SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

守破離

Fédération Française d'Aïkido et de Budo

Ligue île de France

Saito Morihiro Senseï

Tribune libre

Jean-Pierre Cocquio 5ème dan son parcours

28 Janvier 2022 - n°15

Shu Ha Ri: «Transmission»

La ligue Île de France de la FFAB vous propose un web magazine pour partager: Expériences, Actualités et Culture

Sommaire :

Edito du Président	p. 3
Point administratif	p. 4
Point réflexion	p. 6
Interview du jour	p. 8
Point des pratiquants	p. 13
Point Hommage	p. 14
Point culture	p. 16
Tribune libre	p. 18
Calendrier régional	p. 23
Point final.	p. 24

Edition 28/01/2022 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur	G.Habert
Comité de relecture	E. Arduin, A. et M. Vo Van, M.T. Shewan
Conception graphique	Sekaidojo
Directrice artistique	C. Nicco

L'édito du Président

Nos Meilleurs Vœux.

Bonjour à toutes et à tous,

Avec le comité directeur de la ligue, je vous adresse nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Nos meilleurs vœux de dynamisme et d'énergie à l'image du stage du 18 décembre dernier dont vous pouvez retrouver les meilleurs moments via ce lien.

Nos meilleurs vœux de vivre ensemble que nous partagerons lorsque nous nous retrouverons lors d'un prochain stage.

Nos meilleurs vœux à faire de nouvelles rencontres grâce aux actions mises en place par les comités départementaux.

Nos meilleurs vœux de réussite pour celles et ceux qui se présenteront à un examen dan ou à une formation ; c'est avec eux que nous continuons à faire vivre nos dojo.

Nos meilleurs vœux avec plein d'aïkido, de sourire, de respect et de joie pour 2022.

A très bientôt sur les tatamis d'Ile-de-France !

Olivier Barbey
Président de la ligue

Point administratif

Présentation du dossier de demande de subvention

Les subventions de l'Agence Nationale du Sport (ANS) sont gérées par la fédération dans le cadre de son projet de développement fédéral. Une convention annuelle est signée entre la F.F.A.B et l'A.N.S, celle-ci s'engageant à verser une subvention globale pour les dossiers qui lui seraient présentés.

Le montant minimum de la subvention est de 1 500 €. Cette subvention ne couvre pas plus de 50% du projet global, ce qui sous-entend un projet de 3 000 € ou au-delà. Compte tenu de ce montant minimum, les clubs peuvent s'associer autour d'un même projet pour présenter un dossier commun.
Le montage des dossiers ANS se fait à l'ouverture de la campagne (mars/avril).
Le Projet de Développement Fédéral (PDF) traduit les orientations stratégiques fédérales de développement dans une logique de développement des pratiques pour tous, pour l'ensemble du territoire métropolitain et ultramarin et de responsabilités sociales et environnementales.
Ces orientations se concrétisent par 4 axes principaux qui structurent ce projet de développement fédéral, actions envisagées par le Bureau Fédéral après consultation du Bureau Technique.

LES AXES PRINCIPAUX :

Une fédération au service des clubs -
Agir ensemble pour développer notre discipline

Axe 1 : Le développement de la pratique des jeunes (-18 ans)

- Redynamiser la pratique des jeunes
- Développer et intensifier les actions afin d'amener plus de jeunes à la pratique de l'aïkido
- Faire découvrir l'aïkido au plus grand nombre de jeunes durant leur parcours scolaire
- Développer nos partenariats en faveur du sport scolaire et du sport universitaire
- Développer des partenariats entre les clubs et les établissements scolaires à travers la signature de conventions

Axe 1 bis : Le développement de la pratique des jeunes adultes (- 35 ans)

- Redynamiser la pratique des jeunes adultes
- Développer et intensifier les actions afin d'amener plus de jeunes adultes à la pratique de l'aïkido
- Faire découvrir l'aïkido au plus grand nombre de jeunes adultes durant leur parcours universitaire et professionnel
- Proposer à ces jeunes adultes un parcours planifié de progression de la discipline

Axe 2 : Le développement des clubs et des licenciés

- Développer et partager les initiatives locales, régionales et nationales
- Favoriser l'engagement des clubs, Ligues, CID, délégations, CODEP à mettre en œuvre des actions de développement durable dans leur fonctionnement quotidien
- Développer l'accueil de publics différents dans les clubs : jeunes, femmes, seniors, personnes en situation de handicap, personnes issues de quartiers défavorisés…
- Faciliter la création et assurer la pérennité de nos clubs par une politique de services et d'accompagnement de proximité

Axe 3 : La formation des dirigeants et des encadrants - cadres sportifs bénévoles et professionnels

- Former les jeunes dirigeants et les cadres sportifs et les inciter à prendre des responsabilités auprès des clubs
- Valoriser les techniciens nationaux et régionaux
- Actions visant à engager des démarches de prévention, d'information, de communication, de sensibilisation et de formation des juges, des professeurs, des dirigeants
- Sensibiliser et former les bénévoles et professionnels au « sport santé » et « sport bien-être » (labellisation des clubs)

Axe 4 : La valorisation de la discipline aïkido et ses différentes formes de pratique

- Promouvoir la pratique en lien avec les acteurs du monde médical
- Promouvoir la pratique en lien avec les acteurs du monde économique en adaptant notre offre de pratique par la création de passerelles entre le monde de l'entreprise et le milieu fédéral
- Favoriser l'accès à la pratique à des fins de prévention pour les publics sédentaires, des publics à besoins spécifiques, personnes atteintes de maladies chroniques ou personnes âgées
- Développer les pratiques familiales et intergénérationnelles

Pour l'agence, les différentes actions viseront essentiellement à corriger les inégalités sociales et territoriales. Les actions en matière d'accès aux pratiques seront à privilégier, en particulier en direction de la pratique féminine et des personnes en situation de handicap et/ou éloignées de la pratique sportive. Les actions renforçant la lutte contre les dérives (discriminations, homophobie, radicalisation, ...), et les violences dans le sport (harcèlement, violences physiques et sexuelles) feront également l'objet d'une attention particulière.
L'objectif de l'agence, une obligation pour les fédérations, sera de réserver au moins 50% de la part subvention aux clubs à échéance 2024.

A noter que seuls les stages de formation (BF, CQP, DEJEPS, enseignants, examinateurs) inscrits au calendrier fédéral peuvent faire l'objet d'une demande de subvention (Axe 3). Aucun autre stage ne sera financé.

Une note de cadrage rappelle le processus et les orientations définis dans le projet sportif fédéral avec notamment en fin de document le calendrier, dont nous vous rappelons les grandes échéances :

Calendrier indicatif des demandes :

- *Avril : Lancement de la campagne, diffusion de la note de cadrage, du projet sportif fédéral et du dossier de demande de subvention*
- *Mai : Fin de la campagne avec tous les dossiers de demande de subvention auront été réceptionnés par le siège de la fédération*
- *Juin : Instruction des dossiers*
- *Juillet : Transmission des propositions à l'Agence Nationale du Sport par la fédération*
- *Juillet/Août : Versement des subventions*

Les territoires et les clubs, qui ont reçu une subvention en 2021, devront transmettre à la fédération les comptes-rendus des actions financées, avant le 28 février 2022 signés par le président ou toute personne habilitée et les transmettre à la fédération accompagnés d'un fichier Excel indiquant que l'action réalisée répond bien aux attentes.

Il existe d'autres subventions :

- ANS Territoriale – se renseigner auprès de la DRAJES
- FDVA (Le Fond pour le Développement de la Vie Associative, • Île-de-France- date limite de dépôt des dossiers : à la mi-mars – http://ile-de-france.drjscs.gouv.fr/spip.php?article1369
- Les collectivités territoriales

Les documents ci-dessous sont disponibles sur demande à la ligue par courrier électronique : info@aikido-paris.org

- Un aide mémoire de l'année 2021
- Une note de cadrage de l'année 2021
- Le Plan de Développement Fédéral de l'année 2021

par Francis Labardin

Point réflexion

KIHON 基本 (Fondement, base)

Le travail de *kihon*, dans son sens littéral, constitue l'essentiel de toute discipline, martiale ou autre. D'abord, parce qu'il permet d'apprendre. Ensuite et surtout, parce qu'il permet d'entretenir et de perfectionner indéfiniment ce qui a été appris. O-Sensei avait l'habitude de dire que « lorsque l'on rencontre une difficulté dans l'exécution d'une technique, il faut revenir au *kihon* ; il contient la solution. »

Au-delà de l'aspect éducatif du *kihon*, il en est un autre, pas forcément évident mais intéressant. Dans son livre, « La Voie du Karaté, pour une théorie des arts martiaux japonais », Kenji Tokitsu (時津賢児) Sensei dit que : « *Kihon* est la forme martiale du budô. »

Il est prétentieux de penser que l'on n'est pas concerné par ce travail. *Kihon* est un travail de dégrossissage. Il faut dégager le minerai de la gangue. Cette première étape est obligée et incontournable pour prétendre parvenir aux niveaux supérieurs où la technique devient de plus en plus subtile. Les passe-droits artificiels (dont les grades…) ne sont d'aucune utilité. C'est entre soi et son corps que cela se passe. Brûler cette étape ne mène qu'à une gesticulation stérile dénuée de... fondement.

Ce qui importe dans le travail *kihon*, c'est justement l'apprentissage de la forme des techniques que l'on nomme par ailleurs kata (型 ou 形) en japonais… mais ce mot est tabou en aïkido. Le fondateur expliquait souvent qu'il faut oublier la forme des techniques pour parvenir à *Takemusu Aiki* (武産合気), niveau le plus subtile de l'aïkido. Certains en ont hâtivement conclu, voire imposé l'idée qu'il n'y a pas de *kata* en aïkido. Il faut pourtant bien construire la forme qui est loin d'être innée, surtout pour nous occidentaux, avant de prétendre pouvoir l'oublier…

Par le travail de *kihon*, on moule le corps dans la forme de la technique... et inversement. On comprend la biomécanique du corps, identique pour tout être humain normalement constitué. On reçoit les « clés » qui permettent de verrouiller ou de déverrouiller les contrôles, au sens « serrurier » du terme. On maîtrise petit à petit cette mécanique géniale de l'aïkido qui permet, avec un minimum de force physique, avantageusement compensée par un maximum de souplesse, de défier les lois de la pesanteur et de la gravitation. *Kihon* est un apprentissage du corps qui (ne) passe (que) par le corps. On n'apprend rien par cœur, c'est-à-dire avec la tête, mais par corps, c'est-à-dire avec le cœur. Enfin, de même que lorsque l'on apprend à nager ou faire du vélo on n'oublie jamais, il faut pratiquer *kihon* régulièrement pour fixer la forme, évidemment juste, une fois pour toute.

Comme en musique, où le travail des gammes, modes et arpèges est souvent jugé ennuyeux par l'élève musicien pressé de jouer ses morceaux favoris, cet aspect de l'étude est souvent perçu comme rébarbatif par les pratiquants en quête de training sportif, d'hypothétique efficacité ou d'esbroufe démonstrative. Il demeure pourtant le seul travail intéressant dès lors que l'on souhaite vraiment progresser. Paradoxalement, c'est par la répétition régulière de la forme que l'on se libère de celle-ci. À terme, l'exécution devient spontanée, détachée de la réflexion et la forme disparaît. Seul reste le mouvement. Ce qui ressemble à de la rapidité d'exécution découle en réalité de l'économie de gestes (laquelle résulte de la précision technique) et non d'une accélération intentionnelle plutôt génératrice de blocages. Alors, comme en musique, la virtuosité transcende l'interprétation.

KI NO NAGARE 気の流れ (écoulement du ki)

Ki no nagare exprime une façon de travailler fluide que l'on oppose souvent, de façon un peu simpliste, à *kihon*. Pourtant, *ki no nagare* n'est pas différent de *kihon*. Ce n'en est qu'un aspect plus libre et vivant. Un peu comme en écriture, il y a une forme de type imprimerie, rigide, qui sépare les caractères mais qui est très lisible et permet l'apprentissage de l'écriture, puis une forme cursive plus fluide et plus libre qui lie les caractères.

Lorsque l'on a bien intégré la forme juste des techniques (*kihon*), la pratique devient fluide. Il n'y a ni arrêt ni coupure dans l'exécution. Les trois étapes immuables de la construction technique, à savoir : « entrée » (prise d'initiative ou réaction à une attaque), « plat » (application du principe technique), « dessert » (immobilisation ou projection) s'enchaînent et s'écoulent naturellement. Si le déplacement peut parfois être différent, la forme de la technique est identique à la forme *kihon* mais sans heurt, sans arrêt et sans tension. On s'harmonise avec le partenaire pour le maintenir à la limite du déséquilibre sans jamais créer d'opposition. Il n'est pas question de changer la vitesse d'exécution mais seulement de dynamiser le déroulement de la technique. La vitesse d'exécution, faut-il le rappeler, est fonction de la gestion de l'énergie du partenaire (*awase*, 合わせ harmonisation) et ne résulte jamais d'une intention (dans « intention », il y a « tension ») génératrice de blocages. Cette dynamique requiert des appuis stables en même temps qu'une capacité à déplacer rapidement ces appuis sans jamais perdre son propre équilibre. Cette capacité se développe par le travail *kihon*.

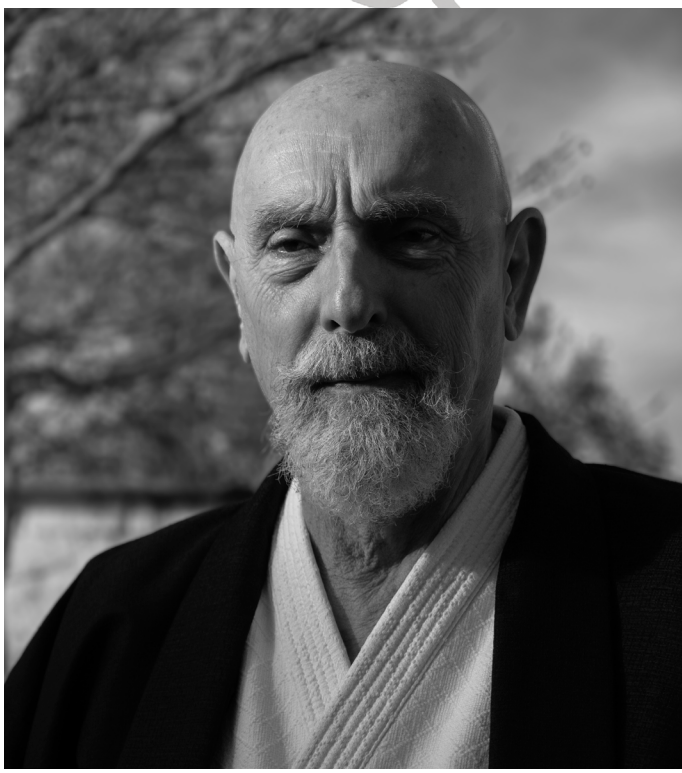
Une autre condition est la façon dont *uke* s'engage. À un niveau élevé, *tori* va « inviter » *uke* à attaquer, l'aspirer puis le guider dans son propre mouvement sans que celui-ci ne puisse rien contrôler (ceux qui ont servi d'*uke* à Tamura Sensei comprendront). Lorsque *tori* n'est pas encore à ce niveau, *uke* se doit d'attaquer sincèrement, de façon non réelle mais réaliste, proportionnée au niveau de pratique du partenaire et surtout, sans chercher à empêcher la réalisation de la technique. Il est très facile de contrer une technique désignée par le professeur. C'est plus difficile lorsqu'on ne sait pas à l'avance ce qui va se passer. De plus, cela n'a aucun intérêt si ce n'est de gonfler son égo… Cela crée un rapport de force compétitif ou sportif qui n'a rien à faire dans un *budō*. Et si on réfléchit un peu, sur le plan martial c'est ridicule. Dans un combat de survie, la retenue, ou pire, l'immobilisme peuvent être mortels…

Le travail en *ki no nagare* va également développer la face cachée de l'apprentissage de l'aïkido qui concerne le rôle d'*uke*. Le travail *kihon* apprend à *uke* la façon correct d'attaquer. Le travail *ki no nagare* lui apprend à suivre lorsque, pris dans le mouvement, il va tenter de retrouver son équilibre pour, éventuellement, inverser la situation (*kaeshi waza*) ou, quand cela n'est pas possible, à gérer au mieux l'immobilisation ou la projection pour protéger son intégrité (*ukemi*). Cette forme de travail plus dynamique va également développer l'endurance et la résistance. Si *ki no nagare* doit être abordé très tôt dans la pratique, cela doit toujours être pratiqué en complément du travail *kihon* sous peine de transformer l'apprentissage en vulgaire training sportif qui masquera difficilement… l'absence de *kihon*.

Par Jean-Pierre Cocquio

L'interview du jour

Jean-Pierre Cocquio



Comment vous appelez-vous ?
Je m'appelle Jean-Pierre Cocquio.

Quel est votre grade?
Je suis 5ème dan fédéral et 5ème dan Aïkikai. J'ai également été promu 6ème dan *taïjutsu* et 6ème dan *bukiwaza* par Daniel Toutain en 2017, mais ces deux derniers grades (d'école) n'ont pas de reconnaissance officielle.

Quand avez-vous commencé l'aïkido ?
J'ai commencé l'aïkido en octobre 1976 à l'Institut Noro, 27 rue des Petits Hôtels, Paris 10ème. J'y suis resté trois ans, jusqu'à la création officielle du *Kinomichi* (à la rentrée 1979).

Comment s'appelait votre premier professeur ?
Mes premiers professeurs, outre Noro Masamichi Senseï, furent Daniel Toutain et Daniel Martin qui étaient, parmi d'autres, instructeurs à l'Institut Noro.

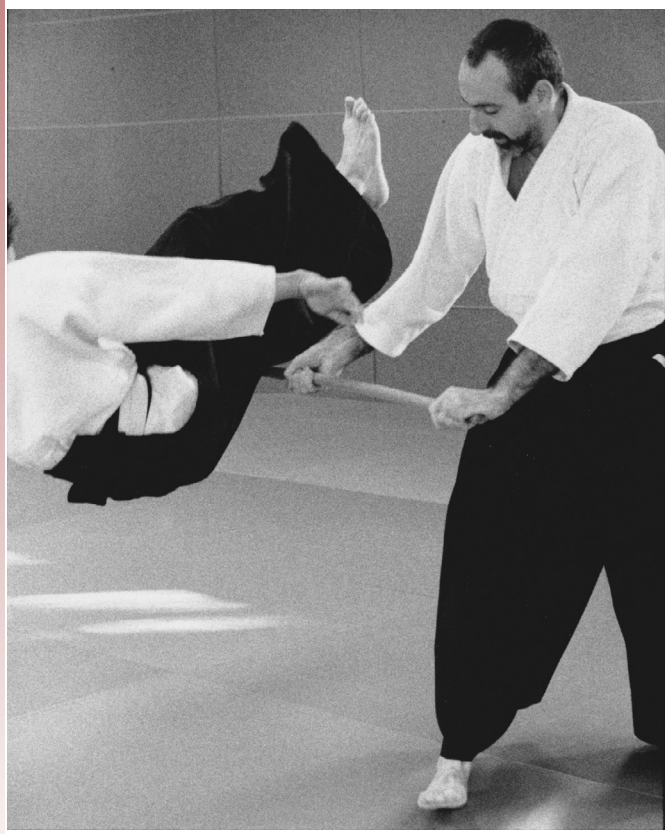
Quand avez-vous rencontré Tamura Senseï ?
J'ai rencontré Tamura Senseï lors d'un stage à l'INSEP en 1980. Il y avait sur le tatami des personnes que je ne reverrai bientôt plus dans ses stages puisqu'en 1982 allait naître la FFLAB.

Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?
Ma première impression fut que cet homme de taille moyenne, plutôt fluet, dégageait une présence énorme. La même que j'avais ressenti à mes débuts avec Noro Senseï. J'ai tout de suite pensé : « je ne perds pas au change ».

Avez-vous une anecdote que vous voudriez partager avec nous sur lui ?
J'en aurais plusieurs, mais il y en a une qui me tient particulièrement à cœur. Fin février 1998, j'ai écrit à Tamura Senseï pour lui souhaiter son anniversaire et pour lui demander la permission de pratiquer l'aïkido d'Iwama parallèlement à son enseignement. Je tenais à ce qu'il le sache par respect et par politesse. Lors du stage qui suivit ma lettre, il vint me voir sur le tatami et me dit entre autres choses : « J'ai bien reçu ta lettre... mais reste souple ! » qu'il ponctua de son fameux clin d'oeil. Ce fut pour moi la signature officielle d'un accord tacite.

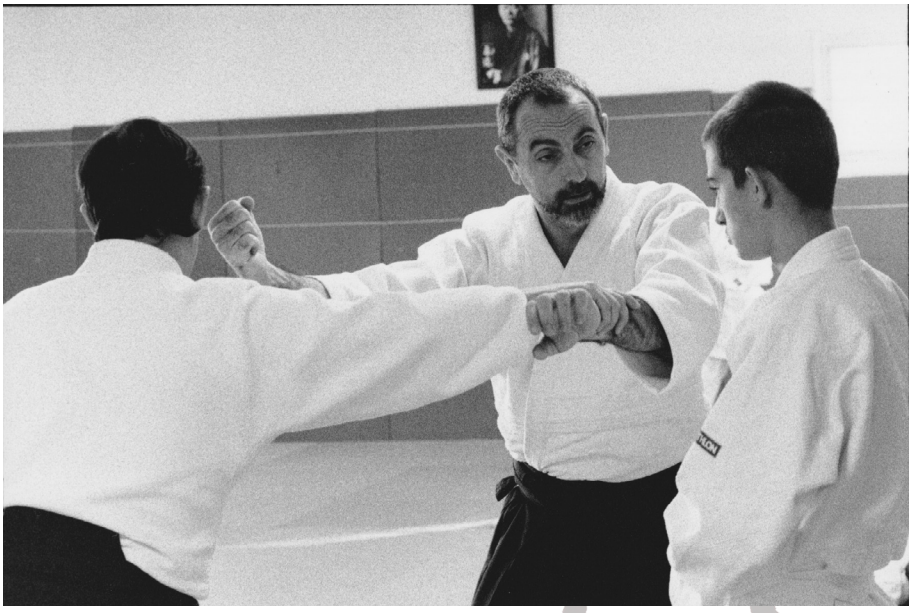
Quand avez-vous rencontré Saito Senseï ?
J'avais eu une expérience plutôt négative avec Saito Senseï lors d'un stage à Paris en 1985. Fin 1995, j'apprends que Daniel Toutain, devenu élève de Saito Senseï en 1992, anime un stage à Paris une fois par mois. Connaissant la fidélité de Daniel Toutain à transmettre l'aïkido de ses maîtres, que ce fut Noro Senseï ou Tamura Senseï, je me dis que j'aurais une vision honnête de l'aïkido d'Iwama. Dès le premier stage, je fus convaincu de l'intérêt et de la valeur du travail d'Iwama. Daniel Toutain invitera Saito Senseï chaque année à Rennes (et une fois à Paris) avant son décès en 2002.

Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?
En 2000, j'ai eu l'opportunité d'aller passer une semaine *uchideshi* à Iwama. Inoubliable expérience. Près de quarante heures d'aïkido d'une richesse extraordinaire. Il s'agissait aussi pour moi d'un pèlerinage au dojo du Fondateur et à l'Aïki Jinja (temple *Shinto* dédié à l'aïkido, construit par le Fondateur).



Avez-vous une anecdote que vous voudriez partager avec nous sur lui ?
N'ayant fréquenté Saito Senseï que de façon ponctuelle lors de ses sept dernières années, je n'ai pas autant d'anecdotes que je pourrais en avoir avec Tamura Senseï. Il y a cependant quelque chose que j'aimerais dire. Grâce à l'aïkido d'Iwama, j'ai eu des explications très concrètes et détaillées sur le travail... que nous montrait Tamura Senseï, sans toujours l'expliquer. « Voler la technique », comme il disait, n'est pas forcément évident. Souvent on ne vole que ce qui est apparent... et on passe à côté du trésor ! J'ai surtout pris conscience que, si leurs pédagogies étaient différentes, l'aïkido de Tamura Senseï et celui de Saito Senseï étaient très semblables dans la forme et, sans aucun doute, les plus représentatifs de l'aïkido du Fondateur.

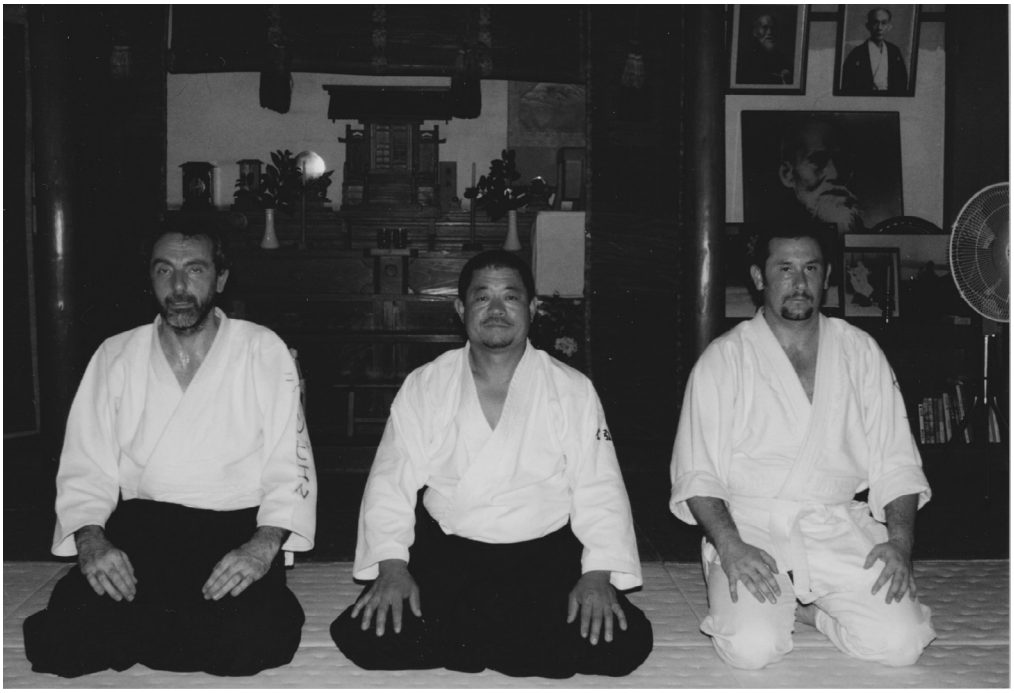
Comment était l'aïkido à l'époque, comparativement à aujourd'hui ?



J'ai entendu parler pour la première fois d'aïkido en 1965-66, quand j'ai fait du judo. À l'époque, on disait que pour pratiquer l'aïkido, il fallait être 1er dan de judo et 1er dan de karaté. N'étant pas doué pour la compétition en judo j'en ai déduit que je ne pourrais jamais pratiquer l'aïkido... Lorsque j'ai commencé en 1976, l'aïkido me semblait sortir d'une espèce de confidentialité. Différents groupes et associations d'aïkido avaient été apparement réunis sous l'égide de la FFJDA. Noro Senseï avait refusé cette « récupération » (d'où l'Institut Noro). Il disait : « L'aïkido est un art martial. Comme tel, il devrait être au Ministère de la Culture ou de la Défense mais il n'a rien à faire à celui du Sport ». Sur ce dernier point au moins, il avait raison...! Sous couvert de fédération(s) sportive(s), la pratique est devenue dépendante de l'administratif, au grand désespoir de Tamura Senseï qui aurait préféré être à la tête d'un *dojo*-école. Je pense que cette mainmise de l'administratif sur l'enseignement et la pratique est un peu responsable de la situation actuelle de l'aïkido...

Avez-vous côtoyé d'autres experts japonais ?

J'ai côtoyé ponctuellement de très nombreux experts japonais au gré des invitations de Tamura Senseï (et parfois de la FFAAA), mais il y en a deux que j'ai côtoyés sur de plus longues périodes. Sugano Seiichi Senseï qui, au début des années 80, résidait en Belgique et animait un stage mensuel en région parisienne, et Yamada Yoshimitsu Senseï qui partageait les stages d'été avec Tamura Senseï.



Pouvez-vous nous en dire plus ?

Que j'ai apprécié ou pas leurs styles ou leurs techniques, toutes ces rencontres m'ont enrichi.

Comment s'appelle votre club ?
Mon club s'appelle « Tsuboniwa École d'Aïkido ». Tsuboniwa, litt. jardin d'un tsubo (3,3 m2), est le jardin typique des maisons de Kyoto. Ces jardins me fascinent. J'ai choisi ce nom par rapport à la phrase qui conclut « Candide » de Voltaire : « Il faut cultiver notre jardin », qui signifie qu'il faut s'appliquer à faire évoluer la société et à la rendre meilleure, mais également qu'il faut s'ouvrir aux autres et aller vers eux. N'est-ce pas ce que nous enseigne l'aïkido ? Pour en savoir plus sur le club, sur l'aïkido et sur bien d'autres sujets, je vous invite à visiter notre site (http://www.tsuboniwa-aikido.net/).

Exercez-vous ou avez-vous exercé des missions fédérales ou régionales ?
Mis à part quelques jurys d'examen, non.

Pouvez-vous nous décrire ce qu'est l'aïkido pour vous ?
L'aïkido est une discipline merveilleuse quand on pratique et entretient les bases sans chercher un but hypothétique (self-défense, efficacité, santé, bien-être, etc.), ce qui ne veut pas dire que tout cela n'existe pas... Lorsque je me suis inscrit chez Noro Senseï, le hasard a fait que ce soit lui qui ait pris mon inscription. Il m'a demandé pourquoi je voulais pratiquer l'aïkido. À l'époque j'étais déjà non-violent (mouvance hippie...), mais une agression, par un groupe de cinq personnes que je ne connaissais ni d'Ève ni d'Adam, m'a vite montré les limites de la non-violence « passive »... Quand j'ai expliqué cela à Noro Senseï, il m'a dit en me regardant dans les yeux : « Attention ! quand on cherche l'efficacité, on ne progresse pas... » Je n'avais pas encore mis un pied sur le tatami. Après un instant d'hésitation (je pars, ou je reste...?) j'ai réalisé que c'était ma toute première leçon... et j'ai toujours gardé cela à l'esprit.

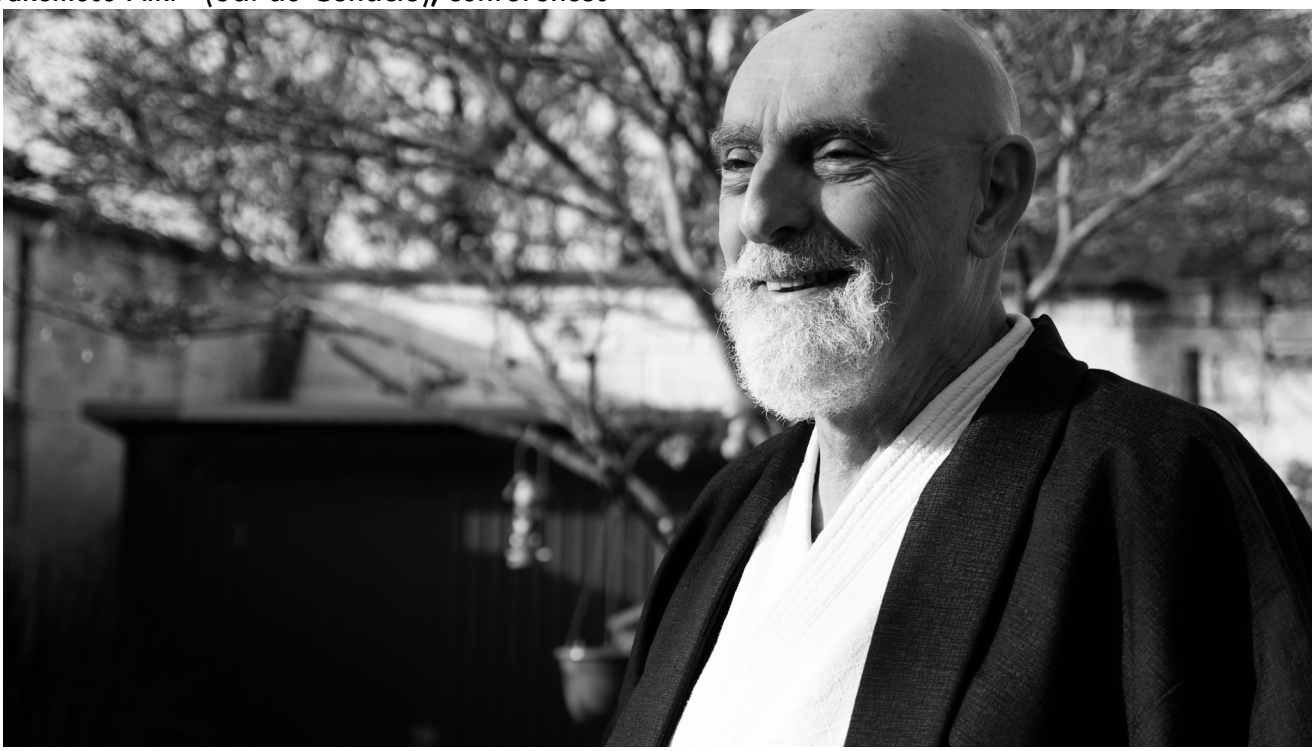
Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?
« Je ne suis pas pessimiste, je suis un optimiste qui a de l'expérience. » (Pierre Desproges) Notre discipline est dans une passe difficile. Le Fondateur avait l'habitude de dire: « Lorsque l'on rencontre une difficulté sur une technique, il faut revenir au *kihon* (base, fondement) ; il contient la solution. » Peut-être faudrait-il appliquer ce principe à la discipline toute entière...?! Hélas, l'enseignement des bases, quand il est dispensé, est rapidement abandonné pour aller trop tôt vers une pratique soi-disant plus dynamique, plus démonstrative ou pire, plus « sportive ». Si l'on ajoute à cela les lourdeurs administratives...

Avez-vous des souhaits ou propositions pour aider l'aïkido et la FFAB à pérenniser ?
Je pourrais répondre oui (j'ai lancé une piste dans la question précédente), mais... que vaut ma voix, alors qu'après quarante-cinq années de pratique, dont bientôt quarante dans la même fédération, je constate que ce sont toujours plus ou moins les mêmes personnes qui occupent les mêmes responsabilités. Je ne remets pas en cause leurs compétences... mais combien sommes-nous, professeurs de l'ombre, qui lors des stages, nous retrouvons cantonnés au rôle de simple élève, pour ne pas dire d'éternel débutant (ce qui en soit est plutôt une bonne chose...) ? Si l'on ajoute à cela le « jeunisme » qui fait que des personnes, qui n'étaient pas nées quand nous avons débuté, qui sont parfois plus gradées que nous, se retrouvent dans la position de sensei (litt. né avant...!), dans une discipline où, comme pour le bon vin, on s'améliore avec l'âge et le temps (de pratique, cela va sans dire). Mais bon... j'arrête, ça fait vieux con !

Avez-vous un livre à nous conseiller ?
Plusieurs : «Budo» (éd. Budostore), seul manuel technique écrit par le Fondateur en 1938. « *Takemusu Aïki*» (éd. du Cénacle), conférences et enseignements du Fondateur recueillis par M. Takahashi Hideo, dans lesquels il explique son art à travers le shintoïsme et le bouddhisme. Et un roman, « *Senshusei* » de Robert Twigger (éd. Sully). L'auteur, enseignant l'anglais à Tokyo, devient élève au *Yoshinkan dojo* de Shioda Gozo. C'est une quête initiatique pleine d'humour et une exploration fascinante du Japon contemporain.

Avez-vous un film à nous conseiller ?
Pareil, plusieurs. Bien sûr tous les films « martiaux » de Kurosawa Akira et en particulier « Les Sept Samouraïs », dont les sous-titres ont été modernisés en 2017, mais aussi « *Kwaïdan* » de Kobayashi Masaki, quatre histoires adaptées des récits de Lafcadio Hearn (1850-1904), poète bohème irlandais qui vécut au Japon où il enseignait l'anglais, invitation à la culture japonaise et à sa sensibilité et, selon le réalisateur, quatre clés pour comprendre le Japon de l'après-guerre.

Je vous remercie sincèrement.
C'est moi qui vous remercie sincèrement de m'avoir donné la parole.



Point des pratiquants

Christian, pratiquant au club de Noisy le sec (93) :

« J'ai débuté la pratique de l'aïkido en 1982 près de Sète. Au milieu des années 90, fraîchement arrivé à Noisy Le Sec, je fais la rencontre de Jean-Pierre Cocquio qui vient d'ouvrir son école d'aïkido.
D'abord simple élève puis président du club, j'ai la chance de trouver avec Jean-Pierre une rigueur et une martialité que je n'avais pas rencontrées auparavant.
L'assiduité de Jean-Pierre dans les stages de Tamura Senseï nous a offert un travail de précision et de qualité, sublimé par sa décision de suivre (avec l'accord de Tamura Senseï) le travail de Saïto Senseï par l'intermédiaire de Daniel Toutain Senseï, chercheur méticuleux et rigoureux.
Si je devais donner quelques qualificatifs pour définir le professeur et l'ami, je dirais qu'il est sincère, généreux, enthousiaste, pédagogue, précis… mais n'en jetons plus !
Au-delà de la pratique, je dois mettre en avant l'épatante culture de Jean-Pierre sur l'histoire du Japon et de l'aïkido, mondial et français.
J'ai un immense respect pour l'humain qu'il est et pour l'enseignant qui m'a formé. Je lui souhaite longue vie sur les tatamis. »

Bernard, pratiquant au club de Noisy le sec (93) :

« L'ambiance au dojo durant la pratique de l'aïkido ne ressemble pas à celle d'une salle de sport. Jean Pierre a toujours accordé de l'importance au respect de l'étiquette.
La recherche d'une pratique fluide, sans brusquerie et le respect du partenaire sont de mise.
Des notions mécaniques et philosophiques indissociables agrémentent ses cours.
Toujours dispensés avec sincérité et honnêteté, ceux-ci ont bien sûr évolué au fil des années, le faisant s'orienter, pour approfondir ses connaissances, vers l'enseignement de Maître Saïto (Iwama) avec le consentement de Maître Tamura, sans pour autant s'en éloigner.
Une approche différente, pour ajouter à la compréhension des principes de cet art et ainsi mieux les transmettre. »

Roland, pratiquant au club de Noisy le sec (93) :

« Fasciné par les arts martiaux depuis très jeune, c'est à 45 ans que je pousse les portes du dojo de Noisy le Sec, Tsuboniwa école d'aïkido, il y a 3 ans et rencontre pour la première fois Jean-Pierre Cocquio. Un ami qui pratique l'aïkido m'a parlé de ses bienfaits et de sa philosophie. Sur internet, il trouve un dojo près de chez moi et s'aperçoit que le professeur est très avancé et a côtoyé de grands maîtres. J'y vais ! Dès les premiers cours je vois que l'enseignement y est précis, complet et bienveillant.
Je retrouve avec Jean-Pierre toutes les valeurs qui m'ont poussé à cette pratique : pacification, harmonie, non-compétitivité, non-force, développement de la confiance en soi, maîtrise du geste, bénéfices corporels, souplesse…
Je deviens vite assidu et profite pleinement des conseils de Jean-Pierre qui aime par-dessus tout partager sa passion et sa vision de l'aïkido.
Le travail des armes m'a particulièrement intéressé et m'aide beaucoup dans mon métier de musicien et mon travail instrumental : rechercher la précision, travailler lentement, sans forcer, trouver la bonne forme de mouvement, le bon rythme, la souplesse, la confiance, l'écoute…
Durant la pandémie la disponibilité de Jean-Pierre a été sans faille. Nous avons pu pratiquer les armes dans un parc et y faire un travail approfondi.
Merci à lui de m'avoir tant donné et fait découvrir cet art qui m'ouvre de nouvelles portes.»

Hommage

Morihiro Saito, sa vie.

Morizo Saito est né le 31 Mars 1928 dans la préfecture de Ibaraki.

Il pratique dans sa jeunesse, comme beaucoup de japonais, le kendo, le karaté puis le judo.

Ce n'est qu'en 1946 qu'il entend parler d'un vieil homme enseignant des techniques étranges dans la montagne près de Iwama. Il décide alors de devenir élève de Morihei Ueshiba. A cette époque, après la guerre, l'état major général des forces alliées avait interdit les arts martiaux. O'sensei retiré officiellement dans sa maison depuis 1942, cultive la terre tout en continuant de développer son art avec quelques élèves rentrés du front. Minoru Mochizuki, Koichi Tohei, Tadashi Abe et une poignée d'*uchideshi* s'entraînaient au dojo de Iwama. Gozo Shioda rentra s'installer, peu de temps après, avec sa famille près de chez O'sensei. La grande chance de Morizo Saito fut d'être employé par les Chemins de Fer Japonais, travail lui permettant d'être libre au moins 1 jour sur 2 et lui laissant le loisir de s'entraîner pendant ses temps libres, participer aux cérémonies matinales et de s'occuper de la famille Ueshiba. Il lui était permis ainsi de participer au cours du matin, généralement réservé aux *uchideshi*. Mais nombreux sont les élèves obligés de partir trouver un travail afin de subvenir à leur besoin et ceux de leur famille, si bien que Morizo se retrouve très vite presque seul avec O'sensei. Il l'aide autant dans les travaux martiaux, que dans les champs et les affaires de la vie courante si bien que Morihei lui donne une parcelle de terrain afin qu'il y construise une maison.

En 1951 il est promu *Shihan* et se voit déléguer certains cours au dojo de Iwama ainsi que des remplacements de Koichi Tohei à son dojo de Utsunomiya.

En 1952 il épouse Sata qui deviendra la personne la plus proche de la famille Ueshiba s'occupant de Morihei ainsi que sa femme Hatsu jusqu'au dernier moment. Saito lui-même rendra hommage à sa femme, sa « baba », qui fut pour lui la seule personne à pouvoir parler jusqu'à la fin avec O'sensei.

En 1961 il commence son enseignement hebdomadaire à l'Hombu *dojo*. Il lui arrive, et est le seul autorisé, à faire 15 minutes de *bukiwaza* au *dojo* de Tokyo.

Il recoit le 7ème dan en 1962 et le 8ème Dan des mains de Maître Ueshiba en 1968.

Sur la suggestion de O'Sensei il change son nom pour Morihiro, protecteur et gardien de l'Aïki Jinja, le sanctuaire de l'aïkido ainsi que du *dojo* de Iwama.

A partir de 1975, suite à sa retraite des Chemins de Fer, il commence à voyager régulièrement afin de promouvoir l'aïkido, notamment aux Etats-Unis, en Europe, Australie et Nouvelle-Zélande.

Il reçoit nombre d'*uchideshi* au dojo de Iwama où il donne cours au moins 6 jours par semaine.

Il s'éteint le 13 Mai 2002 à Iwama des suites d'un cancer.

Il restera le créateur du style Iwama, celui qui organisa et transmit le travail aux armes du fondateur, et l'un de ses élèves qui lui fut le plus proche.

G.H.

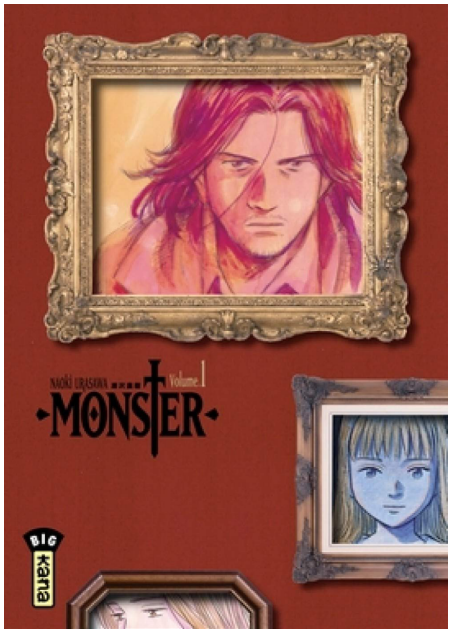
Point culture

Livre : AÏKI, le rêve du guerrier
par Jean-Marie & Sophie Michaud

Jean-Marie Michaud, 4 ème dan de la FFAB et ACT des pays de la loire est dessinateur à succès dans la vie. Il a donc écrit ce livre magnifique qui vient tout juste d'être publié. Vous trouverez le lien de commande sur le site:
www.editions-hozhoni.com
5% de remise avec le code : AIKI22

G.H.

Manga : Monster
par Naoki Urasawa



Kenzô Tenma est un excellent neurochirurgien japonais qui officie à l'Eisler Mémorial Hospital de Düsseldorf. En 1986 il fait le choix de sauver la vie d'un jeune garçon de 10 ans plutôt que le maire de la ville arrivé aux urgences. Le garçon s'en sort mais le maire décède. Peu de temps après, les hauts responsables de l'hôpital sont assassinés.
9 ans plus tard, Kenzô Tenma s'aperçoit que le petit garçon est l'auteur de ces meurtres et de nombreux autres, devenu un « monstre ».
Ce manga passionnant nous entraîne dans un thriller, poursuivant ce tueur en série, sur un fond historique de l'Europe de l'est post chute du mur de Berlin, traquant des responsables néo-nazis de l'orphelinat appliquant l'eugénisme. Une claque policière passionnante à lire.

G.H.

Film : Hanabi
par Takeshi Kitano

Nishi, ancien policier dont sa femme est en phase terminale d'un cancer, abandonne son emploi après qu'un de ses coéquipiers soit tué en opération et qu'un autre soit paralysé. Il fait alors un casse pour rembourser une dette importante contractée auprès des yakuza et cherche un sens à sa vie.
Takeshi Kitano est connu au japon pour être le « Coluche », le comique de la télévision Nippone. Mais en 1997, il signe avec Hanabi un chef d'œuvre qui le propulsera dans les sphères du cinéma mondial. Avec ce film, primé du Lion d'or au festival de Venise, il signe une fresque mélancolique à la fois contemplative et ultra violente dans le milieu de la mafia japonaise, thème cher à « Beat Kitano », où la mort y est traitée de façon pudique.

G.H.

Jeu de société : Iki
2 à 4 joueurs

Iki se déroule à Edo (Tokyo) pendant la période du même nom (1603-1868). Dans le quartier de Nihonbashi, se trouve le marché le plus animé de la ville. Selon les estimations, entre 700 et 800 métiers différents existent à Edo : fabricants d'éventails ou de lanternes, tisseurs de tatamis, imprimeurs d'estampes, colporteurs, échoppes de vendeurs de tempuras ou de sushis, geishas, comédiens de kabuki et beaucoup d'autres sont représentés dans Iki sous forme de cartes. Vivez une année entière à Edo et tentez de devenir le meilleur Edokko, « l'enfant d'Edo » en veillant au bien-être, à la prospérité de la ville et de ses habitants. Des règles acquises en 10 à 15min et une partie pour 2 à 4 joueurs qui ne dépassera pas les 2h.

Ce jeu d'une richesse incroyable nous plonge dans la vie quotidienne d'une époque révolue, grâce à des dessins d'une élégance rare. Les options tactiques et stratégiques sont subtiles, avec interactions fortes et permanentes sans jamais être agressives. Si la collection de différents objets ou capacités est l'objectif principal, la gestion de ressources, la programmation, l'optimisation et l'imprévu sont aussi de mise. Complexe au début puis fluide et logique par la suite, Iki est un jeu singulier alors qu'il condense et associe des mécaniques connues. Sa subtile difficulté ne vient jamais prendre le dessus sur le plaisir de jouer !
C.N.

Tribune libre

Cela a commencé autour d'un thé. « Tu te réinscris cette saison ?
- Non, plus envie en ce moment.
- L'aïkido ne t'intéresse plus ?
- Si, mais trop de choses me dérangent sur les tatamis, dans les attitudes de certains. Plus envie d'avoir à me demander, quand je monte sur le tapis, comment je vais devoir me protéger, comment encore une fois faire face à « ça »…

L'aïkido, tel qu'il est pratiqué « ici et maintenant », fait de l'absence d'une confrontation directe basée sur le poids ou la puissance, un de ses arguments majeurs. Notre art serait, dès lors, particulièrement indiqué pour les femmes, en ce qu'il se veut art d'esquive, de mouvement, de fluidité. Propice aux femmes ? Voire. Il a suffit d'un post sur un réseau social pour qu'affluent les témoignages : non, les pratiquantes ne sont pas des pratiquants comme les autres ; oui, trop souvent, elles doivent déployer une stratégie invisible mais bien réelle pour éviter une confrontation physique idiote, esquiver des propos déplacés, ou encaisser la condescendance et le paternalisme. Certes, les pratiquants hommes, lorsqu'ils débutent, ont aussi à faire face à ce type d'attitude. Cependant, ils n'ont pas cette certitude que cela accompagnera toute leur « carrière » d'*aïkidoka*. Les témoignages ci-dessous, parmi ceux qui sont apparus lors de ces échanges, émanant tous deux de pratiquantes assidues et volontaires, disent bien la lassitude et la déception, dont nous sommes collectivement comptables. Espérer une pratique physique entre êtres humains dégagée de toute contingence, porteuse d'une absolue égalité entre toutes et tous dès lors que nous sommes sur un tatami est un rêve de singe. Nous sommes tous porteurs des marques de notre temps, et celui-ci cède difficilement à la demande d'une réelle parité. Non pas d'une parité « accordée » mais d'une parité vécue. Il ne s'agit pas de « faire de la place », de « donner leur place » aux pratiquantes, il s'agit pour chacun d'entre nous, je crois, de s'effacer, d'être neutre : une page blanche n'impose rien au stylo.

Matthieu Brocart

April

J'espère que ce texte pourra initier des changements bénéfiques pour la pratique. Vous qui lisez ce texte, qui que vous soyez – haut gradé ou débutant, CEN ou en découverte de la pratique, homme, femme ou entre les deux, adulte ou enfant – regardez-vous en face, s'il vous plaît, soyez vulnérable et honnête, au moins avec vous-mêmes – quelques instants d'introspection c'est tout ce que je demande. Posez-vous la question : – Est-ce que moi aussi j'ai pu contribuer à ce que je suis en train de lire, à cette ambiance générale ? Si vous avez quelques années de pratique au moins et si vous êtes vraiment honnête il est fort possible que la réponse soit « oui ». Pour moi ça a été le cas… je sais que par moment j'ai pu contribuer à tout ce que je vais évoquer ci-dessous, nous faisons tous partie de ce système, je l'ai accepté sans même m'en rendre compte, et j'en ai aussi été actrice, à mon grand regret. Il y a une certaine inertie dans le monde des pratiquants, et mes valeurs personnelles et ce que je comprends des valeurs des arts martiaux me semble en opposition avec cela. Voici donc ma réponse à un « post » Facebook sur le sexisme dans les dojos…

Le problème dans les dojos, de mon point de vue à ce jour, n'a pas pour origine le sexisme, bien qu'il existe, comme dans tous les aspects de la société. Le problème pour moi vient du fait qu'il existe une culture de domination dans les dojos, et les femmes la subissent tellement plus, bien évidemment, du fait de leur taille, de leur statut social, du fait d'être des femmes tout simplement – on retrouve cela partout de toute façon. Cette domination est latente et n'est jamais, ou trop peu, remise en question par les pratiquant·e·s. Les hommes dominent les femmes (d'autant plus parce que c'est facile), les hommes dominent les hommes, les femmes dominent parfois les hommes quand elles le peuvent, et bien sûr entre elles, il y a aussi de la domination. C'est un problème touchant à nos valeurs de base, à notre capacité à chacun·e de nous questionner. Et c'est surtout un

travail d'honnêteté – avec nous-mêmes, avec nos égos.

Sur un tatami on n'a pas de « niveau » à mes yeux, on pratique ensemble, ça marche, ça ne marche pas... basta. En tous cas, c'était ce dont je rêvais. Hélas, ce n'est pas la réalité. Les attitudes ne sont pas en alignement avec mes valeurs de base dans la pratique. Il y a donc domination, et nous les femmes, comme souvent, récoltons les fruits les plus pourris de cette culture. Mais tout le monde en fait partie, on baigne dedans.... Peut-on extraire de cela les belles choses de la pratique et les mettre en valeur, pourra-t-on ouvrir les yeux alors que c'est tellement plus confortable de se croire fort·e. J'ai en tout cas trop souffert pour pouvoir encore mener cette bataille, j'ai essayé, longtemps, j'ai résisté, à un moment il n'y avait plus, ou trop peu, de plaisir dans la pratique pour continuer...

Voici des réponses aux questions que vous vous posez peut-être, j'imagine, les ayant déjà entendues ailleurs :

« Si tu as vraiment un haut niveau, tu dois sûrement pouvoir t'en sortir avec ceux qui te bloquent, si tu n'y arrives pas c'est que tu n'as peut-être pas un assez bon niveau. » Certes, et j'arriverais bien facilement à gérer des gens qui bloquent si seulement on n'était pas censé répéter un mouvement proposé par le/la prof. *Uke* peut très bien bloquer (avec ses 40 kilos de plus que moi et la force de l'orgueil) un mouvement très précis mais il ne bloque aucun autre mouvement... Si je change de technique, *uke* sera-t-il assez conscient et humble pour ne pas s'énerver, voire, devenir violent, ou essayer de me rabaisser : « Non mais ce n'est pas cela que le/la prof a montré », « Pu...! Tu es violente. » et j'en passe.

« Pourquoi ne pas monter ton propre club ? » J'ai essayé l'enseignement et cela m'apporte énormément de joie. Hélas il y a eu aussi trop de gens qui m'ont ouvertement mise en difficulté par orgueil (?) et qui s'énervent quand ça ne m'arrête pas, qui remette ouvertement en question mes propositions… Bref, c'est fatiguant. Et certes, peut-être que je n'ai pas eu la bonne démarche. J'étais déjà en train de vivre une véritable rupture avec mon amour de l'aïkido à ce moment-là… ça s'est peut-être senti. Malgré cela j'ai adoré enseigner.

« Quelle est la pire chose qui t'est arrivée ? » La pire ? Je ne sais pas car il y a tellement d'exemples de mauvaise foi dans la pratique (surtout en stage car on est moins surveillé je pense) et je veux éviter de pointer trop du doigt. Encore une fois, je ne pense pas qu'il s'agisse strictement d'un problème de sexisme, mais de domination.

Mais je peux dire que ce qui s'est passé à mon passage de 3ème dan a vraiment mis le dernier clou dans le cercueil.

Comme vous le savez sûrement, une personne passe à la fois et les autres sont soit uke, soit attendent leur tour. Pendant qu'un autre pratiquant faisait son examen j'attendais en seiza avec les autres ; à un moment un homme de mon groupe, qui m'avait déjà dit qu'il appréciait mon bokken, s'est penché en arrière et a commencé à caresser le bout de mon bokken qui était au bord du tatami, ses poils de torse sortant de son keikogi entrouvert ; il le caresse avec une attitude presque perverse, en me regardant de biais, la langue sur ses lèvres… mon bokken… Pour certains, il n'y a peut-être pas de signification particulière aux « objets » que sont les armes, mais pour moi ça a beaucoup d'importance, c'est sacré et c'est censé être une partie de mon âme. Je respecte le sabre, je le considère comme un art. Que pendant un passage de grade, avec des gens *a priori* très impliqués dans la pratique, ceci puisse arriver et que je me sente en totale impuissance c'était trop. Beaucoup trop. Le voile est tombé ce jour-là. Pour moi, personnellement, c'était le moment de chercher une autre pratique, dans laquelle je me sentirais plus en sécurité, là, ça a été le signal d'alarme :

« Sors-toi de là, c'est pourri ! » Bien évidement, ce grand monsieur, qui se trouvait si beau, a eu son grade. Il est même sûrement enseignant. S'il lit ce texte, se remettrait-il en question ? Est-ce que, vous, vous allez questionner vos actions ? Votre attitude ? C'est bon de se sentir fort.e. Certes. Oui…. mais, please guys and girls, soyez honnêtes, soyez vulnérables, soyez authentiques – de mon côté, je travaille aussi pour trouver le courage de dénoncer ce genre de comportement sur le moment, y compris quand il vient de moi. Et ainsi il pourra y avoir un changement. Et je le souhaite vraiment car j'aime toujours l'aïkido, même si je ne veux plus du tout faire partie du système actuel. J'espère que cela n'aura pas été trop lourd pour vous, j'espère que vous allez mettre votre attitude en lumière et chercher à évoluer… je l'espère vraiment. Voilà ma bouteille à la mer.

Carine

Cela fait partie des raisons de ma désertion des tatamis … ce n'est pas tant une question d'attitudes masculines, car malheureusement certaines femmes se comportent de la même façon …

La sensation d'être encore dans des rapports de pouvoir, d'un besoin de domination, sans compter une violence sourde, cachée et hypocrite …

L'aïkido peut être une merveille si l'on cherche ensemble notre voie et la voie dans la relation en faisant corps avec nos sensations, nos émotions et avec l'autre, sans oublier la martialité …

Malheureusement quand ce rapport de domination s'invite trop souvent, ou bien que l'on en prend conscience, les rencontres sont de moins en moins joyeuses et le plaisir disparaît.

Alors que faire ?

Le dire ? Oui… pour avoir les poignets encore plus broyés ou sentir la tension monter et le partenaire y aller encore plus fort… L'autre est-il prêt à entendre ? A se remettre en question ? A être en contact avec sa propre violence ? Ou bien ne pratiquer qu'avec certains ? Rétorquer ? Se transformer en poupée de chiffon ?

J'en aurais des histoires à raconter … et pendant longtemps j'ai pensé que c'était moi le problème, ma pratique … et j'ai fini par me réveiller…

David

Il est vraiment temps d'effectuer une remise en question en profondeur, c'est navrant que certaines ou certains (aussi) arrêtent la pratique du fait de ces agissements…

L'interprétation de ces comportements est souvent complexe…

Mais, il me semble que chaque enseignant.e. devrait fixer les règles (ou les siennes) au sein de son *dojo*, à savoir, que certain.e.s se dispensent de « co-animer » le cours, de décider et d'informer l'ensemble des pratiquant.e.s, si les « *Sempaï* » peuvent intervenir envers les « *Kōhaï* » et de quelle manière…

Que nous arrêtions de voir des pratiquant.e.s « démontrer » les techniques en bloquant la/le partenaire et en lui disant « attend, je vais te montrer »…

Ou d'autres de dire : « ce n'est pas comme çà, qu'on fait ! ».

Que femmes et hommes soient considérés de la même manière, que les « *uke* » ne soient pas toujours les mêmes lors des cours avec l'enseignant.e., en intégrant les débutant.e.s dans ce rôle, cela favorisera leur insertion et valorisera leur position.

En privilégiant également une meilleure intégration des débutant.e.s, dans certains lieux, la « secte des jupes noires » opère par clan et laisse de côté les nouvelles et les nouveaux.

Lors des stages, il est fréquent de voir des pratiquants vouloir démontrer comment faire les choses et ainsi prendre un certain pouvoir sur leur partenaire, ce qui reste regrettable. On ne peut pas en vouloir à l'animateur/trice dudit stage, car il/elle n'est pas là pour faire la police, mais bien pour délivrer un savoir. Il devrait être le seul à formuler cet enseignement et non un pseudo-pratiquant avide de pouvoir ou autre bêtise…

Quand cela est fait avec une réelle bienveillance pour faire progresser la/le partenaire, pour guider et non bloquer, cela peut avoir un sens… Et si le lieu et le moment s'y prêtent…

Je pense également que certain.e.s n'ont même pas conscience de leur façon de faire, en les laissant oeuvrer de la sorte depuis trop longtemps, ils ne se rendent même plus compte qu'ils sont sortis de la voie (Dō) et ne respectent pas l'étiquette (*reishiki*). Ou pire encore, ne font pas de l'aïkido, mais de l'aïki-loisir (une discipline qui n'existe pas, mais qui a tendance à s'accroître).

Pour finir, il est vraiment grand temps que cela cesse et que certain.e.s s'emploient à mettre un terme à ces « conneries » qui n'ont aucune place dans l'enceinte d'un dojo.

A.

J'ai commencé l'aïkido à l'âge de 13 ans, il y a une quinzaine d'années. J'ai pratiqué un an et demi avant d'arrêter et je n'ai repris que récemment à 29 ans. Dans mon *dojo*, il n'y avait pas de cours enfants, j'allais donc aux cours adultes, nous étions deux filles, les deux seules femmes et les deux plus jeunes (ma camarade a arrêté quelques temps avant moi, sans que je sache vraiment pourquoi).

C'est assez difficile de décrire comment les choses se passaient, de verbaliser ces comportements insidieux qui faisaient que j'allais pratiquer la boule au ventre. Les rapports de domination étaient très prononcés. Il s'agit surtout de ressenti, d'implicite : des attitudes de type « c'est moi le patron », « tu ne sais pas bien faire », une forme d'intolérance pour la débutante que j'étais.

Je ne me suis jamais sentie la bienvenue, jamais incorporée au groupe, comme si je n'étais pas vraiment à ma place. L'enseignant était très froid, ne souriait jamais. Il n'expliquait pas non plus l'étiquette. En revanche on m'a bien fait savoir comment je devais me tenir. « En *seiza*, les femmes referment leurs jambes », « Les femmes doivent porter un tee-shirt, blanc, sous le *keikogi*, pour qu'on ne voit pas leur poitrine ». Pourtant qui n'a jamais vu d'homme pratiquer la veste béante, le torse à l'air, sans que personne ne trouve à y redire ? Pour moi quand on porte le *keikogi*, il n'y a plus de question d'hommes, de femmes, nous sommes tous des silhouettes qui travaillons ensemble. Mais quand on tient de tels propos, que dit-on implicitement aux femmes de leur corps, de leur place dans le *dojo* ? A plus forte raison quand cette femme est une jeune fille de 13 ans qui n'est même pas encore sortie de l'enfance ? On ne répondra pas ici, mais on peut se poser la question, et y réfléchir, toutes et tous, individuellement et collectivement.

Il régnait une certaine austérité dans ce *dojo*, et on me faisait comprendre que je devais rester à ma place, rangée. Et il y a avait aussi les contacts « glissants », les mains qui dévient légèrement de leur route. Avec un jeune pratiquant en particulier, âgé de quelques années de plus que moi, je ressentais chez lui une satisfaction presque animale à montrer sa domination physique, à entraver mes mouvements, à m'immobiliser. Je me sentais en danger.

Plusieurs fois il y a eu ces signaux, ces « drapeaux rouges », plusieurs fois j'ai eu envie de partir, mais je ne m'écoutais pas. Je ne voulais pas passer pour la fille capricieuse, qui râle, alors je me taisais et je continuais en me disant que ça allait finir par s'arranger. Mais ça empirait. J'ai décidé d'arrêter, de faire un autre sport, et j'ai développé une haine viscérale contre tous les arts martiaux et même la culture japonaise, jusqu'à ce que je la redécouvre à travers les arts visuels. La richesse, les valeurs véhiculées m'ont redonné de l'enthousiasme et j'ai décidé de me remettre à l'aïkido, d'y trouver l'épanouissement que je n'avais pas eu à l'époque et, en quelque sorte, de « conjurer » le sentiment que j'avais d'avoir « abandonné ».

J'ai trouvé un dojo qui me convient, pour la première fois, j'ai l'impression d'être avec des gens « normaux » qui sont juste contents de pratiquer ensemble dans la bonne humeur. On n'est certes jamais à l'abri du pratiquant qui va faire la leçon, donner des conseils (y compris parmi les plus débutants dont le niveau ne s'y prête clairement pas...). Mais en dehors de cela, il y a une quantité de petits évènements qui font que je me suis très vite sentie bien, accueillie, et les moments de socialisation en dehors du dojo sont aussi très importants à cet égard.

Malgré quelques appréhensions à devoir me remémorer ces moments du passé, je voulais aussi partager ma motivation pour mon retour sur les tatami, et ce que j'y trouve aujourd'hui. J'espère que mon témoignage pourra amener une pierre à l'édifice, peut-être qu'il fera écho à ce que certaines personnes ont vécu. Combien de pratiquant·e·s ont connu des expériences similaires à la mienne et quitté les *dojo* sans qu'on puisse plus entendre leur voix ?

Calendrier régional

2022

Janvier

S.29 - D.30 - A.Soares
09h30/17h30 Formation Nationale Examinateurs

Février

D.6 - Examens Dan

D.13 - G. Féménias
09h30 / 12h30 EDC n°4

D.13 - G.Habert
15h00 /18h00 Armes Fondamentaux

Mars

S.12 - D.13 - BF / CQP
09h30 /17h30 Module n°3

S.19 - L. Bouchareu
09h30/17h30 Préparation 3ème / 4ème dan

D.27 - Y. Cellier / A. Lucchetti
09h30/17h30 Commission Féminine

Avril

D.10 - G.Habert
09h30/12h30 EDC n°5 -Enseignement Enfants

D.10 - J-C. Joannes / J-L. Baillard
14h30 /17h30 Enfants / Ados

Mai

S.14 - B.Si Guesmi / S.Cissé/ G.Habert
09h30/17h30 Préparation grades 1er / 2ème Dan

D.15 - J-M. Chamot / G. Féménias
09h30/12h30 Synthèse EDC

D.15 - B. Si Guesmi / F.Michelot
09h30/17h30 Préparation grades 3ème / 4ème Dan

S.21 - D.22 - Examen BF
09h30/17h30

Juin

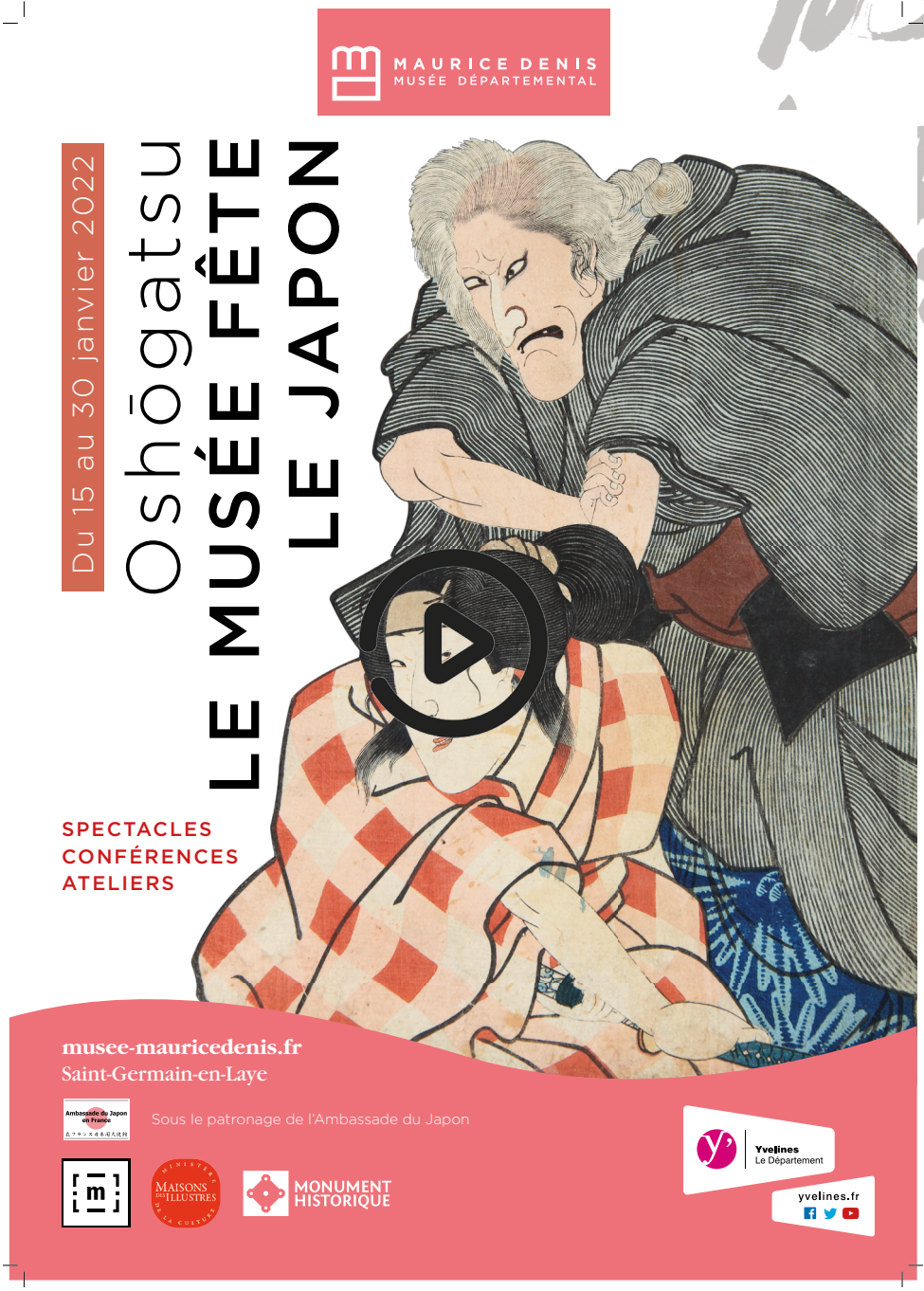
S.4 - D.5 - Examen 4è/3è dan

S.11 - D.12 - Examen 1er/2è dan

S.18 - Stage de clôture
09h30/17h30 Courants

Retrouvez tous les stages et toutes les affiches sur le site de la ligue :
www.aikidoidf.fr

Point final.

Oshôgatsu, le musée fête le Japon
du 15 au 30 janvier 2022

Musée Maurice Denis
2bis Rue Maurice Denis
78100 Saint-Germain-en-Laye