

1) Comment en es-tu venu à pratiquer l'aïkido ?

D'abord, merci à ceux qui ont déjà répondu au questionnaire, ils m'ont donné envie de le faire à mon tour. Cette période de confinement laisse un peu de temps pour regarder en arrière. Je suis désolé, je vais être un peu long sur cette première réponse, en somme je vais décrire mon cheminement d'où j'ai tiré mes réponses aux questions suivantes.

Lors de vacances familiales à **l'été 1992**, un aikidoka est intervenu dans la maison familiale d'un club Léo Lagrange où nous passions nos vacances. Il nous a présenté son art. Il avait des traits japonais, il était venu en kimono et hakama. Il a déposé son katana et montré quelques techniques avec un vacancier qui avait un peu pratiqué la saison précédente.

Si la démonstration fut moins convaincante que son discours, j'ai été interpellé – comme on dit de nos jours – et attiré par le parfum d'exotisme qui s'est dégagé de la séance. Ça avait à voir avec les estampes japonaises où formes et couleurs se posent sur la feuille sans se soucier de remplir le cadre, avec la calligraphie recherchant le trait juste et pur, sans doute aussi avec les samouraïs, leur code d'honneur et leur vie libre.

C'est l'analyse que j'en fais aujourd'hui, parce que ce n'était pas conscient à l'époque. Et je suis même tenté d'ajouter que cet exotisme, c'est ce qui me permettait d'oublier la vie de tous les jours, dictée par des obligations pratiques, des contraintes, une vie réglée par une économie comptable. [En vous présentant mes excuses, je vais laisser éclater brièvement ma colère, contre une pseudo-économie qui a voulu épargner sur les dépenses de santé et qui doit aujourd'hui, face à la pandémie, mettre des sommes colossales sur la table pour tenter d'effacer ses erreurs.] En somme j'étais un enfant déçu de mai 68 qui avait cru qu'un autre monde serait possible et qui ne voulait pas croire que son action militante n'arrivait pas à déboucher sur quelque chose. Et qui trouvait une échappatoire au monde, dit moderne, dans le dojo.

À la rentrée 92, je me suis inscrit avec une amie au **Cercle d'aïkido vairois** qui fait partie du **GHAAN** – groupement historique André Nocquet. Heureusement que nous étions deux, et que j'ai un peu d'amour-propre, parce que sinon j'aurais vite abandonné. J'avais du mal à voir les mouvements dans l'espace, à être attentif au développement complet de la technique – j'avais envie de l'avoir finie sitôt que commencée – et puis si occasionnellement je pouvais avoir plaisir à passer une clé d'immobilisation un peu contraignante sur un ancien, je n'osais pas sur ceux que j'estimais plus faibles que moi et surtout n'appréciais pas de la subir – ne comprenant pas que résister était le meilleur moyen d'avoir encore plus mal.

J'ai fini par atteindre le premier kyu, mais l'aïkido n'était pour moi qu'une sorte de gymnastique qui me permettait de travailler ma souplesse, celle des articulations, de retrouver un peu de souffle, moi qui avais joué au rugby dans ma jeunesse. Pas mal, mais loin du compte. La philosophie de l'aïkido, ça existait, mais dans des résumés ou alors dans des livres que je ne lisais pas. Je m'étais fait à l'idée que le niveau de la ceinture noire était pour moi inatteignable. J'avais quand-même réussi par acquiescer un niveau acceptable dans les chutes avant. J'ai ainsi continué, tirant satisfaction d'être le plus ancien sur le tatami jusqu'au jour où est arrivé dans le club un prof de karaté de dix ans mon aîné et sur lequel j'étais incapable de passer aucune technique. Alors, il y avait peut-être d'autres choses. Bref pour me servir de la terminologie de **Bernard Palmier**, reprise par Valérie Foschia : seuls le **thai** – les qualités physiques – et le **gi** – les principes techniques – me préoccupaient. Je ne me doutais pas de l'importance du **shin** – des valeurs spirituelles -.

Mais auparavant je voulais quand même, dire un merci à ce club qui m'a supporté pendant quinze ans, et notamment à deux de ses enseignants, Claude Gauthier et Étienne Wu. [Le GHAAN est affilié à la FFAB, l'autre fédération, mais ils pratiquent aussi l'aïkido. **Arnaud Waltz** a dit à René des choses très pertinentes sur les différences qu'on pourrait pointer entre les deux fédérations. Peut-être que René pourra les rappeler, j'ai une petite tête !]

Si ma vie familiale faisait que j'allais rarement en stage le dimanche, je m'octroyais quand même une semaine de stage pendant l'été, c'est ainsi que j'ai suivi des stages d'André Nocquet à Gujan-Mestras, Christian Tissier à Soulac. Et à l'été 2005 un stage avec **Gérard Hervé** en région parisienne. Sa pratique, ainsi que la souplesse de nombreux ukes, l'ambiance qui régnait dans son club d'Alfortville, m'ont vivement impressionné.

J'ai donc rejoint son club et la FAAA pensant faire la synthèse de ce qui me semblait bon dans les deux enseignements. Comme j'ai pu être présomptueux !

Au bout de quelques temps, il m'a demandé si j'avais envie qu'il me prépare à la ceinture noire. J'ai trouvé très motivant d'accepter cette perspective et donc le quatrième kyu qui correspondait à mon niveau dans ce nouveau club.

Alors, bien sûr, j'ai fait un effort de mémorisation pour mettre un nom sur des techniques, mais surtout avec le reishiki – l'étiquette -, j'ai appris l'humilité. Lorsqu'on monte sur le tatami, on retire ses bijoux pour ne blesser quiconque, mais c'est aussi une façon de se mettre à nu, disait-il. On accepte les remarques sans avoir envie de protester, sans se donner d'excuses, on accepte d'être jugé par les autres. Et j'ai alors progressé. Petit à petit, il m'a fait prendre conscience de mes points de blocage. J'ai commencé à décontracter les mains, les bras, les épaules. (Dans la vie de tous les jours, on « se blinde », on serre les dents, on fonce pour arriver à son but. Bref, on devient sans s'en rendre compte une boule de nerfs contractée). Je n'avais pas conscience d'être noué autant. Et j'ai progressé. Accepter le déséquilibre, ça c'est encore plus difficile pour moi, mais j'espère que ça va venir. Accepter le déséquilibre, ça veut dire prendre le risque de chuter, mais c'est aussi une manière de donner de la matière, de l'énergie, à son partenaire pour qu'il puisse effectuer sa technique.

En 2010, j'ai passé le premier dan. J'ai voulu en être digne et j'ai progressivement eu l'impression que les fondations de mon aïkido ne reposaient plus sur du sable mais sur du dur. En travaillant le relâchement physique et mental le plaisir est venu.

2) Qu'est-ce que tu cherchais en débutant l'aïkido ?

Je cherchais une manière de pouvoir me défendre ; une ou deux fois, j'avais été confronté à des situations un peu tendues. Comme lorsque j'avais croisé un peu tard dans les couloirs d'un métro, trop déserts à mon goût, deux gars patibulaires.

La solution la plus évidente me paraissait être le judo. Mais les images que j'en avais vues m'avaient déçu. La compétition l'a réduit, à mes yeux, à des batailles de chiffonniers. Je n'avais pas, non plus, un goût prononcé pour les sports de frappes. Alors, il y eut cet épisode estival. Et puis j'ai découvert assez rapidement en regardant les anciens l'esthétique de cet art, je croyais voir dans les aïkidokas faisant des ukemis – les chutes en aïkido -, le symbole du taiji chinois qui mêle le yin et le yang.

Plus longue a été l'appropriation de ces principes opposés et complémentaires qu'on pourrait énumérer à l'infini :

- fermeté obtenue par un gainage du corps, une connexion de tous ses membres à son centre, mais dans le relâchement

- pouvoir guider ou suivre le partenaire de la manière la plus étroite jusqu'au point où l'on peut prendre son centre ou lui laisser le vide ...

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

Reprendre possession de tout mon corps, l'habiter entièrement. Je me suis aperçu, entre autres, que je ne m'étais plus occupé de mes pieds enserrés dans des chaussures toute la journée. Je les ai fait revivre en assouplissant les orteils, en bougeant à nouveau les chevilles. J'ai aussi pu constater qu'après quelque temps de pratique, les tendons de mes doigts ne se bloquaient plus dans ma main. Comme toute activité physique le bien-être procuré par la décharge d'endomorphine provoquée par l'effort.

Donc, je reviens sur la notion de plaisir dont parlait Valérie Foschia. Plaisir de pratiquer avec des partenaires qui sont dans une recherche assez identique à la mienne, qui peuvent m'apprendre des choses.

Plaisir esthétique, dont parlaient Évelyne Heitzmann et Marion Gourdel. Je pense d'ailleurs qu'un beau geste en aïkido est un des marqueurs d'une technique réussie. Un beau geste, c'est un geste fluide sans mouvement parasite. C'est un marqueur, pas la preuve d'une technique réussie, parce qu'il faut que ce geste parte du hara – de notre centre -, qu'il soit animé par une respiration, bref tout ce que Marc Heitzmann a indiqué dans ses propos.

Il est vrai aussi que, comme pour Marc B., cette pratique m'a tout de suite rassuré. Je savais qu'en cas de mauvaise rencontre, il existait des moyens de défense. Peut-être qu'aujourd'hui je pourrais les mettre en œuvre, peut-être. L'essentiel pour moi, c'est penser que, par exemple, dans la situation tendue citée précédemment – une mauvaise rencontre – mon stress serait moins important.

Il est arrivé à Claude Gauthier, en montrant soto kaïten nage, sur katate dori, de dire que ça pouvait être une défense pour une femme, si dans la rue on voulait lui prendre son sac à main. Il m'est arrivé, avec le sourire, de m'apercevoir que je bénéficiais de l'apprentissage du jo pour tenir mon coupe-brancher afin qu'il me soit moins lourd à manier, ou bien de transformer des chutes dans la vie de tous les jours grâce à la pratique de l'ukemi afin qu'elle soit moins douloureuses.

Gérard Hervé disait qu'il faut prendre appui sur le principe d'irimi dans la vie quotidienne, c'est-à-dire faire face au problème et s'y colleter, au lieu de le fuir au risque qu'il ne vous revienne amplifié.

4) Est-ce que l'aïkido a une influence dans la vie de tous les jours ?

C'est une question qui se pose en effet, mais c'est une drôle de question, car elle est pratiquement à sens unique. En effet, grâce notamment au reishiki, on essaye dans le dojo de se couper du monde extérieur, de ses mauvaises influences, dues aux cadences exigées, à des relations sociales parfois dégradées par les conditions de travail.

Et pourtant, il ne tient qu'à nous de ne pas empirer les choses, de ne pas s'opposer de façon primaire dans un conflit, – comme dit Marc de se décentrer légèrement pour donner à chacun une porte de sortie.

Il me semble avoir appris, au moins, être sur la voie du relâchement, du lâcher prise – c'est bien de l'avoir en objectif, c'est mieux de le réaliser !-

Attendre d'avoir toutes les données d'un problème pour le résoudre, ne pas être dans l'à peu près ; là encore c'est un objectif.

Et puis l'humilité. Je n'ai jamais aimé les gens qui « la ramènent », je me suis toujours efforcé d'être modeste. Mais être humble, c'est encore autre chose, c'est accepter de se montrer avec ses faiblesses (sinon comment les corriger ?). Et puis chacun a les siennes, mais ça m'importe peu, parce que ce qui me fait avancer, ce sont ses forces.

Mais il est aussi vrai que si la philosophie de l'aïkido nous considère comme un élément de l'univers – j'avais beaucoup aimé le livre de **Mitsugi Saotome**, *Aïkido, Nature et Harmonie* -, je pense que si nous devons accepter de n'être qu'un élément de l'univers, nous devons aussi prendre toute la place qui nous incombe.

5) Comment définirais-tu l'aïkido ?

Comment enserrer l'aïkido dans une définition ? Ce n'est pas un sport, ce n'est pas de la gymnastique, ce n'est pas de la danse, c'est **un art martial** non violent. Un savoir-faire, des techniques pour se défendre - mais bien exécutées, elles peuvent être redoutables -, pour que l'agresseur potentiel se rende-compte de l'inanité de sa conduite.

Comme son nom l'indique, **c'est une voie** – Gérard Hervé accrochait sur le mur d'honneur du dojo, à côté du portrait de son fondateur, **Morehei Ueshiba**, la calligraphie de « **do** », la voie, le chemin. Je suis heureux de l'avoir trouvé. Quand je pensais que l'aïkido pouvait se résumer à un catalogue de techniques, avec la souplesse, la martialité et le souffle qui vont bien avec, je ne comprenais pas les propos de certains anciens qui disaient : « on a toujours quelque chose à apprendre ». À mon tour, je suis content de savoir que c'est le chemin qui est important et que je n'en verrai jamais le bout.

Le **ai**, **l'harmonie**, **l'union**, pourrait se décliner en deux concepts dont nous parle René, le ki musubi – le fait pour uke de suivre au plus près tori, en quelque sorte épouser étroitement ses mouvements (pour utiliser une image triviale, être le sparadrapp dont le capitaine Haddock ne parvient pas à se défaire [L'affaire Tournesol]), et ki no nagare, le fait pour tori d'entrer dans l'attaque d'uke sans s'y opposer pour mieux la guider.

Le **ki**, **l'énergie**, je pense là aussi qu'il y a plus de clés de compréhension dans l'entretien de Marc Heitzmann que je ne pourrais en apporter.

À mon sens une anecdote, parmi les nombreuses racontées au sujet d'André Nocquet, rend bien compte de ce qu'est l'aïkido. Il est tard, le maître, qui est déjà âgé à l'époque, rentre en métro chez lui après un entraînement. Deux loubards dans le couloir désert d'une correspondance se dirigent vers lui. Il poursuit tranquillement son chemin, les regarde calmement. Décontenancé, l'un d'eux lui demande alors, pour ne pas perdre la face, l'heure qu'il est. André Nocquet pose son sac de sport, répond et les deux loubards s'en vont, ayant obtenu ce qu'ils avaient demandé – et non ce qu'ils avaient initialement cherché. *Irimi, ne pas esquiver le problème, l'affronter pour le résoudre, faire comprendre l'inutilité de l'agression !*

6) À qui conseillerais-tu l'aïkido et avec quels arguments ?

Je pense que tout le monde peut pratiquer l'aïkido. À l'heure actuelle, à 73 ans, je ne suis pas le pratiquant le plus âgé de l'ESCG aïkido où je m'entraîne depuis 2015, ni l'adhérent qui a commencé le plus tard, certains ont commencé après cinquante ans. Plus il y a d'adhérents sur le tatami, plus notre pratique s'enrichit. Les arguments je les trouverai peut-être dans les longues réponses précédentes. Mais plus sûrement dans les interrogations de celui que j'aurais en face de moi. Cependant l'argument suprême, c'est sans doute, **monte sur le tatami et essaye**.

7) As-tu pratiqué d'autres disciplines martiales par le passé ? Si oui, quels rapprochements et différences ferais-tu avec l'aïkido ?

L'aïkido est le premier art martial que je pratique. Sinon, dans ma jeunesse j'ai joué au rugby et plus tard au volley-ball. Du volley-ball j'aimais l'esthétique des mouvements qui engageaient tout le corps

dans les sauts, les smashes, les passes, les services. Du rugby, j'aimais l'esthétique des mouvements d'ensemble de l'équipe induits par l'obligation de la passe en arrière. Par contre, il y a en rugby une notion qui est antagoniste à l'aïkido, c'est celle d'enfoncer en force les lignes de l'adversaire – le symbole en étant la mêlée organisée-. Mais on peut retrouver des points communs, dans les courses d'ailiers, la recherche du « cadrage » de l'adversaire avant « le mettre dans le vent » par un débordement, la recherche en mêlée ouverte, de ces rocks qui tournent, glissent sur le point d'appui qu'offre la résistance de l'adversaire afin de la contourner.

8) Quels sont les maîtres en dehors de notre dojo qui t'inspirent ?

J'ai suivi des stages avec de grands maîtres comme **André Nocquet**, mais mon niveau de compréhension n'était pas suffisant pour vraiment en profiter. Ça aussi été le cas pour des stages plus ponctuels avec **Franck Noël**, (en consultant mon passeport j'ai vu que j'avais également suivi un stage avec **Nobuyoshi Tamura**, mais il ne m'en est pas resté grand-chose, pas d'explication, trop de monde). J'ai bien aimé les formes que proposait **Christian Tissier** et plus récemment j'ai découvert **Philippe Grangé** dont j'ai lu avec beaucoup d'intérêt « le *corps aïki* » ; j'espère qu'il me sera possible de suivre à nouveau un stage avec lui. J'ai également eu la chance suivre deux saisons avec **Pascal Norbelly**.

Mais il me faut la pratique, je suis incapable comme certains de suivre des démonstrations sur vidéo. (À moins que ce ne soit pour retrouver un entraînement déjà effectué).

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

Un mot sur la pratique d'abord. J'ai été heureux de rencontrer **René Clabaut**, sa patience, son engagement, sa rigueur. Je lui dois le 2° dan. Je reviens une minute sur la martialité. Pour moi, l'aïkido de Gérard Hervé témoignait d'une martialité que je ne voyais pas, au début, chez René. Et pourtant, il y a de la martialité dans l'aïkido de René, l'impassibilité apparente qui cache une grande vigilance, le metsuke, le regard, le centrage ... Et puis **Charles Fortune** qui a met à mes yeux l'accent sur la disponibilité. Je ne voudrais pas donner l'impression de cataloguer chacun. Ce que je veux dire, c'est que le pratiquant, en fonction de son niveau, de sa personnalité lit des qualités plus facilement chez certains que chez d'autres. Une pratique ne peut pas se résumer à une seule qualité, on n'atteint pas leur niveau qu'avec une seule corde à son arc.

Nous avons de la chance d'être dans un club avec de nombreux assistants, Julien, Christophe, Jean-Marc, de nombreux gradés qui peuvent donner des conseils comme Marc ou Joël. Et puis un club, où il y a des pratiquant(e)s de tous âges et à chaque saison des nouveaux qui nous permettent de nous remettre en question.

C'est vrai qu'il y a une bonne ambiance dans le club. Mais je pense que c'est aussi lié à la pratique de l'aïkido, dans tous les clubs où je suis passé il y avait une ambiance sympathique, que ce soit à l'Aïkido annetois des boucles de la Marne, à l'Association sportive cupressienne ou encore l'Aïkido club de Bonneuil, pour ne citer que les clubs que je n'avais pas encore mentionnés. Il y a, à Chelles, bien sûr des pots, mais aussi des sorties en commun.

Et puis de réelles assemblées générales avec délibérations et votes. C'est la première fois que j'ai l'occasion de participer autant dans le cadre d'un club, qui n'est pas qu'une structure mais aussi un collectif. Il y a un « codir » actif et efficace qui nous a permis de voir différents enseignants démontrer leur pratique dans notre dojo.

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

J'ai envie de reprendre la conclusion d'Évelyne : Continuez ainsi. Bravo et merci à vous tous.