

AIKIDO CLUB VAROIS

Palais des sports de Toulon
Judo 83 La Valette du Var
Judo 83 la serinette Toulon
Tel : 04 94 61 33 66 aikidovar.com



La lettre du club

AOUT 2019



Edito

Le mot du Président

► La participation de chacun des ... membres à permis de vivre une année positive et active. Plusieurs outils de communication vont être créés ou améliorés: Facebook, site internet, logo, T-Shirts, Instagram et participation le 21 septembre au Forum des associations.

Conscients de nos axes de progrès: Clara, Jules, Mathias, Solène ont passé un kyu et les autres peuvent se demander pourquoi ils n'avancent pas. Les arts martiaux sont une école de développement personnel qui ne touche pas que le physique.

L'enseignement d'Alain est en rapport avec l'esprit japonais qui n'intègre pas les ceintures et s'appuie sur l'observation et la répétition. Cependant pour aider à créer des repères, à mi-année nous proposerons une évaluation des membres qui le désirent avec les points à travailler. Nous élaborons dans ce but des supports pédagogiques qui seront disponibles sur notre site : Consultez le. Gardons notre convivialité, continuons le bouche à oreilles qui nous permet d'accueillir de nouveaux pratiquants, séduits par notre bonne humeur et le respect du budo .

Rendez-vous début septembre ■

Pascal Peytavin

réflexion

se servir du lien pour développer ses connaissances



► Quand deux partenaires pratiquant l'Aïkido se rencontrent, il se crée un lien qui les entraîne dans un déplacement qui peut être rectiligne, dans un angle ou en spirale. Ce que l'on peut voir, est le résultat de la connexion des individus et de la conduite du mouvement mais il se passe bien plus de choses encore.

L'idéogramme « Aï » (s'unir à l'autre) nous renseigne sur le fait que l'Aïkido ne peut se pratiquer tout seul, qu'il faut au moins être deux et qu'il convient de créer une relation à l'autre pour qu'il y ait une harmonie.

Le lien le plus basic que l'on va créer avec le partenaire consiste à le saisir mais pas n'importe comment. La saisie n'est pas un blocage parce qu'elle empêcherait le lien et son utilisation. Cela ressemblerait plutôt à une tentative de domination d'un partenaire sur l'autre.

La saisie peut être ferme, légère, en pression ou en extension afin de permettre à « Tori » d'avoir une réaction possible. Le déplacement puis la réalisation d'une technique concluent l'ensemble du mouvement.

Ce lien ainsi créé va perdurer jusqu'au moment de la séparation ➡

(suite de la page 1)

La saisie présente comme caractéristique d'avoir une surface de contact importante au niveau de la peau avec une puissance donnant pas mal d'indication en particulier grâce au bout des doigts. L'articulation la plus proche, le poignet, doit suivre la direction de la main, dans un relâchement total. Il faut contrarier la réaction du débutant qui va serrer la saisie, bloquant son poignet pour empêcher le mouvement ou vérifier s'il y a moyen de sortir de la contrainte.

Le relâchement pour « Uké » se poursuit avec le bras qui doit rester mobile et qui matérialise une distance qui va varier dans l'ensemble du mouvement « De-ai »

Le corps, à l'écoute des directions qui lui seront proposées, doit se placer dans le sens du mouvement, garder un lien de centre à centre afin d'avoir un minimum d'efforts à faire pour changer de direction si nécessaire.

Ainsi le lien n'est pas uniquement l'affaire d'un contact. Tout le corps y participe pour obtenir un mouvement harmonieux, un déplacement à la fois esthétique et efficient.

Face à l'attaque « shomen » , les bras se rencontrent dans un mouvement de bas en haut à hauteur des poignets. Il ne subsiste en termes de contact qu'une pression d'un poignet sur l'autre. Le coude, en tant qu'articulation mobile, va servir de point fixe pour permettre l'extension de l'avant bras donnant toute sa puissance à la conduite du mouvement ou au retournement du bras d' « uké ». Si la surface de contact est minimale, la pression exercée, la direction du corps, l'intention sont dirigées pour se servir de ce contact et garder le lien le plus longtemps possible pour conduire « Uké ».



Mais le lien ne se résume pas au contact ou au placement du corps.

Être relié à l'autre, c'est aussi partager des intentions communes, dans un espace-temps commun. C'est présenter une certaine empathie pour aller plus loin que les apparences qui nous sont proposées et qui sont souvent des protections permettant de préserver la vie en communauté malgré les multiples agressions extérieures.

A travers ce lien et si l'individu reste perméable, il est possible de percevoir l'état intérieur du partenaire car les arts martiaux ont comme point commun le développement de l'individu, sa capacité à percevoir le monde différemment, son aptitude à résoudre des situations délicates.

Qu'allons-nous faire de ces informations ? Comme un enfant qui va apprendre de ses parents les choses de la vie et qui va « caler » son comportement suivant l'éducation qu'on lui aura donnée, le pratiquant d'Aïkido, doit ajuster son attitude intérieure à celle de son partenaire. Il faut prendre conscience du calme intérieur, de sa capacité à maîtriser les situations, de la générosité à transmettre, du plaisir à rencontrer l'autre et à partager un moment agréable etc...

Cet apprentissage fait partie du cheminement de l'Aïkidoka. Il est personnel et individuel et se développe avec l'intelligence émotionnelle.

Sans renier quoi que ce soit du geste technique, l'absence de contact ne signifie pas la perte de lien. Le regard, l'écoute, le placement du corps, le « timing » concourent à maintenir un lien à distance tout en pouvant donner parfois l'impression de l'impossibilité de la situation. Watanabe Sensei 8° dan en donne un bon exemple dans sa pratique.

Le geste technique n'est que la première étape dans l'apprentissage de l'Aïkido. L'expérience et l'abandon de choses inutiles nous permettent d'aller plus loin. C'est en se mettant à l'écoute du partenaire qu'il sera possible d'enrichir sa propre pratique, encore faut-il que ce dernier soit « Aïkido- compatible » ! ■

Alain Tisman

Alors, on reste en contact ?



► Quand je m'entraîne à réaliser une technique d'aïkido à partir d'une saisie, il arrive que mon partenaire me lâche tout à coup, en affirmant :

« Tu vois, si je ne te tiens plus, ton mouvement ne fonctionne pas ! Ce n'est pas efficace. »

A toi qui attaques à moitié, voici quelques bonnes raisons de ne pas me lâcher.

Le lien harmonieux avec le partenaire de travail (ki musubi) est la quête fondamentale de tout aikidoka, selon Morihei Ueshiba lui-même. C'est pourquoi il est important de rechercher ce lien dans notre pratique, quel que soit notre niveau, y compris lors d'exercices qui ont vocation à travailler le contact visuel, l'harmonisation des respirations, la relation de centre à centre.

Cet apprentissage de l'écoute du partenaire est essentiel pour être capable, plus tard, de modifier sa technique selon les opportunités laissées par uke (henka waza), voire de renverser les rôles en passant de uke à tori (Kaeshi waza). Préférer la quête de l'efficacité à la quête du lien, c'est renoncer à accéder un jour à ces savoir-faire.

Abandonner la saisie, c'est aussi renoncer à se protéger. Si Uke me saisit un poignet, il s'assure que ma liberté de mouvement est entravée : tant qu'il me tient, je n'ai pas le plein usage de mon bras. C'est aussi ce contact qui me permet de désamorcer l'attaque avec bienveillance, dans le respect de notre intégrité physique. Si Uke rompt le contact, il libère mon bras et je deviens dangereuse pour lui.

Souvent, quand Uke rompt le contact, je ne peux effectivement plus réaliser ma technique, mais cela ne signifie pas que je ne peux pas réagir. Je dois avant tout me préserver.

Lorsque je travaille avec un aikidoka expérimenté, un contact rompu en cours de travail équivaut à un danger immédiat de coup porté (au visage, au ventre ou aux côtes selon la partie du corps qui se retrouve exposée).

Et lorsque je m'entraîne avec un pratiquant débutant, comment lui faire comprendre l'importance du lien entre Uke et Tori, et comment répondre à ses doutes sur l'efficacité des techniques ?

De l'avis de notre enseignant, quel que soit le niveau de Uke, une rupture du contact signifie sortir du do (chemin spirituel, recherche du perfectionnement de soi) pour entrer dans le jutsu (moyens techniques, arts de guerre). Cela signifie quitter l'harmonie et la volonté d'apaisement et s'éloigner brièvement des principes de l'aïkido : en bref, mieux vaut le frapper que le ménager ■

Solène Plassart

“ Ne relâche ni tes doigts ni ton attention
sous peine de subir une frappe au menton.
Yokomen arrêté à deux doigts de mon crâne
expose ta tête à une tendre tatane.
Qui, par curiosité, lâchera mon poignet
recevra dans l'instant un bon coup dans le nez ”



Fin de saison ! Bilan positif !

► Notre club a, cette année plus que jamais, bénéficié de nombreuses richesses :

des richesses en acquisitions techniques grâce aux séjours au Japon de notre Professeur pas seulement motivé par ses élans chocolatiers !

Ces séjours ont le mérite non négligeable de nous familiariser avec les mentalités des différents grands Maîtres et, plus touristiquement, avec le mode de vie japonais en général.

Richesse aussi en resserrements des liens d'amitié et de fidélité qui sont la marque- rare bien souvent ailleurs- des qualités humaines et sportives de notre club (un tapis « plein » au dernier cours par une chaleur caniculaire !).

Richesse enfin en événements festifs dépendant de la délicate responsabilité du « maître de cérémonies » pris entre le marteau et l'enclume (à vous de personnifier !), la preuve étant faite que la loi des vases communicants (Sueur/ champagne) n'est pas une utopie !

Que dire des réunions du Bureau aux sages décisions (mais oui !) prises sous la houlette de notre Président et avec l'aide médicale d'un rosé de Provence !

Et surtout une fin de saison riche en joies à l'occasion des succès si mérités de Clara, Mathias et Solène en passages de grades ! Les hakamas voltigeront de plus belle l'an prochain telles des robes de derviches-tourneurs !

C'est sur cette belle image que je vous souhaite un été radieux et riche, lui aussi, en bonheurs variés ■

Roland Billault

Reprise du club

Cette saison, le club proposera trois séances d'Aïkido pour adultes

► Adultes

Lun de 19h à 20h judo 83 la Serinette
Mer. de 19h à 21h au palais des sports
Sam. de 18h15 à 19h45 judo 83 à la Coupiane

Reprise à partir du mercredi 4 septembre

Forum des associations au Palais Neptune

► Le forum des associations au Palais Neptune à Toulon aura lieu samedi 21 septembre de 10h à 18h.

Nous avons besoin de toutes les bonnes volontés pour renseigner le public, rester sur le stand ou participer aux démonstrations qui se dérouleront toute la journée.

Promotion

► Une aide serait la bienvenue pour distribuer les flyers début septembre.

En octobre

► Nous accueillerons les débutants comme tous les ans avec le plaisir de partager nos passions.