

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

En octobre 2018.

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

Je n'ai pas commencé avec une idée précise, il s'agissait plutôt de reprendre une activité physique et de découvrir cet art martial que des personnes de mon entourage pratiquaient avec enthousiasme.

J'avais quelques préjugés, n'ayant jamais pratiqué d'art martial : des techniques de combats et de self-défense imposaient un rythme soutenu et une forme à toute épreuve, il y avait des risques de coups ou de blessures, une ambiance militaire... Et bien non!

Au 1^{er} cours (j'ai commencé avec un mois de retard), je vois des jeunes, des gens plus âgés, des femmes... Et on me demande de me détendre et de m'assouplir avant de tenter de reproduire une technique. En préservant en plus, l'intégrité de la personne avec qui je pratique.

*J'ai été accueilli par des gens souriants et sympas, qui ont envie de transmettre.
Je suis resté.*

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

Déjà une nette amélioration de ma condition physique, moi qui avait tout arrêté.

Et une confiance physique en soi, accompagnée d'une perte de poids, bref les avantages de la pratique d'un sport.

Plus particulièrement concernant l'aïkido, un changement de posture, une sorte de confiance dans le déplacement que des personnes de mon entourage m'ont fait remarquer, c'est anecdotique mais c'est amusant.

Puis j'apprends des techniques de défense, j'espère ne pas avoir à essayer de m'en servir dans la vraie vie, mais c'est rassurant d'en connaître.

Ce que je préfère personnellement, c'est l'étude et l'observation des mouvements des techniques, presque plus que de les reproduire. Mais comme je l'ai précisé, c'est très personnel.

Depuis peu, je commence aussi à aborder la martialité, l'idée qu'il s'agit quand même d'un art de combat/de défense. Au bout d'un an de pratique, c'est ce que j'apprécie vraiment : comme tout art il y a un aspect théorique pour une idée de finalité et de maîtrise, il y a donc beaucoup de choses variées à maîtriser en même temps, mais on peut appréhender ses priorités comme on le souhaite.

Sur l'aspect plus spirituel, j'essaie d'avoir l'esprit « aïkido », mais je ne vis pas cet art à chaque respiration! Même si cela apporte beaucoup d'équilibre et de sagesse... Je n'en suis pas encore là. Et j'ai une autre passion : la musique et mes claviers.

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

Au-delà de ce que j'ai déjà évoqué plus haut, oui : lors d'échanges et débats, je pense curieusement à l'aïkido en me disant que je dois respecter l'intégrité de mon « adversaire »... Le lien est venu naturellement, c'est qu'il doit y avoir une véritable influence presque inconsciente. Pour résumé j'y pense souvent, mais au bout d'un an je ne peux pas parler non plus d'influence quotidienne. Même si je vois des amis en ce moment pour pratiquer hors du dojo, parce que ça me manque pendant les grandes vacances !

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

Je ne sais pas vraiment... Peut-être à des personnes, qui, comme moi, veulent reprendre une activité physique qui ne soit pas non plus violente ou trop intense.

Et puis aussi à des jeunes peut-être, car l'aïkido permet de développer plusieurs choses : la mémoire, la coordination, des règles de respect et de savoir-vivre... Et même si l'aïkido est moins « impressionnant » que d'autres sports de combat, que sa philosophie est pacifiste, ça permet de connaître de sacrés techniques de défenses efficaces si elles étaient appliquées en situation réelle !

6- Tu as pratiqué d'autres activités physiques avant l'Aïkido, des disciplines martiales ?

Oui de la gymnastique enfant, du tennis ado (j'ai fait des compétitions), de la danse et de la natation, jeune adulte puis adulte. Mais pas d'arts martiaux. C'est pour ça je pense que parfois j'ai un peu du mal avec la martialité : j'ai peur de mettre un mauvais coup. Heureusement c'est très bien encadré, on apprend à aller lentement, dans une belle philosophie, se prendre un mauvais coup est rarissime.

7- Tu as commencé la pratique de l'Aïkido après 40 ans, est-ce que cela a amélioré ta condition physique?

Oui très clairement j'ai les pectoraux et les fesses qui se redessinent, ce n'était pas gagné ! Plus sérieusement, bien sûr. Au début j'ai eu des courbatures, mais au bout de quelques semaines j'avais moins « mal partout », je respirais mieux, je dormais mieux, etc. L'aïkido est physique, mais ce n'est pas archi violent non plus. Parfait pour moi !

8- Quels sont tes attentes à l'heure actuelle?

Je n'en ai pas particulièrement, c'est bien comme cela. Personnellement j'ai hâte de reprendre à la rentrée pour revoir les gestes de bases, c'est un peu comme lorsqu'on apprend un instrument : à force de faire des morceaux toujours plus compliqués, on oublie les fondamentaux et on ne voit pas toujours sa progression.

9- Tu n'es plus débutant et pas encore confirmé. Quelles sont les facilités et les difficultés que tu as rencontrées ?

La principale difficulté, c'est de retenir les termes japonais des techniques. Au début, j'avais vraiment du mal. La seconde, c'est l'exigence de synchronisation et de maîtriser les multiples détails de chaque technique. Mais ça, c'est comme tous les sports et les arts, ce n'est pas propre à l'aïkido.

Dans les facilités, c'est l'attention particulière que portent les gradés envers les débutants. C'est même obligatoire à l'aïkido, si j'ai bien tout compris. Tant mieux, sinon j'aurais arrêté tout de suite.

10- Tu es membre de plusieurs associations et tu travailles au quotidien avec nombres d'associations dans des domaines variés. Avec ton expérience, comment vois-tu l'ESCG Aïkido?

C'est exact.

Au bout d'un an je peux dire que l'ESCG est bien organisée, conviviale, le niveau est bon je pense. En tout cas mon prof (il y a en plusieurs mais mon emploi du temps fait que je n'en vois qu'un) est très précis, très technique, très pro. Je suis tombé des nues quand j'ai appris que tous étaient bénévoles! C'est remarquable.

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

A chaque occasion (anniversaire, mariage, etc.), il y a un petit pot à la fin du cours, c'est très sympa. Il y a des stages organisés aussi, une fête en milieu d'année, un barbecue en fin de saison...

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

Je n'ai pas assez de recul pour répondre à cette question, tout me va bien personnellement. Peut-être s'associer aux autres clubs présents dans le dojo pour demander un financement de la mairie de Chelles, pour refaire les vestiaires qui sont assez vétustes...