



SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

奇
破
種

吉
平

Mesures sanitaires réactualisées

Les Sakura, cerisiers en fleur

**Roland Gilabel 6^{ème} dan
son parcours**

12 Avril 2021 - n°11





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
Trait du calligraphe	p. 5
Interview du jour	p. 6
Point réflexion	p. 10
Point culture	p. 12
Point du Toqué	p. 14
Voyage au Japon	p. 16
Point technique	p. 18
Point final.	p. 19

Edition 12/04/2021 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur

Greg Habert

Comité de relecture

Anne et Maurice Vo Van

Conception graphique

Sekaidojo

Directrice artistique

Carole Nicco





L'édito du Président



Restons en mouvement !

De nouveau notre pays se retrouve confiné. Et nous, Aïkidoka, qui chérissons les déplacements nous nous retrouvons tous de nouveau à l'arrêt.

Tous ? Non.

D'irréductibles pratiquants sont en mouvement.

Ils continuent de se retrouver en plein air et dans le respect des gestes barrières par groupes de 6 max dans tous nos départements franciliens pour du travail d'armes et pour entretenir l'âme de nos dojo.

Votre Comité Directeur est en mouvement.

- J'ai le plaisir de vous annoncer que me rejoignent au bureau de votre ligue Elodie Arduin (Secrétaire Générale), Francis Labardin (Trésorier) et Jean-Louis Capmas (Vice-Président).

Nos commissions thématiques sont aussi en mouvement.

- Brahim Si Guesmi est notre nouveau responsable de la commission Technique. Avec notre ACT, Christophe Godet, ils vont travailler à constituer les groupes seniors, enfants, féminines et techniques. Ils vont aussi nous préparer un incroyable calendrier d'écoles de cadre, formations et autres stages pour notre prochaine reprise.
- Greg Habert a accepté de prendre la direction de la commission communication. Dans la lignée de la dynamique lancée par l'E-mag que vous feuilletez, il a commencé à réunir autour de lui une bande de passionnés pour améliorer nos communications internes et externes.

Vos comités départementaux sont en mouvement .

Ils commencent à se mettre en ordre de marche et recherchent aussi des bénévoles de dojo pour les rejoindre.

Vous l'avez compris, nous continuons à être en mouvement, chacune et chacun à notre rythme, mais nous sommes en mouvement.

Nous serons tous fins prêts pour notre prochaine reprise.

Olivier Barbey

Président de la ligue IDF FFAB.



Point administratif

Depuis le Samedi 3 avril et pour 4 semaines, les mesures exceptionnelles qui étaient en vigueur dans 19 départements dont l'Île de France, sont étendues à tout le territoire métropolitain. Les décrets et autres explications et décryptage ont afflués. Voici un résumé plus spécifique pour notre discipline.

Le sport individuel peut se pratiquer sans limite de temps dans un rayon de 10km autour de chez soi, entre 6h et 19h, sans contact. Il est donc autorisé de se retrouver dans les lieux publics (rues, forêts, plages...) dans la limite de 10km de son domicile et 6 personnes par groupe.

Le sport en club peut se pratiquer dans un équipement sportif de plein air (stade, piscine découverte, tennis, golf...) situé dans votre département ou à 30 km maximum de chez soi, entre 6h et 19h, sans contact mais sans limitation du nombre de personne. Une association peut donc solliciter l'utilisation de stades, terrains de rugby ou autres pour des cours d'armes, sans limitation du nombre de participants.

Les sportifs professionnels, les sportifs de haut-niveau ou en formation sont toujours autorisés à s'entraîner. Ils peuvent donc demander, sous réserve de l'accord de leur employeur ou de leur mairie, l'accès au dojo pour s'entraîner ou se filmer. Il ne faut pas hésiter à profiter de ce droit particulier.

La CSDGE (Commission Spécialisée des DAN et Grades Equivalents) a décidé d'annuler les examens de Juin 2021. Toute personne qui aurait déjà adressé son dossier d'inscription est invitée à prendre contact avec sa ligue ou le secrétariat national afin de connaître les modalités de report pour la saison prochaine.

Continuer à s'entraîner physiquement et intellectuellement est indispensable en cette période.

Nous invitons tous les acteurs des Dôjô à ne pas se démotiver. Gardez le contact avec vos adhérents, profitez-en pour travailler votre communication, vos réseaux sociaux, des points administratifs afin d'être prêts lorsque nous pourrons retourner dans nos Dôjô.



Trait du calligraphe

Shu-ha-ri, (extrait du livre de Pascal Krieger, Ten jin chi)

Protéger, casser, éloigner

Tout étude sérieuse est soumise au principe fondamental de Shu-ha-ri. Nous sommes protégés (Shu) jusqu'à l'adolescence qui est suivie d'une cassure (Ha) lors de l'abandon du cocon familial, puis d'un éloignement (Ri) pour faire ses propres expériences. Le maître d'apprentissage protège son apprenti, puis, un jour, lui demande de partir voir ailleurs pour éprouver ses connaissances. Pendant cette période d'expérimentation, l'apprenti devient un ouvrier accompli. Au bout du stade Ri, il fondera sa propre entreprise et formera à son tour d'autres apprentis, recommençant le cycle Shu-ha-ri.

En Budô le Maître nous prodigue son enseignement jusqu'à ce que les bases soient correctement assimilées. Puis il demandera à l'élève de quitter le dōjō pour expérimenter et enrichir ses connaissances. La courte période où l'élève se retrouve seul avec son art, en terrain inconnu, peut être éprouvante. Il doute et se trouve confronté à d'autres enseignements. Il est facile de s'égarer à ce moment.

Puis vient le temps où l'on se forge ses propres convictions. Prenant de l'assurance, on entrevoit une certaine cohérence dans ce que l'on fait. Un beau jour, on se sent convaincu. La direction est claire. Il est temps alors d'ouvrir un dōjō, de promouvoir son propre style composé de ce que l'on a appris et de ce qu'on a soi-même expérimenté.

Bien que ce soit une loi naturelle, il faut du courage pour chasser celui qu'on a formé.

Pascal Krieger,



[Ten Jin Chi:](#)
[une approche calligraphique du budo par la FEI.](#)

L'interview du jour

Roland Gilabel

Comment vous appelez-vous ?
Roland Gilabel.

Quel est votre grade ?
6^{ème} Dan.

Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?
En septembre 1972.

Comment s'appelait votre premier professeur ?

Michel Hamon.

J'ai débuté l'aïkido au Judo Club Yerrois (91). Alors à la recherche d'une activité physique, je découvre l'aïkido par l'intermédiaire d'un copain qui avait démarré un an auparavant. Et me voilà inscrit dans ce club où déjà quelques ceintures noires et 1^{er} Kyu me donnaient envie de progresser. Plus tard, en 1984, je m'inscris au club de Boulogne Billancourt où Maître Nocquet enseignait.



Quand avez-vous rencontré Nocquet Sensei ?

J'ai rencontré Maître André Nocquet pour la première fois lors d'un stage national à Yerres ; c'était en 1973, j'avais 18 ans. C'était mon premier stage, on installait 600m² de tatamis venus des clubs alentours. Nous nous retrouvions près de 400 aikidoka pour rencontrer ce personnage fascinant et envoûtant.

Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

Mon premier souvenir notable date de 1974, j'étais alors 2^{ème} kyu et mon club organisait à Yerres le premier stage de l'Union Européenne d'aïkido. J'ai participé à l'organisation de cet événement et notamment à la confection d'un drapeau de 3m x 3m représentant le logo de l'Union Européenne d'aïkido sur une table de ping pong dans le grenier de mes parents.



Avez-vous une anecdote que vous voudriez partager avec nous sur lui ?

Ce n'est pas vraiment une anecdote, mais quand j'enseignais au club de Montgeron, nous avons organisé un stage pour Maître Nocquet. Plus tard, lorsque j'ai rejoint son club de Boulogne, ne se rappelant jamais de mon nom, il avait pris l'habitude de m'appeler Monsieur Montgeron, même pendant les cours.

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

A l'époque, on sortait souvent du cours avec mal aux poignets et aux épaules, l'aïkido était sensiblement plus rugueux. On ne se posait pas de question sur la manière d'attaquer, avec quel pied en avant, quel bras.... Maître Nocquet nous rappelait souvent : « Uke fait ce qu'il veut, Tori fait ce qu'il peut ». Son enseignement ne perdait pas de vue les dimensions d'effcience et d'efficacité de l'aïkido, tout en affirmant avec force la dimension éthique de non-violence. Aujourd'hui, on entend souvent dire : tu ne peux pas attaquer ou te présenter comme ça, tu mets ton intégrité en jeu. On ne se préparait pas de manière spécifique



à passer un grade ; les stages de préparation aux examens n'existaient pas. On travaillait, on allait régulièrement en stage pour parfaire notre aïkido et un jour, notre professeur considérait que nous étions prêts pour nous présenter aux passages de grade. Par le passé, le respect de la relation de transmission et de la hiérarchie professeur/élève était une évidence qu'il ne serait venu à l'esprit de personne de remettre en question. Aujourd'hui, certains pratiquants-consommateurs ne sont plus attachés à ces principes fondateurs des arts martiaux.

Comment s'appelle votre Club ?

Après avoir enseigné 14 ans au club de Montgeron dans l'Essonne, je suis revenu en septembre 1989 enseigner aux adultes du Club Yerrois d'Arts Martiaux, club de mes débuts en 1972.

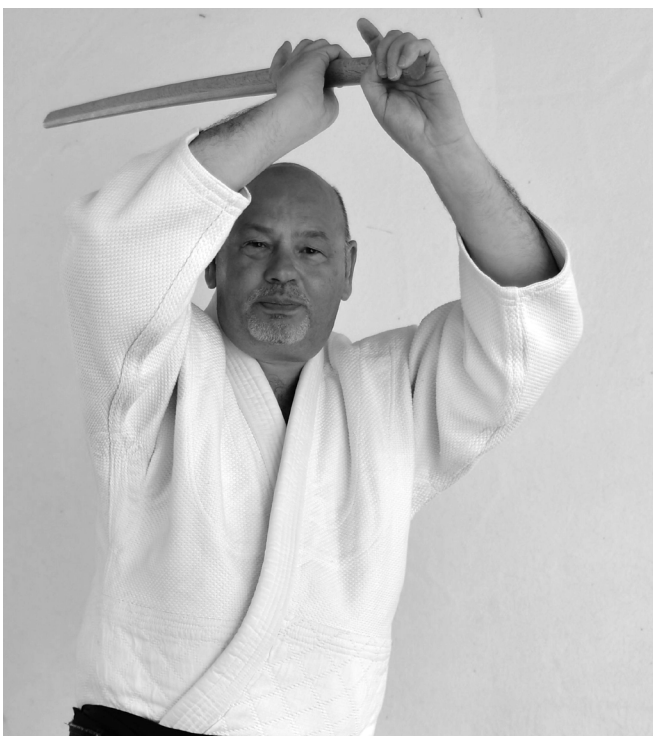
Au CYAM, nous enseignons l'aïkido aux enfants, aux adultes et aux seniors. Les cours ont lieu les lundis, mardis et jeudis au CYLAM.

Dojo Jean-Jacques Mengoni

13 rue Lucien Manès

91330 Yerres

[CYAM : http://cyamyerres.fr/](http://cyamyerres.fr/)



Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

Bien sûr, mais pas de manière régulière. L'un des premiers experts japonais que j'ai rencontré est Masashimi Noro lors d'une conférence et une démonstration sur l'aïkido à la Mutualité.

J'ai rencontré pour la première fois Maître Tamura au stade Coubertin à Paris lors d'un stage qu'il coanimait avec Maître Nocquet, puis en 1986 à Langon et aussi en 1987 à Montigny-le-Bretonneux, toujours lors de stages que Maître Tamura coanimait avec Maître André Nocquet.

J'ai aussi eu l'occasion de pratiquer lors de stages sous l'autorité de Maître Saito en 1985, de Maître Sugano en 1986, en 1989 à Chalon avec Doshu Kisshomaru Ueshiba, plus récemment en 2016 avec Doshu Moriteru Ueshiba et en 2018 avec Maître Yamada à Paris.

Exercez-vous ou avez-vous exercé des missions fédérales ou régionales ?

Je suis Responsable Technique National au GHAAN depuis 2002. A ce titre, j'anime des stages fédéraux et des préparations aux examens dan dans différentes régions. Je suis également membre de la Commission Technique du GHAAN dont je suis le coordinateur depuis 2017.



J'ai aussi coanimé des formations au Brevet Fédéral FFAB en Ile-de-France avec Jacques Bardet et Armand Bernard et depuis 2016, je suis responsable de la formation du Brevet Fédéral GHAAN / FFAB que je coanime avec Thierry Geoffroy.

Quelles expériences en avez-vous ou en retirez-vous ?

J'ai commencé à enseigner l'aïkido en 1975 (1^{er} Kyu) au Judo Club de Montgeron à la demande de Michel Hamon pour remplacer de temps en temps le professeur titulaire qui avait des soucis d'emploi du temps avec son travail. Très rapidement, je me suis impliqué dans la progression des élèves de ce club pour en devenir le professeur principal. Par la suite, en prenant des fonctions comme Conseiller Technique Régional en Ile-de-France à la FFAK puis Responsable Technique National au GHAAN, j'ai été attiré par la transmission et la formation des enseignants. Je dois peut-être ce virus à ma compagne, professionnelle de la formation.



Pouvez-vous nous décrire ce qu'est l'aïkido pour vous ?

Après avoir pratiqué divers sports ou la compétition était omni présente, j'ai commencé l'aïkido dans ce même état d'esprit avec une arrière-pensée de self défense et ce besoin de s'affirmer dans la vie par la compétition. La force de l'aïkido est de nous contraindre à un travail tourné sur nous-mêmes, en modifiant nos attitudes, notre mental. La pratique de l'aïkido développe et forge un profond respect de ses partenaires qui transpire dans la vie de tous les jours. L'aïkido, une formidable école de Vie et de Paix.

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

Quand j'ai débuté, l'aïkido était dur et rude, pas parce que l'on ne respectait pas ses partenaires mais comme beaucoup d'entre nous étions issus du Judo ou du Karaté, il fallait quoiqu'il arrive contenir les attaques. Je suis un peu nostalgique de l'aïkido de mes débuts et je ne me serais peut-être pas inscrit à l'époque si l'aïkido avait ressemblé aux chorégraphies que l'on voit parfois

en démonstration aujourd'hui. J'espère vraiment que notre discipline ne va pas continuer dans cette direction mais bien retrouver le chemin de l'Art Martial de non-violence que nous a transmis O'Senseï.

Avez-vous des souhaits ou propositions pour aider L'aïkido et la FFAB à pérenniser ?

Il me paraît important de mettre l'accent sur une pratique de l'aïkido pour tous plus dynamique et spontanée, ce qui n'interdit pas de continuer à développer des approches plus douces comme des cours seniors ou le développement des cours d'aïki-taïso. Je suis aussi convaincu que l'avenir de notre discipline passe par l'acceptation des différentes origines de nos pratiques.

Avez-vous un livre à nous conseiller ?

Sans hésiter, « Présence et Message » d'André Nocquet. Ce livre devrait, à mon avis, être dans toutes les bibliothèques d'aïkidoka, de même que celui de Nobuyoshi Tamura « Etiquette et Transmission ».

Ce sont deux livres qui aident à trouver le réel chemin de l'aïkido.

« Les techniques de l'aïki sont secondaires, il faut en atteindre l'esprit » comme le répétait inlassablement O'Senseï.

Avez-vous un film à nous conseiller ?

« Après la pluie » un film écrit par Akira Kurosawa et réalisé par Takashi Koizumi. Ce film, outre des scènes de combat où l'on retrouve les fondations de l'aïkido, met en scène une personne pleine d'humanité et d'empathie envers tous les personnages du film. J'y retrouve tout ce que je ressens dans ma pratique de l'aïkido et sa transmission.

Je vous remercie beaucoup.

Point réflexion

Comme en aikido, la transformation doit se saisir du sens et de la force des énergies en présence

Une transformation réussie le sera autant dans le résultat que dans le chemin parcouru pour y parvenir. Le talent de celui qui l'accompagne sera d'associer sa propre énergie à celles en présence. C'est la conviction de Laurence Mignard, pratiquante au GHAAN-FFAB et formatrice, consultante sur le sujet chez CSP DOCENDI. Elle y voit des parallèles évidents entre la pratique de l'aïkido et cette mission à accomplir. Entretien sur un tatami:

Vous souhaitez mettre en parallèle la transformation avec l'aïkido, pour quelle raison ?

Au fil de plus de 40 années de pratique régulière de l'aïkido, j'ai eu l'occasion de mettre en relief des similitudes entre cet art martial et mon métier de consultant, et ce à plusieurs reprises. D'une façon inattendue, il est facile pour moi de les rapprocher. D'ailleurs, les mots que j'utilise pour évoquer la transformation sont les mêmes que ceux qui s'échangent sur les tatamis : énergie, équilibre, respect, adaptabilité, etc. En poussant plus loin la réflexion et à mesure que je préparais cet entretien, j'ai analysé en quoi mon expérience d'aïkidoka pouvait servir la transformation des organisations.

Quels sont ces liens ?

Pour moi, j'en vois quatre essentiels. Quatre principes de l'aïkido qui peuvent apporter un éclairage inspirant et décrypter la dynamique d'une transformation :

- ***L'union des énergies plutôt que l'opposition***

En aikido, il ne peut y avoir d'opposition. Plutôt que de s'opposer à la puissance d'une attaque, le pratiquant doit conduire et diriger par des mouvements précis, l'énergie apportée par son adversaire. Pour cela, il conjugue sa propre énergie avec celle qu'il reçoit : deux énergies antagonistes au début d'une technique s'unissent en une seule quand le mouvement s'achève.

Transposé dans le sujet qui nous intéresse, le consultant qui accompagne une transformation ne peut le faire par la contrainte. Il doit lui aussi diriger l'énergie présente, savoir y associer la sienne et les disposer « au bon endroit ». C'est ainsi qu'il devient un véritable « catalyseur de la transformation ».

- ***L'adaptation au partenaire***

Chaque partenaire est différent. Chaque rencontre est donc unique. L'aïkido se pratique sans distinction de catégories de poids, de genre ou d'âge comme cela peut exister dans d'autres disciplines. Donc, il n'est pas rare de voir travailler ensemble une jeune femme de 50 kilos avec un malabar du double de son poids... Au fil de son expérience et de la multiplication des rencontres, le pratiquant parvient progressivement à affiner sa technique pour l'adapter à toutes les catégories de partenaires possibles dans toutes les circonstances... Comme dans la transformation des organisations, il ne peut exister de réponse systématique. Le consultant, lui aussi, consolide son expérience, développe sa pertinence et la finesse de son approche au fil de ses missions, mais en aucun cas il ne peut appliquer de solution préétablie face à un nouveau projet. Même si l'objet de deux transformations est totalement identique, la singularité des organisations conduira toujours sur deux chemins différents.



- **Le respect de l'autre dans sa réalité et sans jugement**

Sur un tatami d'aïkido, le respect est une attitude permanente à laquelle il est impensable de déroger. Il fait partie des fondations sans lesquelles la pratique d'un art martial se résume à un exercice physique sans intérêt. L'élève respecte le maître et le maître, ses élèves. Chacun respecte son partenaire, le dojo dans lequel se déroule la pratique, ses armes, sa tenue. Le respect devient une véritable attitude mentale. Elle se révèle comparable à celle du consultant qui prend la mesure de l'organisation dans laquelle une transformation s'envisage. Il doit l'aborder avec égard, sans jugement et en tenant compte de l'existant tel qu'il est dans sa réalité.

- **L'approche concrète par l'action plutôt que par la théorie**

« L'aïkido, c'est 95 % de transpiration... et 5 % d'inspiration (ou de philosophie) ». Certains enseignants aiment à rappeler régulièrement cet adage en forme de clin d'œil. En d'autres termes, il est vain pour progresser de consacrer un temps infini à intellectualiser ou à chercher systématiquement à expliquer les techniques. La pratique seule fera que le corps trouvera, par l'expérience, la voie juste du mouvement. Il faut partir du geste pour trouver le sens. Il en va de même pour la transformation ; après s'être assuré que la confiance est établie, et plutôt que de théoriser sans fin, il est préférable de commencer par agir, de vivre la transformation de « l'intérieur ».

L'un des principes de base de l'aïkido est de prouver à l'autre que le combat est inutile... cela semble paradoxal !

Habituellement, celui qui engage un combat le fait dans la perspective de vaincre un adversaire. Le combat s'achève avec un gagnant et un perdant, l'un au dépend de l'autre. Mais si l'on prend du recul et que l'on considère le système dans son ensemble, il a perdu au global plus qu'il n'a gagné puisqu'une énergie a été dépensée de manière destructrice. La voie que nous propose l'aïkido est bien différente : si au début d'une confrontation, il y a, en effet, deux forces antagonistes, le talent de l'aïkidoka est de parvenir par son mouvement à combiner ces deux forces, à les réunir vers un même objectif sans chercher à vaincre son adversaire, mais à lui démontrer que le combat est vain.

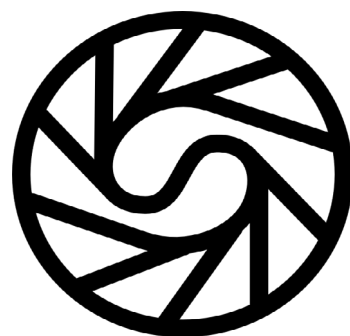
Vous dites que la transformation se vit plus qu'elle ne se théorise... mais comment inviter au changement si on ne l'explique pas d'abord ?

Il me semble en effet que la théorie suit la pratique plutôt qu'elle ne la précède. Les théories ne se construisent-elles pas le plus souvent à partir de l'observation et de l'expérience ? Lorsqu'il nous est demandé d'accompagner la transformation d'une organisation, nous préférons engager nos interlocuteurs dans l'action car c'est à partir des premiers pas, des premiers résultats que se profile la voie de la transformation.

Propos recueillis par Nadia Ali Belhadj – CSP

Laurence Mignard
3^{ème} Dan - UFA. / BF
Pratique l'aïkido depuis 43 ans.
Club Yerrois d'Arts Martiaux.
GHAAN - FFAB

Formatrice - Consultante,
Chez CSP DOCENDI



Point culture

Livre : **Le Clan des Otori, le silence du Rossignol** par Lian Hearn

Au XIV^e siècle, dans un Japon médiéval mythique, le jeune Takeo grandit au sein d'une communauté paisible qui condamne la violence. Mais celle-ci est massacrée par les hommes d'Iida, chef du clan des Tohan. Takeo, sauvé par Sire Shigeru, du Clan des Otori, se trouve plongé au cœur de luttes sanglantes entre les seigneurs de la guerre. Il doit suivre son destin.

Mais qui est-il ? Paysan, seigneur ou assassin ? D'où tient-il ses dons prodigieux ? Lorsqu'il rencontre la belle Kaede, un amour fou naît entre les deux jeunes gens : devra-t-il choisir entre cet amour, sa dévotion à Sire Shigeru et son désir de vengeance ?

Magnifique roman épique fantastique sur fond de Japon médiéval, le tout dans un univers où la magie entoure nos héros.

G.H.

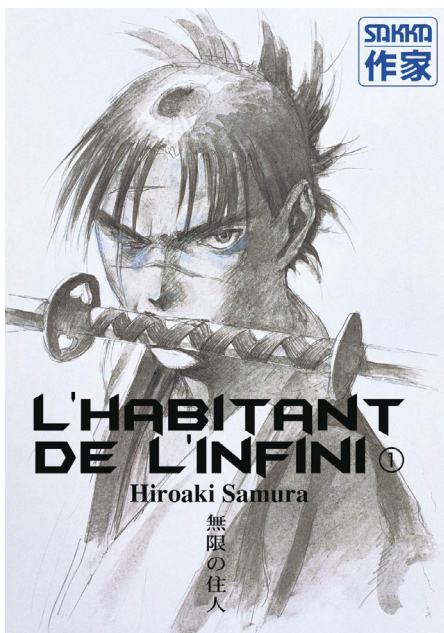
Lian Hearn

Le Clan des Otori, I
Le Silence du Rossignol



Manga :

L'habitant de l'infini par Samura Hiroaki



Manji est un ronin avec une particularité : il est immortel. Pour les cent innocents qu'il a tués, mille scélérats devront périr pour que la malédiction de l'immortalité se lève. C'est alors qu'il rencontre une jeune fille qui désire se venger d'une nouvelle école, Ittôryu, qui a massacré sa famille.

Deux choses viennent à l'esprit suite à une première lecture : le style graphique est très particulier et la violence omniprésente. Les dessins sont réalisés entièrement à l'encre de chine, ce qui donne à la fois des détails très précis mais également un aspect un peu fouillis, brouillon. Le héros terminant la plupart de ses combats avec moult blessures (quelquefois handicapantes), il est certain que les affrontements peuvent être qualifiés d'incisifs. Malgré le don du personnage principal, on est très éloigné du super héros. Manji est un être sale, égoïste, impulsif, couvert de cicatrices, ce qui vient renforcer l'attrait de ce manga. L'action prend place en 1770, et si l'on reconnaît aisément certaines références propres à l'époque Edo, l'auteur s'est permis d'insérer divers éléments que l'on peut qualifier d'anachroniques, notamment dans l'apparence, le look de plusieurs personnages.

L.B.

Série :



Rashomon par Akira Kurosawa

Dans le Japon de la fin de l'ère Heian (794-1185), quatre personnes présentent des versions très différentes d'un même crime. Un bûcheron ayant découvert un corps, un procès est ouvert. La première version du crime apparaît dans la bouche du bandit qui avoue être l'auteur du meurtre, puis on découvre celle de l'épouse qui dit avoir tué son mari, puis celle du défunt samouraï qui, par la bouche de la medium raconte s'être suicidé. La quatrième version correspond à celle du bûcheron qui, revenant sur sa déclaration, annonce avoir été témoin de la scène.

Film majeur dans l'histoire du cinéma, utilisant comme moyen narratif l'interprétation d'une même scène selon l'interlocuteur qui raconte les faits, mettant en évidence la subjectivité et l'impossibilité pour un Homme d'être honnête sur lui même. Ce procédé fut repris maintes fois par la suite, notamment dans le film Hero de Zhang Yimou. Ce film est un monument de l'histoire du cinéma.

G.H.

Jeu de société :

Ike no Koi 2 à 5 joueurs

Au Japon, les carpes ont un rôle sacré. On raconte qu'elles remontent les courants jusqu'au ciel où elles se transforment en légendaires dragons ! A vous de créer le plus beau bassin ! Dans Ike No Koi, sur chaque carte carpe est indiqué un nombre indiquant combien de cartes identiques sont présentes dans le jeu. Vous tenterez de récupérer un maximum de carpes identique. Faites attention à ne pas être trop gourmand : révélez deux cartes identiques et les autres se serviront en premier ! Vous pourrez gagner des points grâce à vos majorités, mais aussi grâce aux cartes pouvoirs, au défi commun à tous, et à votre challenge secret. N'hésitez pas à aller récupérer des carpes dans les étangs adverses et protégez-vous habilement pour remporter la partie.

Très bon petit jeu de « Stop ou encore » avec une très belle direction artistique. Attention aux fourberies de vos adversaires et sachez maîtriser votre chance, tels sont les maîtres mots pour réussir dans ce jeu.

G.H.



Le point du toqué

Le riz Japonais

le riz est, au Japon, un des aliments essentiels de la cuisine japonaise, même si depuis 40 ans sa consommation a chuté de 50%. Les aléas climatiques posent de nombreux problèmes à sa culture.

Il existe plusieurs noms pour le riz selon le lieu où il se trouve et son état. On l'appelle *INE* lorsqu'il est en rizière; *O Kome* lorsqu'il est récolté; ou *Gohan* et *Meshi* lorsqu'il est cuit.

Nous avons tous pu remarquer dans les années 2000 le fabuleux essor que les restaurants japonais ont connu, surtout ceux proposant les fameux sushis. Compte tenu d'une très grande offre, on peut plus facilement apprécier les différences et s'apercevoir que certains riz proposés ne sont pas à la hauteur de la véritable cuisine japonaise, réputée pour sa délicatesse et son raffinement, surtout si on parle de sushis et autres makis.

Le riz, avant le XVII^e siècle, était réservé aux guerriers et aux nobles. C'est pour cette raison qu'il est considéré encore aujourd'hui comme un aliment noble et respecté. Pour autant, comme je le disais plus haut, il est couramment mélangé à des ingrédients qui ne sont pas adaptés, que même une nouvelle génération japonaise n'oserait proposer au nom du modernisme.

Il y a donc derrière ce business du restaurant japonais une imposture... ou plutôt des imposteurs. Hormis la période compliquée pour les restaurateurs, beaucoup de restaurants Sino-japonais mettent la clé sous la porte. Au Japon, il faut plus de 10 ans pour former un maître sushi. Les 5 premières années de son apprentissage consiste à apprendre à cuire le riz (un riz de belle qualité bien loin de celui utilisé par ces restaurants aux fausses allures japonaises).

Cela me mène naturellement à dire que ce qui fait un bon plat dans toutes les cuisines du monde est avant tout la qualité et le soin apporté aux ingrédients qui composent les recettes.

Il est donc important et essentiel pour faire un bon riz, de l'acheter dans une épicerie proposant un choix varié, allant d'un prix raisonnable à celui d'un riz de très belle qualité.

Pour débiter, je vous conseille un riz de qualité moyenne (environ 10€/kg) afin de vous familiariser avec la recette pour maîtriser les points délicats de la réalisation d'un véritable riz vinaigré cuit traditionnellement. Cela implique l'utilisation d'une cocotte en fonte ou inox au lieu de votre auto-cuiseur.

Ingrédients pour le riz vinaigré (*Sushi Meshi*) pour 6 /8 personnes :

- 1 kg de riz à grains ronds
- 1.25 l d'eau froide
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisins
- 3 cm d'algue séchée (*konbu*)
- 12.5 cl de vinaigre de riz (*kotobuki*)
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 5 cuillères à café de sel
- (vous pouvez directement prendre un vinaigre déjà assaisonné *sushi su*)



Le point du toqué

La recette :

Laver le riz très délicatement, dans un grand saladier en verre ou en bambou, en remuant du bout des doigts pour ne pas casser les grains. Renouveler jusqu'à ne plus avoir d'eau trouble. Mettre le riz dans une passoire et le laisser égoutter au moins 30 minutes. C'est une étape importante pour la bonne réalisation de la recette.

Verser les 1.25l d'eau froide et l'huile dans la cocotte.

Ajouter doucement le riz dans l'eau puis ajouter le konbu. Couvrir hermétiquement (vous pouvez poser un torchon humide roulé autour du couvercle pour un meilleur résultat).

Porter à feu très vif. A ébullition compter 3 minutes à plein bouillon puis 14 minutes à feu doux, sans jamais soulever le couvercle (bien respecter les temps de cuisson). Après 17 minutes de cuisson éteindre le feu, retirer le couvercle et poser un torchon sec sur le dessus pour absorber la vapeur.

Laisser refroidir à température ambiante pendant 30 minutes puis à l'aide d'une cuillère en bois verser le riz dans un saladier large en porcelaine ou en bambou.

Ajouter le vinaigre, le sel et le sucre (déjà mélangés), **tout en éventant le riz** et le mélangeant délicatement à cet assaisonnement. Il est important de mélanger le riz encore tiède de façon à ce qu'il reste souple mais pas trop collant, juste assez pour qu'il puisse être dégusté avec des baguettes.

Vous pouvez le servir nature ou l'utiliser comme base pour vos nigiris sushis, makis, sashimis moriawase, onigiris, inaris...

Ne jamais conserver ce riz cuisiné au frigo.
Ce riz se mange le jour même.

Règles de savoir vivre très importantes.

Ne jamais mettre de sauce dans le riz, il doit rester blanc. Ne jamais planter ses baguettes dans ce mets symbolique.

Soyez patient et persévérant... Avec de la pratique cela deviendra un réel plaisir.

Bonne dégustation.

Jean-Luc Charles

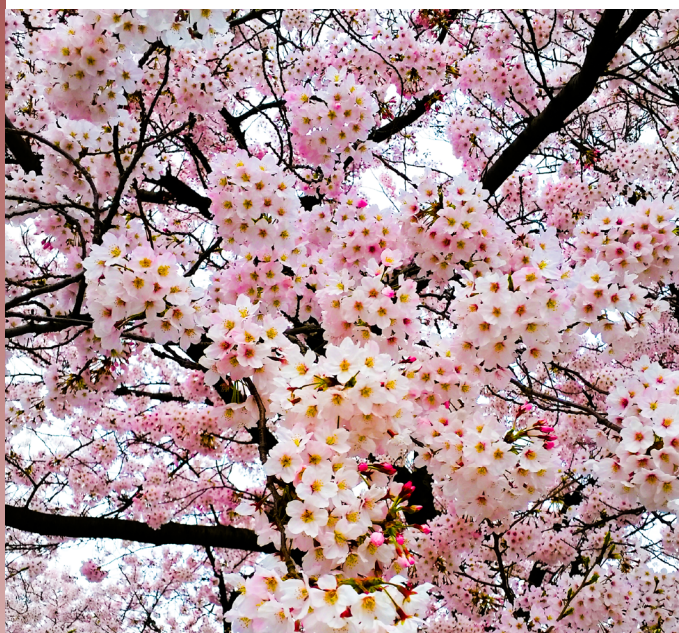
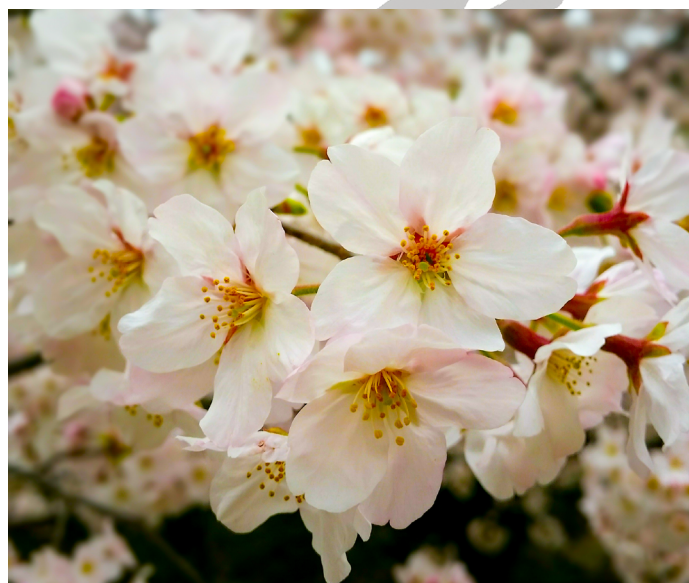


合氣道

Voyage au Japon

Les cerisiers japonais

Les cerisiers, ou *sakura*, sont au Japon des arbres ornementaux qui ne produisent pas de fruits. Il y en a plusieurs centaines d'espèces qui diffèrent selon la floraison, le nombre de pétales, la couleur des fleurs...



L'origine du mot *sakura* serait la suivante : le mot *sa*, ancien dieu *shintoïste* des rizières et du riz récolté, et *kura*, grenier, entrepôt où le riz était stocké. Les Japonais voyaient donc dans le cerisier l'arbre où habitait le dieu du riz. La période de floraison des cerisiers correspond par ailleurs à la saison de plantation du riz. La floraison est en général entre fin mars et début avril, mais selon la géographie, elle peut être entre fin janvier et parfois début mai. Elle dure en général une à deux semaines entre l'éclosion des boutons et la chute de la fleur, mais cette durée dépend des conditions météorologiques.

La pleine floraison très attendue, appelée *mankai* (*man* : complet et *kai* : ouvrir), ne dure ainsi que quelques jours. Elle caractérise la particularité éphémère de la beauté, mais aussi de la vie. Des statistiques et des études sur cette période sont faites par l'agence météorologique japonaise, ce qui permet aux médias d'annoncer avec exactitude à la population ce moment si prisé et attendu. Une erreur d'appréciation du présentateur/trice météo à la télévision lui vaudra de faire des excuses publiques...





La tradition de hanami (hana : fleur et mi : regarder)

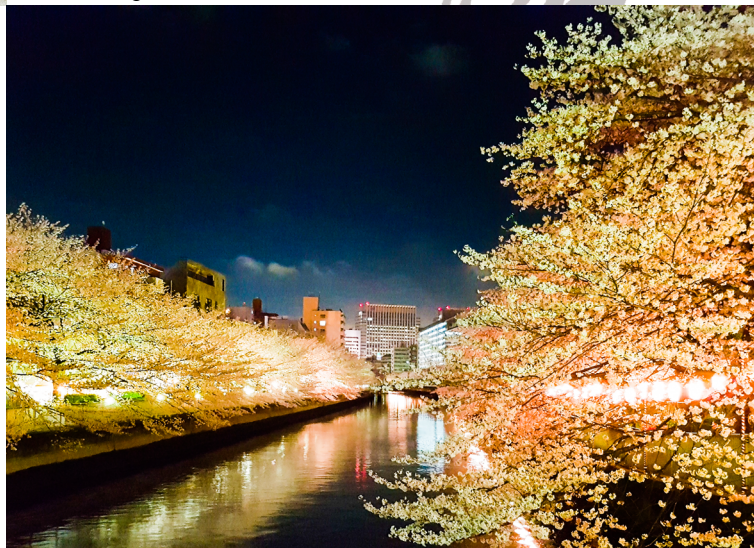
Présente très fortement dans la société et la culture japonaises, la floraison est célébrée à travers tout l'archipel et offre des paysages absolument superbes de jour comme de nuit.

Les Japonais aiment se retrouver entre amis, collègues sous les arbres, sur de grandes bâches pour pique-niquer. Certains vont même jusqu'à prévoir des tables basses, des coussins, des barbecues, des pompes à bière, qui peuvent également être loués sur place.

Cette tradition a commencé au VIII^e siècle avec les pruniers, d'origine chinoise, à une époque où le Japon était fortement influencé par la Chine de la dynastie des Tang.

Puis, à partir du début du IX^e siècle, l'empereur, fasciné par les fleurs de cerisiers, fit de ce période un moment festif où les convives se réunissaient sous les arbres en buvant du saké nouveau.

Le saké est une boisson à base de riz, douce, et s'apparente à nos vins dans son degré alcoolique. Il peut être bu froid ou chaud. Les aristocrates vont célébrer ce jour, puis ce sera au tour des samouraïs, et enfin le peuple. Mais il faut attendre l'époque Edo (1603-1868) pour que le hanami se popularise, et pour voir apparaître des allées entières de cerisiers sur des sites aujourd'hui touristiques.



Le parc de Sceaux, à proximité de Paris, comprend deux vergers de cerisiers, un pour les cerisiers blancs et un pour les cerisiers roses. Il y a environ 250 arbres qui attirent de nombreux visiteurs chaque mois d'avril.

Christophe Godet



Point technique

Dans chaque numéro, la Commission Technique de la ligue IDF vous présentera une technique effectuée par un jeune gradé de la région.

Nous souhaitons ici vous aider dans la formation des plus débutants et promouvoir les forces vives que compte notre ligue.

Vous pourrez retrouver ces vidéos sur [notre chaîne YouTube](#).

En espérant que cette démarche et ces vidéos vous aideront dans votre progression et participeront à la promotion de notre discipline.

Toshiro Suga Shihan, 7ème dan Aïkikai

Président d'honneur de la Commission Technique de la ligue IDF.

Buki waza Tantodori

Tori : Greg Habert - 4^{ème} dan

Uke : Léo Gaspard - 1^{er} dan



Greg Habert

Point Technique Bukiwaza Tantodori





Point final.

**« Les chemins du sacré (2/5)
L'expérience de la sagesse »**

Arte

réalisé par Timothée Janssen et Frederic Lenoir

合気道

