

### **\*\*\*Entretien avec Evelyne Heitzmann\*\*\***

#### **1- Quand as-tu commencé à pratiquer l'Aïkido ?**

*Je fais de l'Aïkido depuis septembre 2012 avec 3 intermédiaires (2 de 6 mois et 1 de 8 mois).*

#### **2- Qu'est-ce que tu recherchais en débutant l'Aïkido ?**

*Je n'avais jamais entendu parler de cette discipline avant de rencontrer Marc, mon mari. Quand il a repris l'Aïkido en 2010, il a commencé à m'en parler beaucoup et à cette période j'ai assisté à une démonstration. Ce n'est peut-être pas très avouable, c'est l'aspect esthétique de cette pratique qui m'a attirée. En débutant l'Aïkido, au-delà de l'envie de pratiquer une activité avec Marc, c'est la curiosité de découvrir de nouvelles sensations, d'appréhender un art dont j'ignorais tout qui m'a animée.*

#### **3- Qu'est-ce que l'Aïkido t'a apporté jusqu'à aujourd'hui ?**

*L'Aïkido m'aide (même si cela est encore difficile pour moi) à lâcher prise, à essayer de ne pas tout contrôler. Dans la mesure où rien n'est facile pour moi, je suis obligée de me concentrer alors qu'en temps ordinaire j'ai tendance à foncer tête baissée. Par ailleurs, c'est un défi. Cela me donne envie d'aller au-delà de mes capacités. Cela me conforte aussi dans l'idée que dans la vie, rien n'est acquis, qu'il faut rester humble. C'est pour cela que je considère l'aïkido un peu comme une philosophie, un art à la découverte de soi et des autres.*

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

*Je ne sais pas trop si l'Aïkido a une influence dans ma vie quotidienne. Je ne me suis jamais posée cette question. Je crois que je n'ai pas encore atteint le niveau qui me permettrait de transposer mes acquis dans la vie de tous les jours. C'est peut-être au niveau des sensations de mon corps et de la canalisation de mes énergies que l'Aïkido a été bénéfique au quotidien.*

#### **5- A qui conseillerais-tu l'Aïkido et pour quelles raisons ?**

*Je crois que je pourrais conseiller l'Aïkido à ceux qui ont un ego surdimensionné, à ceux qui ne savent pas donner, dans l'espoir qu'ils prennent conscience du plaisir de faire avec l'autre. A contrario, je pourrais aussi le conseiller aux personnes altruistes et généreuses, qui veulent apprendre des autres. En effet, en Aïkido il faut savoir partager, trouver, malgré nos différences, un chemin commun.*

#### **6- Quels sont les maîtres que tu as suivi et que tu suis encore aujourd'hui ?**

*J'ai fait un stage avec Yasuno Senseï mais ce n'est pas un bon souvenir. Par contre j'ai fait plusieurs stages avec Yamashima Senseï et Kuribayashi Senseï que j'ai adoré. J'ai fait aussi un stage avec Yoko Okamoto Senseï qui a aussi été très bénéfique. Voilà pour les maîtres japonais. Sinon, j'ai fait plusieurs stages avec Philippe Grangé et Sébastien Heurteau. Les autres sont des expériences ponctuelles.*

**7- Tu connais très bien la culture japonaise, est-ce que cela t'a aidé dans ta pratique ? Si oui, de quelle manière ?**

*Bien sûr, la connaissance de la culture japonaise m'a beaucoup aidée non pas réellement dans ma pratique mais plutôt dans mon état d'esprit et ma posture lorsque je pénètre sur le tatami. Toutes les conventions d'usage ont pris un sens bien concret lorsque je me suis intéressée à l'histoire du Japon. C'est dans ce sens que l'Aïkido est plus un art de vivre qu'un sport. Je pense que pour se laisser envahir par l'esprit « Kai », il faut connaître les fondements de l'Aïkido et la manière d'être des japonais. Ils n'extériorisent pas leurs émotions ni leur énergie. Cela leur donne une force et un équilibre que nous avons du mal à percevoir voire à comprendre. En attendant il ressort dans leur pratique de l'Aïkido une vitalité incroyable.*

**8- Le fait d'être une femme dans une discipline martiale t'a-t-il apporté des contraintes?**

*Pour moi la pratique de l'Aïkido n'est pas sexuée. Il y a quelque temps dans le cadre de l'Aïkido et pour parler de Sébastien Heurteau, j'avais écrit un article dans Neuilly notre ville où je disais : « C'est un art universel et il doit pouvoir être pratiqué par tous, sans distinction d'âge, de sexe, de poids, de taille, etc. !! ». « L'aïkido doit être adapté à tous » voilà une phrase en or !! A ce sujet, je n'ai pas changé d'avis. Pour autant, il y a encore quelques différences de considération des femmes. Pourquoi par exemple propose t-on le port du hakama aux femmes à un niveau inférieur à celui des hommes ? Quel en est le sens ? Malheureusement, je n'ai pas de réponses ni d'explications.*

**9- Tu évoques souvent le Ki, comment le définirais-tu et qu'est-ce que cela apporte à ta pratique ?**

*Le Ki est le centre et l'énergie du corps. On y puise sa force et sa vitalité. Lorsque je parviens à me centrer sur mon Ki (ce qui reste encore du domaine de l'exception) je trouve équilibre, puissance et légèreté dans ma pratique.*

**10- Tu t'es déjà impliquée dans plusieurs associations, notamment d'Aïkido à des postes importants, secrétaire et trésorière je crois. Qu'est-ce qui te paraît essentiel au bon fonctionnement associatif (particulièrement dans le cadre d'une association « sportive ») ?**

*Pour ma part, une association est un lieu de partage, d'échanges autour d'une activité commune. Il faut un certain état d'esprit. Pour qu'une association vive, il faut que ses membres aient envie de donner, de se fédérer.*

**11- Au-delà de la pratique, qu'est-ce que tu retiendrais de la vie du club ?**

*Ce que j'apprécie particulièrement dans ce club, c'est justement cet état d'esprit, cette envie de donner sans que l'aspect financier soit au centre des débats. J'apprécie l'investissement énorme des senseis et des membres du bureau ainsi que l'ambiance générale. La majorité des adhérents ne se prennent pas la tête et c'est très bon de pratiquer dans la joie et la bonne humeur.*

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

*Pour le moment non. Continuez comme cela. Bravo et merci à vous tous.*