

*****ENTRETIEN AVEC MARC HEITZMANN*****

1- Quand et pour quelles raisons as-tu commencé à pratiquer l'Aïkido ?

J'ai mis les pieds dans un dojo d'aïkido pour la première fois en 1993 ou 94 totalement par hasard. Ma compagne de l'époque cherchait une activité sans compétition et qu'une femme adulte avec des capacités physiques ordinaires pouvait pratiquer. Elle est tombée sur l'aïkido. Peu après je l'ai accompagnée à un cours. Interpellé par la manière de faire de l'enseignant je suis resté pour regarder.

C'était un uchi deshi de Christian Tissier (1ere génération) qui m'a séduit par son charisme et sa pédagogie à fort relent oriental. J'ignorais tout, à l'époque, du Japon et de l'aïkido.

C'est l'envie de me frotter à ce personnage qui m'a fait acquérir mon premier dogi. La découverte et l'intérêt pour l'aïkido ne sont venus que plus tard.

2- Comment définirais-tu l'Aïkido ?

L'aïkido s'inscrit dans la lignée des Budo qui sont clairement des écoles de la vie dont la finalité est bien de former des hommes, de les construire et de les éduquer. Il en est même, selon moi, le plus riche et le plus abouti puisqu'il vise à apprendre à vivre en paix avec soi-même, avec autrui et dans notre environnement.

L'aïkido est aussi un Art martial, qui se démarque des sports de combat. C'est un art qui possède son langage dans le sens où il permet à chacun d'exprimer sa propre interprétation des principes dans une multitude de situations qui se déclinent à l'infini. Pour reprendre la distinction que faisait Serge Gainsbourg entre arts mineurs et majeurs, je classerais l'aïkido dans la catégorie arts majeurs puisque sa richesse et sa complexité imposent d'y être initié.

Enfin, comme pour Franck Noël, l'aïkido est pour moi un voyage, une véritable aventure où chaque seconde du trajet a bien plus de valeur que le point d'arrivée. Il suffit de compter sur un tatami le nombre de pratiquants qui sont toujours à inventer leur Aïkido après 20, 30, 40 ans de pratique ou bien de voir la moyenne d'âge à l'Aïkikai au cours du Doshu à 6h du matin pour comprendre qu'aucune autre activité ne mobilise ainsi toute une vie durant.

3- Qu'est-ce que la martialité en Aïkido selon toi ?

La martialité est selon moi l'un des tous premiers principes à mettre en œuvre dans notre pratique. Ce n'est pas le plus simple à définir et j'avoue avoir mis du temps à l'approprier. Je dirais que c'est une façon d'être à la fois dedans et dehors, le corps au centre de l'action et l'esprit à distance afin de conserver une vision globale de la situation, agir avec précision et efficacité dans le contact tout en conservant une totale vigilance vis à vis de l'environnement (autre agresseur potentiel, accident du terrain, limite du tatami, autre pratiquant, ...)

De plus, conserver une vision périphérique sur 360° impose de conserver une parfaite verticalité et donc l'axe tenshi absolument fonctionnel. Cela n'est pas rien puisque cet axe est symboliquement le premier canal de circulation énergétique entre la terre et le ciel, le matériel et le divin. C'est au contact de Yasuno Sensei, le plus martial des grands maîtres auprès desquels j'ai eu la chance de pratiquer, que j'ai pu ressentir objectivement ce principe de martialité.

Enfin, j'ajouterais pour décrire une attitude martiale que Tori n'attend pas dans l'immobilité l'attaque de Uke. Une fois la certitude de ne pouvoir empêcher l'agression Tori provoque l'engagement de manière à choisir le moment et le lieu du contact, voire avec des partenaires expérimentés oriente même franchement le type d'attaque.

4- Est-ce que l'Aïkido a une influence dans ta vie de tous les jours ?

Oui, ma vie de tous les jours est directement influencée par ma pratique Aïki, ou plutôt par les principes qui la fondent. Chaque fois que j'ai à soulever ou déplacer un objet lourd, j'agis avec mon centre, ce qui est très économique en terme d'énergie et préserve les articulations fragiles ou douloureuses. J'ai besoin d'une excellente vision périphérique lorsque je suis au guidon de ma moto, exactement comme sur le tatami lors de ma pratique Aïki. Sur les versants intellectuel et relationnel j'ai appris à ne pas m'opposer directement, à prendre un angle et accepter ce que l'autre me donne, rester mobile pour passer d'une position périphérique à une position centrale. Si je souhaite faire bouger l'autre, je m'efforce d'agir sur son « centre ». Dans un débat, une polémique ou une joute verbale les principes Aïki permettent aussi de désamorcer l'agressivité et favorisent un échange constructif.

5- Que penses-tu de la pratique et du niveau de l'Aïkido en France aujourd'hui ?

C'est sans doute le moment où je vais me faire quelques ennemis.

D'un point de vue technique, le niveau général en France me semble très élevé, probablement l'un des plus hauts au monde.

En revanche je suis sidéré de rencontrer des professionnels très hauts gradés (5^e, 6^e Dan ou plus) dont la pratique se résume à mes yeux à de la culture physique ; des « experts » qui méconnaissent totalement les principes fondamentaux (respect de l'intégrité de son partenaire, verticalité, martialité, travail avec son centre, circulation de l'énergie, contact et communication avec son partenaire, etc) et qui les sacrifient pour une esthétique spectaculaire mais absolument vide de sens.

Toutefois, la structure associative française, unique au monde, permet une multitude de formes de pratiques, au sein des grandes fédérations et dans les groupes indépendants, ce qui doit permettre à chacun de trouver un lieu qui lui correspond.

6- Qu'est-ce qui permet de progresser selon toi ?

Les facteurs de progrès évoluent me semble-t-il avec le temps et l'expérience. Dans une première période, la relation maître/élève est essentielle pour construire les bases, mais assez vite il est nécessaire de « tuer » le père, ou bien en l'occurrence le maître pour chercher sa voie, et pour cela il ne faut pas attendre d'accumuler les Dan. Rapidement, il est bon de confronter sa pratique à d'autres partenaires, d'autres interprétations de l'enseignement de O'Sensei.

C'est d'une certaine façon l'inconfort de ce que olivier Gaurin décrit comme la « voie de la disgrâce » qui permet de construire son propre langage dans l'exercice de cet Art. Le questionnement, le doute, la remise en question est un chemin moins aisé à suivre que le parcours bien balisé de l'enseignement d'un seul maître, aussi bon soit-il.

La progression en Aïkido est un chemin personnel à inventer par chacun, il faut donc tracer sa propre route et ne pas suivre simplement la trace d'un autre.

7- D'après ton expérience, la pratique est-elle dissociable de la culture dans laquelle elle s'imbrique ?

A l'évidence certains le croient puisque bon nombre de dojos proposent une pratique Aïkido qui dans les faits oublie ses racines historiques et culturelles.

Bien évidemment cela s'apparente pour moi à une sorte d'escroquerie car il n'y a pas d'Aïki dans cette pratique, au mieux du sport, au pire du théâtre.

L'aïkido est né des Arts de la guerre, de techniques et de multiples sources spirituelles : Shinto, bouddhisme, Confucianisme, Taoïsme, ... Négliger une seule de ces sources c'est perdre la richesse et la singularité de l'aïkido.

Ces pratiques sans racines sont respectables mais pour moi c'est autre chose que de l'Aïkido.

8- Quels sont les maîtres que tu as suivis et que tu suis encore pour te perfectionner?

Mon premier Sensei m'a initié à l'école Christian Tissier mais assez vite je ne me suis pas senti à mon aise dans cette forme de pratique. Ensuite j'ai découvert Endo Sensei, ce fut une révélation qu'il y avait d'autres manières de faire alors je suis parti en exploration : Franck Noël, Philippe Grangé, et puis Yamashima Sensei auquel je ne comprenais rien mais dont je sentais qu'il y avait quelque chose à découvrir, alors j'y retournais tous les ans.

C'est au moment de mes retrouvailles avec Sébastien Heurteau à son retour du Japon que j'ai pu décrypter le langage de Yamashima Sensei et d'un seul coup tous les Sensei japonais devenaient compréhensibles. Alors j'ai suivi au plus près Kobayashi Sensei, Yasuno Sensei, Osawa Sensei, Yoko Okamoto Sensei et Kuribayashi Sensei, quitte à voyager en Europe et même au Japon pour suivre leur enseignement.

J'ai un regret toutefois, c'est de n'avoir jamais rencontré Tamura Sensei dont l'influence en France a été considérable.

9- Tu as voyagé au Japon et tu es fin connaisseur de cette culture. Peut-on apprendre l'Aïkido en France comme au Japon ?

Je n'ai pas le sentiment d'être « fin connaisseur » de la culture japonaise, mais de n'avoir qu'à peine soulevé le coin du voile. Il faudrait en effet y vivre de longues années et étudier sérieusement la langue pour intégrer l'essence de cette culture multimillénaire et incroyablement riche.

De plus, aborder le Japon exige de nous, occidentaux moyens, de remettre totalement en question notre système de valeurs et nos croyances ce qui n'est pas simple et demande quelques efforts.

Ensuite, il faut comprendre et accepter les valeurs fondamentales de la société japonaise pour en aborder les mécanismes et la dynamique.

À partir de ce constat, il semble donc évident qu'apprendre/enseigner l'aïkido est nécessairement différent dans ces deux pays. Cela me conduit naturellement à tenter d'extraire de chacun des systèmes d'enseignement ce que je perçois comme points forts et faiblesses.

Pour la France, les points forts sont techniques : analyse fine des déplacements et de la gestuelle qui s'appuient sur de solides connaissances en biomécanique ; et structurels : par l'organisation associative et le besoin de former de nombreux enseignants pour développer l'activité sur le territoire et assurer la pérennité des clubs. Les faiblesses que je perçois se situent bien sûr dans la difficulté de s'approprier et de transmettre les racines culturelles et spirituelles de l'aïkido ; mais aussi sur un aspect technique particulier de la construction du centre. On parle beaucoup de centrage mais on ignore totalement la gestion énergétique par le seika tanden.

Pour le Japon je commencerais par ce que je perçois comme les faiblesses du système, y compris pour les japonais. Tout d'abord l'absence quasi totale de communication verbale pendant les cours, et puis le refus assez systématique de corriger directement les erreurs techniques, ceci car le sensei japonais considère que son travail est d'enseigner les principes et que la technique relève de la compréhension et de la responsabilité individuelle. Il est donc exceptionnel de se voir proposer un exercice qui décompose un mouvement complexe, car dans ce type de travail parcellaire, les principes passeraient après la technique ; ce qui n'est pas acceptable.

Les points forts de cet enseignement sont justement l'autre face des faiblesses : toujours prendre comme objet d'étude le fond, les principes : construction du centre, pas d'opposition, disponibilité, vigilance, contact et communication, mobilité, relâchement, martialité, verticalité, ..., et se dire

que la technique s'affine au fur et à mesure que l'on polit son corps. Les techniques, ou la gestuelle, ne sont que des supports pour construire l'essentiel dans le cœur du pratiquant. Cette pédagogie édifie des aikidokas tout de suite autonomes et dès le départ en recherche, sur la « voie », car on leur donne des outils mais c'est à chacun d'élaborer son savoir. Bernard Moitessier, qui ne connaissait pas l'Aïkido mais connaissait très bien les cultures asiatiques formulait cela ainsi : « Je montre où est la pelle et comment on s'en sert, mais c'est à chacun de creuser son trou ».

10- Aurais-tu des conseils pour ceux qui débutent en Aïkido ?

J'ai évoqué précédemment les origines techniques et spirituelles de l'aïkido, or nos enseignants, en France, sont quasiment tous des experts techniques, j'inviterais donc les jeunes aikidokas à cultiver leur jardin spirituel et en particulier le concept du Yin et du Yang qui est peut-être le tout premier principe et sans lequel il me paraît difficile d'entrer dans l'univers Aïki.

11- Tu as été impliqué dans d'autres associations d'Aïkido, notamment en tant que Président. Qu'est-ce qui te paraît essentiel au bon fonctionnement associatif (particulièrement dans le cadre d'une association « sportive ») ?

J'ai effectivement une assez longue expérience du fonctionnement des associations en général puisque j'ai commencé dès mes 15ans dans le club de gym où je pratiquais. Par la suite j'ai occupé des fonctions dirigeantes à maintes reprises dont plusieurs présidences.

Il me semble que la vitalité d'une association ne repose que sur l'investissement de ses membres. Par conséquent la direction ne doit pas reposer sur les seules épaules des membres du bureau mais sur un organe de direction le plus large et le plus ouvert possible. Solliciter, inviter les adhérents à prendre la responsabilité même d'un tout petit projet est une graine semée qui verra peut-être fleurir un jour un président.

Le rôle de ce dernier n'est surtout pas d'avoir le nez dans le guidon et de tout porter, il doit déléguer, mobiliser et coordonner dans la joie et la bonne humeur.

C'est dans une dynamique collective positive que chacun est valorisé et fier d'appartenir au groupe.

Enfin, dans une association les gens circulent, vont et viennent et c'est très bien. Il faut donc toujours avoir le souci de recruter et former les futurs responsables sans attendre les départs.

12- Vois-tu des axes d'amélioration pour notre association ?

J'ai en effet quelques idées de ce qui pourrait se faire pour nourrir la recherche de nos amis de tatami. Nous sommes des occidentaux et avons besoin pour progresser d'analyser et verbaliser notre pratique. Les japonais semblent pouvoir se passer de cela, ils apprennent très jeunes à observer et à construire seul et de façon plus autonome leurs savoirs.

- En dehors du tatami :

Développer le versant culturel, par exemple soirée repas japonais au resto (Higuma) ou fait maison avec temps de préparation collectif ; projection de film (par exemple Les délices de Tokyo) suivi d'un temps d'échange.

Analyse de pratique : visionnement de vidéo, lecture d'articles ou présentation de livres (par exemple Le corps Aïki de Philippe Grangé).

- Sur le tatami :

Dédier un temps de cours à la recherche de la voie par exemple en proposant une situation problématique, puis après un temps de recherche, confronter les différentes solutions et les

analyser sous l'éclairage des grands principes.

Organiser des interclubs avec le souci de se frotter à des pratiques différentes (autre fédération, groupes indépendants, voire activités limitrophes comme Daïto Ryu ou Aïkijujitsu)

Mobiliser fortement les pratiquants sur 1 ou 2 stages/an avec au retour un débrief où chacun peut faire part de ses sensations et avis.

Bien évidemment, la mise en œuvre de ces actions exige de nommer dans les instances de direction du club des personnes qui en prennent en charge l'organisation.