrier annuel de kyudo, le Taïkaï de Kyoto début mai, et celui de Tokyo début novembre qui permettent de grouper, grâce à l'existence de jours fériés bien placés, tournois, démonstrations et examens. Celui de Kyoto correspond à la Golden Week, où presque tout le Japon est en vacances (attention aux réservations et au prix des transports et des hôtels!). Celui de Tokyo fait usage du Jour de la Culture, Bunka-no-Hi, le 3 novembre, férié, et le lie au week-end qui lui est le plus proche, pour organiser au moins quatre jours de kyudo de très haut niveau.

#### Le tournoi annuel de Meiji-Jingu, Tokyo

J'ai participé à ces deux Taïkaï, et tout récemment à celui de Tokyo ce mois de novembre 2004, qui m'a permis de redécouvrir ce superbe parc de Meiji-Jingu. Le Jour de la Culture est consacré au tournoi ouvert à

tous les kyudojin, même sans grade. Les 1318 participants de cette année sont groupés par grade, depuis les Mudan (14), jusqu'aux 8, 9 et 10ème Dan (17 Maîtres en tout). Ces derniers sont là pour l'encadrement et ne participent pas au tournoi. Le tournoi est divisé en deux catégories, celle des shogos (détenteurs d'un titre d'enseignant, Renshi ou Kyoshi) 5, 6 ou 7ème Dan au nombre de 362, et les autres, de 0 à 5ème Dan, au nombre de 939, femmes et hommes étant confondus dans les deux groupes.

Seuls les archers ayant placé au premier tour leurs deux flèches dans la cible standard, de diamètre 36cm de type kasumi-mato, sont sélectionnés pour les tours suivants. Ils sont alors invités à tirer flèche par flèche sur une cible de diamètre 24cm de type hoshi-mato, et sont éliminés dès qu'une flèche manque la cible. Méthode, appelée izumé, très efficace pour réduire rapidement le nombre des postulants à la victoire!

Dès que moins de dix restent en lisse, ceux qui ont atteint la cible continuent avec la même méthode izumé pour se départager, et si le temps demande d'écourter le combat, les juges ont la possibilité de diminuer encore la taille des cibles à 18cm. Les ex-æquo sont départagés par la méthode enkin consistant à tirer sur une même cible kasumi-mato de 36cm, et de classer les archers d'après la distance de leur flèche par rapport au centre de la cible. Le but est que dix archers soient classés à la fin du tournoi.



Comme ce 3 novembre est Jour de la Culture, le parc à proximité du dojo est pendant toute la journée le théâtre de nombreuses démonstrations, surtout d'arts martiaux. Il héberge aussi de nombreux petits stands offrant les habituelles spécialités de gastronomie populaire de foire (yakisoba, yakimeshi, takoyaki, yaki-imo, etc.) et bento (boîte repas) de toute sorte : très appréciable quand on doit passer une bonne partie de la journée sur le site.

En ce qui concerne la culture de l'arc au Japon, il est en particulier possible d'assister à deux présentations exceptionnelles. L'une de Yabusamé, ou tir rituel à cheval, où les archers, qui sont aussi d'extraordinaires cavaliers, doivent avec trois flèches atteindre trois cibles réparties le long d'un trajet de quelques centaines de mètres qu'ils parcourent au grand galop. L'autre, événement plus rare encore, est une démonstration de tir dans la tradition Ogasawara, l'une des anciennes écoles de kyudo qui était dans le Japon d'autrefois la garante des rites, cérémonies et protocoles. Superbe démonstration, magnifiques costumes, qui nous transportent, le temps d'une cérémonie impliquant une centaine d'archers, dans un Japon d'une autre époque.

## ChuO-Shinsa, examens nationaux

Si de nombreux examens de kyudo sont organisés au Japon dans toutes les préfectures, ceux concernant les plus hauts grades, à partir de 6ème dan, le sont au niveau national. Ce sont les ChuO-Shinsa, dont les deux plus importants sont organisés conjointement avec des Taikai de Kyoto et de Tokyo, auxquels s'ajoutent un autre dans le Nord du Japon à Sendai, et un au sud dans le Kyushu.



Cette année à Tokyo, environ 450 candidats présentaient le 6ème dan, 460 le Kyoshi, 210 le 7ème dan, et 110 le 8ème dan. Ces examens étaient répartis sur 3 jours les 5, 6 et 7 novembre, et demandaient un panel minimum de 20 Hanshi pour les quatre jurys d'examen travaillant en parallèle.

A partir de Kyoshi (professeur) l'examen comporte quatre épreuves. Une première de tir (ichiji) où le style, la maîtrise technique et la personnalité de l'archer sont évalués. Trente candidats Kyoshi sur 460 ont passé cette étape, et ont été invités à répondre à des questions qui leur sont posées par les juges pour évaluer leur capacité à enseigner. Cette épreuve orale a été suivie d'une démonstration de Hitotsu-mato-sharei, (niji : 2ème épreuve de tir) tir de cérémonie où, au-delà de la maîtrise technique les candidats doivent exprimer beauté, élégance, harmonie et dignité du kyudo. Seulement sept candidats ont démontré les qualités requises à ce niveau, soit 1,5%, qui devront confirmer leur sélection pour le titre de Kyoshi en écrivant, dans les quinze jours, une courte thèse sur un sujet proposé par le jury.



texte et photos :

© FFKT, Claude Luzet, Renshi 6ème dan de kyudo,



## Stages nationaux



En Octobre dernier, a eu lieu le premier stage national de la saison du Cercle de laido. Toujours "juste" à mettre en place, celui-ci a été une réussite malgré le début des vacances. Sur la trentaine de participants, plusieurs enseignants d'Aïkido de Provence avaient répondu présent, tous très intéressés par le travail de Tamura Senseï et par notre étude du laido complémentaire à celui-ci.

Le Cercle de laido a d'ailleurs été sollicité pour des interventions dans la continuité de ce stage très apprécié de tous.

Les prochains stages Nationaux auront lieu en Ile de France les 26 et 27 Février 2005, et en Lorraine les 16 et 17 Avril 2005. Tous les détails sont disponibles sur le site du Cercle.

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

## IAIDO en POLYNESIE

Après quelques essais qui n'avaient pas donné de suite (dont une visite de M Tiki Shewan en 1993 qui avait aussi fait une démonstration de force grâce à André Python, qui enseignait au centre de formation des apprentis), le laido redémarre dans le Pacifique Sud, grâce à Michel Busone, le Secrétaire général du Cercle de laido.

Profitant d'un séjour professionnel de longue durée dans les îles, ce qui ne devait être à l'origine qu'une simple pratique, s'est en fait transformé en un véritable cours. Ceci s'est fait le plus naturellement possible grâce à la gentillesse du Président de la Fédération Polynésienne d'Aïkido, Patrick Cojan, auquel il faut associer le Vice-Président et Responsable Technique, René Chansin, qui fait tout pour que la diffusion du laido soit aussi large que possible au sein des aikidokas locaux.

Avec un camarade Aïkidoka et laïdoka, Michel partage la responsabi-

lité d'un entraînement hebdomadaire rencontrant un succès qui a de quoi rendre jaloux les "faranis" de métropole : un quinzaine de participants à chaque cours.

Non seulement la pratique est assidue mais l'enthousiasme est réel : alors que la majorité des pratiquants n'ont même pas de bokkens (des armes sont toujours disponibles dans les dojos), tout le monde a décidé de s'équiper. Du coup Michel sert aussi "d'importateur" pour un magasin japonais vendant sur Internet, bien connu des gens du Cercle de laido.

Si la pratique se pérennise en Polynésie française, le Cercle de laido aura un grand rôle à y jouer, car le principal problème est l'éloignement. Notre diffusion internationale prend une ampleur symbolique en couvrant dorénavant l'ensemble de la planète puisque la Polynésie est quasiment aux antipodes de la France et l'Espagne, les deux piliers du Cercle.



## SHOHATTO, Etape n°3 : FURI KABUTE et KIRI TSUKE avec Michel Prouvèze

La main droite commence seule à pousser la pointe du sabre vers le ciel, en passant à gauche du visage dans un mouvement continu. La main gauche rejoint la tsuka en route afin d'assurer une prise correcte de celle-ci.

Avant la coupe, relâchez vos épaules sans ouvrir les bras, et maintenez la pointe du sabre vers le ciel. Vous devez sentir que c'est la main gauche qui tient la pointe du sabre. Le sabre tombe sans effort avec son propre poids jusqu'au verrouillage des poignets, la main gauche arrêtant le sabre.



**Retrouvez l'ensemble des techniques d'omoryRyu  
sur le DVD "Omory Ryu - Michel Prouvèze"**



Que fait ce petit animal à fourrure sur les tatamis... Divination... Fétiche d'un pratiquant ? Non pas, ... un intrus lors du stage enseignants à Saint-Maximin en 1981.

Ce frêle matou fut maîtrisé sans effort par notre ami aïkidoka alors qu'il voulait monter sur le tapis. Une immobilisation ikkyo s'entend.

**Edmond C.**

### **DISTINCTION : Médaille de bronze pour J.P. Savinel**

Lors de la remise des dernières médailles de la Jeunesse et des Sports à la préfecture de Charente-Maritime, un aïkidoka figurait parmi les récipiendaires : Jean-Paul Savinel.

C'est sous les lambris dorés de la préfecture de Charentes-Maritime qu'a eu lieu la remise des médailles de la Jeunesse et des Sports, en présence de plusieurs personnalités du département. Dans son allocution de bienvenue le Sous-préfet n'a pas hésité à rappeler le message du gouvernement : "il faut que la population française se mobilise pour que les jeux olympiques de 2012 aient lieu à Paris. Il faut effectivement convaincre la commission des jeux que La Rochelle est un partenaire de premier ordre pour les épreuves de voile". Enfin, cette promotion 2004 entend récompenser toutes celles et ceux qui



**Jean-Paul Savinel visiblement ému  
au milieu des personnalités**

œuvrent sans relâche pour la reconnaissance de leur discipline respectueuse dans notre département. Jean-Paul Savinel est un pur Charentais Maritime, né en 1943 et toujours en activité professionnelle comme bijoutier-joaillier à La Rochelle. Pratiquant et dirigeant au Club Rochelais d'aïkido où il signa sa première licence en 1988. Il est actuellement 3ème Dan, moniteur fédéral et trésorier de Ligue. Il participe largement à la vie associative locale. Une distinction bien méritée pour l'ami Jean-Paul.



**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**



1



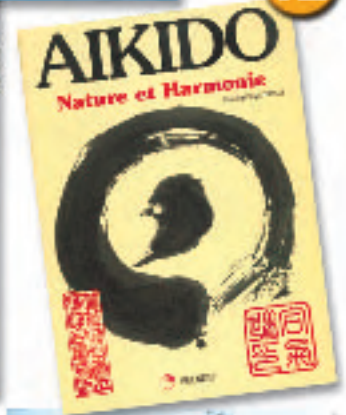
2



10



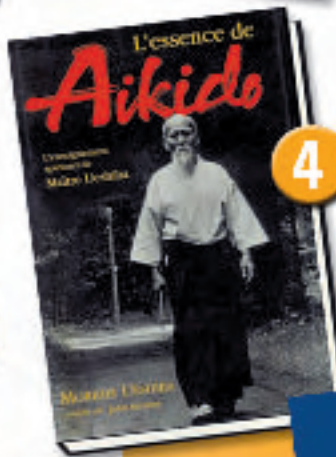
11



12



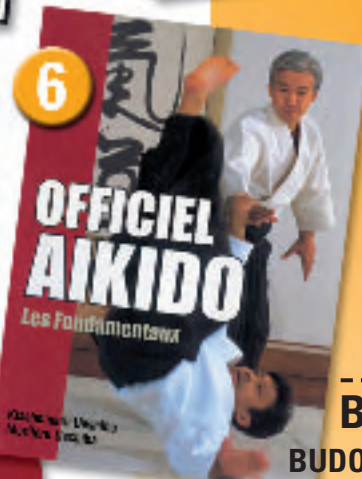
3



4



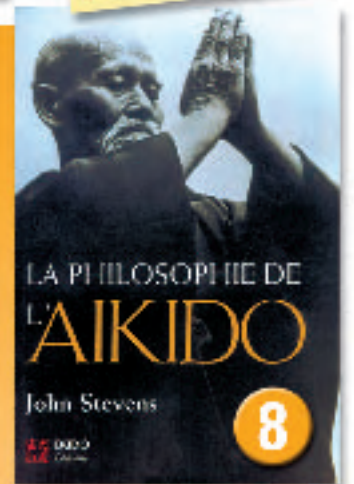
5



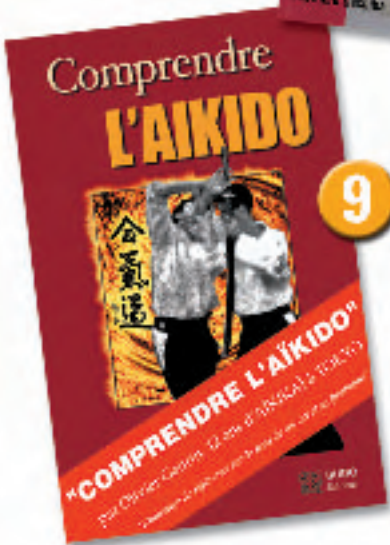
6



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](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr)

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



Découvrez la nouvelle voie de l'Aïkido :  
[www.ffab-aikido.fr](http://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 !

