



EDITORIAL

Le nouveau numéro du journal de l'ARA est dans vos boîtes ! Le rythme se fixe peu à peu et les membres de l'école nous donnent des idées ou de la matière pour nos articles. Nous vous en remercions et comme nous sommes toujours à la recherche de nouveaux articles, d'idées originales ou d'informations complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter. Voici donc le N° 5 du journal de notre Fédération, toujours des articles intéressants, des reportages originaux grâce à vos contributions. En espérant que son contenu vous passionnera, nous comptons sur vous, lecteurs, pour continuer à maintenir ce lien entre nous tous.

Le mot du Président : JP LE PIERRES

Bonjour à tous,

Voici déjà le numéro 5 du journal de l'A.R.A, je voudrais commencer par féliciter et remercier les auteurs et concepteurs de cette parution.

Pour ce nouvel édito, je tiens à revenir sur le stage des 2 et 3 avril 2011 qui s'est déroulé à Bresle. Excellente organisation et je veux remercier tous les organisateurs: le club de Bresle ainsi que tous les discrets membres de l'A.R.A, qui ont pris le soin de mener à bien ce stage. Tous s'est déroulé dans une parfaite ambiance où la joie et l'amitié étaient présentes et ressenties par tous les pratiquants, membres de l'A.R.A et extérieurs.

Merci pour cette pratique commune, cet esprit qui renaît et qui manquait depuis 16 ans...

JPL

SOMMAIRE DU NUMERO 5

Méthodes d'apprentissage originales -page 2

La technique oubliée -page 6

Les séries Tadashi Abe - Numéro 4 -page 7

Le dernier stage Multi-activités - page 8

L'Aikitai justsu en question avec JP LE PIERRES -page 13

Événement, loisirs, infos et stats -page 15

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).



Jean Pierre Le Pierres, expert A.R.A se prête au jeu des questions/réponses. (A lire en page 13...)

Et toujours nos classiques, la technique en image de Tadashi ABE et les séries de notre école...

un grand stage multi-activités s'est déroulé le 05 mars 2011. De nombreux pratiquants venus de diverses disciplines ont manipulé des armes dont ils n'avaient pas forcément l'habitude. Une grande expérience, grâce à l'implication d'Alain DEBAERE qui a pu réunir 4 maîtres d'arts martiaux différents autour de lui. (à voir page 8...)



ZOOM SUR:

Les exercices d'apprentissage spécifiquement adaptés aux enfants. Dans beaucoup de Dojos, la question de l'apprentissage aux enfants se pose. Quelles méthodes, quelles techniques leur montrer ? Nous allons tenter de vous donner des pistes à explorer pour vos cours. Chacun pourra ensuite adapter les exemples proposés à sa propre sensibilité, son propre équipement ou tout simplement aux besoins de son groupe... (lire la suite en page 2)



METHODES D APPRENTISSAGE: INTERESSER LES ENFANTS A LA PRATIQUE

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... Ce mois-ci, les cas pratiques abordés lors du derniers stage enseignants à Ermont. (Merci à tous ceux qui ont participé activement aux exercices proposés)

1/ PLOTS :

Prendre 5 ou 6 plots et faire passer les enfants en Shikko sans toucher les plots

Variantes :

- Faire 2 lignes parallèles avec les 5 plots et organiser une course avec 2 équipes le premier arrivé a gagné.
- Possibilité de faire un relais avec 2 équipes la première à finir à gagné.



2/ EXERCICE AVEC JO :

Mettre les Jo par terre espacés régulièrement et faire passer les enfants au dessus sans les toucher. Exercice à réaliser en marche normale, en courant ou à cloche-pied.



Tout le monde connaît également le fameux jeu des ceintures, qui permet d'apprendre de façon ludique le Tai sabaki et autre Tsugi ashi et Ayumi ashi. Accrochées dans le dos une couleur et 3 blanches. La "ceinture" la plus élevée est encerclée et doit se protéger par des pivots, pas glissés et chutes avant et arrière, ce le plus longtemps possible. Cet exercice peut aussi se faire à genoux... Nous avons là les bases du randori !

METHODES D APPRENTISSAGE: INTERESSER LES ENFANTS A LA PRATIQUE (SUITE)

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...

3/EXERCICE AVEC CORDE :

Mettre une corde assez grosse et faire marcher les enfants dessus un pied devant l'autre pour faire travailler l'équilibre et le centrage.



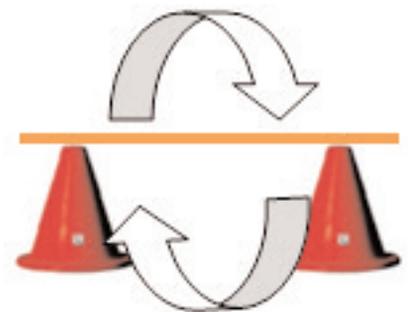
4/ EXERCICE AVEC BALLON :

L'enfant doit se tenir en équilibre sur un pied et trouver son équilibre. Exercice à réaliser des 2 côtés.



5/ EXERCICE AVEC 2 PLOTS ET 1 JO :

Poser un Jo sur 2 plots, faire chuter les enfants par-dessus (chute avant) sans toucher le Jo.
Possibilité d'alterner les passages au dessus (chute) et en dessous (ramping).



METHODES D APPRENTISSAGE: INTERESSER LES ENFANTS A LA PRATIQUE (SUITE)

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...

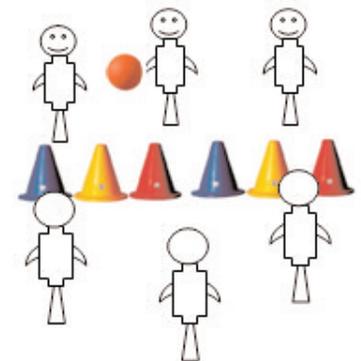
6/ EXERCICE AVEC PAS JAPONAIS :

Aller d'un pas Japonais à l'autre et terminer par une chute avant, L'enseignant peut se mettre en face avec un ken en mousse et obliger l'enfant à se relever en garde rapidement. Pour les chuteurs les plus évolués, possibilité de faire l'exercice avec un sabre en mousse (cours ou long)



7/ EXERCICE STYLE BALLE AUX PRISONNIERS :

Faire 2 équipes matérialiser une bande pour séparer les 2 camps, le but étant d'esquiver la balle mais en se déplaçant avec les pivots de hanches (tai sabaki).



8/ EXERCICES AVEC TAPIS EPAS :

Comment faire des chutes sans risque de blessure ? Tous type de chute est possible avec un côté ludique: celui d'être amorti par un gros tapis ce qui supprime l'appréhension, même des plus réticents.



METHODES D APPRENTISSAGE: INTERESSER LES ENFANTS A LA PRATIQUE (SUITE)

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...

9/ EXERCICES POUR LES ADOLESCENTS :

Réaliser l'exercice avec un groupe suffisamment nombreux :

A/ Mettre les personnes allongées au sol la dernière se lève et passe rapidement au dessus des autres sans les toucher, s'allonge devant le premier et ainsi de suite.

variante:

B/ Saute mouton : même exercice en alternant un saut par dessus une personne puis on passe entre les jambes de l'autre et ainsi de suite.



10/ AUTRES EXERCICES :

Amélioration des chutes arrière :

Entraînement en étant perpendiculaire au mur, effectuer des rotations en se servant des jambes et mains... permet de bien travailler l'effacement de la nuque, et la fluidité du mouvement.



Au final, avec quelques accessoires, tout est envisageable dès lors qu'on se donne un peu de peine et de réflexion. Il ne faut pas perdre de vue la sécurité des enfants et ou adolescents que nous avons sous notre houlette. Les préserver des gestes dangereux ou qui pourraient l'être. Et pour ça, même sans grandes connaissances, le bon sens doit prédominer.

et si vous n'avez pas assez d'accessoires (plots, tapis épais, cordes, ballons, pas japonais...), les armes traditionnelles dont nous disposons forcément, jo et bokken sont déjà un bon début.

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)

Position de départ: Uke m'a saisi à la poitrine avec sa main droite



Je contre immédiatement son action par un atemi de mon poing droit au visage. Pendant que j'exécute un double pas marché arrière vers la gauche.



Ma main gauche saisit le tissu de mon judogi pour créer un pli que je pourrai saisir avec rapidité de ma main droite qui passe par dessus le poignet de Uke. restant presque sur place, je fais pivoter la poitrine vers ma droite pour obliger le poignet de mon adversaire à se plier en flexion forcée.



La douleur oblige mon agresseur à fléchir le buste vers l'avant ce qui fait allonger son bras que je peux manoeuvrer à l'aide de ma main gauche qui soulève son coude dans un mouvement circulaire



que j'accroche encore par le déplacement d'un double pas marché vers l'avant de mon pied gauche. Suivi de mon pied droit, ce mouvement circulaire amène Uke à plat ventre sur le sol, poignet fléchi en rotation inversée,



Je m'agenouille sur le genou gauche faisant appui sur son coude avec tout mon poids par la main gauche placée en couteau sur son articulation. Je continue ma rotation du buste vers la droite ce qui a pour effet d'accentuer le porte à faux de son poignet immobilisé entre le tissu et ma poitrine



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.

LE SABRE JAPONAIS

LES NOMS DES DIFFERENTES PARTIES.

Technique N°4:

**UCHI KAITEN
IKKYO
SUR SAISIE
RYOTE DORI**



Saisie Ryote dori

A



Dégagement par nikkyo sur une main. Saisie de la 2e main directement

B



Dégagement de la main reprise de distance et contrôle du coude

F



Après ouverture vers l'extérieur. (comme pour préparer un sankyo)

C

En absorption dans le sens du bras de uké ce qui permet

G



Continuité du mouvement en passant sous le bras de uké (uchi kaiten)

D

De contrôler l'épaule vers le sol en maintenant la pression sur le coude.

H



Pivot dans l'axe des épaules et changement de main en maintenant la tension (paume vers le bas)

E

Merci à François Griffoin pour les images tirées de ses vidéos

Cette deuxième manifestation organisée par Alain DEBAERE Technicien ARA (B), a été un franc succès, une quarantaine de participants se sont réunis sous la direction de Christian ANTHEAUME Maître de Iaido (C), Arnault TERRAILLON Expert de Kobudo (E), Benoit LAURENCON enseignant et haut gradé de Naginata (D) et Jean Pierre LE PIERRES expert d'Aikitaï Jutsu (A).

Enfin pour clôturer cette manifestation, tout le monde a pris plaisir à la coupe au sabre, on a pu constater que couper correctement du bambou ou des paillons est loin d'être évident !



Préparation du salut commun

SEANCE DE PHOTOS SOUVENIRS:

KOBUDO AVEC ARNAULT

Echauffement au Bokken avec Christian





LE NAGINATA AVEC BENOIT ET BENOIT



NAGINATA VS JO BENOIT ET ALAIN





J'espère que ca va mordre !



**JEAN PIERRE
A MAIN NUE CONTRE BOKKEN ET
JO CONTRE BOKKEN**



Bon, on les coupe quand ces brindilles ?



LA COUPE AVEC CHRISTIAN





C'est chouette le base-ball !



Pas assez de bambou, pas grave, j'attaque le support !

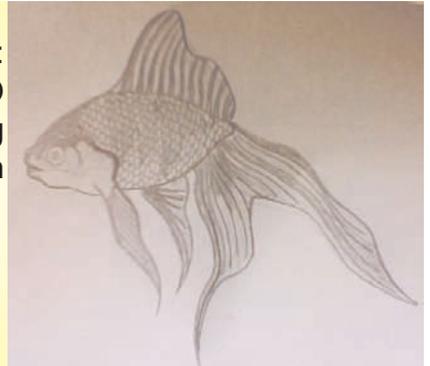


INTERVIEW DE JEAN PIERRE LE PIERRES ,

EXPERT TECHNIQUE ET FONDATEUR DE L'ÉCOLE AIKITAI JUTSU RYU ABE



Propos recueillis par:
EMILIE TO
Rédactrice du blog
www.infoaikido.com



Retrouvez ces paroles et des tas d'autres articles intéressants sur
www.infoaikido.com

1. A partir de quel grade, Jean-Pierre a commencé à sentir son kokyū ou ki dans ses techniques ?

Il n'y a pas là, la notion de grade ni de niveau, pour rappel, KOKYU veut dire inspirer/expirer, donc dès le début on peut travailler et on doit travailler avec le KOKYU, il se doit d'être dans chaque Technique, pour ce qui est du KI, ou énergie, je dirais vitale, c'est d'abord une sensation qui vous envahit, et vous pose des problèmes, on ne peut plus faire les mêmes choses qu'avant ! Il faut quand même de longues années de travail pour ressentir ces choses et les intégrer dans la pratique d'une façon inconsciente !

2. Quelles sont les choses qui te poussent à perpétuer la transmission de l'héritage de Maître Delforge ?

Le respect des valeurs enseignées et acquises, le respect et le remerciement au Sensei qui vous ouvre la porte de cette discipline, de cet Art formidable qu'est l'AIKI..., le respect de la vérité de l'enseignement dans la notion de réalité (et non pas de dureté) ! Poursuivre la suite de son œuvre, il a été un des fondateurs de l'AIKI... Français, la continuité de l'enseignement de Maître Tadashi ABE, dont il a suivi les cours pendant plus de 8 années, la diffusion des séries, bases de l'école A.R.A, qu'il m'a enseignées, la transmission d'une voie « DO » de l'AIKI... sans oubli de Martialité !

3. Penses-tu que le décès de Maître TAMURA l'été dernier va changer quelque chose dans l'organisation de l'aiki français ?

Il a déjà changé quelque chose, l'UFA n'existe plus !

4. L'ARA a-t-elle vocation à devenir une grande école d'arts martiaux ?

Non, une grande école d'AIKI !, ce sera déjà bien difficile et long.

5. Qu'est-ce qui différencie l'ARA des autres courants d'aikido ?

La fidélité aux maîtres, aux principes appris et travaillés, la notion de réalité et la tolérance de cette discipline envers les différents courants techniques, le respect de la différence technique et humaine (homme/femme), la notion de liberté qui se doit d'être dans chaque courant d'école et qui est perdue avec les tutelles Fédérales. Enfin l'attache à ses valeurs et leur pérennisation, la Martialité dans la pratique. Enfin il faut le dire une certaine notion de réalité dans la pratique !

6. La voie suivie par l'ARA est-elle liée uniquement à une approche réaliste ou pragmatique du combat ? Ou y a-t-il d'autres différences majeures par rapport aux autres écoles ?

Elle est liée comme toute voie martiale par des critères spécifiques à une école, tant dans la recherche Technique que mentale, à une certaine idéologie de la pratique de cet Art, aux « Senseis » qui ont enseigné dans cette voie, au maintien et au respect de la Martialité qui n'existe plus ou pas dans beaucoup de courants Techniques !

Quand aux différences majeures, chaque école ayant sa propre approche Technique de cet Art, elles sont, de fait toutes différentes !



JPL en action au cours d'un stage

INTERVIEW DE JEAN PIERRE LE PIERRES (SUITE)

EXPERT TECHNIQUE ET FONDATEUR DE L'ECOLE AIKITAI JUTSU RYU ABE

7. Maître le Pierres a-t-il pratiqué d'autres arts martiaux et /ou sports de combat, et si oui, quelle a été leur influence sur son art ?

Oui, le Karaté et le Judo qui ont imposé rigueur, respect et martialité, mais paradoxalement c'est la pratique du Hand-Ball qui se rapproche le plus de la pratique de l'Aiki, j'ai pratiqué ce sport de l'âge de 14 ans à l'âge de 35 ans et ce au niveau National, ce qui m'a apporté beaucoup de sensations, curieusement similaires à la pratique de l'Aiki, que je faisais conjointement, notamment dans les notions de contact, d'anticipation, de déplacement, de positionnement et de prise de conscience du corps dans l'espace.



8. La pratique des armes ne devrait-elle pas être plus développée ? En particulier la découverte d'autres kata au bokken ou au Jo ?

Elle le sera, des réflexions sont en cours, ces éléments une fois définis seront intégrés dans la suite des séries. Sans oublier le Tambo (bâton court) spécificité de notre école.

9. Le débat juridique sur l'appellation Aikido, et le fait d'avoir dû appeler notre courant Aikитай jutsu n'est-il pas un risque de voir à terme notre courant disparaître car paraissant trop sectaire ? Quel serait le moyen de renouer avec les autres courants, afin de chercher à travailler tous ensemble ?

Pour rappel, une photo du maître Tadashi ABE, qui se dit 6ème DAN d'AIKI, le DO ou MICHI, la voie se doit de rester dans l'absolu, que l'on mette le suffixe : TAI, JUTSU, DO etc., n'influe en rien sur la pratique, d'ailleurs beaucoup de grandes tendances d'AIKI, ne comporte pas le mot « DO » :

YOSHINKAN du maître SHIODA, IWAMA RYU de maître SAITO etc., pourtant elles enseignent toutes un AIKI de formes différentes, mais c'est ce qui fait la richesse de notre Art !

pour rappel définition de AIKITAI JUTSU :

AI(unir) KI (respiration, énergie) TAI (le corps) JUTSU (manière de faire) nous sommes toujours dans la voie de la pratique DO !

Pour ce qui est du travail en commun avec les autres courants, dans notre école les portes de la pratique sont ouvertes à toutes les écoles ou Fédérations, ce qui n'est pas toujours le cas à l'inverse ! Et pour ce faire il faudrait que tout le monde accepte et tolère la richesse des différences dans la pratique des différents courants Techniques.

Pour terminer, un petit rappel ; de notre côté nous n'avons rejeté personne, c'est nous qui avons été rejeté !

la porte est ouverte à toute proposition ! Quand à la notion de sectarisme, je vous en laisse juge !

10. Dans le cadre des stages proposés par l'ARA, pourrait-on faire des partages d'expérience avec d'autres arts martiaux ? proposer des stages multisports pour permettre d'enrichir notre art avec des techniques venues d'autres pratiques (karaté, judo, autres arts martiaux)

Petit rappel, nous pratiquons un Art Martial et non un Sport !

De plus, c'est déjà fait depuis 2 ans, stage multi disciplines, AIKITAI, IAIDO, KOBUDO, NAGINATA, à vous d'y participer, mais je rappelle, que l'apprentissage d'une discipline est déjà très long, et que la dilution ne favorise ni la compréhension ni le sens de la pratique, toute discipline étant différente en technique et en idéologie ! le dernier stage multi disciplines a eu lieu le samedi 5 mars 2011 à Bessancourt de 14h à 19h, je vous invite donc à participer au prochain ! Et nous continuerons dans cette voie une fois par an au minimum !

11. Quelles sont les qualités principales d'un bon pratiquant ARA, et laquelle serait la plus importante ?

Elles sont identiques à celles de tout "AIKIDOKA": d'être un bon pratiquant d'AIKI tout simplement, de travailler, de persévérer, de se rendre disponible tant physiquement que mentalement et surtout travailler les bases de la pratique A.R.A (séries). Car comme l'a dit SHIODA Gozo Sensei: "l'AIKI commence avec les bases et finit avec les bases "

12. Existe-t-il des courants issus de l'enseignement de Maître Tadashi Abe aujourd'hui en Europe (Belgique, Allemagne, Italie) ? Quels sont nos relations avec eux ? Un stage international est-il envisageable ?

Pas de connaissance à ce jour ! Mais qui sait ! Toute proposition sera étudiée !

13. Quel avenir pour l'ARA après Jean-Pierre LE PIERRES ?

L'A.R.A suite ! La relève est assurée, c'est le courant, la tendance qui comptent et non l'homme ou la personne, l'esprit perdure toujours par rapport à la matière ! Le Collège Technique en est la preuve, il saura très bien continuer à faire progresser la Technique et ainsi pérenniser l'école. Nous mettons tout en œuvre pour la formation des hauts grades, l'intégration des nouveaux ou des futurs Techniciens, ainsi que la réalisation de supports Techniques de travail, numériques ou papiers.

Cette interview a été réalisée en février et mars 2011, sur la base des questions que se posent les pratiquants de notre Fédération



C'est Alain qui balaye, alors je peux y aller !



Merci à tous les Professeurs et Experts pour leur dévouement et Merci à toutes et à tous pour votre participation !

ÉVÉNEMENTS ET INFORMATIONS

Stages de Pâques 23-24-25 avril 2011:

à Granville. Technicien JOSE CUTILLAS, 4e DAN A.R.A

à Penmarc'h. Technicien JEAN PIERRE LE PIERRES, 7e DAN A.R.A

Passages de grades le 25 juin 2011 au dojo de Bresles

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.

COLLEGE TECHNIQUE

MEMBRES TITULAIRES:

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

LE COIN LOISIRS, CULTURE ET CURIOSITES

SITES À VISITER:

Un blog tenu par une pratiquante de l'école: <http://www.infoaikido.com/>

Le tout nouveau jeu consacré à l'aïkido:

<http://www.budokrd.com/index.htm> un article sera consacré à ce jeu dans le prochain numéro



LIVRE À REGARDER:

Un manga qui traite de l'Aïkido:

EVIL HEART de TOMO Taketomi

