



EDITORIAL

L'équipe de rédaction du journal de l'A.R.A vous souhaite une très belle année 2012 et espère que ce nouveau numéro vous plaira. Nous restons à votre écoute et attendons vos contributions. N'hésitez pas à nous communiquer vos informations et/ou idées d'articles. Elles seront toujours bien accueillies.

LE MOT DU PRÉSIDENT : JP LE PIERRES

Bonjour à tous,
 Pour cette année 2012, je vous adresse mes meilleurs vœux, que cette nouvelle année soit pour vous source de joie, de bonheur et de santé, qu'elle puisse combler tous vos souhaits et désirs les plus chers.
 Cette saison 2012 sera consacrée à la mise en place des 6ème et 7ème séries.

La 6ème est principalement axée sur le nouveau Kata de Bokken, et le Kata de Jo.
 Réflexion en cours sur la 7ème qui aura pour thème le Tambo ou le Tanto.

Dans l'attente de vous revoir nombreux sur les tatamis.

Cordialement.
 JPL

SOMMAIRE DU NUMERO 6

Méthodes d'apprentissage originales -AikidoKRD -page 2

La technique oubliée -page 4

Les séries Tadashi Abe - Numéro 5 -page 5

Incursion dans le monde spirituel de l'Aïkido - Page 6

Événement, loisirs, infos et stats -page 7

TADASHI ABE

Maître emblématique de notre école, nous a légué des techniques qui sont, encore aujourd'hui, des références dans l'aïkido mondial. Nos séries, directement inspirées de son travail sont la preuve que l'Aïkitai-Jutsu reste sur la bonne Voie (Do).



ZOOM SUR LE SAMOURAI ET SON EQUIPEMENT:

Les samourais appartenant à l'élite intellectuelle de la société japonaise et pratiquaient souvent des disciplines contrastant avec la violence de l'art du combat, telles que la calligraphie, la poésie et la littérature. Leurs armuriers effectuaient pour eux un véritable travail d'artiste, créant des pièces d'une grande beauté et d'un grand raffinement de détail – les protégeant néanmoins au plus fort des plus violentes batailles. Les armures des anciens guerriers japonais, en particulier les casques en métal laqué, aux ornements et cimiers souvent inspirés par la nature, avaient pour autres fonctions de signaler le statut du guerrier, de différencier chaque samourai dans le chaos des combats, mais aussi d'effrayer l'ennemi sur le champ de bataille.

À travers 140 objets exceptionnels – armures complètes, casques, armes, caparaçons de chevaux – l'exposition présente l'évolution de l'omote dogu (apparence extérieure et équipement du guerrier) du 12e siècle au 19e siècle, époque à laquelle la caste des guerriers au sang noble disparaît pour se fondre dans le Japon moderne. *(suite page 7)*

Vous pouvez également consulter, sur l'armure du samourai, un site web très documenté à l'adresse suivante:

<http://www.compucycles.com/nouveausite/Vagabondages/JaponMedieval/Armure/>

Et pour le rêve, si vous envisagez l'achat d'une armure, rendez vous ici:

<http://www.bushidoshop.com/PBSCProduct.asp?itmID=7119138>



METHODES D'APPRENTISSAGE ORIGINALES

Certains clubs de notre école emploient des méthodes variées pour faire apprendre la terminologie ou les techniques de notre art martial à leurs adhérents. Les enfants en particuliers, ont besoin de repères différents pour mémoriser les techniques. De plus toutes les techniques ne sont pas bonnes à faire sur les enfants... Dans ce numéro, nous vous proposons au moment où chacun s'interroge sur des idées de cadeau, en voici une. Un jeu de cartes dédiées à notre art martial, mais un jeu de carte qui est aussi une encyclopédie, une base de références et un support visuel.

AikidoKRD, Histoire d'un jeu de cartes original présentant les techniques de bases.n
Présenté par son créateur **Jean-François TIMMEL**



Si l'aïkido se limite à une pratique sportive pour certains, il est pour la majorité des pratiquants un art martial qui donne un sens à la vie et dont les principes résonnent longtemps bien loin des tatamis. Le nom des techniques est riche d'enseignement et il est souvent difficile pour les débutants de retenir « phonétiquement » les termes. Les nouveaux pratiquants sont très demandeurs et les sensei concentrent leur enseignement sur la pratique et bien peu prennent le temps d'expliquer les noms et les origines des techniques.

Plus qu'une présentation détaillée des cartes AikidoKRD dont vous pourrez trouver l'essentiel sur le site www.budokrd.com, je souhaiterais partager avec vous ici quelques anecdotes qui ont émaillé la création de ce jeu. Depuis longtemps une idée me trottait dans la tête... faire un jeu simple qui puissent à la fois servir de base aux débutants et constituer une encyclopédie de référence pour les pratiquants expérimentés. Un jeu qui rassemblerait à la fois l'aspect visuel des techniques de bases (pour être utilisé en dojo avec les plus jeunes) et qui expliciterait les termes utilisés pour décrire les techniques.

Plusieurs années de cogitation, de réalisation, d'affinage, de modification et d'aller-retour ont été nécessaires pour aboutir aux trois coffrets de cartes que je vous présente aujourd'hui. Le jeu AikidoKRD n'aurait pas vu le jour sans l'aide précieuse de plusieurs membres de la fédération et puisqu'il m'en est donné aujourd'hui la possibilité, je souhaite les remercier nommément : En premier, Pascal Genaille pour ses conseils, sa disponibilité et les nombreuses permissions données de « perturber » la fin de ses cours par des séances de photographies. Ensuite Olivier Schildknecht, Pascal Rulence et Denis Seneca qui ont prêté leurs silhouettes aux exigences du photographe ! Enfin, Nicolas Bernard, aikidoka japonophone qui a plus que contribué à la qualité et à l'exactitude des textes présents sur les cartes ; Will Maes, photographe et Benoit Chartron graphiste et maquettiste qui ne sont pas de la fédé mais sans qui ces cartes n'auraient jamais pu voir le jour.



METHODES D'APPRENTISSAGE ORIGINALES (SUITE)

Plus qu'un jeu (le terme est un prétexte) il s'agit d'un ensemble de référence (213 cartes) décliné par groupe de trois cartes (Kanji, Représentation, Description) et pouvant être considéré comme un beau livre. Au-delà du rendu esthétique de la représentation des kanjis, la partie sémantique a particulièrement été travaillée et chaque mot a longtemps été pesé tant il est difficile de "traduire" une langue conceptuelle vers une langue matérielle. Ces cartes "kanjis" sauront séduire les pratiquants les plus exigeants et permettront aux autres de découvrir des sens cachés. Les dessins originaux et homogènes sont très finement repris à partir de photographie grandeur nature. Alors en exclusivité et rien que pour vous, voici la photo qui a permis de réaliser la carte Représentation 01 Shōmen uchi du jeu Uke.

Vous pourrez remarquer que le pied avant de Uke, légèrement entrant sur la photo, a été « ouvert » sur le dessin.

Les attitudes et les postures sont réalistes, Uke et Tori étant en interaction (gardes, ma-ai,...) ce qui contraste avec les représentations habituelles où Tori, dans la représentation des attaques codifiées, semble « attendre » passivement que uke lui mette une bonne droite bien sentie.

Bien que cet ensemble se veuille une modeste pierre sur la voie, non pas de l'unification des courants d'aïkido, mais du partage de leurs richesses respectives, nous avons privilégié une attitude "martial" chère à Tadashi Abe Sensei. Une dernière confiance... ce sont probablement les cartes des déplacements (Taisabaki, Tenkan, Tenkai-ashi,...) qui nous ont donné le plus de difficultés à représenter !



Les étapes de la création



Équivalent couleur du grade

Type de carte (kanji)

Numéro du triplet

Catégorie

Jeu (Tori)

Nom de la technique

Élément central ici l'explication des kanji

Grade pour lequel on attend la maîtrise de la technique

漢字 07

COUPS

Mune dori shōmen uchi

胸取り 正面打ち

胸 mune poitrine
取り tori saisie
正 shō juste, exact
面 men tête
打ち uchi frappe

受け

2° K Y U

AikidoKRD

3 coffrets, UKE (les attaques), TORI (les défenses), KAMAE (les gardes et les postures)

Tarif clubs et groupés, tarifs membres de l'A.R.A... [informations info@budokrd.com](mailto:info@budokrd.com)

Si de votre côté, vous employez des méthodes originales, ludiques ou tout simplement pratiques, n'hésitez pas à nous les communiquer, nous les publierons dans un prochain numéro !

LA TECHNIQUE OUBLIEE. PAR TADASHI ABE

Ayant la chance d'être tombés sur des ouvrages faits par **Tadashi Abe** avec l'aide de Jean Zin dans les années 60, nous nous sommes dit que nous pourrions présenter certaines des techniques qui se pratiquaient à l'époque, avec les termes de l'époque. Une rubrique un peu vintage, pour un retour à la source de notre école. *(Textes et photos de l'époque)*

IKA JO: 1er mouvement positif

Position de départ: Position naturelle inversée.



Lorsque Uké va m'assaillir, je rentre vers lui rapidement et avant lui, en détournant son avant bras droit avec mon avant bras droit à la hauteur de ma tête. En même temps je fais une fente avant du corps, ce qui me permet de placer un atémi (sur le foie)



Je fais alors un grand pas marché avec mon pied gauche que je "rentre" entre nos deux corps. Ma main droite saisit le poignet droit de Uké, ma main gauche tient son coude droit à l'articulation. J'imprime un arc de cercle, sur le bras de Uké avec mes 2 mains vers le haut puis vers l'avant pour faire un arm-lock



Je pousse en avant avec mon bras gauche. Je continue à pousser en avant et fortement vers ma gauche (à 45°) en faisant un pas marché avec ma jambe droite (arrière)



Je tire à présent vers la droite le bras droit de Uké, ma main droite teant toujours son poignet, pour le faire allonger à plat ventre. Son bras complètement allongé au sol, la main légèrement au dessus de la ligne des épaules, paume en l'air, pouce dans ma direction. je puis à présent placer ma main gauche au dessus de son articulation et lui faire avec mon bord cubital une pression très douloureuse au défaut du triceps.



Ma position est à genoux, genou droit contre son avant bras (position appelée: position fondamentale à genoux pour Arm-lock) Elle reviendra souvent dans les mouvements suivants.



Textes et images extraits de:
l'Aiki-do - Méthode créée par le maître MORIHEI UESHIBA
La victoire par la paix par Tadashi Abe
 Adaptation et descriptions de Jean Zin.



Tadashi ABE Sensei
 Au milieu de ses élèves et
 en démonstration



Technique N°5:

**KOTE GAESHI
SUR SAISIE
MUNA DORI**



Saisie Muna dori

A



Immobilisation de la main. Enroulement du bras par dessus.

B



Fixation du bras et pivot vers l'extérieur pour fléchir le bras de Uke.

C



Continuité du mouvement et decalage pour préparer l'absorption par retournement. (remise ne face de Uke)

D



Lors du retour en place, atémi pour reprendre la distance

E



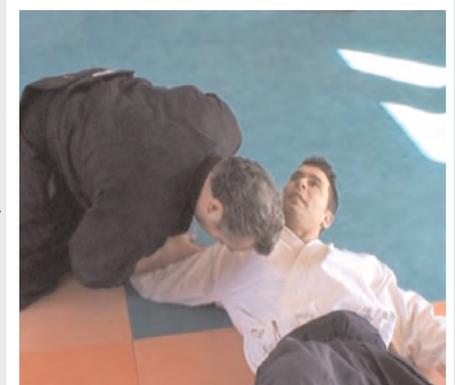
Toujours en maintenant la main sur muna dori, couper dans le coude vers l'extérieur avec la main de l'atémi

F



La coupe se faisant au départ de l'épaule vers le coude

G



Lorsque le partenaire est au sol, maintien du bras au sol et verrouillage de la main par kote gaeshi

H



Position de la main de Uke lorsqu'elle est contrôlée

I

COMPTE RENDU D'UNE CONFÉRENCE SUIVIE PAR SOPHIE. LE CONFÉRENCIER EST UN PRATICANT QUI ÉVOLUE DANS UNE AUTRE FÉDÉRATION. NEANMOINS TOUTES LES IDÉES SONT BONNES À ÉTUDIER ET À DISCUTER:

Incursion dans le monde spirituel de l'Aïkido

Une annonce sur internet attire notre attention : « La place du mythe dans l'art japonais de Ueshiba Morihei , Par Bruno Traversi, enseignant de philosophie et d'aïkido, Halle au Sucre, Lille, le 16 décembre à 21 heures. Maître Ueshiba n'explique pas son art du geste par une mécanique du mouvement, ses explications utilisent les mythes japonais. Pour lui, les mythes configurent chaque instant de nos vies, chacun de nos actes. » C'est décidé nous nous rendrons à cette conférence !

Compte-rendu :

Bruno Traversi est 3ème Dan Aïkikai de Tokyo, élève de Gérard Blaize qui dirige l'Association Française d'Aïkido Traditionnel du Japon (AFATJ) donnant une large part à l'aspect « spirituel » enseigné par le fondateur. Bruno est également responsable de la traduction et de la publication des écrits de Morihei Ueshiba – Takemusu Aiki publiés aux Editions du Cénacle de France.

21h... La Halle au Sucre, nous cherchons la salle de conférence.... Il s'agit du dojo ! Une vingtaine de participants sont là, des habitués. Le maître vient nous saluer et nous invite à monter sur le tatami... En effet, la conférence qui a lieu une fois par mois fait partie intégrante du cours - 1 heure d'aspect théorique (lecture des textes, traduction, initiation au vocabulaire de O' Sensei, travail sur le sens, réflexion sur l'histoire, analyse des figures mythologiques,...), 1 heure de mise en application. La formule est très séduisante. Le maître au centre, tout le monde en seiza (plus ou moins formel) autour du tatami, un petit carnet à la main prêt à prendre des notes.

Ce soir, focus sur l'espace, le déplacement, la relation au temps. D'une façon très didactique et pédagogique, en s'appuyant sur des extraits du Takemusu Aiki, Bruno repose les bases des concepts fondamentaux : âme corporelle / âme spirituelle puis développe la notion de création et de développement du centre (simultanéité, abolition de l'espace-temps, universalité du centre).

Le mythe shintoïste de la caverne où la princesse Ame-no-Uzume danse sur un baquet (sans pouvoir bouger) pour attirer la déesse du soleil Amaterasu hors de son antre et donc pour recréer, régénérer l'énergie est mis en parallèle avec l'énergie naissante qui anime le monde : « il n'est pas besoin de bouger pour que s'anime l'extérieur ». Le centre universel, impersonnel devient la danse (kagura).

De là, Bruno explique la notion d'espace et de mobilité, la non-neutralité de l'espace, le pas glissé (pas sacré) comme un pas de non réaction représentant l'âme spirituelle et arrive à la notion de simultanéité, abolition de l'espace-temps, tout étant déjà décidé par avance [Tout est décidé par avance dans le temps – Avec notre centre, nous sommes en dehors du temps – En vertu de ce centre, nous sommes à l'origine des phénomènes, là où il n'y a pas de dualité].

Quelques échanges fusent alors sur les notions de spontanéité et d'ascèse induisant une réflexion sur la façon de percevoir les consignes avec notre système de représentation. En voulant comprendre les consignes avec nos représentations, on transforme le sens des consignes, il faut donc changer nos représentations.... Belle conclusion pour cette première partie théorique qui débouche naturellement vers une mise en pratique : le pas glissé, développement de la non-réaction et la simultanéité de « l'attaque » et de la « défense » qui ne font qu'un.



Nous regrettons de ne pas avoir pris nos keikogi ! Nous restons sur le côté « en spectateur ».

Echauffement, concentration, pas un mot échangé. Le maître montre, les élèves font.

Lors de la pratique, le dojo est plongé dans la pénombre. Les mouvements exécutés sont classiques et fluides (Shômen uchi Ikkyô omote/ura en SW, Ushiro eri dori Irimi nage ura en TW, Ai hanmi katate dori Shihô nage,...).

Pour tous les mouvements, Bruno insiste dans sa présentation sur les pas glissés, axe essentiel de travail de ce soir. Un aspect nous a particulièrement marqué : quel que soit le niveau, les pratiquants recherchent la simultanéité des gestes, le tori initiant son mouvement en même temps que uke. En fait, nous avons le sentiment que l'action était indépendante du sujet, que le mouvement n'était pas choisi mais surgissait entre les partenaires.

Après une heure de pratique intensive, Bruno Traversi précise quelques points renforçant l'impression que nous avons eu :

« le départ du mouvement n'est pas la zone de saisie, on pense trop en terme de causalité, en terme de lien », « Il faut trouver une façon d'agir où l'on agit pas sur les points de saisies »...

En entendant ces phrases le pont avec notre forme de pratique était établi de façon concrète : « Il veut ta main, laisse lui ta main... c'est ton centre qui se déplace ».

Un excellent moment passé avec ces pratiquants. Une expérience à renouveler.

EVENEMENTS ET INFORMATIONS

PASSAGES DE GRADES SAISON 2010-2011, FELICITATIONS A TOUS !

1er dan ARA: FLOCH David - MONTALVO Diego - MYSLINSKI Simon.

2ème dan ARA: CARRARO Laurent - DOURLENS Daniel - GUIRAL Cyril - LECHERBONNIER Denis - MANON Pascal - MARTINEZ Alain - RENAUX Patrick - SEJOURNE Christophe -VALOIS Ludovic

3ème dan ARA: BASTIEN Luc - DELAIRE Etienne

4ème dan ARA: AUDIER Jean-Pierre - GENAILLE Pascal - PREMEAU Stéphane - VERET Jocelyn

RAPPEL POUR LES PASSEPORTS :

N'oubliez pas de contrôler votre passeport lorsque vous participez à un stage en vérifiant la présence de votre photo, votre attestation médicale (tampon obligatoire) ainsi que votre licence.

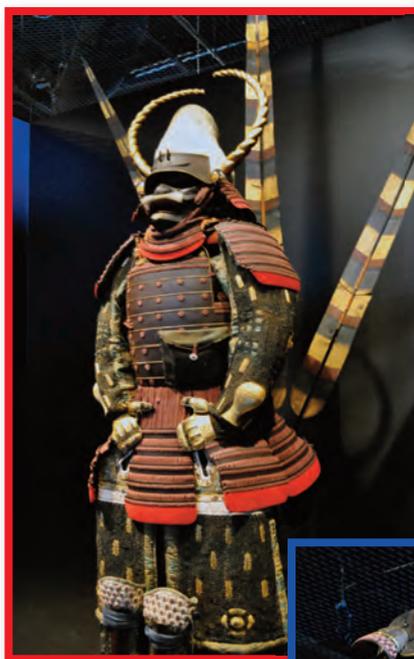
LE COIN LOISIRS, CULTURE ET CURIOSITES

EXPOSITION SAMOURAI AU MUSEE DU QUAI BRANLY A PARIS.

Pour la première fois en Europe, le musée du quai Branly présente l'exceptionnelle collection d'armures de samourais réunie par Ann et Gabriel Barbier- Mueller. Cette exposition vise à faire découvrir au public, à travers un ensemble d'objets, d'armures complètes, de casques et de caparaçons équestres utilisés tant pour les batailles que pour les cérémonies et parades, l'univers du Japon ancien et la place qu'y occupa durant près de neuf siècles le guerrier samourai.

Jusqu'au 29 janvier 2012 musée du quai Branly 37, quai Branly 75007 – Paris Tél : 01 56 61 70 00

mardi, mercredi et dimanche : de 11h à 19h jeudi, vendredi et samedi : de 11h à 21h



(crédit photos: P. GENAILLE)

COLLEGE TECHNIQUE

MEMBRES TITULAIRES:

Jean Pierre Le Pierres - Max Banctel - François Griffoin - Alain Debaere - Félix Lake
José Cutillas - Laurence Debaere - William Pivodori.