

N°4 Août 2011

Aïkido

et progrès

les
news

FFAAA

■ BUKI-WAZA

■ NOTRE TEMPS

■ DECOUVRIR
le JAPON

**Le "Do" : pratique vers l'idéal et
idéalisé de la pratique**



Edito



Lorsque commence une nouvelle saison, l'arrivée salubre des débutants vient bouleverser le cycle de l'enseignement. Dans un premier temps, il faut accueillir les futurs pratiquants, répondre aux multiples demandes sur l'objet de la discipline, les bienfaits, les qualités physiques et morales développées. Dans un deuxième temps il s'agit alors de mettre en harmonie dans le cadre des premières séances ce que le débutant pense de la discipline et des représentations qu'il en a avec une certaine réalité. L'enseignant met alors à profit son expérience dans le cadre d'une situation pédagogique. Ni trop, ni trop peu sont donc les maîtres mots d'une séance d'où chacun doit ressortir sans encombre et avec la ferme intention d'y retourner. Mais alors, comment peut-on concilier gradés et débutants dans une même séance de début de saison ? Une première piste, pour répondre à la question, serait de décliner une même technique pour des niveaux différents. Cela passerait bien sûr par des consignes spécifiques alliées à la capacité de démontrer des schémas techniques. La formation à l'évaluation répond à ce besoin. Le naturel, l'ambiance, la facilité à mettre en œuvre une séance permettent au pratiquant de se débarrasser de certains préjugés en particulier celui d'être débutant, c'est-à-dire d'être malhabile avec son corps et celui de ne pas comprendre en totalité le vocabulaire de l'enseignant.

Peut-on classer certaines techniques comme étant plutôt adaptées aux débutants ? Chacun répondra à cette question. Ikkyo est le parfait exemple d'une technique permettant de passer de la forme au fond, de la construction à l'expression aux travers des principes. Il est donc difficile d'enseigner seulement un catalogue de techniques, du moins gradé au plus gradé, parce que l'entrée dans la discipline pour le débutant est différemment envisagée par chaque enseignant et dépend de son expérience et de son cheminement.

Alain TISMAN

Sommaire

Edito Alain Tisman - page : 1

Le «Do»: pratique vers l'idéal et idéalisation de la pratique Franck Noël - Pages : 2 - 8

Buki-Waza : approfondir le travail des armes Mare Seye - Pages : 9 - 11

Découvrir le Japon Pages : 12-13

Notre temps Roland Billault - Page : 14

FFAAA - 11 rue Jules Vallès 75011 PARIS - Tél. 01 43 48 22 22 - www.aikido.com.fr

Directeur de la publication : Maxime Delhomme - Edité par la Commission Promotion

Conception et réalisation : Alain Tisman email : tisman@aikidovar.com

Jean Pierre Stagnetto email : jeanpierrestagnetto@wanadoo.fr

crédit photos et dessins: Franck Noël, Jean Pierre Stagnetto, Alain Tisman, Hélène Korn, Linda Ferrer-Roca

«AIKIDO et Progrès les News» N°4 Août 2011

Le “Do” : pratique vers l’idéal et idéalisation de la pratique

Notre propos ne sera pas ici de développer pleinement l’étude des conséquences qui résultent du glissement du “Jutsu” au “Do”, ni de mesurer en détail l’écart qui existe entre ces deux notions, bien que cette distinction soit essentielle pour la compréhension de notre discipline. Nous nous contenterons, pour introduire la réflexion qui suit, de pointer du doigt une caractéristique du “Do” :

Celui-ci implique une perspective hors d’atteinte, susceptible de motiver un cheminement sans fin. Le “jamais accompli” est une nécessité du “Do” qui est une quête vers un idéal, vers une perfection. Simultanément, il prône le culte de l’instant, la présence totale à l’instant et sa valeur irremplaçable dans la mesure où lui seul est la réalité.

Le paradoxe est donc revendiqué : cheminer sur une perspective infinie en ne prêtant attention qu’à chacun de ses pas. La question se pose alors de la cohérence : comment faire pour que chaque pas se fasse dans la bonne (?) direction ? Mais aussi pour que l’infini de la perspective soit présent dans chacun de ses pas ?

On se pose souvent la première de ces questions qui revient à se demander comment faire pour progresser, comment faire pour se rapprocher de l’idéal que l’on a en point de mire même si on sait qu’il faut faire son deuil de l’ambition de l’atteindre et même si on reste en général bien flou sur sa définition.

La deuxième question, en revanche, est souvent occultée. Occupés que nous sommes à “faire des progrès”, à nous projeter dans notre compétence future, nous avons tendance à remettre à plus tard la prétention à l’idéal de l’instant.



L'idéal de l'instant

Certes, cet "idéal de l'instant", s'il se réalisait, ne serait probablement rien d'autre que l'idéal que la perspective nous promet et l'on peut penser que vouloir envisager ce double point de vue est artificiel. Il semble néanmoins que la réflexion s'enrichit et que les outils mis à sa disposition se diversifient si on adopte ce double éclairage.

Car, à bien y réfléchir, il est clair que la pratique et l'enseignement de l'Aïkido fonctionnent selon les deux axes, comme abscisse et ordonnée, de la progressivité infinie d'une part et de l'unité de temps finie d'autre part, de la progression au fil du temps vers la perspective d'un côté et de l'accomplissement instantané de chaque geste, technique, échange, cours, de l'autre.

Ou bien encore en combinant l'objectif de la construction d'une personne sur le long terme et sa satisfaction à être là, à faire ce qu'on fait.

Notre discipline se pratique dans la représentation d'un échange martial. Mais c'est cette représentation que nous expérimentons et non l'échange martial en lui-

même et il faut donc considérer qu'elle vaut en elle-même et pas seulement parce qu'elle représente ni par ce vers quoi elle tend : la réalité de cette représentation vaut davantage que la représentation de la réalité.

Et du point de vue du vécu ou ressenti du pratiquant et de sa motivation, cette ambivalence est peut-être encore plus claire: comment penser que seul le désir ou l'espoir de progresser pourrait alimenter durablement l'envie de pratiquer si l'on n'y trouvait pas son compte à chaque instant ou à chaque séance. Qu'est-ce donc que "y trouver son compte" ? Une réponse vient spontanément à l'esprit : le plaisir. Mais cette réponse n'est qu'un trompe l'oeil car elle est elle-même porteuse d'une foule d'autres questions.

Constatons d'abord qu'une espèce de mauvaise conscience ou de suspicion lui est attachée dans une discipline qui se veut martiale, qui prône la rigueur, l'exigence, le contrôle, où certains parlent parfois de sanction, de dépassement, d'abnégation... toutes caractéristiques qui peuvent amener à considérer la notion de plaisir comme une coupable légèreté décadente.



合氣道

Ce point de vue est excessif, bien sûr, car (sans évoquer les éventuels plaisirs sado-masochistes dont on ne peut être sûr qu'ils ne soient peu ou prou inhérents à la pratique martiale) il y a du plaisir dans l'effort, dans l'engagement, dans l'attention, dans le fait de se sentir progresser tout autant que dans l'idée de tutoyer ses limites.

Excessif mais néanmoins intéressant car il oblige à s'interroger sur la **nature spécifique du plaisir Aïki** en cohérence avec sa perspective et sa méthode. L'Aïkido, en effet, se revendique comme l'exaltation des forces vives, de l'individu pour lui-même ainsi que dans le cadre de son groupe et de son environnement. La présence, la sérénité, l'adaptabilité, la fraternité sont de ses vertus cardinales qui n'ont rien de mortifères et qui ne sont en rien incompatibles avec la notion de plaisir ou plutôt, de joie.

Les notions ou valeurs d'harmonie, de naturel, de respect, de bienveillance que nous nous plaisons à invoquer et à revendiquer sont censées, si tant est qu'elles ont un semblant de réalité, imprégner l'atmosphère du Dojo et donner à vivre une expérience éminemment positive aux participants.

Voilà ce qu'on serait en droit de souhaiter pour un Aïkido idéal.... qui, bien sûr, n'existe pas, mais à qui il est de notre devoir de donner une chance par notre comportement, en lui prêtant nos corps et nos personnes afin qu'en retour, par le bain dans lequel il nous immerge, il nous fasse bénéficier de ses vertus. Car, à bien y réfléchir, **le seul Aïkido qui existe est celui qu'on fait** et notre responsabilité est entière, à chaque instant, pour en faire ce qu'il mérite d'être et ainsi prendre au pied de la lettre l'expression "faire de l'Aïkido".

Nécessité, donc, non seulement de pratiquer vers un idéal, mais aussi d'idéaliser la pratique pour jouir de tout son potentiel de bienfaits.

Nous nous situons là, bien sûr, dans la théorie, dans l'abstrait et il faut redescendre d'un cran pour tenter de voir comment concrètement assumer ces



ikkyo

valeurs dans la pratique, comment les faire vivre pour qu'elles irradient le pratiquant et participent à sa joie d'être là à faire ce qu'il fait.

Comment faire pour idéaliser la pratique et pour que s'impose le réalisme de ce point de vue?

On ne peut prétendre être exhaustif pour traiter cette question sous tous ses aspects avec toutes les nuances et pondérations qui s'imposeraient. Nous nous contenterons donc ici d'en évoquer un seul : comment Uke peut-il participer à l'idéalisation de la réalité du Dojo ?

On peut tenter une réponse idéale : **Uke idéal, lors de chaque échange, proposerait à son partenaire un défi que celui-ci serait à même de relever, en élevant à chaque fois un peu ses compétences et en créant un moment dans lequel s'exprimeraient les principes et valeurs de l'Aïkido.**

Mais, disant cela, on n'a pas dit grand chose de directement exploitable car on reste dans le général et l'abstrait.

Montrons-nous alors encore plus modeste en limitant notre questionnement à ce qu'on peut appeler la logique des schémas techniques. Ces schémas techniques que nous répétons tout au long de notre parcours, correspondent bien sûr à des situations particulières qui leur donnent précisément leur logique. Et on prive la pratique de tout sens à vouloir appliquer à tout prix ces schémas dans des situations non adéquates.

La première raison d'être de Uke est donc de créer une situation compatible avec le travail proposé, permettant ainsi à ce travail de s'incarner. Mais on peut aller plus loin et considérer que **tout au long de l'échange son comportement a pour vocation d'illustrer la logique du schéma** auquel les deux protagonistes prêtent leur corps. Illustrer cette logique pour la comprendre et s'en pénétrer mais aussi pour en profiter dans l'instant et vivre un vrai moment d'Aïkido.

De même que Tori s'efforce de "bien faire la technique", Uke doit s'efforcer d'en être le miroir.

Faire en sorte que la logique technique s'exprime pleinement pour être à même

de l'expérimenter et en être illuminé.

Des exemples ? Ils sont légions. Quelques-uns parmi tant d'autres : Ikkyo omote suppose Uke positionné sur l'avant et il est dénué de sens et de logique de tenter d'appliquer ce schéma sur un partenaire qui recule, qui se retourne ou qui s'enfuit. Pour la série de Ikkyo à Yon kyo, les schémas omote et ura correspondent à des logiques de placement relatif différentes, et, dans un travail systématique, que Uke fasse tout pour se positionner justement à l'inverse de ce qui induit le schéma requis, enlève toute logique à l'échange. Anticiper pour refuser un déséquilibre fait disparaître la logique de l'enchaînement technique. Annuler un déséquilibre que l'on a subi pour, ensuite, chuter quand même, est absurde. Chuter en imposant sa direction de chute et non celle induite par l'action de Tori ne veut rien dire.

Faire une chute en gardant le corps symétrique, alors que toute technique est par nature asymétrique, est inadapté...





miroir

Car nous ne sommes pas ici simplement dans le questionnement sur la faisabilité de telle ou telle technique, dans la question de savoir si “ça marche” ou “ça ne marche pas”.

Nous nous interrogeons sur les conditions à remplir pour que puissent s’exprimer les principes et valeurs Aïkido (dont la logique technique est à la fois la **crystallisation** et la **méthode d’approche**) dans la réalité du Dojo et qu’ainsi les participants puissent s’en imprégner.

Ceci est éminemment concret et ce souci va guider Uke dans une véritable quête car c’est un travail à part entière que de se mettre en capacité de bénéficier et de faire bénéficier de la logique technique.

Là aussi nous devons considérer les deux aspects du problème : la progression d’une part (développer les capacités qui vont le permettre), et la valeur de l’instant d’autre part (mobiliser ces capacités pour optimiser la qualité de l’échange et en jouir).

Se placer dans cette perspective impose un travail tant physique que mental.

Les maîtres mots sont **présence** et **disponibilité** et il s’agira de sortir de ses peurs, stéréotypes ou obsessions pour tendre à une neutralité qui n’est en rien passivité.

Globalement, après une impulsion initiale claire, il sera question d’aller dans le sens de l’action, de faire en sorte que son comportement soit la conséquence logique des actions de Tori, en adoptant une réactivité cohérente avec le niveau, le rythme et l’intensité du travail (car on est rarement “à fond”).

Se vivre comme une sorte de miroir que l’on tend à Tori qui lui

permet d’évaluer en direct ce qu’il fait, et qui, en tant que tel, sollicite l’écoute maximum et amène le corps à se couler dans le mouvement en dépassant ses blocages.

Cette tentative de neutralité de Uke est à mettre en parallèle avec l’objectif de “Muishiki” (absence d’intention) de Tori, car les compétences à mettre en oeuvre pour Uke sont strictement les mêmes que pour Tori, confirmant s’il en était besoin le statut interchangeable des deux protagonistes.

Sans doute est-ce d’abord en acceptant de subir, c’est à dire en prêtant son corps à une logique active, qu’on vivra cette logique de l’intérieur, qu’on sera à même de la comprendre et, éventuellement, d’avoir les moyens de la déjouer (kaeshi waza).

Mais surtout, ce faisant, si ladite logique est porteuse de bienfaits, c’est ainsi qu’on se donnera les moyens d’en bénéficier. Au contraire, la refuser, mettre Tori dans l’obligation de faire une technique de raccroc, en forçant, (certes, il devrait s’adapter et varier, mais en a-t-il toujours les moyens et le niveau ? et quoi faire pour l’aider à les acquérir en attendant?), c’est se condamner à ne jamais comprendre comment ça peut fonctionner et se mettre soi-même dans une position potentiellement traumatisante.

Quiconque a expérimenté le suivi et les chutes en acceptant totalement la dynamique de l’action guidée par la technique et les valeurs aïkido et en la laissant traverser son corps sait combien cela est libérateur, jubilatoire et... sûr. Le “misogi” (purification) peut alors inonder les acteurs, exorciser leurs peurs et frustrations, les purger ici et maintenant.

Uke et Tori

Uke et Tori se partagent la responsabilité de réunir les conditions où ils évolueront en Aïkido et, à cet égard, c'est parfois un spectacle lamentable que de voir deux pratiquants chevronnés incapables de travailler ensemble ou ne pratiquant que des faux semblants, sans pouvoir à aucun moment faire émerger l'Aïkido en eux et entre eux, alors qu'on serait justement en droit d'attendre d'eux qu'ils en présentent un bel exemple et qu'ils sachent s'en nourrir.

Ou bien encore de voir un pratiquant avancé qui crée une situation impossible à résoudre pour le niveau ou le gabarit de son partenaire au lieu de l'aider à malgré tout faire quelque chose qui évoque l'Aïkido, ne faisant ainsi qu'ajouter quelques lignes à la déjà bien trop longue liste des occasions manquées et augmenter encore et toujours la frustration...

Quid de l'adaptabilité de Tori ?

Mais dira-t-on, n'est-ce à Tori d'imposer et de faire respecter les conditions de faisabilité de tel ou tel schéma ? Si bien sûr. Mais Tori ne peut pas tout et la situation de travail se crée à deux, car il s'agit bien d'une situation de travail et non d'un test vital. Il convient par ailleurs de bien re-situer le propos : nous réfléchissons actuellement dans le cadre du "Ippan geiko" que l'on peut sans doute traduire par "travail de base" bien que ce ne soit pas le sens littéral.

Le cadre le plus habituel de notre pratique où les participants s'appliquent à reproduire et expérimenter un schéma-technique qui leur a été proposé par le Sensei et qu'il s'agit de comprendre et de s'accaparer, conformément à un sens premier du mot "keiko" (pratique) dans lequel on trouve l'idée de répéter pour comprendre. Et n'est-ce pas en le vivant dans les conditions où il se justifie et s'exprime pleinement qu'on pourra se l'approprier véritablement ?



cheminement

Mais quid alors de l'adaptabilité, de la réponse pertinente et instantanée à toute éventualité, de l'harmonisation immédiate que l'Aïkido revendique et est censé développer ? Car l'objectif de tout ce travail technique est bien d'oublier et de dépasser tous ces schémas afin d'acquiescer une manière d'être capable d'optimiser toute situation ?

Et bien justement, cette adaptabilité va se sourcer dans le vécu et l'expérience de "la technique idéale". C'est parce qu'on aura intégré la logique pleine et entière d'un schéma qu'on percevra dans l'instant que ses conditions d'expression ne sont plus réunies et que donc, il faut s'adapter. Car comment sentir qu'il faut s'adapter, enchaîner, varier si on n'a jamais vécu telle ou telle technique que dans des conditions inadéquates, où, pour la "réussir", il a fallu s'obstiner en faisant fi des principes fondateurs pour la faire entrer de force dans un cadre qui n'était plus le sien ?

Alors oui, bien sûr, il faut diversifier les formes de pratique pour ménager des espaces où cette adaptabilité pourra se cultiver. En fait, la nécessité d'adaptation, et donc d'écoute de la réalité de l'échange, est toujours plus ou moins présente du fait de la diversité des comportements spontanés et non volontaires des partenaires dont il faudra bien tenir compte. Mais il convient aussi de la susciter de manière plus délibérée, que ce soit à l'initiative de l'enseignant, posant clairement le cadre d'un travail de base ou d'un travail plus libre ou à l'initiative des protagonistes qui, implicitement ou explicitement, consciemment ou non, glisseront d'une forme de travail à une autre, affrontement par le jeu ou jeu de l'affrontement qui à tout instant peut s'inviter dans l'échange. Le vocabulaire traditionnel parle de "Go no geiko" : forme de pratique où la réactivité de Uke peut s'exprimer comme elle le souhaite pour compliquer la tâche de Tori, lui faire côtoyer la limite des schémas techniques et l'amener à varier quand cela s'avère nécessaire. Mais ce "Go no geiko" ne peut exister qu'en tant que pendant du "Ippangeiko" qui aura, par ailleurs, permis de vivre dans l'idéal du développement des techniques et de leur logique. Pour autant, on peut penser qu'il est important que le pratiquant ressorte de chaque cours avec un vécu globalement positif si l'on veut que l'Aïkido soit fidèle à sa vocation d'apaisement et de pacification, ce qu'une frustration insistante ne permettrait pas d'espérer. Cela passe par un sentiment qui penche plus du côté de

la réussite que de l'échec, même si ces mots n'ont pas grand sens dans notre discipline. Mais cela passe aussi et surtout par la possibilité concrète qu'aura eu chacun de s'immerger dans les principes et valeurs Aïkido qui, encore une fois, sont l'expression de forces vives qui ne peuvent qu'alimenter la motivation.

Et pour ce faire, l'outil premier est l'idéalisation technique de l'échange : faire en sorte que la logique Aïkido fonctionne à plein et irradie ceux qui lui prêtent leur corps.

Que la quête de l'idéal se mène dans l'idéalisation de l'instant.

Réunir en soi, **à chaque instant, Uke comme Tori, les conditions qui donnent une chance aux valeurs de l'Aïkido de nous habiter.**

Et ne soyons pas trop inquiets sur le risque de nous assoupir dans une pratique rendue trop lisse par les efforts d'idéalisation de Uke...

Uke idéal n'existe pas, qu'il s'efforce de l'être ou non. La nature humaine semble être telle que les aspérités de chacun ne se gomment pas d'une simple aspiration à l'idéal, fût-elle partagée. Et il y aura encore et encore sur les tatamis bien des occasions de s'adapter ou de tenter de le faire, bien des occasions d'être confronté à ses limites comme à celles de l'autre et de ne pas verser dans une illusion béate.

Franck NOEL
7e DAN



Buki-Waza : approfondir le travail des armes



En partant de l'idée que ce qui est demandé lors des passages de grades dan n'est pas sans rapport avec le cœur de notre pratique, le buki-waza est un élément que nous aurions tort de négliger. Notre discipline ouvre des champs de compétence, d'investigation et de recherche multiples, et il est difficile, à raison de deux séances hebdomadaires en moyenne, d'approfondir toutes les formes de travail que propose l'aïkido. Les enseignants ont souvent tendance à privilégier la transmission des formes de travail debout et à mains nues, qui est en quelque sorte l'ossature de notre pratique.

Les formes de travail à genoux, suwari waza et hanmi handachi waza, sont pratiquées de façon plus épisodique : la proportion du temps qui leur est consacré dans les dojos est bien inférieure à celle de l'examen. Le buki-waza est souvent perçu, dans l'optique des passages de grades, comme une épreuve impo-

sée, pour laquelle bien des candidats apprennent mécaniquement quatre ou cinq mouvements à présenter, sans que cela corresponde à une pratique réelle inscrite dans leur parcours d'aïkidoka.

De ce fait, lors des passages de 3ème et 4ème dan, le travail aux armes est souvent un point faible dans la prestation. En réponse à ce constat, le collège technique a souhaité entamer une réflexion autour de deux axes :

d'une part, l'évaluation du travail des armes (et la formation à l'évaluation), et d'autre part, la création d'outils méthodologiques permettant aux enseignants et aux pratiquants d'aborder et/ou d'approfondir ce travail.

Lors d'un passage de grades, la présentation en ken tai ken ou jo tai jo est réduite, pour des raisons pratiques, à une suite d'échanges simples constitués chacun d'une attaque et d'une riposte. Sur le plan de l'évaluation, deux types d'analyse peuvent se combiner :

PREPARER LE BUKI-WAZA EN VUE DU PASSAGE DE GRADES. ELEMENTS DE LECTURE DE LA PRESTATION 1.

- une lecture de type chronologique
- une lecture de type transversal

Dans chaque échange, on peut définir, chronologiquement, trois grandes phases :

- une phase initiale de prise de garde et de déclenchement de l'action
- une phase entrée/déstabilisation contrôle
- une phase finale

Concernant les principes transversaux, on peut répartir les éléments en trois groupes

- un premier groupe lié à l'intégrité et au respect des partenaires
- un deuxième groupe lié à l'unité du corps et de l'arme
- un troisième groupe, enfin, dans lequel seront évalués les principes de continuité, d'harmonisation et de vigilance dans l'action

Pour chacun des six points précédents, la grille de lecture élaborée dans le cadre du collège technique s'attache à vérifier les éléments clés.

Un dernier élément de lecture de la prestation concerne le rôle de uke, pour lequel on évaluera la justesse de la distance, la précision de l'attaque, la clarté de l'intention et la réactivité.

4ème dan, ce qui fait que la population concernée par cette évaluation est extrêmement réduite au regard du nombre de pratiquants. On pourrait être tenté de ne conférer au buki waza qu'un rôle marginal dans l'enseignement, ou considérer que la pratique en jo contre jo ou ken contre ken est une affaire de spécialistes que l'on n'aborde que pour préparer les examens de 3ème et 4ème dan, si l'on arrive jusque là.

Ce serait passer à côté de l'intérêt et de la richesse de cette pratique. Dans les faits, nombre d'enseignants n'ont eux-mêmes reçu qu'une formation succincte en la matière.

ETUDIER ET APPROFONDIR LE TRAVAIL DES ARMES : PROPOSITION D'UN OUTIL METHODOLOGIQUE 1.

En Aïkido, la différence de niveau dans les grades dan ne repose pas sur des critères quantitatifs. Un quatrième dan ne diffère pas d'un premier dan par le nombre de techniques qu'il connaît, mais bien par la maîtrise qu'il en a et par la connaissance approfondie des principes transversaux qui sous-tendent et relient l'ensemble. Dans le cadre du buki-waza, la progression devrait logiquement se construire sur des bases similaires. Nous savons que les modalités de l'évaluation peuvent influencer la façon dont on abordera le contenu à évaluer.

Le travail des armes, ken tai ken et jo tai jo n'est demandé que pour les 3ème et



Le groupe « buki-waza » du collège technique s'est attaché à proposer un outil méthodologique de progression pour le travail des armes. Il ne s'agit pas d'un ensemble de mouvements « clés en main », mais bien d'une proposition de méthode à destination des formateurs. Pour l'illustrer, nous avons choisi le bokken, la coupe en shomen, et un mouvement simple consistant à chasser le sabre de uke pour riposter en shomen à son tour.

La présentation qui suit peut sembler quelque peu arbitraire et difficile à appréhender ; c'est lors des stages animés par les membres du collège technique qu'il sera possible de lui donner une réalité concrète.

Si l'on reprend les niveaux d'exigence appliqués aux grades entre le premier et le quatrième dan, on pourrait dire qu'à chacun de ces niveaux correspond une caractéristique : connaissance, compétence, liberté, maîtrise. Nous avons choisi de travailler volontairement sur les trois premiers niveaux. La notion de maîtrise, relative et évolutive, étant la résultante du travail et de l'acquisition des compétences dans les niveaux précédents.

En considérant les différents niveaux, nous avons défini trois axes de travail : les frappes ou coupes, le travail sur la distance et l'adaptation des frappes ou des coupes à cette dernière, et la construction d'une riposte à une attaque donnée.

La progression dans le travail des sub-bris, démarre par la mise en place d'une posture et d'une mécanique sommaires. Celles-ci vont s'affiner peu à peu. On prend progressivement conscience des différents éléments posturaux mis en œuvre dans l'accomplissement d'une coupe ou d'une frappe (transferts de poids au moment d'armer et de frapper, différenciation du travail des mains à l'intérieur d'un mouvement global,...). Au fur et à mesure, le geste se met au service d'une intention.

Dans le travail sur la distance, la méthode propose au départ des déplacements simples, en gardant une distance égale. En rapport avec ce travail de déplacements, on met en place les frappes. On définit différents modes de déclenchement de l'attaque, que l'on combinera à différentes possibilités de variation de la distance. Il faudra progressivement être capable de s'adapter à la modification de la distance, d'harmoniser l'attaque en fonction du rythme de l'ouverture. Par la suite, les différents exercices se complexifient. On retrouvera le même type de démarche que précédemment dans la construction de la riposte. On passera petit à petit d'une construction formelle du mouvement à un travail plus fluide, plus précis, plus rapide, dans lequel les notions de calme, d'acceptation, de relâchement, prendront tout leur sens.

La pratique du buki waza mérite une plus grande place que celle qui lui est dévolue dans bien des cas. Les enseignants, pour pouvoir jouer pleinement leur rôle, ne doivent pas eux-mêmes se contenter d'une approche superficielle de la pratique des armes. C'est le sens de cette démarche du collège technique : pour être à la hauteur des exigences de l'examen, les candidats doivent pouvoir disposer d'outils de progression leur permettant de faire de cet aspect de la pratique une part intégrante de leur vécu d'aïkidokas. Et c'est la progression des enseignants qui est la clé de celle des pratiquants.

Mare SEYE*
5e DAN

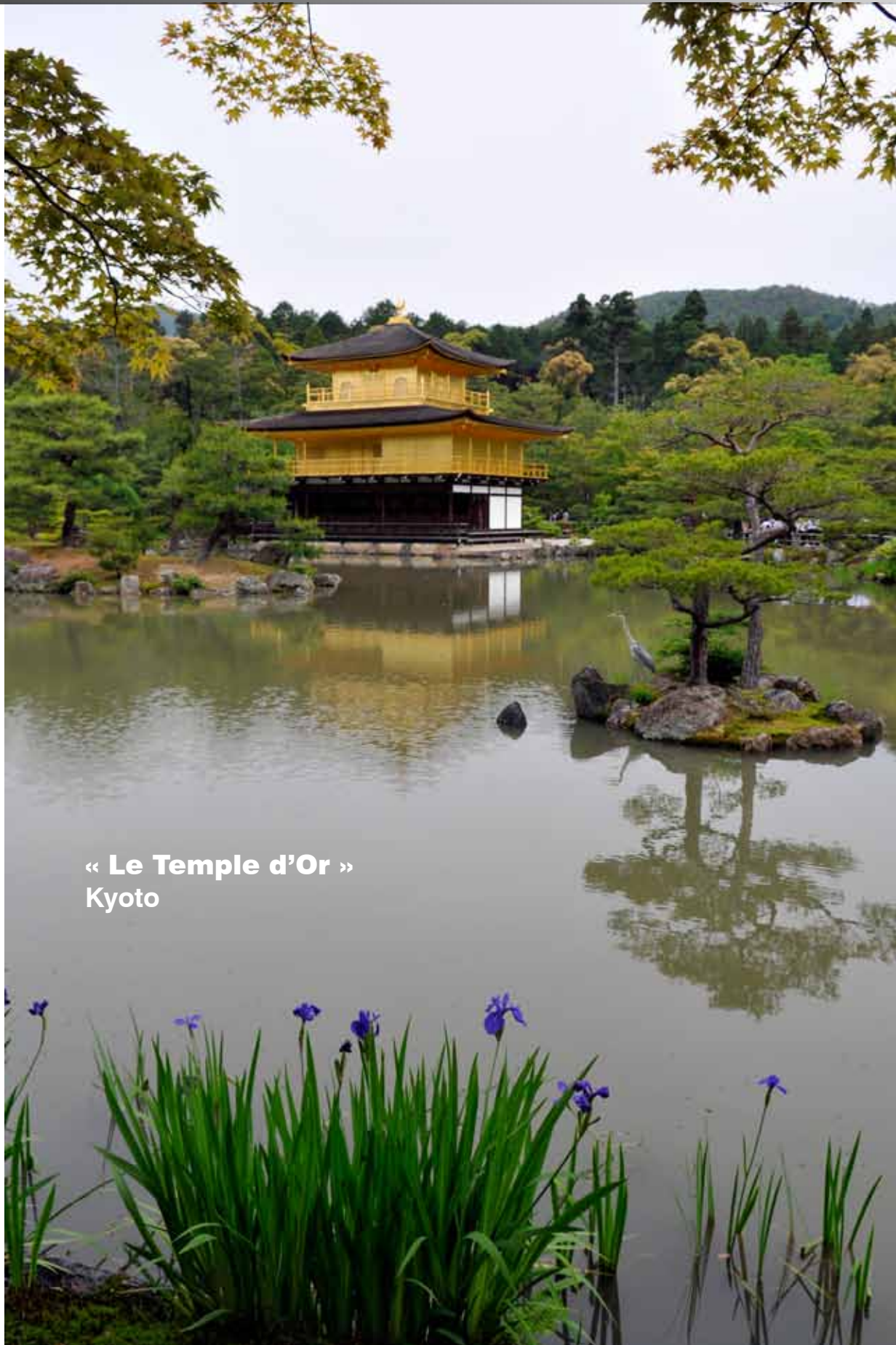


*Synthèse du groupe
de travail du collège
technique sur les armes*

**enseignant
à l'Aïkido Club de Sceaux
(92) et au Lagardère
Paris Racing.
Un grand merci à
M. Bruno Gonzalez
pour sa contribution.*

Découvrir

le Japon



« Le Temple d'Or »
Kyoto



Les Jardins secs nous invitent à la méditation. Le sable symbolise la mer et les ondulations représentent les vagues

Les jeunes générations reprennent les traditions d'avant par plaisir ou pour retrouver l'ambiance d'une époque révolue.



Qu'on se rassure, ce titre n'annonce pas une méditation pseudo-philosophique sur notre destinée ; mais , au moment où j'écris ces lignes, nous approchons des vacances, c'est-à-dire, pour les « fans » du tapis que nous sommes, de la période « sans », du temps de relâche, comme au théâtre.

Aussi est-ce peut-être le moment d'une réflexion sur cette notion de temps, si obsédante, on le sait, dans notre mode de vie, mais qui prend un tout autre sens pour les sportifs, pour les aikidokas en particulier.

D'abord, sur le tapis, on oublie tout : les colères au volant, les tracas de stationnement, les gronderies parentales, les querelles sentimentales, peut-être, même, certains chagrins, dès lors qu'on a posé son sac sur le banc du vestiaire. Ne dit-on pas qu' « il y a un temps pour tout » ?

Mais n'est-il pas vrai aussi que la notion de temps est plus importante peut-être, en Aïkido, que dans d'autres disciplines ? Certes l'apprentissage existe dans tous les sports, mais il a une qualité particulière dans notre Art dont les difficultés subtiles ne sauraient être maîtrisées que graduellement : « Patience et longueur de temps... ». On connaît l'adage.

Et puis il y a l'attente, surtout chez les jeunes gens, des grades de fin d'année ou des examens de jurys : « Tout vient à point à qui sait attendre. », autre adage... N'oublions pas non plus la savante répartition du temps à laquelle doit veiller, chaque jour sur le tapis l'enseignant partagé, entre les différentes sollicitations que sont le désir de voir progresser ses élèves, la nécessité d'assurer l'assimilation des techniques, le dosage des moments « forts » et des « paliers de décompression »... Que dire, enfin du « timing », cette appréhension du temps-éclair, du « temps juste pour le mouvement juste », pour reprendre la formule, si juste elle-même, de Christian Tissier ? C'est, sans doute, l'un des aspects les plus fins que prend, dans notre discipline, cette notion de temps qui fait notre

propos d'aujourd'hui : prendre son temps et être à temps, ne pas se précipiter mais ne pas traîner, ne pas préméditer mais improviser ce qu'il faut quand il faut, éviter le contretemps... Quelle subtilité !

Et puis il y a aussi « le temps qui fait son œuvre » dans une perspective dont il faut beaucoup se méfier : la routine, la machinale répétition des mouvements que le grade cautionne, engendrant une sorte de fatuité de « celui qui connaît », alors même qu'à son propre insu s'émeussent la justesse et la précision sans lesquelles plus rien ne veut rien dire.

Enfin (c'est le mot, et qu'on me pardonne cette allusion personnelle !), il y a l'âge... Et s'il est vrai qu'en montant sur le tatami, on oublie tout, les articulations qui renâclent, les chutes plus prudentes, le rythme plus sage qui s'impose, tout cela nous rappelle... le Temps !

« Ô temps suspends ton vol ! », c'est ce que nous avons tous envie de dire quand Juin arrive (mais ce peut être aussi pendant une chute spectaculaire !), et que l'Hakama va pendre à son cintre, dans l'attente des sournoises poussières du dojo ! Mais consolons-nous : le Temps, c'est aussi ce qui permet la Tradition, symbolisée, justement, par les plis de notre bel habit. Et là il faut tout lui pardonner. Bon ! Le temps qui m'était imparti étant épuisé, je vous souhaite de bonnes vacances et, pour les lecteurs que vous serez en Septembre, bonne reprise !



Roland BILLAULT

Aïkido



un art martial, un art de vivre
www.aikido.com.fr

FFAAA
Fédération
Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

Membre pour la France
de la Fédération
Internationale d'Aïkido
Agréée par le Ministère
de la Jeunesse
et des Sports

Tél. 01 43 48 22 22

