

Aïkido Magazine

› MIDI-PYRÉNÉES

› Édito

Chères pratiquantes, chers pratiquants,

La saison 2017/2018 a bien démarré avec le stage d'Endo Sensei en octobre et le stage national animé par Franck Noël en novembre. Elle se poursuivra avec un programme riche dont vous trouverez le détail dans le calendrier sur le site www.aikido-midipyrenees.com.

Le Collège Technique Régional (CTR) Midi-Pyrénées, composé des enseignants haut gradés (à partir du 4ème Dan) de Midi Pyrénées, a déjà tenu trois réunions qui ont permis d'une part de définir les axes de travail à mener lors des stages de ligue animés en 2017 par Christian Borie, Gaston Nicolessi et Pascal Menut et d'autre part de partager, dans la réflexion et dans la pratique, le travail mené au niveau national sur les critères d'évaluation. Les travaux du collège technique régional s'avèrent, comme attendu, précieux pour contribuer à la qualité de l'enseignement régional.

En cette fin 2017, le chantier prioritaire qui est mené concerne la création de la ligue Occitanie. Le comité di-

recteur de cette nouvelle ligue sera composé, à parité, de représentants de la ligue Midi Pyrénées et de la ligue Languedoc-Roussillon. La ligue Occitanie sera la seule structure habilitée à solliciter les subventions régionales CNDS. Les ligues actuelles de Midi Pyrénées et Languedoc Roussillon, qui préparent cette échéance, tiendront leurs assemblées générales le 18 novembre 2017 afin d'élire leurs représentants au comité directeur de la ligue Occitanie qui doit être créée au 31 décembre 2017. Les ligues actuelles se transformeront en Comités Inter Départementaux (CID) et seront habilitées à solliciter des subventions départementales. Etant donné que le ministère n'a souhaité l'existence que de deux niveaux régionaux, les CODEPS seront dissous au 31 décembre 2017.

Le comité directeur vous souhaite une excellente nouvelle saison.

Jean-Pierre SAINTOUIL

› Entretien avec...

Jean-Pierre Saintouil

Afin de vous familiariser avec ceux qui font que la ligue fonctionne et par là même les clubs et pour ce deuxième numéro d'Aïkido magazine, nous nous devions d'avoir un entretien avec notre président de ligue Mr Jean-Pierre Saintouil. Bien que ses responsabilités lui laisse très peu de temps, Jean-Pierre a bien voulu nous accorder un entretien et répondre à diverses questions. En voici la retranscription.



Pour que les licenciés (ées) de la ligue te connaissent un peu mieux peux-tu en 2 mots nous décrire ton parcours d'aïkidoka ?

J'ai débuté l'Aïkido à l'ETAM en 1972 avec Camille Guiral. Après une longue interruption, je reprends l'Aïkido en 1996 à Paris et je deviens un élève de Christian Tissier à Vincennes.

En 2007, je reviens vivre à Toulouse et depuis je suis l'enseignement de Franck Noël et de Gaston Nicolessi.

Comment es-tu arrivé à la présidence de la ligue Midi-Pyrénées ?

J'ai tout d'abord intégré le comité directeur de la ligue Midi Pyrénées en 2015 et me suis présenté pour succéder à Serge Socirat en novembre 2016

Quelles sont les projets à moyen terme pour la ligue ?

L'ambition du nouveau comité directeur de la ligue Midi Pyrénées est de rassembler l'ensemble des clubs dans une dynamique qui apportera plaisir et progression à tous les licenciés. La raison d'être de la ligue est de permettre le développement harmonieux de notre discipline et de soutenir les techniciens qui l'enseignent. C'est pourquoi la synergie entre le collège technique régional et le comité directeur est fondamentale.

Que penses-tu de la fusion des régions Midi-Pyrénées/Languedoc-Roussillon et des conséquences liées à cette fusion ?

Nous devons réussir la construction de la ligue Occitanie. Le rapprochement des deux ligues actuelles, Midi Pyrénées et Languedoc Roussillon, est complexe parce que leur fonctionnement respectif est sensiblement différent, mais il représente une formidable opportunité de partager nos expériences respectives et de

définir de nouvelles façons de travailler.

Quelles en sont les points positifs et négatifs ?

Nous apprendrons les uns des autres et améliorerons sûrement notre soutien de l'Aïkido dans un contexte plus large et plus diversifié mais il faudra être encore plus attentif à la proximité et l'échange avec chaque club dans une région aussi vaste. Les deux comités interdépartementaux (ligues actuelles) auront cette mission fondamentale.

A moyen terme comment vois-tu l'évolution et l'avenir de l'aïkido en Midi-Pyrénées ?

Comme sur tout le territoire national, un enjeu majeur de l'Aïkido est d'être en mesure d'attirer de nouveaux pratiquants alors que le nombre de licenciés diminue peu à peu. Nous devons travailler sur l'image de l'Aïkido et communiquer en particulier vers les jeunes générations.

Souhaites-tu rajouter un mot pour le journal ?

La communication est essentielle pour mener à bien cette mission et je suis très heureux de la création d'Aïkido Magazine Midi Pyrénées dont il faudra j'espère changer bientôt le nom pour l'étendre à l'Occitanie...

Propos recueillis par
Jean-Louis CHAUDESSOLLE



DÉCEMBRE 2017

Simplicité apparente...

Il vient de me passer entre les mains le livre de Kisshomaru Ueshiba, "L'esprit de l'Aïkido". Plus je le lisais, plus je me sentais en relation avec ma vie, avec mon environnement, mes amis, ma famille, et la foule d'anonyme pour qui je le suis tout autant, et que je croise lors de mes déplacements.

Et, comme dans la vie en général, je me suis alors rendu compte de l'incroyable complexité d'une chose simple, maintenir cet équilibre relationnel délicat, par ce que je fais et ce que je dis. Par le respect que je suis capable de donner à l'autre ou pas, et ce que je fais du respect que l'on m'accorde ou pas...

Me rappelant mes débuts en Aïkido, je me revoyais englué dans mes déplacements, maladroït dans ma coordination, encombré dans mon esprit. Mon souhait était d'imiter mon enseignant, contraindre l'autre à exécuter ce que je voulais, et ainsi, me prouver que je progressais...

Je faisais connaissance avec la technique et je pensais qu'une fois celle-ci acquise, je ferais de l'Aïkido.

Depuis, les choses ont heureusement évolué.

Et à chacun de mes entraînements, je ne cesse de faire l'âpre ou l'heureuse expérience en fonction de mes moyens, des moments et de mes partenaires, que l'unité corps-esprit est une nécessité, une réalité...

La simplicité apparente de l'Aïkido cache effectivement sa complexité. Bien entendu, chacun aborde les débuts de la pratique avec ce qu'il est. Pour certains cela sera une certaine aisance motrice, d'autres l'aborderont par "l'esprit", un grand respect du partenaire, du rituel, voire de l'éthique.... Mais dans les deux cas, il semble bien illusoire ou orgueilleux, de se reposer sur une prédisposition plus ou moins naturelle, pour témoigner de sa progression, de son cheminement sur la voie que propose l'Aïkido.

De même, l'absence de compétition ainsi que la prise en compte de certains facteurs comme l'âge, notre forme physique, notre ancienneté, l'état d'esprit, dans notre pratique, ne doivent pas gommer le fait que l'aïkido est avant tout, un Budo ! Ce qui est loin de se suffire d'une prédisposition physique ou d'une pratique violente...

Kisshomaru Ueshiba rapporte dans son livre, "... Maître Ueshiba en arriva à la conclusion que l'esprit authentique de l'Aïkido ne pouvait se retrouver dans l'atmosphère des compétitions ou des combats... Il leur préféra un accomplissement de l'être, l'homme perfectionnant son corps et son esprit par l'entraînement et la pratique des arts martiaux,

avec d'autres individus attachés à la même quête. p20".

Ainsi, approcher la philosophie de l'Aïkido et le pratiquer nous conduit à une double responsabilité. Savoir développer une technique, mais aussi des valeurs, en un point d'équilibre constamment questionné !

Pour la naissance de ce journal au sein de la ligue Midi-Pyrénées, je souhaitais reprendre la base même de ce qui participait à la création de l'Aïkido. M'inscrire, nous inscrire dans une histoire, une continuité, qui permette à notre pratique de rester dynamique, vivante. Et que l'on adhère ou pas complètement à la philosophie originelle de l'Aïkido, il en reste malgré tout quelque chose qui nous a séduits et sous-tend notre pratique.

Ce livre nous rappelle qu'harmoniser son esprit et son corps n'est pas qu'une simple affaire de mois, d'années, ou de temps. C'est un cheminement, c'est l'essence même de l'Aïkido.

Si nous l'acceptons, si nous en prenons conscience, tels pourraient être notre responsabilité, notre engagement sur la voie de l'Aïkido, associer l'esprit et le corps afin de créer une relation constructive, équilibrée, respectueuse, authentique, sur et en dehors des tatamis...

Eric RAMON

Aïkido et intégrité

L'intégrité, la préservation de soi et des autres ne font pas partie des priorités et des valeurs de notre monde.

Ce pourrait être paradoxal que cette notion d'intégrité soit l'une des priorités d'un art martial, si nous ne tenions pas compte des origines mêmes des arts martiaux asiatiques. Très peu d'écrits ou de documents relatent les origines des arts martiaux.

Les premiers récits de combats à mains nues remontent à l'antiquité égyptienne, mais c'est dans la Grèce antique que les premiers combats à mains nues se développent par des combats organisés et structurés comme la lutte ou la boxe.

Dans l'antiquité chinoise ce sont des moines qui développèrent les arts martiaux car ils étaient les seuls autorisés à se déplacer et voyager à l'extérieur du pays.

Ils durent, pour se préserver des brigands, créer et développer des techniques de combat à mains nues.

Au VI^e siècle de notre ère, la légende voudrait qu'un moine bouddhiste (Bodhidharma), qui enseignait une nouvelle forme de bouddhisme plus physique, à son arrivée en Chine, apprit à ses disciples des techniques

respiratoires et certains exercices pour leur permettre de supporter des heures de méditation.

De là serait née une école de bouddhisme méditatif, le ch'an en Chine et le zen au Japon dont de nombreux arts martiaux chinois ou japonais s'inspireraient.

Les Japonais ont été très influencés par la culture chinoise ; après de longues décennies d'apprentissages ils ont développé leurs propres arts martiaux.

Le développement et la diffusion des arts martiaux sont intimement liés aux philosophies orientales.

Le Taoïsme et le Bouddhisme sont les principales religions chinoises.

Le Taoïsme a pour concept que toutes les choses dans l'univers sont liées et s'harmonisent entre elles.

L'une des doctrines du bouddhisme (le zen) se développe dans le monastère Shaolin où naquit le Kung-fu et l'importance du zen fournit la philosophie des principaux arts martiaux et c'est ce contenu philosophique qui distingue un art martial d'un art de combat. Les arts de combat se sont peu à peu trans-

formés en arts martiaux vers le VII^e siècle de notre ère et ce n'est que très récemment que les arts martiaux se transforment en sports de combat.

Si notre discipline a pour point d'orgue l'intégrité, elle n'en est pas moins incompatible avec l'efficacité.

Certains textes nous précisent que

« Sous l'influence d'un moine (Onisaburo Deguchi), après mûres réflexions et diverses expériences, maître Ueshiba créa une forme de pratique où la technique devient un outil permettant d'harmoniser corps et esprit, liant le physique et la réflexion, et la préservation de l'intégrité physique et morale des pratiquants. »

Alors que d'autres textes stipulent que les notions d'intégrité et d'harmonie n'ont de sens que dans une démarche idéologique et que le fondateur empreint d'un pacifisme soudain, s'efforça d'intégrer dans sa pratique.

Sommaires toutes l'aïkido reste l'un des seuls arts martiaux à conserver cette notion d'intégrité dans sa pratique et sa finalité.

Jean-Louis CHAUDESSOLLE

Calendrier saison 2017 / 2018

30 SEPTEMBRE	Stage Endo Sensei	Maison des arts martiaux
1 OCTOBRE	Stage Endo Sensei	Maison des arts martiaux
15 OCTOBRE	Stage CoDep Kinomichi Aikido Aikibudo	Toulouse Montaudran
4 NOVEMBRE	Réunion du CTR	Maison des arts martiaux Toulouse
5 NOVEMBRE	Stage national Franck Noël	Maison des arts martiaux Toulouse
12 NOVEMBRE	Préparation de grades	Escalquens
18 NOVEMBRE	A G ligue Midi Pyrénées	CROS Midi Pyrénées
18 NOVEMBRE	École des cadres	Escalquens
2 DÉCEMBRE	Stage CoDep Juniors Hélène Doué	Toulouse Montaudran
3 DÉCEMBRE	Stage CoDep Hélène Doué	Maison des arts martiaux
16 DÉCEMBRE	Ecole des cadres	Escalquens
17 DÉCEMBRE	Stage de ligue Christian Borie	Cugnaux
6 - 7 JANVIER	Formation Brevet Fédéral	Bordeaux
20 JANVIER	Ecole des cadres	Escalquens
27 / 28 JANVIER	Formation à l'évaluation Toulouse	Lieu à définir
3 FÉVRIER	Passage de grades 1 ^{er} et 2 ^{ème} Dan	Tournefeuille
10 FÉVRIER	Stage de ligue Juniors Jean Pierre Vinsous	Cugnaux
10 FÉVRIER	Réunion du CTR	Cugnaux
11 FÉVRIER	Stage de ligue Fabrice Croizé	Cugnaux
17 / 18 FÉVRIER	Formation Brevet Fédéral	Bordeaux
18 FÉVRIER	Stage CoDep Débutant F.Arguel/S. Pavlenko	Toulouse Montaudran
10 MARS	École des cadres	Escalquens
11 MARS	Préparation de grades	Escalquens
18 MARS	Stage région Occitanie Franck Noël	Carcassonne
24 MARS	Stage CoDep Juniors Arnaud Waltz	Toulouse Montaudran
25 MARS	Stage CoDep Arnaud Waltz	Toulouse Montaudran
7 / 8 AVRIL	Formation Brevet Fédéral	Bordeaux
8 AVRIL	Stage de ligue Pierre Marcon	Cahors
12 MAI	Stage de ligue Juniors Khalid Lamine	Toulouse Montaudran
27 MAI	Exament Brevet FédÉral	Bordeaux
30 JUIN	Passage de grades 1 ^{er} et 2 ^{ème} Dan	Maison des arts martiaux Toulouse



Aïkido et communication

Dans notre pratique au Dojo, l'aïkido est un mode relationnel non verbal qui utilise le corps pour expérimenter une situation de conflit. Tori redirige la force de « l'attaquant » (Uke) en prolongeant son mouvement sans opposition, pour finalement l'absorber et la réduire à néant. Par une attitude appropriée, l'aïkido évite la situation d'un conflit ouvert, désarme la violence du rapport, sans chercher à détruire l'autre et préserve ainsi l'intégrité des deux protagonistes. L'aïkido développe un système gagnant-gagnant. En protégeant l'agresseur de lui-même contre sa propre violence, l'aïkido conduit à comprendre, par le corps, que toute violence est inutile.

L'aïkido a déjà été proposé comme aide éducative à des jeunes en rupture ayant souvent choisi la violence comme mode d'expression. Pour pallier leur refus de la langue ou leur

fragilité d'expression, le langage du corps pouvait être un nouveau moyen de communication à expérimenter pour restaurer une confiance dans la relation.

Avez-vous déjà entendu parler de l'aïkido verbal?

D'où l'idée a germé chez certains enseignants d'aïkido à la double compétence de forma-

teurs en communication, d'associer les qualités de l'aïkido à des moyens de communication créant ainsi l'aïkido verbal, l'aïki com ou encore l'aïki-coaching.

Les principes de base de l'aïkido (le centrage, la présence, l'écoute et l'intégrité...) sont transmis par une pratique corporelle et associés aux principes de la communication non violente (CNV), la programmation neuro-linguistique (PNL) ou d'autres techniques de communication. L'intégration corporelle permet de dépasser les limitations d'une pratique uniquement verbale.

Avec l'aïkido seul ou en association avec des techniques de communication, l'objectif est d'améliorer la qualité de la relation à soi-même et aux autres en restant parfaitement centré.

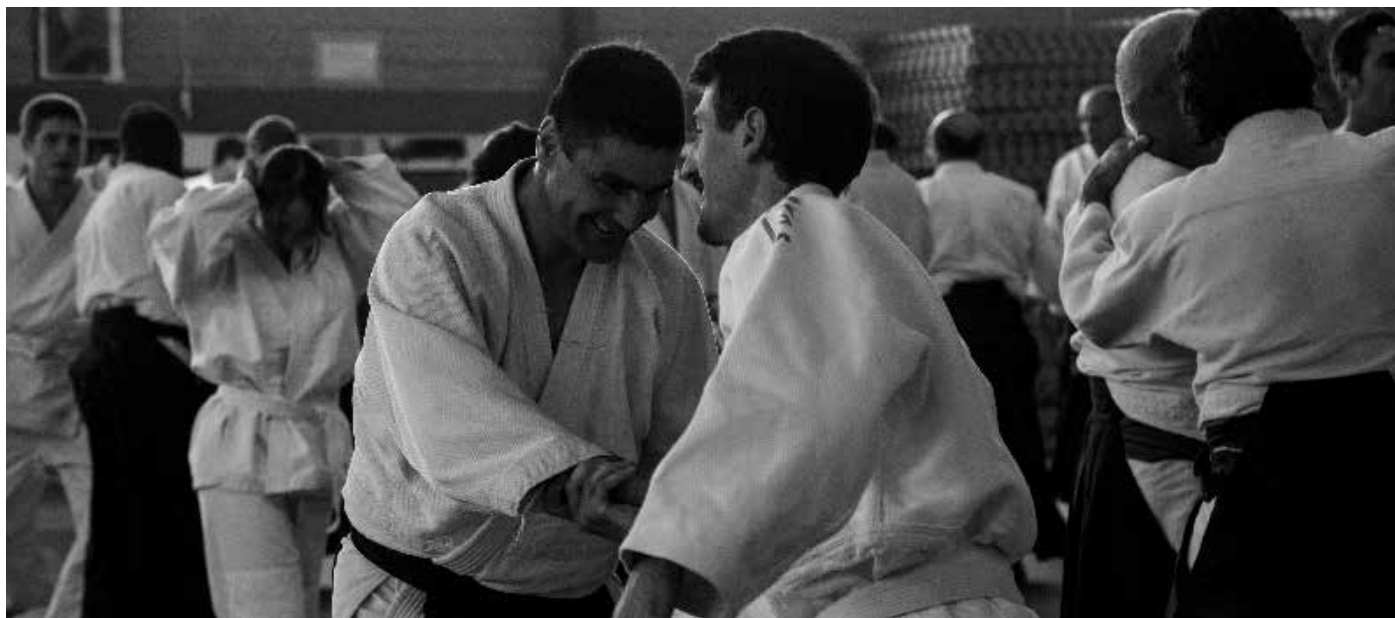
Christine HERVÉ

Sources Internet

<http://www.aikicom.eu/>

<https://www.aikidoverbal.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=FG6pOrrAFFo>



Le Kinomichi, un art Aïki, un hymne à la Vie

Le 15 octobre dernier a eu lieu, au dojo de Montaudran et pour la première fois en Midi-Pyrénées, un stage intitulé « les Arts Aïki » organisé par le Codep31 qui rassemblait les 3 disciplines de notre fédération, l'Aïkido, l'Aïkibudo et le Kinomichi. Cette journée a permis de partager la diversité de nos approches et de nos pratiques dans un climat de respect, d'écoute et de bonne humeur.

A cette occasion, Hubert Thomas, Hanshi, a pu montrer en quoi le Kinomichi se distingue de l'Aïkido et de l'Aïkibudo par une approche pédagogique différente, largement inspirée des méthodes corporelles européennes ('Eutonnie' de G. Alexander, Méthodes Feldenkrais,

Ehrenfried...) et qui vise à libérer l'énergie intérieure par l'expansion de tout le corps.

Le Kinomichi propose au départ des mouvements lents et éducatifs (contact, accueil, équilibre, perceptions...), puis plus rythmés et dynamiques (espace, techniques, souffle, déplacements, projections et roulades...) où les énergies des 2 partenaires se rencontrent, s'harmonisent et s'enrichissent mutuellement, sans attaque, ni défense.

Cet art corporel original, conçu à Paris en 1979 par Maître Masamichi Noro, un des principaux disciples de Maître Morihei Ueshiba, intègre des notions de contact, de détente, d'étirement et de déliement dans un axe terre-ciel et une ouverture spiralée de tout le corps qui dénoue les crispations et génère une énergie paisible et joyeuse.

Toutes les techniques de base de l'Aïkido y sont intégrées, ainsi que la pratique du jo (cane), du boken (sabre de bois) et du tanto

(couteau) utilisés comme des instruments de prolongement du mouvement.

Bienvenu(e)s dans la spirale

Pour aller plus loin, il est possible de voir des vidéos de Maître Masamichi Noro et de ses élèves sur le site de l'association toulousaine « Espace Kinomichi » (<https://sites.google.com/site/kinomichitoulouse/>) ou de participer à des stages régionaux référencés sur le site de la KIIA (<http://www.kiia.net/fr/stages.php>).

Pierre Rechenmann