

SESERAGI

Le magazine officiel de la

FÉDÉRATION **F**RANÇAISE D'**A**ÏKIDO ET DE **B**UDO

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

www.ffabaikido.fr

SPECIAL FFAB

N°57

Septembre 2015



SOMMAIRE
en page 3

LE DOSHU DE L'AÏKÏDO EN PROVENCE



UN ÉVÉNEMENT FFAB
EN HOMMAGE À MAÎTRE TAMURA



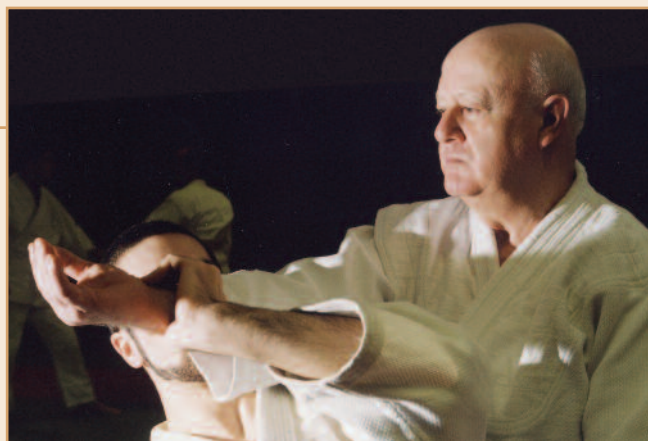
LA FFAB ORGANISE UN STAGE D'EXCEPTION
AVEC LE DOSHU MORITERU UESHIBA

LES 4 ET 5 JUIN 2016

AU PUY-SAINTE-RÉPARADE ET À PERTUIS

Inscriptions en ligne - Photos en live - News
sur le site dédié spécifiquement à l'événement
<http://www.aikidoffabpuysaintereparadedoshu2016.fr>





La saison débute et je suis particulièrement fier de vous présenter ce Sesaragi spécial.

Je me réjouis particulièrement de l'initiative prise par la Commission Communication qui présente un magazine plus particulièrement tourné vers les différents publics concernés par notre pratique.

Vous aurez ainsi des éléments concrets à communiquer à vos pratiquants (futurs et anciens), mais aussi aux médias et aux divers partenaires. En parcourant ces pages, vous aurez peut-être envie de créer de nouveaux créneaux pour des publics qui ne vous auraient pas encore interpellés.

J'espère que vous apprécierez ce nouvel outil de promotion de notre discipline.

Je tiens également à vous faire part de deux événements importants :

- l'ENA vient de publier le tome 1 des écrits de TAMURA Senseï. Je ne peux que me réjouir là encore d'une telle initiative.

- le rendez-vous le plus important de la saison qui débute est sans aucun doute la venue de Doshu les 4 et 5 juin 2016. J'espère que nous serons nombreux à partager cet événement.

Je vous souhaite une bonne rentrée 2015.

Pierre GRIMALDI
Président de la FFAB

Un numéro spécial FFAB

Aïkido pour tous les publics (Aïkikaiï de France, G.H.A.A.N.), pratique du kyudo (Fédération de Kyudo Traditionnel), du laïdo (Cercle de iaïdo), de l'aïkitaïso, formations aux brevets fédéraux et diplômes d'état, Ecole Nationale d'Aïkido (ENA) et son Dojo Shumeïkan à Bras... La F.F.A.B., par ses activités, montre son désir d'ouverture et de dynamisme.

Ainsi, pour cette rentrée 2015, nous vous proposons un Sesaragi spécial, plus volumineux (28 pages) et présentant toutes les composantes de notre Fédération. Chaque thème, traité en page recto-verso, pourra servir d'outil de présentation et de communication sous forme de fiches téléchargeables ou imprimables via le fichier PDF en ligne sur le site fédéral <http://www.ffabaikido.fr/fr/sesaragi-le-journal-de-la-ffab-124.html>

Fabrice CAST
Responsable de la Commission Communication

SOMMAIRE

- L'Aïkido et la FFAB
- Le travail avec les armes
- Formations et Diplômes d'Enseignement
- L'Aïkido et les jeunes : enfants et ados - Grandir avec l'Aïkido
- La pratique de l'Aïkido au féminin
- Seniors Débutants
- Aïkitaïso
- La Commission Handicap Fédérale
- Ecole Nationale d'Aïkido (ENA)
- G.H.A.A.N.
- Cercle de laïdo
- Kyudo



SESERAGI

SESERAGI N° 57 - SEPTEMBRE 2015
Dépôt légal Sept. 2015 - ISSN 1771-2025
Imprimé par ICA (38)

Responsable de la publication : Pierre Grimaldi, Président de la FFAB
Rédacteur en chef : Pierre Grimaldi, Président de la FFAB
Comité de rédaction : Fabrice Cast, Michel Gillet, Monique Guillemard
Comité de relecture : Jacques Chateau, Pierre Sevin
Maquette : A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@orange.fr

KAKEMONO AÏKIDO FFAB

En vente auprès du siège fédéral
Kakemono Roll'Up 85x200 cm

*Un support promotionnel
idéal pour les forums,
salons et manifestations sportives*

- Accroche par système de clip automatique
- Support PVC Classic 440g/m²
- Corps aluminium
- Sac de transport avec protection compris

60€ le kakemono + frais d'expédition

Bon de commande sur le site fédéral
www.ffabaikido.fr/fr:publications-et-outils-promotionnels-123.html



PACK PROMOTIONNEL CLUB

*Des outils pour vous aider
à faire connaître votre club,
l'Aïkido, la FFAB*

- 1 affiche O Sensei pour Kamiza format A3
- 500 flyers
- 25 affiches
- 25 Manuels du Praticquant
- 1 DVD : Tamura Nobuyoshi, une vie d'Aïkido
- 2 dossiers de présentation AÏKIDO - FFAB

En vente auprès du siège fédéral

45€ (hors frais d'expédition)
un gain de 20€ sur le prix de vente hors pack

Bon de commande sur le site fédéral
www.ffabaikido.fr/fr:publications-et-outils-promotionnels-123.html

**Ce pack est offert
aux nouveaux clubs
lors de leur 1ère affiliation**



Nouveaux outils promotionnels pour la rentrée !

- ✓ Lots d'affiches et lots de triptyques **JEUNES**
- ✓ Lots d'affiches et lots de triptyques **SENIORS DEBUTANTS**
- ✓ Lots d'affiches et lots de triptyques **AIKITAISO**

>>> Ils seront disponibles auprès du siège fédéral - Bon de commande avec le visuel et le prix de ces supports promotionnels en ligne sur le site fédéral
dès septembre 2015

Livres disponibles auprès du siège fédéral







Aïkido Technique Tome 1
par 26 cadres techniques
nationaux de la FFAB
(seul livre édité par la FFAB)

Histoire de l'Aïkido
50 ans de présence
en France
de Guy BONNEFOND
et Louis CLERLOT

Aïkido
Etiquette et Transmission
de
Nobuyoshi TAMURA Shihan

Aïkido Techniques d'Armes
de Jean-Paul MOINE,
Luc BOUHAREU,
René BONNARDEL,
Fabrice CAST
et Alain BIEHLY

**Infos, tarifs et
bon de commande
sur le site fédéral**

Téléchargez
les bons de commandes
des publications et outils
promotionnels sur
www.ffabaikido.fr

Onglet
« Communication medias »
Rubrique « Publications et
outils promotionnels »



L'Aïkido et la FFAB

Historique

L'Aïkido fait partie intégrante de la voie martiale (Budo). Cet art fut fondé dans les années 40 par O'Senseï Morihei UESHIBA (1883-1969) qui reçut toute sa formation des meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de l'époque et s'est soumis pendant toute sa vie à des entraînements exigeants.

Avant l'âge de 30 ans, O'Senseï maîtrisait déjà les techniques d'armes traditionnelles comme le sabre (Ken), la lance (Naginata), le bâton (Jo) ainsi que les techniques de contrôle à mains nues (Ju-jutsu).

En Europe, l'Aïkido n'est arrivé qu'au début des années 50 et il s'est développé en France avec la venue de Maître TAMURA Nobuyoshi, délégué officiel de l'Aïkikaï So Hombu de Tokyo.

La FFAB a été créée autour de Maître TAMURA et compte désormais près de 30 000 pratiquants.

Présentation de la pratique

Méthode unique de défense efficace face à toute forme d'attaque, l'Aïkido est aussi une discipline où chaque geste engage tout le corps, la respiration et l'esprit dans une recherche d'unité. Il s'agit de parvenir à fortifier le corps et l'esprit de telle sorte que l'individu devienne un être humain accompli.

Le mot Aïkido signifie méthode (do) pour l'union, la coordination (ai) des énergies physiques et mentales (ki).

L'Aïkido repose sur les principes de projection et d'immobilisation par une clé sur l'adversaire. On détruit l'attaque, pas l'attaquant.

A ses plus hauts niveaux, c'est une discipline de coordination, une « manière » d'harmoniser toutes les forces vitales de l'homme.

En Aïkido, le but est de neutraliser une agression et de rendre l'attaquant inoffensif, en ne lui causant, autant que possible, aucune blessure sérieuse. Pour cela, il est nécessaire d'avoir une certaine adresse mais aussi une certaine éthique.

L'Aïkido est une discipline accessible à tous. Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de se connaître.

Une pratique accessible à tous

La recherche de l'aïkidoka est celle de l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement. Chacun peut ainsi pratiquer cette discipline selon ses possibilités physiques.

L'Aïkido est accessible à tous, homme ou femme, de l'âge tendre jusqu'à un âge avancé.

Les femmes apprécient cette pratique qui leur est particulièrement adaptée puisqu'elle ne nécessite pas l'utilisation de la force physique. Son efficacité repose sur les déplacements, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie, le Ki.

Chez les enfants et adolescents, l'Aïkido favorise la connaissance et le contrôle de son corps et de son énergie. La recherche de l'efficacité martiale passe par la mise en harmonie avec l'attaque du partenaire. L'aspect non-compétitif permet le travail sur soi, le respect de l'autre.



Photo Gilbert GIRARD

Les conditions de la pratique

• La tenue vestimentaire

La tenue est tout d'abord constituée d'un keikogi, mot japonais signifiant littéralement « vêtement d'entraînement ». Il désigne la tenue utilisée pour la pratique des Budos (arts martiaux japonais) que l'on appelle souvent à tort kimono (robe traditionnelle japonaise).

Un obi (ceinture) est ensuite utilisé. Il se présente sous la forme d'un ruban de tissu sans boucle ni fermoir, et sert à maintenir les vêtements fermés.

Le troisième élément de la tenue est le hakama. Il s'agit d'un vêtement très ancien dans la culture du Japon, pantalon ample qui était porté notamment par les samourais.

Des sandales de paille, les zoris, permettent de gagner le tatami (tapis) du dojo (lieu où l'on étudie la voie).

• Les techniques

Le pratiquant d'Aïkido utilise un ensemble de techniques à mains nues, de projection et d'immobilisation pour déséquilibrer et maîtriser un ou plusieurs adversaires armés ou non.

Il peut également accompagner ses mouvements d'une série d'atémis (coup de poing et de pied portés en des endroits vitaux du corps).

Il étudie aussi le maniement de trois armes : le sabre (Bokken), le bâton (Jo) et le couteau (Tanto).

Toutefois, l'Aïkido n'est pas un sport de combat, il est un art martial dont la pratique exclut toute idée de compétition.

L'Aïkido et la FFAB



Photo Gilbert GIRARD

Dans quel but ?

L'Aïkido est une discipline martiale qui a été officiellement reconnue par le gouvernement japonais en 1940 sous le nom d'Aïkibudo. Il a été créé à partir de l'expérience que Morihei UESHIBA, son fondateur, avait de l'enseignement d'écoles d'arts martiaux anciennes, essentiellement le ju-jutsu de l'école daïto-ryu, le kenjutsu (art du sabre japonais) et le combat à la lance. Morihei UESHIBA avait également suivi des études de théologie et de philosophie.

L'Aïkido est né de la rencontre entre ces techniques de combat et une réflexion métaphysique de Morihei UESHIBA sur le sens de la pratique martiale de l'ère moderne.

L'Aïkido est donc à la fois une méthode de défense efficace mais aussi une pratique d'interaction entre deux ou plusieurs individus motivés par le même souci d'harmonisation. Les termes habituellement utilisés dans les arts martiaux de Tori (celui qui projette) et Uke (celui qui est projeté) sont d'ailleurs en Aïkido remplacés par le terme Aïte symbolisant la main d'en face, celle qui constitue un danger mais qui aide par sa présence à mieux construire la technique dans le respect de la martialité du mouvement mais aussi dans la recherche de la meilleure réalisation possible.

Le cadre de l'entraînement est constitué par une pratique **laïque, sécularisée, collective et active** :

• laïque

La pratique s'effectue au sein d'une Fédération, la FFAB, soucieuse du respect des règles et des règlements, et respectueuse de l'ensemble des exigences de l'environnement institutionnel.

La FFAB, avec près de 900 clubs, pourvus d'enseignants diplômés d'Etat, couvre l'ensemble de la métropole et des DOM-TOM.

• sécularisée

Cette pratique est bien ancrée dans une culture, mais elle ne saurait être dogmatique, exclusive ou séculaire.

Issu de la culture japonaise, l'Aïkido n'en demeure pas moins une Voie, un chemin universel au travers duquel l'on recherche à :

- > Dépasser les situations de conflit par la non-opposition et la non-violence
- > Donner le meilleur de soi-même pour avoir le sentiment de se

perfectionner et de trouver l'équilibre optimum pour soi-même et avec les autres, au sein de son environnement.

• collective et active

Tous les pratiquants sont impliqués dans cette pratique, mais chacun est libre du degré d'engagement qu'il souhaite y apporter.

L'encadrement de la pratique prend en compte et se décline selon la spécificité de la population : jeunes, personnes présentant un handicap, seniors débutants, féminines, etc.

L'activité se réalise au travers de techniques fluides visant à contrôler, amenant l'autre à une chute et/ou une immobilisation.

Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force, de les utiliser sans rentrer en opposition avec l'autre. ■

La FFAB

La FFAB, créée en 1982 autour de Maître TAMURA, est une fédération regroupant près de 900 clubs répartis sur l'ensemble du territoire Français découpé en 26 ligues métropolitaines et DOM-TOM.

La FFAB dispose de l'agrément ministériel Jeunesse et Sports - 06 S 83 du 7 octobre 1985 et du 3 décembre 2004. Elle est reconnue par l'Aïkikaï So Hombu de Tokyo.

Son siège national est situé en région PACA, à Bras, un village de l'arrière-pays Varois. Il abrite dans ses locaux les structures administratives de la fédération, un centre de formation, une structure d'accueil, l'ECOLE NATIONALE D'AÏKIDO, qui gère et organise de nombreux stages nationaux ou internationaux, ainsi que le Dojo Shumeïkan, dojo de Maître TAMURA.

L'enseignement est transmis par un collègue de trente et un cadres techniques nationaux, hauts gradés, tous élèves de Maître TAMURA. Dix-neuf de ces cadres ont, à ce jour, reçu de l'Aïkikaï de Tokyo, le titre de Shihan (guide). ■



Photo Gilbert GIRARD

Le travail avec les armes

Toutes les biographies du fondateur de l'Aïkido, O'Senseï Morihei UESHIBA, soulignent l'importance de l'étude des armes dans sa pratique et son enseignement. Tamura Senseï insistait sur le fait que lorsque O'Senseï démontrait l'Aïkido, il utilisait systématiquement les armes.

Les armes utilisées en Aïkido sont :

- le **Bokken**, sabre en bois qui a la forme du sabre traditionnel japonais, le Katana ;
- le **Jo**, bâton de 128 cm de long ;

- le **Tanto**, couteau en bois qui a la forme du couteau traditionnel japonais.

Le travail avec les armes en Aïkido développe une attention, une présence très forte chez le pratiquant du fait de la distance variant selon les armes et de la sincérité naturelle des attaques avec les armes.

La rigueur technique nécessaire au travail avec les armes permet d'aborder la pratique à mains nues avec plus d'intensité. Chacune des armes apporte des éléments de recherche enrichissant la pratique à mains nues. Mais l'arme de référence essentielle reste le sabre. ■

Le sabre (Bokken)

Sensations développées à travers l'étude de l'Aïkido avec le sabre :

- dans le cadre du travail individuel de coupes : **Suburi**
la tenue du bokken permet de mieux appréhender les attaques sur saisie ; la coupe avec le bokken permet de travailler le relâchement du corps, la verticalité et le centre.
- dans le cadre du travail à deux (un pratiquant ayant un bokken, l'autre non) : **Tachi Dori**
l'attention (zanshin) et l'espace-temps (ma-ai) sont particulièrement développés ; approche des techniques d'Aïkido à mains nues.
- dans le cadre du travail à deux (les deux ayant un bokken) : **Ken tai Ken**
la distance différente permet une recherche plus approfondie des principes fondamentaux de notre pratique.



Le bâton (Jo)

Etude de l'Aïkido à travers une position de base inversée par rapport à celle du sabre et avec une arme plus longue que le sabre. Avec le Jo, la position naturelle est pied gauche et main gauche devant (alors qu'avec le sabre, c'est pied droit et main droite devant).

- travail des différentes formes d'attaques
avec le bâton, on peut attaquer avec les deux extrémités, on peut piquer ou frapper, on peut aussi parer une attaque; développement du relâchement des épaules et des coudes ; précision de l'axe de l'attaque.
- travail de contrôle du Jo tenu par l'attaquant : **Jo Dori**
sortie de l'axe d'attaque, contrôle du Jo et application d'une technique.
- celui qui tient le Jo contrôle l'adversaire qui veut s'en saisir : **Jo Nage Waza**
travail accentué de non opposition et du relâchement du corps.
- Jo contre Jo : **Kumi Jo**
étude de différentes formes de protection contre des attaques variées et contrôle de l'attaquant avec le Jo.



Le couteau (Tanto)

Etude de l'Aïkido dans une distance et avec des formes d'attaques à nouveau spécifiques. La façon de saisir le Tanto est variable et répond à différentes intentions.

La notion de danger est très évidente dans ce travail d'Aïkido et permet d'affûter les principes de zanshin et de ma-ai.

- à travers le contrôle de l'attaquant qui tient le couteau : **Tanto Dori**
développement de l'attention et de la précision lors du contrôle du couteau et de l'attaquant.



Formations et Diplômes d'Enseignement



Généralités

- Le pôle des formations et diplômes d'enseignement de la FFAB fait partie intégrante du département technique. Cette place dans l'organigramme fédéral est un signal fort qui souligne combien pour la FFAB, la pratique et l'enseignement sont étroitement liés. Tout pratiquant est en effet amené à interroger sa pratique s'il veut enseigner, à se remettre en question ; il progressera ainsi dans sa recherche au contact de la diversité de ses élèves.
- Nos formations sont "FFAB" : tous les intervenants sont des C.E.N. qui ont la responsabilité lourde mais essentielle pour la pérennité de notre fédération, de transmettre auprès de nos futurs enseignants de clubs le message technique national « Aïkikaï de France » élaboré par le bureau technique.
- Toutes nos formations sont articulées les unes aux autres, elles s'inscrivent ainsi dans un continuum qui va du Brevet Fédéral au DESJEPS - diplôme d'état supérieur jeunesse, éducation populaire et sports : c'est ainsi qu'un titulaire d'un BF justifiant de trois années d'enseignement peut être allégé de toute la formation du CQP APAM et du stage pédagogique.
- La présentation de nos formations est à disposition de tous les pratiquants sur le site FFAB sous l'onglet « Formation et enseignement ». Il est mis à jour régulièrement par la commission.

Brevet Fédéral FFAB

La formation est ouverte aux candidats 1er dan. Elle est de 80h dont en général 44h effectuées en ligue auprès d'un tuteur BF, enseignant expérimenté. Elle comprend trois week-ends de formation encadrés par le CEN missionné et un week-end d'examen : six centres sont ouverts chaque saison en métropole (Lyon, Paris, Lorraine, Sud-Ouest, Ouest et Sud-Est). Pour nos enseignants qui souhaitent enseigner bénévolement l'Aïkido en clubs, cette formation est tout à fait adaptée à leur demande.

Certificat de Qualification Professionnelle « Assistant Professeur d'Arts Martiaux » (CQP APAM)

Le CQP APAM FFAB est requis pour l'enseignement de l'Aïkido contre rémunération dans un cadre néanmoins contraint. La formation est ouverte aux candidats 2e dan, la quasi-totalité d'entre eux ont obtenu préalablement le BF et justifient d'au moins trois ans d'enseignement. De ce fait, ils sont allégés de la formation et du stage pédagogique, ils peuvent donc présenter directement l'examen qui se déroule à Bras au centre national de formation et de certification FFAB. Ils ont le choix entre trois modalités d'examen : examen traditionnel, validation des acquis de l'expérience et unités capitalisables. La plupart de nos candidats optent pour cette dernière possibilité : l'examen se déroule durant la première semaine des vacances de Toussaint, une évaluation conclut chaque temps de formation. C'est la modalité d'examen certainement la plus riche et la plus formatrice d'obtention du le CQP APAM.

Diplôme d'état jeunesse, éducation populaire et sports « Aïkido, Aïkibudo et disciplines associées »

Cette qualification correspond à des fonctions de responsable technique de clubs, de formateurs d'enseignants dans des ligues. Les titulaires du BF ou du CQP APAM obtiennent une partie de ce diplôme s'ils justifient d'un certain nombre d'heures d'enseignement. La première formation devrait démarrer fin 2016. L'information sera relayée par le site fédéral. Une partie de la formation se fera en alternance dans des structures d'accueil FFAB. L'organisation de ce diplôme est encore en discussion.

Diplôme d'état supérieur jeunesse, éducation populaire et sports « Aïkido, Aïkibudo et disciplines associées »

Cette qualification supérieure devrait être mise en place ultérieurement. ■

Jean-Paul MOINE

L'Aïkido et les jeunes : enfants et ados

Grandir avec l'Aïkido

Pré-aïkido (3-5 ans)

Les rythmes et les mouvements de l'Aïkido, où le travail de groupe est privilégié, permettent aux plus jeunes d'exprimer leur joie de vivre dès la scolarisation !

- Solidarité, coopération dès le plus jeune âge
- Sociabilisation, coordination, mobilité



Photo Eric MORICHAUD



Photo Monique GUILLEMARD



Photo Gilbert GIRARD

Enfants (6-11 ans)

Maîtrise et harmonie

C'est une période où les enfants manifestent beaucoup de vitalité, d'impétuosité.

Le travail souple et dynamique que propose cette discipline est donc tout à fait adapté aux enfants de 6 à 11 ans. La recherche constante d'unité, d'harmonisation et de fluidité dans le mouvement développe chez le jeune pratiquant la capacité face à une attaque à se mobiliser sans force, ni violence, de manière calme et mesurée. L'Aïkido permet à l'enfant de se sentir bien dans son corps et contribue à un développement psychique et physique harmonieux.

Techniques efficaces

Les enfants adorent le travail des chutes. La chute (Ukemi) développe une tonicité musculaire et permet de ne pas se blesser lors des projections.

- Canaliser, coordonner, guider l'attaque, projeter
- Contrôler sans blesser !

Grande variété de situations d'étude

De nombreux apprentissages, incluant :

- la préparation avec un ensemble d'exercices disponibles permettant à l'enfant de construire des sensations, de prendre conscience de son corps et de l'environnement ;
- les techniques à mains nues ;
- le travail des armes : Bokken (sabre en bois), Jo (bâton).

Absence de compétition

L'absence de compétition liée à l'esprit de l'Aïkido ouvre d'autres perspectives.

L'efficacité ne se limite pas à la seule performance technique qui représente l'atout majeur de la compétition, mais se manifeste dans la constance d'un comportement, d'une attitude tout au long de la pratique.

L'éveil de l'attention, où chacun va découvrir son propre potentiel, sa propre sensibilité à son rythme, est central et représente une valeur éducative essentielle de la discipline.

Les grades

Chaque professeur est responsable de la délivrance des grades ou niveaux appelés KYU. Les grades plus avancés (Dan : ceinture noire) sont obtenus lors d'examens à l'extérieur du club.

L'Aïkido et les jeunes : enfants et ados

Grandir avec l'Aïkido

Pré-ados et ados

De nouveaux enjeux

L'Aïkido aide à un mieux être corporel et peut accompagner les jeunes dans cette période où le corps et le psychisme sont en pleine transformation.

- Maîtrise des oppositions : tension-détente, force-souplesse (tout en gardant une attitude exempte d'agressivité) développent un comportement qui est source de créativité individuelle permettant de transformer les situations de stress et de conflit. Les jeunes apprécient la rigueur, la maîtrise de soi, l'engagement sincère dans la pratique, le plaisir de partager et pratiquer ensemble sans pour autant chercher à être le meilleur.

La pratique, le maniement des armes

- Maîtrise, présence, intensité



L'approche proposée par la Commission Jeunes

- Notre fédération s'est construite autour des valeurs et de la pratique transmises par Maître Tamura. **La volonté et le travail de la Commission visent à transmettre cet héritage dès le plus jeune âge.**
- La pédagogie pour les jeunes requiert les meilleurs enseignants ; leur transmettre la pratique étudiée auprès de Maître Tamura nécessite une réflexion pédagogique en profondeur : **la Commission se fixe comme stratégie majeure de former les enseignants.**
- La formation pour enseigner l'Aïkido ne peut se réaliser que par un apprentissage par l'expérience : **la Commission organise tous ses stages de formation d'enseignants en accueillant systématiquement des groupes de stagiaires enfants.**
- Les jeunes et adultes fonctionnent aussi en famille : **les stages offrent une opportunité de mixer tous les publics pour découvrir les enrichissements mutuels possibles.**

Les outils de la Commission Jeunes

- Une équipe motivée
- Une formule éprouvée de stages nationaux jeunes
- Des supports pour les enseignants en cours de publication : spécificités enfants, progression, grades...
- Un site Web (www.ffabaikido.fr > Aïkido Jeunes) pour interagir et diffuser l'information
- Une coordination locale avec toutes les ligues

La pratique de l'Aïkido au féminin

Texte : Scynthia MARTIN
et la Ligue d'Auvergne

Il faut tout de suite rassurer le lecteur : il n'y a pas de pratique spécifique pour les femmes...

Cela étant, Mesdames, avez-vous déjà pensé à oublier votre quotidien ? A vous déconnecter pendant un moment des tracas de la vie de tous les jours ? À vous libérer du carcan que nous impose la vie moderne ?

Oseriez-vous vous accorder ce privilège en franchissant la porte d'un dojo pour venir essayer l'Aïkido ?

Oui, cet art martial s'adapte très bien à nos spécificités féminines, car il a la particularité de permettre aux femmes de pouvoir travailler avec les hommes sans que la différence physique ne soit ressentie. En effet, cette discipline requiert peu de force et exclut les catégories de poids, ceci nous permet de trouver notre place sur un tatami en travaillant avec des hommes de gabarit plus important.

L'Aïkido étant dénué de compétition, vous pourrez pratiquer une activité sans avoir peur d'être jugées, évaluées, regardées ou comparées et vous pourrez évoluer tranquillement, sans pression extérieure, à votre propre rythme. Vous apprendrez à reprendre confiance en vous.

Cette discipline va vous permettre de décompresser et vous

trouverez là une bonne échappatoire. Parfois même, vous aurez l'impression que cette fameuse énergie qui vous manquait tant en début de séance a été régénérée à la fin du cours. Quel bonheur après une longue journée de travail bien stressante !

Et pour celles qui ont parfois été écartées d'une vie sociale épanouie, ce sera l'occasion de retrouver le contact avec l'autre au moyen de saisies et de techniques de défenses issues des techniques ancestrales des samourais. Vous serez intégrées dans un groupe sympathique avec qui vous pourrez vous lier d'amitié.

D'autre part, l'Aïkido a cette faculté de pouvoir s'adapter aux différentes physiologies de chacune d'entre nous :

- pour celles qui sont déjà sportives, vous pourrez vous défouler et entretenir votre forme physique tout en canalisant votre énergie.
- pour celles qui se disent «le sport ce n'est pas pour moi» ou «je suis trop rouillée pour faire cela», vous pourrez réapprendre à comprendre comment fonctionne votre corps et à vous réconcilier avec celui-ci ; vous retrouverez ainsi une certaine forme physique, de la souplesse et une bonne tonicité musculaire, se traduisant par un bien-être assuré.

Alors, n'attendez plus ! N'hésitez plus et venez nous rejoindre sur un tatami. La seule chose que vous pourriez risquer, c'est de n'avoir plus envie de repartir... ■

La F.F.A.B. et la Commission Nationale des Féminines



Photo : Mireille HEBERT

Elle est composée de :

- Dominique MASSIAS
- Béatrice BARRÈRE
- Nathalie GÉRIN-ROZE.

Toutes les trois sont 4e dan, DEJEPS. Madame TAMURA en est membre d'honneur.

Cette équipe s'appuie sur un réseau de « référentes », désignées dans chacune des Ligues. (Voir le site fédéral, onglet « l'Aïkido et les femmes », rubrique « la Commission Nationale des Féminines » : [liste et adresses e-mail des référentes régionales](#) en format pdf à télécharger en fin d'article)

Son rôle

La CNF a donc comme mission le développement de notre discipline auprès d'un public féminin et de mettre plus en avant les pratiquantes et leur faciliter un accès à des responsabilités administratives et techniques.

Pour ce faire, nous sommes près du terrain, d'une part avec une participation active de la Commission lors des stages, et d'autre part avec ce réseau de référentes qui relaient sur place la dynamique de la Commission.

Pour répondre à quelques interrogations ou dérisions, il faut rassurer : il ne s'agit nullement de favoriser une quelconque différence dans la pratique ; il ne doit pas y avoir dans les esprits un Aïkido féminin, mais une seule pratique.

.../...

La pratique de l'Aïkido au féminin

Ses objectifs et ses actions

- Promouvoir la pratique de l'Aïkido chez les femmes et en aucun cas opposer hommes et femmes, Aïkido masculin versus Aïkido féminin.
- Promouvoir les valeurs de l'Aïkido chez des personnes ne pratiquant pas encore notre discipline.
- Développer et soutenir une dynamique nationale au travers d'un réseau de référentes dans les ligues.
- Mettre en place des manifestations d'envergure nationale aux fins de rassembler dans une même pratique tous les pratiquants de manière à promouvoir la discipline plus particulièrement orientée vers le public féminin qui n'ose souvent pas franchir le pas. (à titre d'exemple, regroupement des référentes des Ligues, ou mise en place de stages spécifiques comme l'accueil d'une experte japonaise tous les 2 ans).
- Communiquer sur la pratique de notre discipline par les femmes, et ce, auprès des médias, mais aussi auprès des pouvoirs publics (Ministère, Municipalités, DRJSCS, DDCS, Conseil Général, Conseil Régional).
- Etre partie prenante et contribuer activement à la mise en place des activités techniques fédérales afin d'y inclure la participation des femmes.
- Participer à la gestion des informations fédérales, notamment au travers du site internet et des publications fédérales.

Témoignage d'une pratiquante à la fin d'un stage

« Au bout du compte, ce sera sans doute pour nous un des stages les plus enrichissants de la saison (même si elle ne fait que commencer...). La multiplicité des intervenantes, les différences marquées, mais complémentaires de leurs approches nous obligent à avoir l'esprit ouvert, en éveil, adaptable. L'atmosphère est positive, joyeuse mais le niveau "d'exigence" assez relevé. J'ai déjà parlé, dans le compte rendu du stage de l'année dernière de l'intérêt d'avoir des femmes comme professeurs, de la possibilité d'identification. Après réflexion et ce deuxième stage je pense qu'en plus, et avant tout, on plonge dans quelque chose de plus : Aïki. La martialité est réelle mais ne se mesure pas au taux de testostérone ou à l'air viril. Elle vient de l'intérieur, de l'engagement dans la pratique. Ces trois femmes sont plus positives et moins dogmatiques. Elles ne donnent pas de leçon mais proposent, elles ne sont pas dans le rapport de pouvoir ou de supériorité, elles n'ont rien à prouver et sont peut-être plus dans un rapport de cœur à cœur que de corps à corps. »



Photo : Gilbert GIRARD



Mariko TAKAMIZO Shihan
entourée de Madame TAMURA
et des membres de la Commission Nationale des Féminines
lors du stage du Beausset en mars 2015.
Photo : Mireille HEBERT

Photo : Gilbert GIRARD



Commission Seniors Grands Débutants

+ d'infos sur la Commission Seniors et les référents régionaux sur le site fédéral : www.ffabaikido.fr

La Commission est co-animée par René TROGNON et Jean-Luc DELABY. Corine MASSON est le médecin de la Commission et Monique GUILLEMARD (Monette) anime chaque année un stage « Seniors » à Belley (01) et à Bras.

Pour soutenir et relayer la Commission auprès des ligues, des responsables régionaux ont été mis en place.

L'objectif de la Commission est multiple :

- développer la pratique des Seniors Grands Débutants ;
- aider les régions qui le souhaitent dans cette voie ;
- réfléchir à la pratique et à l'enseignement de l'Aïkido Seniors, etc.

La Commission s'est réunie le 13 septembre 2014 à Vaulx-en-Velin (69), en présence des responsables régionaux, pour discuter de certains points qui nous paraissaient importants :

- la publicité spécifique en direction de ce public (site, affiches, etc.) ;
- la possibilité d'intégrer un atelier « Seniors » lors de l'Université d'Été ;
- la spécificité des examens pour ce public, en tenant compte de l'âge et des limitations physiques, etc.

Cette saison, deux stages nationaux ont eu lieu :

- l'un en **Pays de Loire**, les 8 et 9 novembre 2014, co-encadré par René TROGNON et Jean-Luc DELABY. Au cours de ce stage, ont été mis en évidence le travail sur le shisei, la respiration, la circulation de

l'énergie liée au relâchement, etc. Au cours du débat, ont été évoquées quelques notions propres à la pratique « Seniors » : se recevoir au sol (et ne pas chuter), les déplacements et appuis, l'organisation des cours, les passages de grades. 7 ligues étaient représentées ;

- l'autre dans le **Lyonnais**, les 7 et 8 mars 2015, co-encadré par René TROGNON et Yves SPENLE. Les pratiquants seniors se sont retrouvés à Irigny pour partager la recherche sur le relâchement, la non utilisation de la force, l'harmonie avec soi-même et avec l'autre. Lors du débat, ont été évoquées les questions sur le reigi saho et les seniors, les passages de grades spécifiques aux seniors et la possibilité d'intégrer un atelier « Seniors » lors de l'Université d'Été. 7 ligues étaient représentées.

René TROGNON



L'Aïkido et les Seniors

L'Aïkido Seniors a un effet positif ressenti par les personnes qui pratiquent régulièrement. D'ailleurs, les seniors sont très assidus.

Certains maux appartiennent au passé : muscles froissés, maux d'épaules, torticolis, mal de dos... L'Aïkido rééduque leur corps afin qu'il fonctionne en accord avec l'anatomie de chacun.

Une pratique modérée, sans « esbroufe », permet d'acquérir le principe fondamental : **la stabilisation du centre**.

En pratiquant sans force, on évitera une perte de la musculature, on conservera et même on retrouvera la souplesse du corps en fortifiant les tendons, en offrant la stabilité nécessaire pour bouger les membres

aisément et efficacement. Il est indispensable d'inculquer ce principe de stabilisation au corps et également au mental. Le pratiquant constate que son mental se re-focalise sur le principe de stabilisation de son centre. Cette fusion du mental et du corps apporte une sensation de bien-être caractéristique. L'aïkidoka senior sera moins susceptible de subir des blessures et des problèmes posturaux.

Monique GUILLEMARD

Réflexion sur la pédagogie Aïkido et Seniors en particulier

L'Aïkido Seniors, sous la dynamique de René TROGNON, suit un développement sociétal logique. Deux publics différents se retrouvent sans forcément se côtoyer sur les tatamis : d'une part, les anciens pratiquants des cours adultes qui sont en phase d'adaptation de leur pratique, et d'autre part, les pratiquants débutants seniors des cours spécifiques (plus de 55 ans).

Dans le domaine pédagogique, ces deux groupes sont à aborder différemment, mais toujours avec une prise en compte individuelle. Les anciens ralentissent le dynamisme de leur pratique et les primo arrivants s'engagent parfois dans la pratique de l'Aïkido avec des mises en situation à risques.

Le développement des sections seniors semble devoir passer par le rassemblement de ces deux groupes, et dans la majorité des cas par la prise en charge de celle-ci par un senior confirmé.

L'erreur pédagogique est souvent de vouloir transmettre à ces débutants seniors une pratique technique à risques.

La pédagogie de l'Aïkido Senior doit mettre en avant la mise en situation des éléments constructifs des techniques de notre discipline.

Beaucoup de points communs les réunissent parfois, et n'empêchent aucunement de conserver la globalisation de la pratique. La motricité spécifique de l'Aïkido impose une mise en action du geste en rapport direct avec le travail du centre, avec différenciation des segments hauts et bas.

La complexité et la mise en place de ces recherches nous imposent un échange ouvert et positif, pouvant amener un développement conséquent des sections seniors de notre fédération.

L'échange engagé au sein de notre Commission est un vivier de données pédagogiques, fruit de recherches individuelles, dans le respect des différents vécus.

L'aide sur les contenus pédagogiques spécifiques à transmettre aux enseignants doit se mettre rapidement en place afin d'apporter un accompagnement optimal à celles et ceux qui s'engagent dans la création de ce type de section. Il nous faut développer et transmettre en commun une base d'outils pédagogiques davantage basés sur le ressenti que le visuel afin de soutenir la tâche des intervenants.

Jean-Luc DELABY

Co-responsable de la Commission Seniors FFAB

Saint-Mandrier, une section en plein essor

Depuis 7 ans, la section Seniors du JAC de Saint-Mandrier ne cesse de se développer. Son succès est dû en partie à son enseignant, un vétéran de 50 ans de pratique... M. Jean-Paul FEMENIAS...

Pourquoi créer un cours Seniors/Grands Débutants ?

Un jour, une rencontre avec un ancien pratiquant, jeune retraité voulant reprendre une « activité physique », sans compétition et sans chute... Et c'est reparti !

Au début un cours d'1h30 un matin fut créé. Le bouche à oreille et un peu de publicité firent le reste.

A l'origine donc un seul cours était prévu, puis avec la création d'un cours spécifique "armes", tous les seniors ont coopté ce cours, le travail aux armes étant très riche en échange et développement de la psychomotricité. Un cours Seniors, c'est un moyen de mixité inter

générationnelle, le cours restant ouvert à TOUS les pratiquants.

Seul le contenu du cours est adapté à ce public. Par exemple, les chutes ne sont pas imposées. Chacun pratique en fonction de ses capacités corporelles. La pratique permet de développer réflexes, souplesse, vitalité, bien-être du corps. Ce moment d'échange et de rencontre leur procure un regain de vie !

La convivialité du groupe, la patience et la pédagogie de l'enseignant permettent de créer une osmose entre tous... L'activité devient alors Aïkido, un art martial, « où la philosophie est plus importante que la condition physique... donc il n'y a pas d'âge pour pratiquer » dicit Louis. ■

Article co-rédigé par Caroline et tous les seniors

Le point sur les résultats

Nous progressons lentement. Les seniors sont très fidèles dès qu'ils ont franchi le pas. Quelques nouvelles sections se créent chaque année et les initiatives des référents régionaux se multiplient.

Un véritable essor sera possible lorsque nous aurons changé l'image trop « dangereuse » de l'Aïkido colportée par certains médias.

Nous nous y employons en mettant l'accent sur ce qui est fondamental pour des seniors :

- le relâchement
- retrouver l'énergie (respiration et circulation à partir du centre)
- l'équilibre / le shisei / le déplacement.

Un travail important, en direction des médecins, reste nécessaire car certains déconseillent encore cette pratique jugée trop dangereuse et préfèrent recommander des activités solitaires.

L'un des apports importants de l'Aïkido reste celui de la relation harmonieuse à autrui et à l'environnement.

Les témoignages et remerciements sont nombreux à mettre l'accent sur le bien-être et la convivialité retrouvés. ■

René TROGNON

PUBLICATIONS

Des affiches, tryptiques et fascicules sont disponibles au siège de la FFAB et peuvent être commandés (voir page 4).

Petit témoignage sur la pratique de l'Aïkido en tant que senior

L'Aïkido ? Kezako ? (non, kezako n'est pas un mot japonais, ni a-fortiori une technique). Il y a quelques années j'aurais eu bien du mal à différencier l'Aïkido des autres arts martiaux japonais.

Moi, un petit vieux maigrichon, avec juste assez de musculature pour monter les escaliers ou randonner, mais sûrement pas pour déménager un guéridon, je pourrais mettre à terre un grand costaud ? Allez donc ! Eh bien, si.

Il me semble d'ailleurs qu'il est plus facile (façon de parler) de trouver les bons gestes lorsqu'on ne peut pas se servir de sa force : on est obligé de chercher, ressentir et trouver le détail qui fait tout. Et on peut alors faire remarquer à notre partenaire costaud qu'il lui faut se relâcher et ne pas se servir de sa propre force... Alors quand on cumule « peu costaud » et senior, vous voyez qu'on a un grand avantage pour l'Aïkido !

Il y a quelques années (j'avais 62 ans) je cherchais un sport « martial ». J'ai essayé le kung-fu. Il n'y avait que des jeunes, voire des ados, et effectivement c'était martial ! Pas fait pour moi ! J'ai testé l'Aïkido... et j'y suis resté. Je fais même des stages chaque année, qui sont toujours très conviviaux. Et puis, il y a des femmes aussi dans notre petit monde de l'Aïkido pour seniors. L'atmosphère en est encore plus agréable.

Je ne cherche pas un moyen de me défendre d'une attaque dans la rue, j'en serais incapable. Je ne cherche pas non plus une ceinture noire avec un dan. Mais plutôt à acquérir et conserver une souplesse du corps, de l'ensemble du corps (et non la force du seul biceps comme dans les salles de sport...). Les échauffements et assouplissements, respiration comprise, me vont bien. Les chutes ! Qu'y a-t-il de mieux pour tester les progrès de notre assouplissement général ?

L'Aïkido n'est pas le judo ni le karaté : je ne débiterais pas de tels sports à mon âge, ayant trop peur de me « casser ». Existe-t-il des sections « seniors » en karaté ? Impossible. L'Aïkido, grâce, entre autres, au respect mutuel de ses pratiquants, est tout à fait accessible à des seniors débutants.

Ce qui me plaît aussi, c'est qu'il n'y a pas de lutte, de compétition entre nous. Vous me direz qu'on a passé l'âge... Oh pas toujours ! Bien au contraire il y a généralement de l'entre-aide, des conseils des plus anciens envers les moins expérimentés au cours de chaque exercice.

Il en faut de la patience à Monette, notre professeure, pour nous répéter, répéter encore (bis), reprendre les techniques, même souvent les plus simples. Il est certain que la principale qualité d'un professeur d'Aïkido face à des seniors, c'est la patience, la patience, la patience, la tolérance, la persévérance... Eh oui, je désespère parfois de ne pas avancer, ne pas retenir ceci ou cela... mais je n'ai plus ... ans (compléter les pointillés selon votre vision des choses). Mais je suis fidèle aux cours ! Et mon corps me dit merci pour avoir amélioré ma souplesse et ma confiance en moi en particulier dans les mouvements de tous les jours.

Un autre aspect aussi est important à mes yeux dans cet art martial : le lien du corps et de l'esprit, et avec la Nature, la Terre et le Ciel. Je retrouve par exemple certains enseignements du yoga et autres disciplines de ce genre. Je ressens souvent ce lien même si, à mon niveau, il n'est pas immédiat. J'adhère tout à fait aux paroles des Maîtres que j'ai pu lire, Tamura et le fondateur (pour les actes c'est autre chose!).

Merci à Monette, aux professeurs des stages auxquels j'ai participé (René, Jean-Paul...), aux autres enseignants (Daniel...), merci à mes partenaires et ami(e)s. ■

Alain CHABENAT
Pratiquant de Chalon-sur-Saône

Présentation de l'activité

1) L'Aïkitaïso est une préparation physique :

- Renforcement musculaire (gainage)
- Travail cardio-vasculaire
- Assouplissements, étirements (relâchement)
- Amélioration de la condition physique

2) L'Aïkitaïso est une pratique santé :

- Travail respiratoire (contrôle, relaxation)
- Rééducation de l'équilibre (posture, coordination)
- Pratique énergétique (récupération)
- Bien-être (assurance, confiance en soi)
- Prévention des blessures professionnelles ou domestiques
- Sociabilisation

3) L'Aïkitaïso est une gymnastique issue de l'Aïkido :

- Préparation en début de cours d'Aïkido
- Introduction à l'Aïkido
- Discipline à part entière
- Ensemble de pratiques (gymnastique, do in, stretching...) seul ou/et à 2



L'Aïkitaïso pour tout public



« Le retour du stage Aïkitaïso pour moi se traduit par la création d'une section en septembre à Embrun.

Le créneau s'adresse à tous :

- pratiquant d'Aïkido pour perfectionner sa pratique par un approfondissement des préparations,
- débutant désirant démarrer en toute tranquillité,
- personne désirant pratiquer une gymnastique douce pour son bien-être. Beaucoup de femmes sont déjà intéressées par l'activité.

Dans mon domaine professionnel (déficients intellectuels, troubles du comportement ou de la personnalité...), j'ai toujours adapté la pratique de l'Aïkido aux besoins de la personne en tant qu'être unique. Je pense faire de même pour l'Aïkitaïso. »

Jean-Luc MAFFEI

Professeur à l'Aïkido Club Haut Alpin à Embrun

L'Aïkitaïso à l'école

« Il y a quelques années, j'ai ouvert un cours d'Aïkido aux jeunes enfants (grande section de maternelle et CP), et en collaboration avec la directrice d'une école maternelle de la ville, j'intervenais dans sa classe le matin une semaine sur deux.

Je proposais une séance de Do In en reprenant les massages du visage : frotter les mains, les passer sur le front alternativement, se frotter les yeux pour se réveiller, puis le nez, autour des oreilles, les masser, les déboucher, se frotter les moustaches, sur le côté du visage et finir en se frottant le cou, la tête légèrement en arrière. L'enseignante faisait de son côté un « éveil au soleil » en reprenant les automassages avec son vocabulaire et en fonction de son programme. Le soir au club, je complétais avec les autres parties du corps, les bras et les jambes, les doigts et les orteils... on les jetait par dessus l'épaule, ce qui amusait beaucoup les enfants. Je n'ai jamais fait la totalité des massages dans un cours, car à cet âge, après l'école, ils avaient besoin de varier les mouvements. C'était aussi un moyen de

revenir au calme après quelques exercices plus physiques. Avec la réforme des rythmes scolaires, je pense que l'Aïkitaïso peut facilement s'adapter aux Temps d'Accueil Périscolaire.

Actuellement j'utilise aussi une partie du Do In lors de la préparation dans des cours seniors débutants.»

Isabelle CIMOLINO

Professeur au club de l'U.S.C. Aïkido à Colomiers

LES PUBLICS DE L'AÏKITAÏSO

Pratiquants d'Aïkido / Publics non-initiés / Public qui a peur de l'Aïkido / Sportifs ou compétiteurs en préparation physique / Femmes / Scolaires / Seniors / Publics déficients / Publics en difficulté / Groupes / Individuels

L'Aïkitaïso et les femmes



« En tant que féminine et professeure d'Aïkido, je remarque qu'attirer les femmes à l'Aïkido est difficile. Ce n'est pas le côté homme-femme qui dérange, c'est parfois la corpulence, le manque de confiance en soi, qui fait dire que les chutes sont inaccessibles. Parfois cela va trop vite.

C'est pourquoi l'Aïkitaïso me paraît être un tremplin formidable pour toutes ces femmes qui n'osent pas, mais aussi ces hommes qui souhaitent reprendre contact avec une activité physique et ce quel que soit l'âge. L'Aïkido apporte énormément tant sur le plan physique que spirituel, et il est dommage que certaines personnes n'y aient pas accès pour des raisons physiques.

Tout ce qui se passe lors de la préparation nous apporte souplesse, meilleure appréhension du sol, équilibre, coordination... et là, je ne parle que du côté visible.

A mon avis, l'Aïkitaïso peut toucher un public qui n'oserait pas franchir les portes d'un dojo. »

Linda CRANCEE

Professeur au Club de Charmes

L'Aïkitaïso dans une association multidisciplinaire

« Au départ, l'idée nous est venue de proposer un cours complémentaire à nos séances d'Aïkido. Les créneaux disponibles ne permettent que 2 cours d'1h15 par semaine, et la préparation telle que Senseï la proposait est donc réduite à sa plus simple expression. En discutant avec les professeurs des autres arts martiaux de notre association, on s'est aperçu que ce problème de créneau et de préparation était partagé. Nous allons donc ouvrir un cours d'Aïkitaïso dispensé aux pratiquants de disciplines diverses, comme préparation physique et mentale, complémentaire et sans concurrence.

De plus, peu de disciplines s'adressent à une population active stressée, qui cherche à se défouler, se détendre... et qui pourrait être

tentée par les arts martiaux mais sans la discipline et l'investissement nécessaires à la pratique. Ce sont ces deux raisons qui nous ont amené à demander (et obtenir) un créneau "Aïkitaïso" le jeudi de 19h30 à 20h30 : aucun autre art martial n'a ce créneau dans notre association, ce qui permet l'accès à tous, cet horaire convenant pour ceux qui finissent leur travail à 19h (cadres stressés, professions libérales, agents commerciaux) et ne veulent pas finir trop tard... Ils ont souvent des dîners professionnels ou doivent se lever tôt le lendemain. »

Isabelle FOURNIER

Professeur à l'U.S.A.M. de Toulon

L'Aïkitaïso et le CNDS

« Notre club va mettre en place le 5 janvier 2016 (date d'ouverture de notre nouvelle salle d'Arts Martiaux) un cours d'Aïkitaïso.

Cette nouvelle activité s'est construite autour d'un projet associatif, afin d'étoffer notre offre et de faire découvrir ses « bienfaits » à tout public (débutants sportifs ou non, pratiquants confirmés en complément de l'Aïkido...).

Cette offre, éligible au CNDS, nous a permis d'avoir un créneau horaire supplémentaire. Quelle opportunité pour un président de club de voir peut-être augmenter ses effectifs, et pourquoi pas créer une passerelle vers les cours d'Aïkido !

Quelle opportunité au travers de l'Aïkitaïso, pour un enseignant, un élève, de pouvoir approfondir les préparations de Tamura Senseï (Ameno Tori Fune, Do In, Stretching, Jikyo Jutsu, Ba Duan Jin) !

En tant qu'enseignant, cela demande d'acquérir des connaissances, des compétences complémentaires, car même si on a eu la chance d'avoir bénéficié de l'enseignement de Tamura Senseï, les séquences pédagogiques doivent reposer sur des connaissances acquises lors d'expériences, d'échanges de pratiques, de formations. Il me paraît important de fédérer cette démarche notamment au travers d'une formation continue (voire qualifiante) pour les enseignants ou futurs enseignants.

Le stage d'Aïkitaïso, organisé fin juin 2015 et animé par Fabrice Cast et Yolaine Trichet-Loiseau, a répondu pleinement à mes attentes. Ce stage d'initiation et d'échanges entre enseignants et élèves avec chacun(e)s leurs expériences a permis de conforter des acquis, et d'en remettre d'autres en question, de découvrir d'autres propositions pédagogiques, en résumé : ce fut un enrichissement mutuel.

Attention au piège qui consisterait à transformer le cours en simple exercice de « Taïso » dépourvu de sens ! D'où la nécessité peut-être d'attribuer une « compétence spécifique », un « label »... Une reconnaissance quant aux capacités et aux connaissances indispensables à l'enseignement de l'Aïkitaïso.

La page vient de s'ouvrir et j'espère pouvoir en lire de nombreuses dans les années à venir... »

Jean-Gabriel BRANDO

Président et enseignant à l'A.S. Caluire

1er STAGE FEDERAL, les 20 et 21 juin 2015 à Bras

L'Aïkitaïso n'est pas un art martial, c'est une gymnastique issue de notre pratique de l'Aïkido. Le but de ce stage était de poser un cadre où chacun puisse s'exprimer, en restant vigilant face à certaines dérives ésotériques. La FFAB a pour objectif de créer un diplôme d'Aïkitaïso qui représenterait une compétence supplémentaire pour le professeur d'Aïkido BF, CQP ou BE.



La Commission Handicap Fédérale (CHF)



Un bref historique

La Commission Handicap Fédérale (CHF) débute en 2007 par une réflexion initiée par MC Verne et JP Pigeau.

La CHF s'adosse à la toute nouvelle loi du 11 février 2005 **pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.** ■

Une finalité

Son rôle est de proposer l'Aïkido aux personnes en situation de handicap, de leur permettre de progresser en découvrant les bienfaits de la pratique. En amont, il s'agit de former les enseignants, de soutenir ces enseignants qui, en situation, vont accompagner les pratiquants, de préférence en milieu valide, ou en lien avec les structures.

Cette dynamique s'appuie principalement sur le réseau fédéral (clubs, CODEP, ligues, Commission Nationale Handicap), et plus ponctuellement sur des échanges extérieurs. ■

Un état des lieux

Fin 2008, Raymond Solano, membre du Comité Directeur Fédéral, se charge de la coordination de la CHF. Un recueil d'informations, via un questionnaire adressé à tous les Présidents de Ligues, permet un bilan sur la place du handicap dans l'Aïkido :

- 89% des Présidents ont estimé que le handicap a toute sa place dans l'Aïkido ;
- 70% d'entre eux étaient intéressés par ce projet ;
- 74% pensaient s'y investir ;
- 85% pensaient ce projet utile.

En revanche, à la question « Prévoyez-vous de créer une Commission Handicap de Ligue ? », 69% avaient répondu non. Cela signalait très

sûrement le désir de faire quelque chose, mais aussi la complexité à s'emparer du sujet.

Plusieurs pistes de réflexions structurent la rédaction d'un pré-projet fédéral "Etude, réflexions, observations et suggestions sur les motivations d'une démarche fédérale vers le handicap..." suivi d'une enquête sur le handicap conduite auprès de nos cadres et licenciés pour mieux envisager le handicap dans l'espace fédéral (voir site FFAB). Des contacts réguliers avec le Pôle Ressources National Sports et Handicaps de Bourges, la DRJSCS, les comités Sports Adaptés et Handisport de Midi-Pyrénées ont complété ce recueil de données. ■

Un projet qui devient réalité

Une autre olympiade, une autre étape, avec une nouvelle équipe, composée de Magali Boussac, Eric Havez, Bertrand Bidault et de Raymond Solano en qualité de coordonnateur.

Deux CEN, initiés au handicap, JP Pigeau et MC Verne, soutiennent l'équipe.

Un module de formation est élaboré, puis présenté et validé en Comité Directeur Fédéral, en 2014. Il s'agit d'une formation 100% FFAB assurée et coordonnée par la Commission Nationale avec de possibles intervenants extérieurs. Lors de la saison dernière, ce projet sera testé deux fois au cours de stages dédiés au handicap, à Nancy. Nous pouvons remercier la Ligue de Lorraine pour son engagement et son soutien et, plus particulièrement, Patrick Froger, responsable de la Commission Handicap Régionale.

L'Aïkido est accessible aux personnes en situation de handicap, que ce soit visuel, auditif, mental ou psychique. Elles peuvent déjà bénéficier de cours existants, spécifiques ou ouverts à tous, dans nos clubs. Pour développer cet axe, les ligues et les clubs peuvent se rapprocher d'organismes dédiés à ces différents publics, leur proposer une rencontre, une démonstration, parfois établir une convention avec eux.

Il convient aussi d'identifier le club comme club accueillant du public handi car l'inscription du licencié handicapé peut être autonome. ■

La Commission Handicap Fédérale (CHF)

Un enseignement en direction du public avec handicap

Cette formation s'adresse en priorité aux enseignants intéressés pour accueillir un public de personnes handicapées en milieu valide, voire ceux qui désirent proposer un cours handi dans leur club.

Il s'adresse également aux cadres et enseignants qui souhaitent redécouvrir l'Aïkido d'une façon plus tactile, plus sensible, plus intuitive aussi.

En stage, les enseignants développent des compétences à gérer des personnes en situation de handicap :

- élaborer un cours d'Aïkido en présence d'un public handi en prenant en compte sa nature particulière
- réfléchir et trouver des moyens adéquats pour pratiquer et progresser en Aïkido
- obtenir une information minimale, mais nécessaire, sur la nature du handicap, ses principales causes, ses effets et sa prise en charge spécifique. ■

...à terme

La formation pourrait s'adresser à toute personne titulaire au minimum d'un BF ou, selon expérience avérée, pour déboucher vers une labellisation FFAB de type "brevet fédéral Handi Aïkido".

La mise en place d'un cursus complet comprendrait un "stage de base" (apports théoriques sur le handicap) et un "stage spécifique" (apports pédagogiques lors de mises en situation).

La finalisation de ce montage permettra d'évoquer la pertinence du coût de ces formations pour favoriser la participation des personnes volontaires, et intéressées par ces compétences, et assurer la pérennité de cette formation.

A savoir que, d'ores et déjà, plusieurs sources de financement sont possibles : en partie ou totalité par les clubs, ou avec une participation des ligues. Il est important d'insister auprès des ligues sur la nécessité de créer une Commission Handicap Régionale ; celle-ci pourra élaborer des projets éligibles à la demande de subvention CNDS, dans le cadre des objectifs de la Commission Nationale. ■

Une date pour la saison 2015-2016

La prochaine formation spécifique fédérale en Aïkido Handi se

déroulera à Toulouse, les 14 et 15 mai 2016, en principe, au CREPS de Toulouse, dans la Ligue Midi-Pyrénées.

Une inscription sera nécessaire à la réception du courriel fédéral envoyé trois mois avant le stage.

Nous espérons que vous répondrez nombreux à cette invitation de formation nationale spécifique handi.

L'onglet Handi sur le site FFAB est à consulter ; à terme, il sera actualisé par ses membres.

Vous pouvez également nous envoyer vos articles sur l'Aïkido Handi, ainsi que vos témoignages. Ils pourraient être positionnés sur le site fédéral, après échanges de la CHF au sein du Comité Directeur National. ■

La formation en images



Une information complémentaire

Un DVD pour les malentendants, réalisé par la Ligue Midi-Pyrénées, sera prochainement disponible : il traduit en signes des sourds ce qu'est l'Aïkido et pourra vous aider pour vos contacts avec les organismes s'occupant de ces handicaps. ■

Raymond SOLANO – Coordonnateur de la CHF
Magalie BOUSSAC, Eric HAVEZ
et Bertrand BIDAULT – Membres de la CHF
Marie-Christine VERNE et Jean-Pierre PIGEAU – CEN

Qu'est-ce que l'E.N.A. ?

Citons Maître Tamura dans son texte fondateur de Shumeïkan de 1992 :

« Je tiens avant toute chose à rappeler ici pourquoi j'ai voulu ce Dojo.

Face à l'essor très rapide qu'a pris notre discipline, nous manquons cruellement de véritables enseignants et les conséquences de ce phénomène doivent apparaître clairement aux yeux de ceux qui savent voir.

L'Aïkido est une voie de perfectionnement de l'homme.

Il ne suffit pas de posséder le brevet d'état ou d'avoir l'aval de son professeur pour enseigner... Vous qui avez la charge d'enseigner, n'êtes-vous pas conscients de ces limites ? Certains penseront sans doute qu'ils n'ont pas ce genre de problèmes, puisque leurs élèves sont satisfaits de leur enseignement. Qu'ils continuent donc à suivre la voie comme il leur chante, mais qu'ils sachent aussi qu'ils n'ont pas eu de liens étroits avec nous.

Ceux que nous voulons rassembler en ce dojo sont ceux qui se heurtent à des problèmes et qui font tout ce qui est en leur pouvoir pour les résoudre.

Je souhaiterais pouvoir y approfondir tout ce qu'il n'est pas possible de travailler réellement lors de stages ou des entraînements habituels. Il me sera donc impossible de pouvoir m'occuper de plus d'une trentaine de personnes à la fois. Les capacités des uns et des autres étant variables, je souhaite organiser différents types de stages afin de répondre aux besoins de tous. »

TAMURA Shihan



Quels sont les objectifs de l'ENA ?

Dans l'esprit des fondateurs de l'ENA, sous l'impulsion de Maître TAMURA, le premier des buts était de créer un Dojo, mis à disposition de ce dernier, pour lui permettre d'y imprimer sa voie. Aujourd'hui, ce Dojo a pour devoir de transmettre notre discipline dans un esprit traditionnel suivant les principes que nous a transmis Tamura Senseï suivant ceux qu'il avait lui-même reçus de O'Senseï. Ainsi, cette transmission est assurée par ses élèves qui interviennent bénévolement dans le cadre de stages avec un nombre réduit d'élèves, ce qui doit conduire à des expériences uniques d'une pratique dans un Dojo traditionnel.

Il s'agit d'une Ecole traditionnelle aux côtés de la Fédération.

Ainsi, avec ce Dojo, l'ENA a pour objectifs essentiels :

- d'approfondir l'enseignement et la pratique de l'Aïkido selon les « éléments clés » laissés par TAMURA Senseï ;
- de former des enseignants véritables ;
- de rassembler des pratiquants d'Aïkido soucieux de rechercher leur perfectionnement technique et leur développement mental et moral selon la lignée tracée par le fondateur de la discipline, Maître UESHIBA MORIHEI ;
- de favoriser la création et le maintien de liens amicaux et constructifs entre ses membres ;
- de préserver et de diffuser l'héritage moral et technique que Maître TAMURA a confié aux pratiquants d'Aïkido.



Vous pouvez adhérer ou renouveler votre adhésion à l'ENA – Information et fiche d'adhésion sur le site web de l'ENA : www.ena-aikido.com ou auprès de Jean-Pierre HORRIE : jphor@orange.fr



Publication d'un ouvrage de Tamura Senseï

En collaboration avec la FFAB, l'Ecole Nationale d'Aïkido a le plaisir d'annoncer la publication du premier volume très attendu de l'ouvrage "Nobuyoshi Tamura - son Message, son Héritage".



Nouveau livre

Nobuyoshi TAMURA Shihan son Message, son Héritage



Nobuyoshi
TAMURA
Shihan

*son
Message,
son
Héritage*

Volume I
L'esprit
Shumeïkan

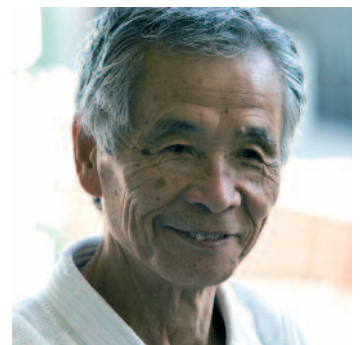


TAMURA Shihan fut, sans nul doute, l'un des plus grands Maîtres d'Aïkido.

Formé pendant de nombreuses années de manière traditionnelle au Dojo du Fondateur Morihei Ueshiba, il partagea la vie familiale de celui-ci, et n'eut de cesse toute sa vie durant de se transformer et vivre l'idéal si difficile à atteindre qu'est celui de l'Aïkido.

Arrivé en France en 1964 à l'âge de 31 ans, il s'est consacré totalement au développement de l'Aïkido dans toute l'Europe et particulièrement en France où il a fondé la Fédération Française d'Aïkido et Budo ainsi que l'Ecole Nationale d'Aïkido dans l'arrière pays varois.

Incarnant les valeurs profondes de l'Aïkido qu'il a su rendre limpides aux yeux des pratiquants, il s'éteint le 9 juillet 2010 mais il laisse un ensemble d'écrits rédigés au fil de l'eau, et qui demeurent d'une richesse et d'une profondeur exceptionnelles. C'est le regard d'un Maître éclairé et humble, sur le Budo, sur la vie au quotidien, et sur le monde.



« L'AÏKIDO est un Budo qui exprime, au travers du corps, les principes de l'Univers. C'est une Voie qui permet de se connaître soi-même et de travailler sur soi-même ».

田村信喜

Les 150 pages de ce premier volume, intitulé "L'esprit Shumeïkan", couvrent une période d'enseignement de l'Aïkido qui s'étend de la création du Dojo Shumeïkan (1992) au décès de Nobuyoshi Tamura Shihan en juillet 2010. Le livre est composé d'un recueil exhaustif de textes écrits par Maître Tamura, qui mettent en évidence d'une manière très actuelle et très profonde la richesse de ce que Maître Tamura a construit et a transmis à ses élèves.

Ce recueil, publié à titre posthume par l'Ecole Nationale d'Aïkido, donne ainsi un éclairage unique sur l'Enseignement transmis par ce Maître remarquable. Cet ouvrage sera d'une grande utilité pour tous les pratiquants de l'Aïkido mais aussi des autres Arts Martiaux, ainsi que pour toute personne intéressée par l'humanisme, la pensée orientale, et plus précisément l'Art de la Paix.

Cet ouvrage étant constitué exclusivement de textes écrits par Maître TAMURA, les droits d'auteurs seront reversés à sa famille et également utilisés pour l'entretien du Dojo Shumeïkan.

Retrouvez le formulaire sur le site de l'ENA – www.ena-aikido.com

Qui était Maître André NOCQUET ?



André NOCQUET est né le 30 juillet 1914, à Prahecq (Deux-Sèvres). Il découvre les arts martiaux dès **1930** par l'étude du Jiu-Jitsu puis explore d'autres disciplines telles que la culture physique, l'orthopédie, le massage, la gymnastique médicale et enfin le Judo. Il devient ainsi ceinture noire dans cette discipline en **1937**.

Fait prisonnier dès le début de la seconde guerre mondiale à la bataille de Dunkerque en **1940**, il s'évade en **1943** et rejoint la

résistance.

Dès la libération en **1945**, il enseigne le Jiu Jitsu aux forces de police à Bordeaux.

En **1949**, il étudie l'Aïkido sous la direction de Minoru MOCHIZUKI, puis l'année d'après avec le Maître Tadashi ABE.

Jusqu'en **1955**, André NOCQUET développe le Judo et le Jiu-Jitsu dans l'Ouest et le Sud-Ouest de la France, et forme la plupart des Maîtres de Judo de cette région. Il prépare au monitorat et au professorat plus de deux cents ceintures noires.

En **1955**, par l'intermédiaire de Maître Tadashi ABE, André NOCQUET est invité au Japon par le fondateur de l'Aïkido, Maître Morihei UESHIBA.

A la fin de l'année **1957**, André NOCQUET obtient le titre de Maître d'Aïkido du Centre mondial japonais, le diplôme de self-défense de Maître TOMIKI, chargé de l'enseignement au Kodokan (Ecole Supérieure de Judo au Japon), le diplôme du Docteur NAMIKOSHI, président-fondateur de l'Ecole Internationale de SHIATSU de Tokyo.

De retour du Japon, **entre 1958 et 1962**, André NOCQUET effectue de nombreuses démonstrations d'Aïkido dans plusieurs pays y compris aux Etats Unis et anime plusieurs conférences, insistant sur les valeurs pacifistes de cette discipline.

En date du **16 avril 1962**, André NOCQUET reçoit du fondateur de l'Aïkido, Maître Morihei UESHIBA, le titre de représentant général du centre japonais d'Aïkido pour la France.

En **1971**, André NOCQUET, avec l'aide de plusieurs professeurs étrangers, crée l'Union Européenne d'Aïkido.

Le **30 juillet 1985**, les Maîtres TAMURA et NOCQUET se sont rencontrés dans l'intention d'élaborer les bases de l'unification des Aïkidokas français.

Tous les deux se considéraient comme partenaires en France, l'un et l'autre dépositaires des techniques et de l'esprit de l'Aïkido, élèves directs du fondateur de l'Aïkido : O Sensei Morihei UESHIBA.

Récompensé par de nombreuses instances pour les services exceptionnels rendus, Maître André NOCQUET s'est éteint le 12 mars 1999 à Melle. Son corps repose au cimetière de Praheq, commune où il avait vu le jour quatre-vingt-cinq ans plus tôt. ■

Thierry GEOFFROY

d'après « présence et message » d'André NOCQUET



Sur le plan administratif, le fonctionnement du **G.H.A.A.N.** s'articule autour de ses statuts, de son règlement intérieur, de ses procédures et annexes.

Sur le plan technique, Maître NOCQUET avait souhaité que la dispense de son enseignement soit perpétuée au-delà de sa disparition sous la direction d'un collège de **Responsables Techniques Nationaux** qu'il a désigné avec la consigne la transmission des principes fondamentaux qu'il a reçus du Maître fondateur Morihei UESHIBA, assisté de plusieurs **R.T.N.** de hauts grades.

A ce jour les **R.T.N.** sont accompagnés par des **Assistants Techniques Chargés de Mission**.

Le G.H.A.A.N. ?

Le **Groupe Historique Aïkido André Nocquet** est une association à statuts conformes à la loi de juillet 1901 ayant pour objet d'organiser, diriger et contrôler en France la pratique de l'Aïkido d'après l'enseignement du Maître André NOCQUET (voir la parution en date du 14 juin 1988 au Journal Officiel N°28 du 13 juillet 1988).

Il est une des composante de la **Fédération Française d'Aïkido** et de **Budo** depuis juin 1988.

Il bénéficie d'un siège au sein du **Comité Directeur National** de la **FF.A.B.** et dispose d'une grande autonomie technique et financière.

Le **G.H.A.A.N.** compte au 30 juin 2015 près de 1 600 adhérents pour 48 clubs et il est représenté dans 14 ligues de la **FF.A.B.**.

15e stage national à la mémoire de Maître André NOCQUET

15 ans après la disparition de Maître NOCQUET, plus de 180 pratiquants se sont retrouvés pour le traditionnel stage organisé en sa mémoire dans le superbe Dojo de YERRES le dimanche 15 mars 2015. Lancé sur l'initiative de Pascal HEYDACKER, ce stage confirme son besoin d'existence par sa popularité, la participation active des stagiaires et l'augmentation constante des pratiquants. L'on constate également un public pas nécessairement accompagnateur dans les gradins.

Accueil avec un café de bienvenue. Un contrôle obligatoire pour la mise à jour des passeports est opéré par les bénévoles du Club local. Les listes d'inscriptions se remplissent.

Avant de commencer son discours inaugural de bienvenue, le Président du **G.H.A.A.N.** demande à l'ensemble des présents une minute de recueillement en mémoire de Claude CEBILLE, Responsable Technique National Historique décédé le 19 octobre 2014 après avoir lutté contre la maladie.

Dans une émotion partagée par tous, le Président procède à son discours de bienvenue.

Il est rappelé que même si ce stage est bien organisé pour rendre hommage à Maître André NOCQUET, ne sont pas oubliés les disparus du **G.H.A.A.N.** : Jo CARDOT, Claude GAUTHIER, Antoine DESCHAMPS, Jean-Jacques MENGONI, Jean-Louis MILLIN, Pierre WARCOLIER, Lionel COLINET, ... de l'**Aïkikai de France** : Maître Nobuyoshi TAMURA, Jean-Yves LEVOURC'H, Jean-Paul AVY, Pierre CHARRIE, Serge SOLLE, René VDB, Jean-Luc FONTAINE... et **d'autres courants** : Maître Masamichi NORO, Jean-Daniel CAUHEPE...



Une présentation des Responsables Techniques Nationaux ainsi que des Assistants Techniques Chargés de Mission est faite pour les nouveaux participants.

Remise de diplôme d'un promu au grade de « Haut Niveau 5e Dan » pour Jean-François JAMES, élève de Patrice MORAND.

Vient enfin le moment de la pratique. Chaque Responsable Technique National intervient dans un ordre défini avec parfois diverses anecdotes partagées avec le Maître pour le plus grand plaisir des pratiquants. Cette nouvelle génération ne l'ayant pas connu écoute attentivement et apprécie ces histoires.

Une petite pause à mi-stage avec mise à disposition de sucreries, gâteaux sans oublier l'indispensable bouteille d'eau permet à chacun de souffler quelques minutes et de reprendre quelques calories.

Bien évidemment 9 techniciens se partageant 4 heures de pratique peut paraître frustrant, mais il ne faut pas oublier que c'est un stage commémoratif.

Stage commémoratif ne veut pas dire stage triste, bien au contraire. A chaque fois il règne une ambiance joyeuse et particulière de bonne humeur dans l'enceinte générale du Dojo. Il suffit de regarder le visage de chacun pour le constater.

C'est le seul stage du **G.H.A.A.N.** animé par l'ensemble des Techniciens, ce qui en fait un stage riche et varié. Maître NOCQUET prônait régulièrement « la richesse des différences », il doit en être satisfait.

Sorti des stages précédents, un bilan fait apparaître que les stagiaires sont enchantés de se retrouver lors de ce stage annuel et de rencontrer dans la matinée tous les hauts gradés de notre Groupe. Ce stage est devenu le stage « Phare » du **G.H.A.A.N.**

13h00 : le stage se termine, le Président reprend la parole pour remercier chaleureusement le Club Yerrois d'Arts Martiaux organisateur de l'événement « très applaudi par tous » ainsi que tous les participants venus des quatre coins de la France.

Mauricette CEBILLE, l'épouse de Claude, très touchée par l'hommage rendu à son défunt mari, tient à remercier publiquement tout le monde pour l'attention témoignée en début de stage.

Après ce moment d'émotion, tous en place pour la non moins traditionnelle photo de groupe qui restera le témoignage de cette 15e édition.

C'est le moment qui est choisi par le Maire Adjoint chargé des Sports et ancien Aïkidoka du Club local, Monsieur Gilles CARBONNET, pour son intervention. Heureux et fier de constater que ce stage est apprécié par autant de pratiquants et confirme le bien fondé de la construction de ce Dojo.

Il est remercié pour nous avoir honoré de sa présence lors de cette grande manifestation et de l'intérêt qu'il porte à notre art.

Vient enfin le moment de se quitter et de recevoir les félicitations de bon nombre de personnes qui manifestent leur désir de voir perpétuer ce stage.

C'est sûr, l'année prochaine on remet ça et pourquoi pas avec vous... ■

Alain FLOURE
Président du **G.H.A.A.N.**

Le Katana au service de l'Aïkido



« Le laïdo est une aide pour la pratique de l'Aïkido et réciproquement. En Aïkido, il y a un adversaire. En laïdo, on pratique seul. Les deux pratiques sont donc mentalement différentes. La pratique du laïdo tout seul permet de se contrôler plus facilement.

Nous avons besoin des deux formes de pratique. Par exemple, avec le laïdo, il est plus facile de trouver les principes de la coupe et de les appliquer ensuite avec un partenaire en Aïkido. Prenons aussi la souplesse, lorsque l'on pratique seul, si l'on n'est pas souple, cela ne fonctionne pas.

Tout le travail d'Aïkido est comme celui du sabre. Lorsque l'on fait un Ushiro ukemi, c'est exactement comme en

laïdo. Actuellement très peu de pratiquants le font comme s'ils sortaient le sabre. Normalement, le samouraï sortait le sabre contre une attaque, et il devait le faire simplement, quelle que soit la situation. En laïdo, on apprend à le faire. Si l'on travaille bien en laïdo, on peut trouver des solutions pour l'Aïkido.

Je suis très heureux de l'existence d'une association qui prône la pratique du laïdo liée à l'Aïkido. »

TAMURA Shihan, Saint-Mandrier - 2004

UN BUT, UNE RECHERCHE

Créé en 1999 par des élèves de Tamura Shihan et de Michel Prouvèze Shihan, le Cercle de laïdo est une association qui a un but précis : « regrouper les pratiquants d'Aïkido qui souhaitent, au travers de la pratique du laïdo, perfectionner leur discipline, telle que Tamura Senseï la transmet. »

Aussi le Cercle de laïdo œuvre dans de nombreux pays pour regrouper les pratiquants d'Aïkido autour de ce noble objectif ouvrant la porte à tous ceux qui s'intéressent au travail de Maître Tamura et souhaitent se retrouver pour partager cette recherche.

DES MANIFESTATIONS POUR TOUS

L'organisation de rencontres locales, de stages régionaux, nationaux et internationaux permet la découverte de notre recherche, mais aussi le perfectionnement pour les élèves les plus avancés.

Des rencontres dans différentes régions réunissent une poignée d'aïkidokas, tandis que certains stages regroupent plus d'une centaine de pratiquants. Lors de toutes ces manifestations du Cercle de laïdo on pratique systématiquement le laïdo et l'Aïkido.

Tous les pratiquants d'Aïkido de la FFAB peuvent y participer, du débutant au plus avancé.

UNE ECOLE DES CADRES

L'action avec les enseignants d'Aïkido est fondamentale afin de diffuser notre recherche autour de travail de Maître Tamura au sein des

dojos. Ils constituent l'œuvre vive du Cercle de laïdo.

Les enseignants d'Aïkido qui le souhaitent, après accord de la commission technique, accèdent au titre d'Animateur Technique du Cercle de laïdo. Une charte officialise ce titre, permettant aux intéressés de participer à des écoles des cadres spécifiques et à une formation dédiée.

DES HOMMES d'hier et d'aujourd'hui

In memoriam

Maître Nobuyoshi TAMURA (Président d'honneur)

Pierre CHARRIE (Membre d'honneur)

Jean-Paul AVY (Membre d'honneur)

Membres d'honneur

Pierre GRIMALDI

Claude PELLERIN

Michel PROUVEZE

Christian GAYETTI

Comité directeur

Eric HAVEZ (Président)

Didier FAIS (Secrétaire général)

Fabrice CAST (Secrétaire adjoint)

Jean-Pierre HOCH (Trésorier général)

Stevens CARAZZAÏ (Membre)

Carl BOUCHAUX (France)

Tessa HUISKAMP (Hollande)

Fernando VALERO (Espagne)



Claude et Tessa, deux des fondateurs du Cercle

CONTACT – INFORMATIONS

www.cercleredeiaido.com / contact@cercleredeiaido.com

Retrouvez et rejoignez-nous aussi sur Facebook

Tél. : +33 681 101 716

LES ORIGINES DU CERCLE :

Hasard, Vision, Intuition ?

C'est lors de ses années universitaires (de 1968 à 1972) que Michel Prouvèze Shihan fait la rencontre de Maître TAMURA sur les tatamis d'Aix-en-Provence. A cette époque, TAMURA Senseï incluait systématiquement la pratique du sabre dans ses cours. La prise en compte de ce travail se retrouvera même pour un temps dans les épreuves d'obtention du diplôme d'enseignement de l'Aïkido sous la forme des 4 premiers kata de Muso Shinden ryu.

Puis Michel Prouvèze Shihan voit démarrer sa carrière professionnelle par une mutation d'abord en Espagne, puis au Japon.

Mis en appétit par cette double recherche, Michel cherchera un conseil auprès de TAMURA Senseï.

Sa réponse fut la recommandation de pratiquer le laïdo auprès de MITSUZUKA Senseï qu'il avait fait venir en France durant l'été 1977.

6 ans de travail quotidien au côté de ce Maître permettront ensuite à Michel de témoigner de son travail de recherche dans les différents pays et continents de séjours que lui impose son métier.

Le Katana au service de l'Aïkido



Michel Prouvèze
à Saint-Mandrier

Il sera également invité par TAMURA Senseï pour animer des cours de Iaido durant les rencontres internationales de Saint-Mandrier. Et c'est ainsi que, sous l'impulsion de pratiquants assidus marocains, espagnols, hollandais et français, l'idée du Cercle germera avec l'appui et le soutien actif de Maître TAMURA qui sera à partir de là de toutes les assemblées générales de notre association.

DEUX DISCIPLINES, DEUX MAITRES et UNE COHERENCE DANS LA TRANSMISSION

L'enseignement, le mode de transmission de ces deux Maîtres était leur point commun. De l'extérieur, pour beaucoup, il y a d'abord les impressions de conflit de méthodes entre Orient et Occident, d'avarice sur les explications techniques, de négligence, de distance et des questions sur le rapport à l'autorité.

Puis, chemin faisant, avec le temps et les échanges plus précis, la vision s'en voit transformée et clarifiée car il s'agit de choix explicites et assumés dans la transmission de leurs disciplines pour ces deux références :

- laisser l'élève se développer à son rythme
- faire le pari de la capacité à comprendre par lui-même
- parler au corps et pas à la tête
- répondre aux demandes et non aux attentes (qui signent plus de passivité)
- faire germer des questions à la faveur d'une réponse éventuelle
- provoquer, stimuler un travail personnel
- et donc inviter, sans mot dire, à l'autonomie dans la recherche.

A la faveur de retrouvailles de Michel avec Maître Mitsuzuka lors d'un retour au Japon, ce dernier lui avait dit :

« Un professeur bavard est un mauvais professeur ».

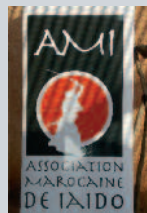
Et dans cette affirmation certes radicale, il s'agit aussi de modestie dans ce lâcher prise sur la maîtrise pédagogique et le contrôle des élèves. Enfin, il ne s'agit pas d'avarice mais d'une générosité pleine et de respect de la personne dans son individualité. ■

Eric HAVEZ

LE CERCLE DES AMIS

MAROC : L'AMI association jumelle du Cercle (Khalid, Younes et Rachid)

Equipe dynamique calée sur les mêmes ambitions et des liens de plus en plus serrés qui se tissent d'année en année. Ils sont les organisateurs de plusieurs rendez-vous par an dont les rencontres internationales IAIDO, AIKIDO, AIKIKEN à Salé avec Claude Pellerin Shihan et Michel Prouvèze Shihan.



ESPAGNE : AIKI-KAN, c'est la maison de Fernando

Il invite tous les ans Michel Prouvèze Shihan sur ses terres pour des stages denses et studieux.



HOLLANDE : Tessa et Marteen

Ils sont des points d'appui précieux et les plus réguliers et assidus sur notre événement annuel : notre stage international en France, grâce aux Rencontres Internationales d'Aïkido de Saint-Mandrier.

FRANCE :

- Didier, Jean-Pierre et Jean-Marc sur la Champagne-Ardenne
- Fabrice et Nicolas en Provence
- Michel et Marc en PACA
- Michel en Auvergne
- Dominique et Jean-Pierre en Picardie
- Antoine et Louis en région parisienne
- Philippe, Stevens et Eric en Lorraine
- Gilles en Languedoc Roussillon
- Eric en région Centre.

LES PREMIERES DATES DE LA SAISON

- Stage international avec Michel Prouvèze Shihan à Rabat/Salé (Maroc) du 21 au 25 octobre 2015
- Stage international avec Claude Pellerin Shihan et Michel Prouvèze Shihan à Castillon (Espagne) les 2 et 3 avril 2016
- Stage international avec Claude Pellerin Shihan et Michel Prouvèze Shihan à Rabat/Salé (Maroc) les 7 et 8 mai 2016
- Stage international avec Michel Prouvèze Shihan à Munich (Allemagne) du 4 au 6 mars 2016.



Une proximité de vue entre les 3 pièces maîtresses de l'AMI et le Cercle de Iaido

La Fédération de Kyudo Traditionnel FFKT

FFKT : www.kyudo.fr / contact@kyudo.fr

Communication : Jean-Michel 06 47 80 11 69



Photo Alain SCHERER

Créée en 1978, la Fédération de Kyudo Traditionnel est aujourd'hui reconnue par la Fédération Japonaise de Kyudo (ANKF), la Fédération Européenne de Kyudo (EKF) et la Fédération Internationale de Kyudo (IKYF).

Elle est affiliée depuis 2002 à la Fédération Française d'Aïkido et Budo (FFAB), agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

La FFKT regroupe une cinquantaine de Clubs ou Dojos répartis sur toute la France et rassemble environ 650 pratiquants.



Photo Alain SCHERER

Ses activités

Outre l'enseignement et la pratique courante dans ses dojos affiliés, la FFKT organise ou participe à de nombreux stages et tournois régionaux, fédéraux, européens et internationaux. Annuels, les stages européens organisés par l'IKYF en présence des maîtres japonais permettent de recevoir directement leur enseignement et de passer les grades japonais (dan). Des stages et tournois internationaux ont lieu tous les trois ou quatre ans au Japon. La FFKT propose des initiations au niveau fédéral, régional ou local ainsi que des démonstrations dans le cadre de manifestations culturelles ou sportives destinées à faire connaître le Kyudo en France.



Photos

Ci-contre : Serge FENECH

Ci-dessus : Dominique GUILLEMIN D'ECHON

Les Ligues Régionales

Ligue Ile-de-France de Kyudo Traditionnel (LIFKT) : elle regroupe sur un faible rayon géographique une dizaine de Dojos, soit environ 250 pratiquants. Sa vocation est de stimuler les rencontres inter-dojos en organisant des stages et tournois tout au long de l'année, ainsi que des démonstrations et des actions de communication pour aider au développement du Kyudo en France.

Ligue Grand Sud (LGSK) : la Ligue Grand Sud regroupe les dojos de la région Provence – Alpes/côte d'Azur et Midi-Pyrénées. Les pratiquants se rencontrent régulièrement, notamment à Montpellier où des stages ont lieu très régulièrement. Les Dojos de la Côte d'Azur accueillent également des rencontres amicales, tournois, stages, tir sur longue distance (60 m). Des démonstrations et journées d'initiation sont proposées dans un rayon géographique très large par les responsables de dojos de toute la région.

Ligue Rhône-Alpes (LRA) : 9 Dojos de la région Rhône-Alpes sont réunis au sein de cette Ligue qui organise, de Grenoble à Annemasse, un grand nombre de stages et tournois pour tous les pratiquants de l'est de la France.

Ligue de Kyudo Grand Ouest (LKGO) : la Ligue Grand Ouest regroupe des dojos de la région Normandie – Pays de Loire et Bretagne. Des stages propices à l'échange sont organisés à tour de rôle par les clubs créant en région un dynamisme favorable à la discipline. En plus de tournois, les clubs ou la ligue peuvent proposer des démonstrations et journées d'initiation. Un Dojo traditionnel est en cours de construction.



Laurence ORIOU, Présidente de la FFKT Kyoshi 6e Dan ANKF

« La FFKT, ses pratiquants, ses shogo et ses dirigeants ont contribué ces dernières années à élever notre fédération à un haut niveau mondial et européen. Depuis début 2015, les actions de notre fédération sont recentrées sur nos structures Ligues et Dojos, l'aide à la création de Dojos, l'équipement et le matériel, et le soutien à nos pratiquants qui se déplacent pour suivre les tournois hors France ou présenter un examen de haut niveau au Japon. »

Photo : Serge FENECH

Le Kyudo, une discipline pour tous



Photo Serge FENECH

La pratique du Kyudo, ouverte à tous et à toutes, peut être abordée dès l'adolescence, et sans limite d'âge. Hommes et femmes pratiquent ensemble à l'entraînement et en sharei (tir de cérémonie à plusieurs archers).

Les femmes dans le Kyudo

Les femmes sont nombreuses à pratiquer le Kyudo, tant en Europe qu'au Japon. Selon le "Manuel de Kyudo" de la Fédération japonaise, elles doivent exprimer dans leur tir "élégance et raffinement, tout en affirmant leur présence". Ainsi, les femmes peuvent exprimer leur spécificité au sein de cette discipline qui les magnifie particulièrement. Le port du kimono accentue encore la noblesse des attitudes en soulignant la géométrie de la posture. La Beauté fait partie des points essentiels de la pratique de cet art d'une esthétique parfaite dont la base est l'arc lui-même.



Photo Serge FENECH

Le Kyudo aujourd'hui

Vice-champion du monde IKYF 2014

Aujourd'hui, le Kyudo suscite un intérêt croissant en Europe comme aux Etats-Unis.

Le Kyudo, ou « voie de l'arc », est un art millénaire qui trouve son origine dans les techniques guerrières des Samourais du Japon médiéval. La mode n'a pas de prise sur cette discipline profondément ancrée dans la tradition et la pensée martiale japonaise.

Le Kyudo va au-delà de la simple pratique d'un art martial ou du tir à l'arc européen purement sportif. C'est un état d'esprit et une culture à part entière. L'équipe de la FFKT-France de Kyudo a créé une réelle surprise au Japon en remportant la première Coupe du Monde IKYF organisée à Tokyo en 2010. Elle a remis son titre en jeu au Centre Sportif Universitaire de Paris les 19 et 20 juillet 2014. Le Japon a remporté la Coupe IKYF 2014, encore une fois face à l'équipe FFKT-France, aux termes d'une finale intense et haletante.



Photo Alain SCHERER

La coupe FFKT France 2015

L'Association Languedocienne de Kyudo (ALK) de Montpellier a organisé la Coupe FFKT- France le samedi 4 avril 2015 et un grand stage national les 5 et 6 avril. Trois jours de manifestations, de tournois et de pratique au Creps de Montpellier. La Coupe FFKT-France 2007 avait déjà



Photo JM Lafitte

été organisée par l'ALK, aussi organisateur au Creps du séminaire international IKYF en 2013 : 17 pays et 350 participants sur 2 semaines.

Les enseignants (Sensei) étaient Laurence et Charles-Louis ORIOU tous deux Kyoshi 6e Dan ANKF accompagnés par trois Renshi 6e Dan ANKF : Michel Martin, Régine Graduel et Yumi Minaminaka. L'équipe ALK-Montpellier a remporté la Coupe FFKT par équipe. Elle était constituée de Charles-Louis ORIOU, Maurice Poncet (4e Dan ANKF) et Jean-Pierre Babin (4e Dan ANKF). Ils ont affronté en finale l'équipe AK-ZENDO Aix-en-Provence constituée de Tomoko Shimomura (5e Dan ANKF), Solkam Tando (2e Dan ANKF) et Jean Gouzy (3e Dan ANKF).

La pratique est conforme à ce qui se passe dans tous les Taïkaï en Europe ou au Japon. 3 équipes de 3 archers avec 4 flèches en main, se présentent ensemble sur le pas de tir. Après 300 flèches tirées, Christophe Rolewski (Renshi 5e Dan ANKF) est désigné vainqueur avec 8 flèches sur 12 dans la cible.

Tozando Aïkikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon
100% polyester



La douceur satinée du cachemire et le confort d'un très haut de gamme. Facile à plier, résiste bien au suwari waza et garde sa tenue et ses plis.



Possibilité de broderie à votre nom. Voir page « broderies » de notre site internet.

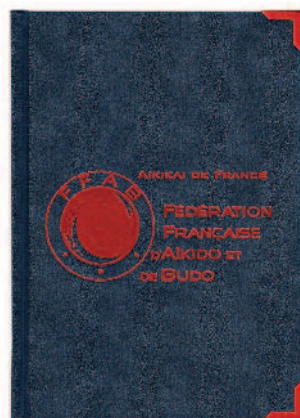
Passez commande et payez directement sur notre site
www.hakama-aikido.com

Disponible en
noir ou bleu nuit

Manzoku-Diffusion
8, rue des Muses - 68390 Sausheim
Tél. : 06 11 42 52 29
manzoku-diffusion@orange.fr

www.budo.fr
la budothèque idéale de l'aïkidoka

01 64 24 70 38



EN VENTE AUPRÈS DES LIGUES* : LE PASSEPORT FFAB DE LUXE

(*voir dispositions de vente auprès de votre ligue d'appartenance)

Prix de vente : 10 €

Descriptif du passeport :

- Format 10,5 x 14,8 cm
- Couverture toilée gris anthracite contrecollée sur carton, avec 2 coins métalliques rouges
- Pochette cristal en 3e de couverture
- 56 pages intérieures (disposition pour 30 saisons sportives)

(Les passeports FFAB gratuits sont également toujours disponibles auprès des ligues)

INFORMATION AUX LICENCIES : LE TIMBRE DE LICENCE

Nous vous rappelons que votre LICENCE EST VOTRE PROPRIÉTÉ.

C'est avec votre timbre de licence collé sur votre passeport sportif que vous pourrez participer, tout en étant assuré, non seulement aux cours donnés dans votre club, mais aussi aux stages nationaux, régionaux ou départementaux. Il vous permet également de justifier de vos années de pratique si vous souhaitez présenter un grade. En conséquence, nous vous conseillons d'être vigilant et de bien demander à votre responsable de club de vous le remettre le plus rapidement possible, validé par le tampon de la saison en cours.



AIKIKAI DE FRANCE
**FÉDÉRATION
 FRANÇAISE**
 D'AIKIDO ET
 DE BUDO

SUR LE SITE DE LA FFAB

www.ffabaikido.fr



Toutes les informations fédérales en ligne
Pour chaque ligue, chaque club, un espace réservé à leur disposition

..... **Nouveau pour les demandes de licences en ligne**

Le règlement des demandes de licences en ligne par les clubs s'effectue maintenant par prélèvement automatique en paiement différé.

Retrouvez toutes les informations (courrier du responsable du projet licences en ligne, contrat...) dans l'espace réservé club > rubrique courriers FFAB > courrier aux clubs du 18 mars 2015.

Procédure d'accès aux espaces réservés disponible pour les dirigeants concernés (Clubs, Ligues, Comités Départementaux, Groupes et Responsables Fédéraux) auprès du secrétariat du siège fédéral, via l'espace contact du site ou par mail ffab.aïkido@wanadoo.fr

Fédération Française d'Aïkido et de Budo

Aïkikai de France - Place des Allées - 83149 - BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76

La FFAB est agréée par le Ministère des Sports.

Elle est **membre de la FEA et dispose de la reconnaissance du Hombu Dojo de l'Aïkikai de Tokyo.**

Plan du site | Copyright © - F.F.A.B.

