



SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

奇
破
紐

高橋
山

La nouvelle organisation de la ligue

Rencontre avec une jeune pratiquante

**Pascal Heydacker 6ème dan
son parcours**





Shu Ha Ri: «Transmission»

**La ligue Île de France de la FFAB vous propose
un web magazine pour partager:
Expériences, Actualités et Culture**

Sommaire :

Edito du Président	p. 3
Point administratif	p. 4
Point réflexion	p. 7
Interview du jour	p. 8
Point médical	p. 12
Point culture	p. 14
Point des 12 / 20 ans	p. 16
Point des pratiquants	p. 18
Point technique	p. 19
Point final.	p. 20

Edition 12/05/2021 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur

Greg Habert

Comité de relecture

Anne et Maurice Vo Van

Conception graphique

Sekaidojo

Directrice artistique

Carole Nicco



L'édito du Président

Préparons la reprise

Le déconfinement est en route et nous devrions progressivement pouvoir reprendre une vie familiale, sociale et surtout martiale.

Si les conditions sanitaires, les décisions gouvernementales et les propriétaires d'installations sportives le permettent, nous pourrions reprendre nos activités, sans contact, dans les dojos à partir du 19 mai jusqu'au couvre-feu de 21h, puis à partir du 9 juin jusqu'au couvre-feu à 23h.

Et qui sait, peut-être qu'au premier juillet 2021, nous verrons des feux d'artifice de Kokyu nage sur tous les tatamis d'Ile de France et de Navarre. (La première tournée sera pour moi)



Votre ligue aussi se prépare à la reprise.

Une nouvelle commission technique a été mise en place avec Brahim Si Guesmi comme responsable. Il est assisté par Christophe Godet comme ACT. Comme vous le verrez en Page 4 de votre Mag préféré, ils ont tous les deux réunis de nombreux enseignants de qualité.

Dans le prochain numéro nous vous dévoilerons le calendrier de la vie de la ligue pour la prochaine saison (stages pour tous, école des cadres, passage de grades, rencontres...)

La commission communication autour de notre néo 5^{ème} dan, Greg Habert (que nous félicitons), commence aussi à se projeter pour accompagner notre retour à la pratique. Il nous faudra remobiliser les anciens et faire venir des nouveaux pratiquants pour refaire circuler le Ki dans nos dojos.

Un nouveau logo devrait accompagner une énergique campagne de communication. Signe du dynamisme de notre ligue, nous comptons un nouveau 6^{ème} dan, Mathieu Brocart, que nous félicitons également.

Soyez certains que nous sommes à vos côtés et à votre écoute,

A bientôt en vrai pour de vrai.

Olivier Barbey
Président de la ligue



**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'AÏKIDO BUDO
ILE DE FRANCE**

**Organisation de la ligue Ile de France
au 10 Mai 2021**

Bureau de la Ligue

Président de la ligue :
Olivier Barbey

Vice-Président: Jean-Louis Capmas
Trésorier Général: Francis Labardin
Secrétaire Générale: Elodie Arduin

Secrétaire: Anne Vo Van
Conseiller Juridique: Maurice Vo Van

Responsable Groupe GHAAAN : Thierry Geoffroy
Médecin de la Ligue : Maxime Jeljeli

Département Technique

Président d'honneur :
Toshiro Suga

Responsable du département technique :
Brahim Si Guesmi

ACT :
Christophe Godet

Commission enseignement :
Jacques Bonemaison (Transmission)
Jean-Marc Chamot (Diplômes/EDC)
Guillaume Colonge (Diplômes)
Gabriel Fémenias (EDC)

Commission examinateurs :
Toshiro Suga
Philippe Cocconi

Commission 3^{ème} / 4^{ème} dan :
Philippe Cocconi
Frédéric Michelot

Commission jeunes :
Jean-Claude Joannes
Frédéric Michelot
Jean-Louis Baillard

Commission 1^{er} / 2^{ème} dan :
Brahim Si Guesmi
Greg Habert

Commission féminine :
Yolaine Cellier
Aurélie Lucchetti

Commission senior :
Jean-Louis Capmas
Jean-Marc Chamot

Comité Directeur

Elodie Arduin
Olivier Barbey
Jean-Louis Capmas
Jean-Marc Chamot
Thierry Geoffroy
Christophe Godet
Greg Habert
Maxime Jeljeli
Francis Labardin
Maurice Vo Van

**Vie des clubs
Liens Ligue - Dojo**

Référents Ligue
Brahim Si Guesmi
Jean-Louis Capmas

75 : Pierre Franck Ehster
77 : Jérôme Andries
78 : Daniel Gannat
91 : Greg Habert
92 : Jean-Luc Charles
93 : « en cours »
94 : Frédéric Michelot
95 : Jean-Michel Bjai

**Commission
Communication**

Greg Habert (responsable)
Elodie Arduin
Virginie Cantat
Arnaud Duboisset
Sandra Chenu Godefroy
David Maurel
Chloé Ménager
Thomas Tessier

合気道





Point administratif

Le nouveau comité directeur 2020/2024



Olivier Barbey - Président
ACBB - Boulogne Billancourt
Email : obarbey@gmail.com

Jean-Louis Capmas - Vice Président
Commission Senior - référent ligue commission vie des clubs
ES Nanterre
Email : jeanlcapmas@gmail.com



Francis Labardin - Trésorier
Cercle d'Aïkido Parisien
Email : francis.labardin@club-internet.com

Elodie Arduin - Secrétaire générale
C.S.M. Eaubonne Aïkido
Email : arduinelodie@hotmail.fr



Dr Maxime Jeljeli - Médecin de la Ligue
Hikari aikikai de Gif sur Yvette

Maurice Vo Van - Conseiller juridique
Hikari Aïkikai Gif-sur-Yvette
Email : vovan3@orange.fr





Jean-Marc Chamot - *Commission enseignement et transmission*
Diplômes DEJEPS/DESJEPS/BF - Ecoles de Cadres
Commission senior
Aikido Club d'Asnières
Email : contact@aikido-asnieres.fr



Christophe Godet - ACT
Aïkido UAS Saint-Cloud
Email : aikidosaintcloud92@gmail.com

Thierry Geoffroy - *responsable groupe GHAAN*
Aïkido Athis-Mons
Email : th_geoffroy@yahoo.fr



Greg Habert - *responsable commission communication*
Commission 1er/2ème dan
MJC Palaiseau / Hikari Aïkikai Gif-sur-Yvette
Email : sekaidojo.greg@gmail.com

Brahim Si Guesmi - *responsable de la commission technique*
Boulogne Aïkido Club
Email : aikidosaintcloud92@gmail.com



Anne Vo Van - *Secrétaire*
Email : info@aikido-paris-idf.org



Point réflexion

Renouveau et espoir ...

Au Japon les festivités d'Hanami, l'éclosion des fleurs de cerisiers, invitent à nous tourner vers l'avenir : messagères d'un printemps qui s'annonce. Pour certains elles restent toutefois un appel à l'introspection. Quel est le sens de notre existence ? Les fleurs de cerisiers sont sensées symboliser le renouveau, et avec lui, l'espoir d'un futur meilleur mais aussi et surtout que la vie est courte et qu'il faut profiter de chaque instant avec ceux qui nous sont chers.



En cette période, nous, pratiquants d'aïkido, pouvons ressentir particulièrement la frustration d'être privés de contact avec nos partenaires (*uke*, *aïte*), alors que ce contact est l'élément primordial de notre apprentissage et de notre progression. Comment dans ces conditions ne pas perdre tout ce que nous avons déjà si durement acquis ? On peut envisager notre discipline comme étant la recherche de l'unité dans l'action. Ne pourrait-on pas notamment en ce moment, mettre à profit ces contraintes pour nous concentrer sur ces éléments qui nous permettent de réaliser cette unité. Certains de nos fondamentaux tel que *Shisei* (posture), *Kokyu* (respiration), *Ma ai* (en simplifiant : l'espace qui naît de soi-même et de l'autre et les unit), *Zanshin* (esprit d'éveil, une attitude de contrôle et de vigilance), *Kamae* (garde) sont étudiés par de nombreuses disciplines, pourquoi ne pas envisager de les travailler particulièrement en cette période ? D'une posture et d'une respiration : « nous sommes », en englobant ce qui nous entoure dans l'espace et le temps : « nous existons ». En ajoutant un esprit en éveil nous avons une garde et nous ne sommes plus seul. Avons-nous vraiment besoin d'un autre pour nous exercer, cultiver notre posture, notre respiration, pour aiguïser notre esprit à l'éveil et à la vigilance ? Comme pour beaucoup, l'action me manque terriblement. Privé de mes entraînements j'ai plus de temps pour profiter d'un environnement qui, à moins de 10km de chez moi, m'offre d'expérimenter une pratique différente, plus intérieure, plus personnelle. En temps normal c'est par la pratique que je libère mon esprit et me connecte à mon environnement, autant là c'est par l'esprit que je connecte mon corps à son environnement. Les deux faces d'une même pièce. La perception des choses change, du noir elles passent à la couleur.



Pascal Heydacker

L'interview du jour

Pascal Heydacker

Comment vous appelez-vous ?

Pascal Heydacker

Quel est votre grade ?

6^{ème} dan Aïkikaiï

Quand avez-vous commencé l'aïkido ?

En septembre 1977 à Dijon. Je pratiquais beaucoup avec un de mes *sempaï*, Michel Desroches, qui deviendra mon second enseignant et un ami.

Comment s'appelait votre premier professeur ?

Robert Rouchouse, qui enseigne toujours. Avec Michel ils m'ont accompagné jusqu'au 3^{ème} Dan.

Quand avez-vous rencontré Nocquet Senseï ?

Maître Nocquet fut une immense surprise pour moi la première fois que je l'ai vu sur un tatami. Dans le dojo il y avait une photo de Maître Nocquet à côté de celle de O'Senseï; et ce personnage chauve au regard lointain les yeux légèrement plissés, et même la sonorité du nom tout évoquait pour moi un Japonais. Cela fit bien rire mes camarades. Je n'aurais jamais imaginé à l'époque, que quelques années plus tard je deviendrais l'un de ses *uke* et que j'aurais une si grande proximité avec lui pendant 10 ans.

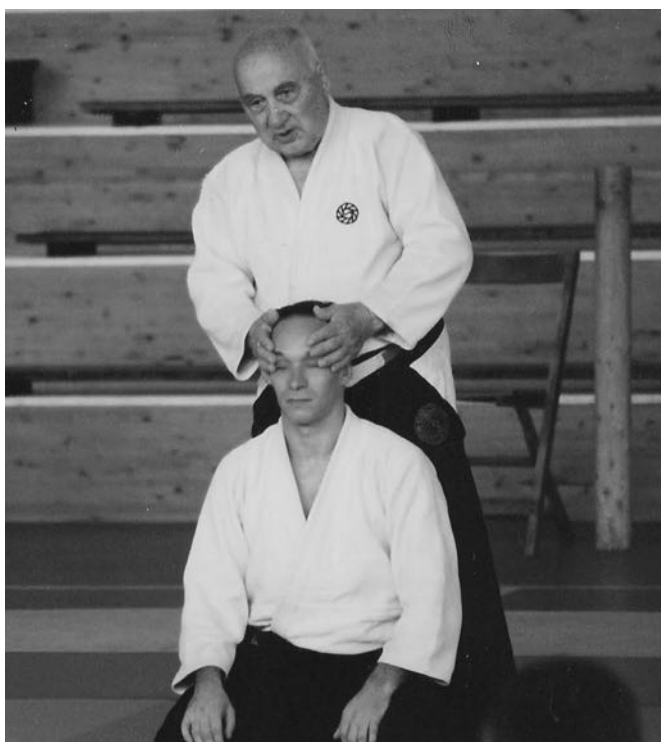


Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

En 1978, j'ai assisté à mon premier stage avec Maître Nocquet. Je n'avais jamais vu autant de monde et surtout de ceintures noires sur un tatami. Avec mon partenaire, nous pratiquions ardemment. Maître Nocquet, comme à son habitude, passait entre nous et dispensait ses conseils. Il fit arrêter tout le monde et se tournant vers mon partenaire et moi, nous demanda d'aller au milieu du tatami et de pratiquer la technique qu'il nous avait montrée (je m'en souviens encore « *Kote Gaeshi sur Tsuki Chudan* »). Timidement nous commençâmes, mais très vite, la fougue aidant, nous reprîmes un rythme soutenu. Puis nous arrêtant, il vint à nos côtés et s'adressant à tout le monde : « Voilà, c'est comme ça qu'il faut pratiquer... Aïkido c'est 95% de sueur et 5% de philosophie ». Cette maxime m'a accompagné tout au long de mes années de pratique.

Avez-vous une anecdote que vous voudriez partager avec nous sur lui ?

Maître Nocquet était kinésithérapeute de formation, et pendant son séjour au Japon il avait également étudié plusieurs disciplines de soins traditionnels japonais. En fin d'entraînement il prenait habituellement l'un de ses *uke* comme « cobaye » pour nous montrer et nous enseigner des mouvements en précisant qu'il fallait prendre soin de son partenaire, en lui permettant de récupérer et de se sentir mieux, après qu'il nous ait généreusement confié son corps. Il lui arrivait également de nous enseigner certains *kuastu* (techniques de réanimation). Il insistait particulièrement sur la nécessité d'appliquer dans ces mouvements tout ce qu'il nous enseignait avant: l'utilisation de tout son corps, de travailler en relâchement, et surtout de travailler notre empathie. Pour lui c'était le meilleur moyen d'améliorer notre compréhension de l'aïkido, un art de paix par une pratique martiale. J'ai toujours fait le parallèle avec le comportement de ce médecin qui soigne ceux à qui il a infligé une cuisante correction, dans le film d'Akira Kurosawa : Barberousse.



Comment était l'aïkido à l'époque, comparativement à aujourd'hui ?

Autre temps ... Aujourd'hui, la grande majorité des pratiquants est beaucoup plus attentive à ses partenaires de pratique. Leur aikido est moins dur voir même moins « brutal »; La pratique est plus précise et plus fine. Nos maîtres et nos enseignants ont accompli, certes, leur tâche de faire progresser les pratiquants en leur faisant comprendre notamment que la martialité n'est pas synonyme de brutalité. Toutefois, comment ne pas envisager également que la forte augmentation de la pratique féminine et des jeunes ne soit pas intimement liée à cette saine évolution.

Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

Bien que la relation maître-disciple soit exclusive, Maître Nocquet nous a toujours incités à aller voir les autres experts, en prônant « la richesse des différences », qui était une des valeurs cardinales de son enseignement. J'ai ainsi pu suivre des stages notamment avec Tamura Nobuyoshi, Yamada Yoshimitsu, Tada Hiroshi, Doshu Kisshomaru Ueshiba, Doshu Moriteru Ueshiba, Hikitsuchi Michio, Shimizu Kenji, Inoue Kyoichi (Yoshinkan), Hino Akira, Kuroda Tetsuzan.



Pouvez-vous nous en dire plus ?

Au-delà de toute l'influence primordiale qu'a eu Maître Nocquet sur moi, toutes ces rencontres avec ces Senseis ont enrichi la compréhension que j'ai aujourd'hui de l'aïkido, ainsi que ma façon de pratiquer et d'enseigner. Bien que la disparition d'un maître soit toujours une perte pour la discipline, et une période difficile pour tous ceux qui le suivaient, elle peut également être l'occasion d'un nouveau départ. Echappant de fait au confort douillet de sa présence et de sa correction, on doit se prendre en charge et se responsabiliser sur sa pratique et son enseignement. La tentation est grande de se raidir sur ce que l'on croit savoir et pour se rassurer, d'essayer de se borner à une pâle imitation qui avec le temps sera souvent synonyme de repli sur soi. La disparition de Maître Nocquet, m'a obligé à trouver dans les fondements de ce qu'il m'a transmis tout ce qu'il fallait pour compléter ma formation auprès d'autres enseignants et pratiquants. Ceci tout en restant fidèle à la filiation dont je suis issu, et surtout fidèle à l'esprit de ce que doit être l'aïkido tel qu'il l'a reçu de O' Sensei.

Comment s'appelle votre Club ? Pouvez-vous le présenter brièvement ?

J'enseigne l'aïkido dans plusieurs clubs de la région parisienne, à Issy-les-Moulineaux ([RAN-DORI](#)), et Meudon (ALC) et depuis plusieurs années, je développe en parallèle l'Aïki-Taïso sur Paris (ATHEON, ASMAS, ACME-Santé) et Issy-les-Moulineaux (RANDORI) que j'utilise particulièrement dans le cadre du Sport Santé.

Exercez-vous ou avez-vous exercé des missions fédérales ou régionales ?

Je suis responsable technique national pour le GHAAN, ce qui correspond peu ou prou au CEN de l'aïkikai de France. Je suis membre de jury régional et national. Dans le cadre du GHAAN, j'assure l'animation des écoles des cadres sur la région parisienne. J'ai été de nombreuses années représentant du GHAAN au comité directeur et à la commission technique de la Ligue Ile de France. Je suis membre du comité directeur et de la commission technique nationale GHAAN.

Quelles expériences en avez-vous ou en retirez-vous ?

La richesse des échanges que j'ai pu avoir avec d'autres techniciens d'horizons et de parcours différents. Ainsi que la certitude qu'en dépit des différences, nous avons plus en commun que certains pourraient le croire; mais encore faut-il comprendre sa différence et accepter celle des autres. Notre discipline a l'immense avantage de ne pas être contrainte par la compétition. Nous devrions donc avoir beaucoup de liberté pour nous exprimer et toujours parfaire notre compréhension.





Pouvez-vous nous décrire ce qu'est l'aïkido pour vous ?

Pour progresser nous sommes astreints à l'amélioration perpétuelle de notre pratique. Mais la technique est-elle la « pierre de touche » de notre aikido ? Maître Nocquet nous disait fréquemment que le véritable aikido commençait quand on sortait du dojo. On peut donc envisager que la technique, loin d'être un objectif, soit en fait bien plutôt le moyen. Un moyen d'éduquer le corps pour lui permettre de réagir instinctivement, faire décrocher le mental et ainsi libérer l'esprit. On se rapproche du phénomène du réflexe, on agit alors avec ses sens et plus avec son intellect, on a une meilleure conscience de soi dans son environnement. Cela élargit la portée de ce que pourrait ou devrait être l'aïkido. Il me semble que cela met en lumière l'assertion de Maître Nocquet « aikido, c'est Zen en action ». Encore faut-il avoir une pratique physique exigeante et suffisante. En ce moment, c'est plutôt difficile ...

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

La période actuelle ne semble pas propice à se projeter dans l'avenir, mais plutôt à se recentrer sur ses fondements ainsi que sur une pratique plus personnelle. Toutefois, on voit un peu partout se mettre en place de nouvelles méthodes et formes de pratique. Il y a peut-être là les germes d'un renouveau prochain ? Pour autant, il faut que tout cela se fasse en cohérence avec notre identité et nos valeurs et dans une optique de complémentarité.

Avez-vous des souhaits ou propositions pour aider l'aïkido et la FFAB à pérenniser ?

Maintenir une pluralité de pratiques et d'enseignements, tout en favorisant les échanges. Une meilleure compréhension et acceptation des autres ne pourra qu'être au profit de notre discipline, en mettant pleinement en accord nos valeurs et nos principes.

Avez-vous un livre à nous conseiller ?

« Le coeur épée » de Maître Nocquet

Avez-vous un film à nous conseiller ?

« Samurai I, II, III (1955) » de Hiroshi Inagaki. C'est la mise en images des livres « La pierre et le sabre » et « La parfaite lumière » de Eiji Yoshikawa.

Je vous remercie sincèrement.



Point médical

Le pouvoir de la volonté

En cette fin de saison 2016, Sandra boucle sa 8ème saison d'aïkido dans un club GHAAN, à Athis-Mons en Région Parisienne. Ses objectifs sont déjà définis. Avec l'accord de son professeur Thierry Geoffroy, elle candidatera à l'examen de Shodan. Si elle réussit, passionnée par l'enseignement, elle s'inscrira à la formation au Brevet Fédéral d'aïkido proposée par le GHAAN.

27 Août 2016 : Pour son anniversaire, ses proches lui ont offert un stage de parachutisme en Belgique. Adeptes de sensations fortes, elle se réjouit à l'avance. Mais dès le premier saut en tandem, la situation vire au cauchemar. Après un vol sans encombre, à environ 50 mètres du sol, la situation bascule. Un phénomène aérologique imprévu rabat le tandem vers des arbres, le parachute est déchiré, et c'est le crash !

Sandra, toujours consciente, éprouve de violentes douleurs au bas du dos et ne peut plus bouger les jambes. Le verdict du scanner tombe, terrible : Moelle épinière enfoncée, L3 détruite et L2 fracturée en deux parties. Elle est opérée (ostéosynthèse) en urgence. Mais Sandra restera vraisemblablement paralysée de tout le bas du corps !

Après deux jours en réanimation commencent alors les séances de kinésithérapie. Au 5ème jour, un petit miracle se produit : Sandra, s'appuyant sur un déambulateur se redresse, réussit à rester debout quelques instants et constate que sa jambe gauche fonctionne. Surprise générale du corps médical qui n'avait pas encore trouvé le courage de lui avouer son infirmité ! Mais les faits sont là et tous les espoirs sont désormais permis.

Dès lors, Sandra n'a qu'une obsession : reprendre le cours de sa vie, telle qu'elle était avant cette funeste journée et surtout, **REPRENDRE LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO !**

Son professeur et ses camarades de tatami n'ont plus qu'un seul objectif : Tout mettre en œuvre pour que les projets de celle qu'ils ont surnommée

« Scarabée » se réalisent. Et la chaîne de solidarité de l'aïkido se met en place permettant à Sandra d'être rapatriée en France à Garches 3 semaines après l'accident.

S'en suit alors une longue période d'attente faite d'espoirs, de doutes et parfois de déprime... Engoncée dans un corset, Sandra a toujours en ligne de mire l'objectif de reprendre un jour le chemin de son dojo.

Novembre 2016 : Le chirurgien qui l'a prise en charge en France, lui annonce qu'elle va devoir subir une nouvelle intervention, beaucoup plus lourde. Il faut « recasser » la colonne vertébrale pour rétablir une courbure (lordose), perdue lors de la première intervention réalisée en urgence. Juste avant l'opération, Sandra demande au chirurgien « Mais après l'opération, docteur, je pourrai reprendre l'aïkido ? », « mais oui, Bien sûr ! » répond celui-ci par empathie jugeant sans doute la question surréaliste compte tenu des dégâts à réparer.... Mais c'était sans compter avec la pugnacité de notre Scarabée ! L'opération est compliquée et dure plus de 9 heures. Le risque de paralysie subsiste. Arthrodèse + Corporectomie : Côte flottante prise pour la greffe osseuse placée à la place de la L3, mise en place de 2 tiges titane de 20 cm, de L1 à L4 tenues par 6 vis, crochets, etc. (voir photo jointe)



Pendant de longs mois, se succèdent les séances de rééducation intensives, le travail sur « soi » (hypnose, autohypnose, méditation, psychothérapie, et pratique d'autres médecines parallèles).

Un an après son accident, Sandra n'a pas renoncé à l'idée de reprendre l'aïkido. Elle retrouve alors son professeur et quelques élèves sur les tatamis. Les objectifs sont de savoir si elle ressent des douleurs en pratiquant, quelles sont les techniques et chutes qu'elle peut réaliser sans torsions violentes du bassin. Le résultat s'avère très encourageant, et quelques vidéos sont réalisées pour marquer l'évènement.

Sandra et son professeur vont alors tenter de convaincre le corps médical qu'une reprise en douceur de l'aïkido est possible en montrant les vidéos au chirurgien. Celui-ci a du mal à imaginer que les images soient postérieures à l'accident : « Mais c'est vous sur la vidéo ?!?! », réponse de Sandra : « ben je vous l'avais dit que c'était possible ! oui c'est moi ! ». Le chirurgien dubitatif, après un long moment de réflexion, prend un bloc de papier, griffonne quelques mots et le tamponne. Certificat médical d'aptitude obtenu ! Avant que Sandra ne quitte le cabinet médical, le chirurgien lui demande : « Vous pourrez m'envoyer vos vidéos ? ça va être super motivant pour toute mon équipe. »

C'est enfin la reprise officielle de l'aïkido, même si bien entendu rien ne sera jamais plus comme avant. Durant toute la saison, Sandra sous la direction de son professeur travaille avec acharnement pour atteindre le niveau exigé pour un shodan même si elle sait qu'elle ne pourra désormais prétendre qu'à un grade sur dossier.

Juin 2018 : Avant que cette demande de grade sur dossier ne soit formalisée, Sandra et son professeur conviennent que pour valoriser ce grade, elle effectuera une prestation technique adaptée à son handicap devant 2 RTN, avec l'accord de la commission technique du GHAAN et de son président. Cette prestation est réalisée avec succès. Le dossier est établi et le shodan est validé par la CSDGE en septembre 2018.

Saison 2018/2019 : Sandra, qui n'a pas oublié ses objectifs suit la formation au Brevet Fédéral d'aïkido proposé par le GHAAN. Moyennant quelques adaptations techniques pour tenir compte de son handicap, Sandra réussit l'examen du BF en juin 2019.

Sans le soutien de toute sa « famille » aikido, la carrière de Sandra dans ce domaine se serait arrêtée en Août 2016. Aujourd'hui, en adaptant un aikido qui lui appartient mais qu'elle partage volontiers, elle continue de pratiquer assidûment et enseigne aux enfants du club « Aikido Athis-Mons ».

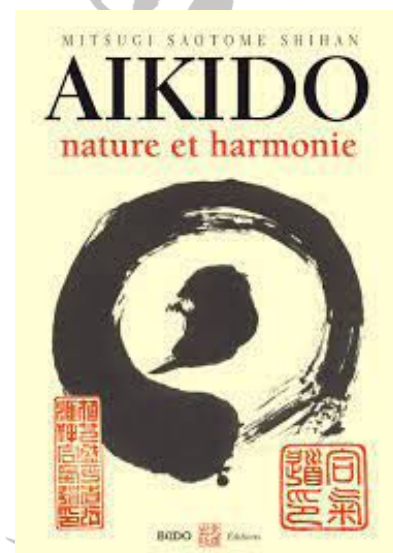
Sandra Coatanlem / Thierry Geoffroy



Point culture

Livre : **Aïkido, nature et harmonie** par Saotome Mitsugi

Ouvrage indispensable pour toute personne désirant suivre ou connaître Saotome Mitsugi. Il n'a pas vocation à être une référence technique, mais représente la philosophie de ce *shihan*. On y trouvera de nombreuses anecdotes sur l'expérience de l'auteur en tant qu'*uchideshi* ou dans ses rapports avec O'senseï. Il aborde également, l'histoire, les principes du budo, de la vie et sa manière de voir le monde. Il est à noter que Saotome a réalisé l'ensemble des illustrations et calligraphies de l'ouvrage. On peut reprocher deux petites choses : Tout d'abord, ce livre, du point de vue de l'édition, commence à accuser son âge (photos, mise en page...). Ensuite, je pense que cet essai représente la vision de Saotome senseï de manière très personnelle et ne peut se lire comme une référence objective du budo. Ce dernier point constitue également son atout principal. Pour qui adhère au personnage, ou désire connaître l'un des rares senseï à avoir développé une réelle philosophie, c'est l'ouvrage idéal. L.B.



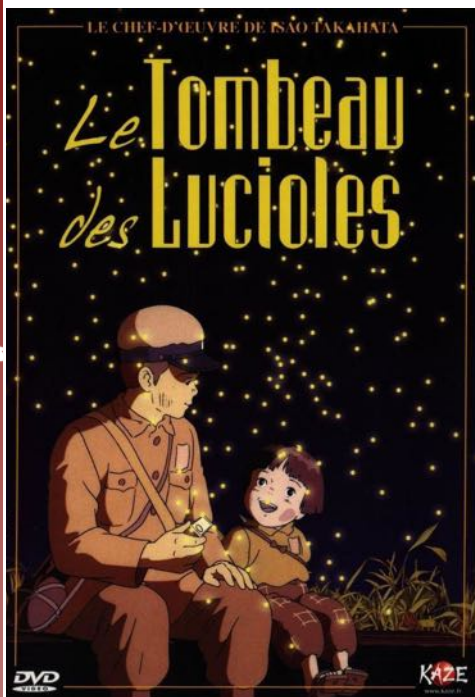
Manga : **Samourai Deeper Kyo** par Akimine Kamijô



L'histoire débute à la bataille de Sekigahara, bataille déterminante pour l'unification du Japon médiéval... Un seul homme, Kyo, se dressa parmi les milliers de cadavres de soldats ce qui lui valut le surnom de « Kyo aux yeux de démons, l'assassin aux mille victimes ». 4 ans plus tard, Kyôshirô Mibu est pharmacien ambulancier et croise la route d'une chasseuse de prime. Yuya ne tarde pas à découvrir que Kyôshirô et Kyô sont en réalité une seule et même personne. En effet, il s'avère que l'esprit de Kyô aux yeux de démon sommeille dans le corps de Kyôshirô et ne se réveille que dans les moments où le danger se présente. Kyôshirô recherche une personne qui serait capable de mettre fin aux apparitions de Kyô, quant à Yuya, elle, recherche l'homme qui serait responsable de la mort de son frère. Les deux héros commencent à faire route ensemble à travers le Japon et rencontrent des personnes détenant des éléments de réponse à leurs questions respectives... L.B.

Film d'animation :

Le tombeau des lucioles par Isao Takahata



Pendant l'été 1945, après le bombardement de Kobé, un frère et sa soeur, Seita et Setsuko, vont se retrouver à la rue après avoir été poussés par leur tante à devoir se débrouiller seuls. Ils vont se réfugier dans un bunker, près d'une rivière et tenter de survivre grâce à l'amour fraternel qui les lie. Mais la nourriture finit par manquer...

C'est certainement le manga le plus beau et le plus émouvant qui existe. Sorte de « La vie est belle » japonais, nous partageons la vie de ce grand frère et de sa petite soeur pleine d'émerveillement d'espoir et d'émotion. Toutefois, je ne le conseille pas aux plus jeunes d'entre nous ni pour une soirée nostalgique ou de déprime.

G.H.

Jeu de société :

Kami

2 à 4 joueurs

Kami est un jeu de plis attaque/défense. Les joueurs vont successivement prendre la main, à condition d'avoir la même carte que le joueur qui a la main, jusqu'à ce qu'un joueur pose sa dernière carte. Il marquera alors le nombre de points de cette dernière carte. Le jeu peut se jouer à 2 ou 3 joueurs, chacun pour soi, mais c'est à 4 joueurs qu'il prend tout son intérêt. Cela devient alors une sorte de belote simplifiée et rapide à 2 contre 2. Le jeu est extrêmement fluide, tactique, rapide et avec de très belles illustrations.

G.H.



Point des 12 / 20 ans

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Morgane Lagier, j'ai 18 ans et je suis ceinture noire premier dan depuis juin 2019. Je viens du Club de Chambourcy, dans les Yvelines, où mon professeur, Thomas Tessier 4^{ème} dan et ATCM du GHAAAN, enseigne.

Quel est ton parcours ?

J'ai commencé l'aïkido à l'âge de 8 ans. Aux cours enfants, les mouvements étaient expliqués avec des histoires pleines d'humour comme celle du chat, de la souris et de l'aigle; puis à l'âge de 13 ans, mon prof m'a fait passer aux cours adultes et j'ai commencé à découvrir la technique au-delà du jeu, là où mon aigle s'est transformé en un contrôle précis sur le poignet du partenaire.

Pour quelles raisons as-tu commencé l'aïkido et pourquoi continues-tu ?

Avant de pratiquer l'aïkido, j'étais gymnaste et danseuse, et on venait de me changer de cours pour me faire accéder au niveau compétition. Mais, les agrès étant très stricts, je me blessais souvent. Alors, lorsque ma prof me disait d'aller me reposer pendant quelques minutes, je traversais le couloir et je m'asseyais



juste devant la porte ouverte sur le dojo. Je me souviens m'être émerveillée devant la fluidité des mouvements, j'avais l'impression que tout le monde dansait dans l'espace. Bien sûr il y avait du rythme, peu importe à quelle intensité les pratiquants allaient, ils ne se faisaient jamais mal, et surtout avaient toujours le sourire... et moi à 8 ans je trouvais ça fabuleux ! Alors j'ai changé mon inscription et j'ai définitivement traversé ce couloir. Aujourd'hui je continue l'aïkido parce que ça me fait du bien, ça me permet de continuer à grandir et j'ai plaisir à rencontrer chaque année de nouvelles personnes, qui pour la plupart deviennent ensuite rapidement des amis. L'aïkido me permet de vivre des expériences incroyables. Ce qui me plaît, c'est qu'à l'aïkido, ce n'est pas un problème de taille ni de poids, il n'y a aucune catégorie, on pratique tous ensemble, hommes et femmes sur le même tatami. Cela fait maintenant 10 ans que je pratique l'aïkido et cet art ne cesse de me fasciner tant par sa philosophie d'ouverture et de recherche d'unité que par la tonicité et la fluidité des mouvements. Je continue tout simplement parce que j'aime ça.





Que t'apporte l'aïkido dans la vie de tous les jours ?

L'aïkido est arrivé suffisamment tôt dans ma vie pour que je grandisse avec lui, et suffisamment tard pour que je me souvienne de mes débuts. J'ai grandi avec l'aïkido. Il a enlevé de moi toute trace de timidité, a développé ma sociabilité et mon sens du partage, m'a apporté un rapport différent aux autres, mais aussi surtout avec moi-même. Il développe ma confiance, ma concentration, m'apprend l'humilité et l'art de transmettre. Je n'avais que 13 ans quand je suis passée au cours adulte, et pourtant j'ai noué des liens assez facilement avec les plus âgés. Ça n'a jamais été un problème pour moi de discuter avec eux, bien au contraire. L'aïkido m'apporte une vision de la vie où l'âge, le sexe, les origines ou la religion ne sont pas des barrières. J'ai grandi avec cet art qui

rassemble des personnes radicalement différentes autour d'une passion commune, car si déjà l'aïkido vous a touché, c'est que nous avons beaucoup en commun. Et puis, l'aïkido m'apporte un doux mélange de rires, sueur et petits bleus...

Si tu penses continuer la pratique de l'Aïkido, comment te vois-tu dans 10 ans ?

Dans 10 ans, je me vois parcourir le monde afin de découvrir et rencontrer de plus en plus de maîtres et pratiquer avec eux. Je me vois entourée de mes partenaires d'aïkido et chuter à tour de rôle, toujours avec le sourire ! Dans 10 ans, je me vois comme étant déjà allée au moins une fois au Japon et avoir transpiré sur les tatamis de l'Aïkikai. Enfin, si je m'en sens prête, dans 10 ans, je fonderai mon club et transmettrai cette petite flamme qui est en moi pour allumer de nouveaux feux.

Morgane Lagier



Point des pratiquants

Magalie, pratiquant au club Randori à Issy les Moulineaux (92) :

« Pascal est patient, pédagogue et c'est également quelqu'un de très humain. Ses enseignements et l'aïkido m'aident à trouver un équilibre, à me (re)connecter à moi, à apprendre à faire confiance à mon corps en apaisant le mental et également à mieux percevoir, anticiper, accepter et gérer les attaques extérieures (non physiques) dans la vie en dehors du Dojo. Parfois, Pascal nous parle de Maître Nocquet. Ce sont en général des anecdotes éclairantes. J'aime penser qu'une partie de son enseignement continue à vivre grâce à Pascal et se transmet à travers lui. C'est donc également une grande chance pour nous.

Par exemple, Pascal nous a partagé que Maître Ueshiba disait à Maître Nocquet : « Videz votre tasse de café, afin que je puisse y mettre mon thé. » Cela m'a tout de suite beaucoup parlé, à la fois parce que j'avais pratiqué un autre art martial auparavant et que j'ai eu besoin de désapprendre pour réapprendre (entre autres, à être moins explosive / moins dans la force et plus zen), mais également parce que nous avons tous, je pense, des conditionnements et qu'il est sans doute intéressant de travailler à vider nos tasses à café. »

Véronique, pratiquant à l'ASM à Meudon (92) :

« Pascal est quelqu'un qui respecte vraiment ses élèves ; il a une excellente capacité d'adaptation aux personnalités, caractères et éventuelles difficultés physiques de chacun sur le tatami. Une image qui m'a frappée, car je pense qu'elle est révélatrice de la personnalité de Pascal. Lors du stage annuel en hommage à Maître Noquet en 2019, Pascal était un des haut-gradés à nous faire travailler certaines techniques. Alors que tous les dirigeants sans exception pratiquaient avec un homme, Pascal était le seul qui avait une femme comme uke... C'est à cette occasion que je me suis rendue compte que la mixité qui est pourtant une évidence dans le club dans lequel je pratique, ne l'est pas encore ailleurs – même pas au sein du GHAAN, même si la pratique se féminise.

Je n'ai pas connu Maître Nocquet, je ne peux donc que l'imaginer à travers ses élèves. Il m'apparaît comme quelqu'un qui a pu comprendre et faire le pont entre 2 visions diamétralement opposées de la société (japonaise et européenne), ce qui a dû être son secret pour implanter cet art martial en France. Je l'imagine avec de l'humour et une capacité d'autodérision, même s'il devait avoir une grande exigence avec lui-même et les autres. En tous les cas son aikido, souple, fluide et sans effort apparent, transparait à travers les différents enseignants du GHAAN ; il s'agit pour moi d'une forme d'aïkido que je ne retrouve pas forcément dans les autres courants de la discipline. Et pourtant c'est cette souplesse et fluidité si difficile à maîtriser qui m'a fait rester sur le tatami. »

Alain, pratiquant à l'ASM à Meudon (92) :

« Je garde de Maître Nocquet l'image d'un grand Maître. J'avais la vingtaine rondouillarde et peu sportive. Maître Nocquet avait la cinquantaine, avec la présence d'un roc sur le tatami, qu'accentuait le port du kimono et du hakama. Chauve, rond mais fort de la puissance du ki, les yeux clignotants et comme à demi fermés, impassible, le Commandeur m'impressionnait. Il avait l'âge d'être mon père; autant dire sûrement pas celui d'un animateur-copain, ou même d'un ami comme peut l'être Pascal Heydacker, qui est mon benjamin. Et puis, était-il européen ou japonais ? Qui a reçu son enseignement sans s'être jamais posé la question ? Sans Internet à l'époque, le mystère est resté longtemps entier. Et puis un jour, c'est le passage du 1^{er} Dan. Le 6 juin 1971 au dojo fédéral de la FFJDA. Je me souviens encore de ma uke, qui ne m'a pas ménagée devant Maître Nocquet et l'assistance des autres candidats à un dan. Avec le 1^{er} dan, cela a été aussi l'entrée dans le cercle envié, et redouté, des uke de Maître Nocquet : Christian Laurenti, Arthur Assadourian, pour ceux qui fréquentaient le Cercle d'Aïkido de Paris. C'est ce maître mystérieux qui m'a littéralement fait rêver pendant 40 ans chaque fois que je remontais sur le tatami, et dont j'ai gardé l'empreinte de l'enseignement dans mon corps jusqu'à aujourd'hui. De Maître Nocquet à Pascal Heydacker, c'est la transmission d'un enseignement toujours vivant. »



Point technique

Dans chaque numéro, la Commission Technique de la ligue IDF vous présentera une technique effectuée par un jeune gradé de la région.

Nous souhaitons ici vous aider dans la formation des plus débutants et promouvoir les forces vives que compte notre ligue.

Vous pourrez retrouver ces vidéos sur [notre chaîne YouTube](#).

En espérant que cette démarche et ces vidéos vous aideront dans votre progression et participeront à la promotion de notre discipline.

Toshiro Suga Shihan, 7^{ème} dan Aïkikai

Président d'honneur de la Commission Technique de la ligue IDF

Brahim Si Guesmi, 6^{ème} dan Aïkikai

Responsable de la CT IDF

Suwari waza Yokomen Uchi

Tori : Greg Habert - 5^{ème} dan

Uke : Alexandre Dallemagne - 3^{ème} dan





Point final.

Documentaire sur le bonzaï
« Maître Hiroaki Suzuki »

Arte

réalisé par Hervé Revelard

