



**EDITORIAL**

Eh oui le N°3 est enfin arrivé avec un peu de retard sans doute, mais il y a des événements dans la vie (privée ou professionnelle) qui font que ce n'est pas toujours évident d'avoir du temps pour tout faire. La motivation est toujours présente et le but de ce journal est toujours clair : informer les pratiquants de notre école sur les événements qui s'y déroulent, ceux que nous sommes en train de vivre et ceux que nous allons construire ensemble.

**LE MOT DU PRESIDENT : JP LE PIERRES**

Bonjour à toutes et tous,

Après une interruption de trois mois (cause tendon d'Achille), j'ai beaucoup apprécié le retour sur le tatami lors du stage de janvier 2010 à Bessancourt; Bon stage et bonne participation.

Les objectifs Technique pour cette saison, 4ème et 5ème séries sont en cours de réalisation, 4ème série finalisée lors du stage Collège Technique Gradés du 13 février à Fleury, la 5ème série sera abordée au stage Collège Technique Gradés du 10 avril 2010 à Ermont.

J'adresse toutes mes félicitations aux clubs et aux membres pour les résultats lors du passage de grades de juin 2009, ainsi qu'aux nouveaux promus au Collège Technique.

A bientôt sur les tatamis. JPL

**SOMMAIRE DU NUMERO 3**

- Interview de J. CUTILLAS pour son 1er stage - page 1**
- Le stage Multiactivités de fin de saison - pages 2, 3, 4**
- Interview de F. LAKE - page 5**
- La technique oubliée - page 6**
- Les séries Tadashi Abe - page 7**
- Les stages, infos, annonces et stats - page 8**
- Loisirs et culture - page 9**

**TADASHI ABE**

Maître emblématique de notre école, nous a légué des techniques qui sont, encore aujourd'hui des références dans l'aikido mondial. Nos séries, directement inspirées de son travail sont la preuve que l'Aikido-Jutsu reste sur la bonne Voie (Do). Il avait également son franc-parler et des idées bien précises...  
(lire la suite en page 8 )

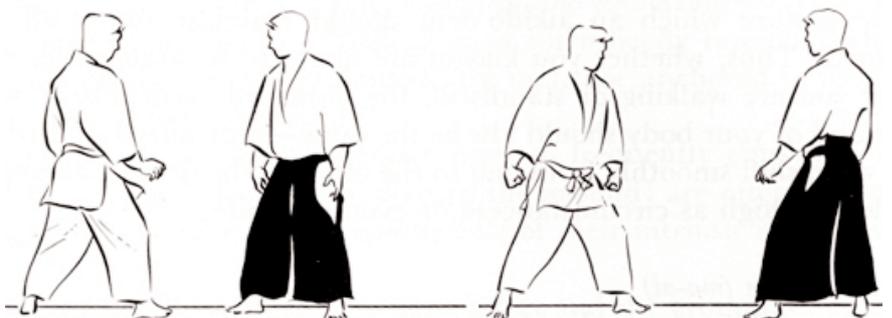


**STAGE MULTIACTIVITE 2009**



En Mai 2009 s'est tenu le 1er grand stage multiactivité de l'ARA organisé sous l'impulsion d'Alain DEBAERE. A cette occasion nous avons pu nous initier à certains arts martiaux, nouveaux pour beaucoup d'entre nous, auprès de maîtres incontestés. Cette journée s'est déroulée dans une ambiance studieuse et décontractée.  
(lire la suite page 2)

**ZOOM SUR : KAMAE**



Dans le Budo, on dit souvent : « ce qui est important est kamae ». Kamae n'est pas propre au Budo...  
(suite page 6)

**PREMIER STAGE ANIMÉ PAR JOSÉ LES 11, 12 ET 13 AVRIL 2009 À GRANVILLE.**

Suite à ce premier stage nous avons demandé à José de répondre à quelques questions afin d'avoir ses impressions : « Bonjour José, merci de nous accorder un peu de ton temps et de bien vouloir répondre à nos questions »

**JARA :** *Quelle a été ta première impression quand tu t'es retrouvé devant toutes ces personnes ?*

**José :** Ma première impression ? Certainement un peu de timidité. Ma vie professionnelle ne m'a pas permis de préparer le stage j'ai donc fait comme dans un de mes cours, je suis parti sur un mouvement, ensuite en fonction des réactions des participants, j'ai enchaîné une suite à ce mouvement et j'ai continué ainsi tout le long du stage.

**JARA :** *Que retiendras-tu de cette première expérience ?*

**José :** Elle a été enrichissante pour parler comme les gens cultivés. Non en fait je ne me suis pas senti ni plus grand, ni plus fier ou plus fort, j'ai juste passé trois jours avec des amis, j'ai partagé certaines choses, échangé avec eux ce que j'ai retenu de mes stages, de mes cours et ils m'ont appris beaucoup car on apprend de tout le monde et quel que soit le niveau de la personne en tout cas c'est ce que je pense.

**JARA :** *Est-ce que sur une durée de trois jours cela n'a pas été trop dur à gérer ?*

**José :** Honnêtement non. Je connaissais la plupart des participants, je leur ai fait confiance et ce sont eux qui m'ont aidé du fait de leur implication et leur travail. Je me suis autant amusé qu'eux mais quand je dis amusé c'est dans le bon sens du terme car si l'on doit travailler en ayant une ligne directrice stricte qu'il ne faut pas dépasser on ne peut pas s'exprimer, ni prendre du plaisir et je ne pense pas que cela soit réaliste. Mais surtout ce plaisir doit être partagé. En résumé, c'est parce que les participants étaient volontaires que j'ai pu continuer sans me poser de questions.

**JARA :** *A un moment, tu n'as pas eu peur de manquer d'idées pour animer le stage ?*

**José :** Je n'ai pas eu peur. En fait, les participants m'ont mis en confiance et je n'ai fait que continuer dans leur sens et en fonction de leurs réactions, leurs perceptions et je rajoutais toujours un petit plus avant de passer à autre chose. J'ai vraiment pris du plaisir et je pense que c'était partagé vu les sourires que j'ai pu constater sur les visages en fin de stage.

**JARA :** *Conclusion ? Partant pour l'année prochaine ?*

**José :** Partant oui, mais toujours dans le même état d'esprit de partage en essayant de communiquer ce que je pense comprendre ainsi que ma façon de voir les choses mais surtout être entre amis, sans prise de tête, sans contrainte et en ayant l'esprit libre. Au début j'avais un peu d'appréhension pour animer le stage, mais à partir du moment où l'on est entre copains, que l'on partage nos points de vue en respectant le sens de notre école, en gardant à l'esprit l'enseignement de nos techniciens, de notre mentor à tous, je ne vois aucune raison de ne pas renouveler cette expérience. A cette occasion je remercie toutes les personnes qui ont contribué à ma progression et mon épanouissement personnel et sans qui je ne serais certainement pas là.



Merci à José pour ses impressions et à l'année prochaine à Granville.  
Attention places à réserver pour participer au stage !

## STAGE MULTI ACTIVITES A BESSANCOURT EN 2009



De la droite vers la gauche en seiza, Nicolas et Arnault T erraillon professeurs de Karaté et Kobudo puis moi-même Alain Debaere ensuite Christian Antheaune et Patricia Antheaune (le père et la fille) Professeur de laido, anciens Kendokas enfin Jean-Pierre Le Pierres et le collège technique de l'ARA : Max Banctel, François Griffoin et Félix Lake.

Samedi le gymnase a été divisé en trois parties: Aikita  Jutsu, Kobudo, laido, tous les participants ont pu pratiquer au moins une heure et demie dans chacun des ateliers.

Le dimanche matin, il y eu seulement 2 ateliers : Naginata avec Isabelle et Eric Boivineau ainsi que Benoît Lauren on (champion de naginata), et l'Aikita  Jutsu avec Jean-Pierre Le Pierres et moi sur le tatami. Contrairement aux stages habituels, des pratiquants ont pu également, tel que dans un forum, simplement regarder les cours ou s'entretenir avec tous ces experts. Lors d'une pose, nous avons fait une démonstration du Kendo no Kata. Enfin, la gestion du stage a été rendue plus simple grâce aux préinscriptions via le net et je remercie tous ceux et celles qui ont répondu en avance.

## L'ATELIER DE LAIDO :



Le laido est une discipline qui peut être complémentaire de la notre du fait de son important travail de coordination ; du regard jusqu'aux orteils tout a son importance. Long moment de solitude lors de l'exécution de son premier kata, ou mettre ses mains ? Comment se relever ?

Rester centré et en équilibre, dans cet atelier, les stagiaires ont eu le plaisir de manipuler un Iaito ou un Katana avec les explications très techniques de Patricia et Christian Antheaune. Christian organise de nombreux stages dans sa Fédération du CNK, il est également membre de jury dans les passages de DAN et arbitre lors des compétitions de katas. Ils ont su nous faire partager leur passion avec beaucoup d'humilité tout au long de l'après-midi.

## L'ATELIER DE KOBUDO :



Parmi les nombreuses armes utilisées dans cette école, nous en avons choisi deux.

**Le Nunchaku :** les angles d'attaques sont proches de celles du sabre ou du Jo, avec tsuki, kesa geri ainsi que des frappes aux jambes comme Gedan gaeshi chez nous.

Ils y avaient quelques nunchakus en mousse, ce qui a donné un aspect ludique à cet atelier, les Jeunes se sont pris pour Bruce Lee et les plus grands ont eu quelques souvenirs de leur enfance.

**Le Bo :** arme très puissante, similaire au Jo mais plus longue et plus massive, j'ai souhaité qu'Arnault et Nicolas nous fassent découvrir cette arme pour que nous puissions comparer son maniement avec celui du Jo.

Pour acquérir un niveau en kobudo, des heures d'entraînement sont nécessaires, car il faut maîtriser la manipulation de nombreuses armes et les positions sont similaires à celles du Karaté .

## L'ATELIER DE NAGINATA :



Merci à Benoît pour ses conseils et le partage de son expérience.

Merci à Isabelle et Eric du Club du Plessis Bouchard ainsi qu'à Benoît pour leur gentillesse, leur patience le Dimanche matin.

Le Naginata est une discipline qui peut être pratiquée en compétition, les protections sont indispensables car les attaques sont fulgurantes et chirurgicales.

Il existe également des compétitions de katas. Nous avons eu droit à une démonstration de combat très instructive. Mais on peut faire comme je l'ai fait un certain temps avec Joëlle (souvenir pour les anciens...), travailler le boken ou le Jo contre le Naginata, grâce à cette petite expérience je peux vous dire : méfiance car ces oiseaux là sont rapides comme l'éclair !



## L'ATELIER D AIKITAI JUTSU :



Jean Pierre  
Tambo contre  
Tanto

C'est toujours avec le même plaisir que nous avons ressorti notre petite baguette magique, le Tambo. C'est une arme très efficace, très rapide, il y a très longtemps au dojo « les chênes » à Ermont, Jean-Pierre nous l'enseignait déjà, il m'a confié que c'était au programme dans une de nos séries, le secret est levé...

## DEMONSTRATION DU KENDO NO KATA AVEC CHRISTIAN ANTHEAUNE ET ALAIN DEBAERE



Il y a une dizaine de katas dans le kendo no kata : les 7 premiers Boken contre Boken et les 3 derniers kodashi contre boken. Les kendokas l'étudient afin d'apprendre à utiliser le boken à la place du shinai dont la forme et l'utilisation sont différentes. On leur demande les 5 premiers katas pour le 1er Dan de kendo. Le travail de ces katas développe l'engagement et la précision des attaques qui sont d'ailleurs très puissantes. Son côté cérémonial rébarbatif pour certains développe la concentration et oblige le pratiquant à avoir une attitude correcte.

Tous ensemble, nous avons eu tout au long ce stage, des moments de convivialité, de partage, d'échanges et de bonne humeur, tous les participant(e)s des débutant(e)s aux plus gradés, ont pris plaisir à pratiquer et à s'entretenir avec les enseignants. Pour la plupart d'entre vous, la vie de famille, le boulot, les déplacements font qu'il est impossible de s'intéresser à d'autres disciplines, je pense que l'idée de vous les faire découvrir dans un même lieu n'est pas inutile, même si ce n'est qu'une fois ou deux par an, elles ont toutes de nombreux points communs avec la nôtre : engagement lors des attaques, menaces, sortie de ligne d'attaque, vitesse d'exécution, centrage etc..., chacun(e) aura puisé selon son niveau des éléments utiles pour progresser. Prochain stage d'armes à Bessancourt le 19 Juin 2010 avec surprise au menu

Merci à tous ceux et celles qui nous ont aidé à organiser ce stage et merci de votre présence.

Martialement Alain Debaere

**INTERVIEW DE FELIX LAKE.**

MEMBRE DU COLLEGE TECHNIQUE FEDERATION AIKITAI JUTSU RYU ABE



Né le 10 juin 1948

24 ans de pratique

5 ème DAN A.R.A.

Débute l'aïkido en 1985

**JARA :** *Comment es-tu venu à t'intéresser à l'Aïkitai Jutsu ?***Félix :** Après avoir pratiqué plusieurs disciplines, ma préférence a été l'aikido (esprit de partage).**JARA :** *As-tu pratiqué d'autres arts martiaux et lesquels et pendant combien de temps ?***Félix :** Oui - Boxe Française : 3 ans - Vô Vietnam : 5 ans**JARA :** *Qu'est-ce qui t'a motivé et poussé à continuer depuis aussi longtemps ?***Félix :** Le fait d'avoir eu l'occasion de créer des clubs et de pouvoir m'exprimer en enseignant. Le professeur peut donner sa solution parmi d'autres : Sa vérité pas la vérité.**JARA :** *Qu'est ce qui fait que tu as toujours la motivation pour continuer malgré le niveau que tu as atteint ?***Félix :** Les échanges que je peux avoir avec les pratiquants, tellement divers, que je peux rencontrer au sein des clubs ainsi qu'aux stages etc... Je laisse la liberté aux élèves : ils ont toujours raison mais chacun a raison de façon différente.**JARA :** *Quel est la chose qui t'a fait le plus progresser dans cet art martial ?***Félix :** Le fait d'avoir eu la chance de rencontrer des techniciens de haut niveau tels que Jean Pierre Le Pierres, Christian Bouche Pillon ou Joe Cardo.**JARA :** *Quel serait le meilleur conseil que tu pourrais donner à une personne débutante ou même à un 1er DAN ?***Félix :** Que l'élève croie à l'enseignement de son professeur.**JARA :** *Enfin, peux-tu nous donner quelques informations sur ton nouveau projet qui devrait trouver sa place à Saint Martin ?***Félix :** Recommencer une aventure. C'est-à-dire ouvrir un autre club vers d'autres horizons et d'autres cultures. De ce fait, je vais devoir me remettre en question...*Merci à Félix d'avoir pris le temps de répondre à ces quelques questions.*Félix en action  
au cours d'un  
stage

## 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)



1

Avec mon avant-bras gauche qui passe (vers l'extérieur gauche) par-dessus le bras droit de Uké. J'appuie fortement sur l'articulation du bras droit de Uké qui le lui fait fléchir vers le bas (photo2).

2



3

Sur tirade.  
Position : Tranchant Uké (J. ZIN)  
Uké me tient à la poitrine avec les deux mains (photo1).

1



2

Ma main droite, passant vers l'extérieur droit, se place à la nuque de Uké que je tire d'un coup sec vers moi, en même temps je donne un coup de la tête au visage de Uké avec le bord frontal de ma tête (photo3)

3

### Textes et images extraits de:

*l'Aïki-do -Méthode unique créée par le maître MORIHEI UESHIBA  
L'arme et l'esprit du samouraï japonais par Tadashi Abe  
Adaptation et descriptions de Jean Zin.*

### KAMAE (suite)

Le terme appartient aussi à d'autres arts : fleurs, calligraphie, thé. Dans le football, la boxe, le tennis, kamae est également important. Dans la langue japonaise kamae a pour sens : se préparer, se mettre en garde. Le verbe kamaeru se traduit par : fabriquer, construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive. L'idéogramme chinois de kamae est construit de la clé « bois », la suite de l'idéogramme représente un tenon et une mortaise qui rappellent l'assemblage indissociable de la charpente. Ainsi le kamae dont on parle en Budo consiste à prendre par rapport à Aïte la position la plus avantageuse possible. Que, porteur d'une arme, on se trouve en face d'un adversaire ou que deux armées soient en face, en toutes circonstances kamae est important.

On ne peut pas traduire simplement kamae par forme ; il est inutile de rappeler que kamae contient à la fois les forces du ki et le pouvoir de percevoir tous les détails. Au kendo, le kamae du kendo ; au judo, le kamae du judo ; au tennis, le kamae du tennis ; en aikido, on utilise hammi no kamae (garde de profil). A partir d'une bonne position naturelle (shizentai) debout, jambes écartées à la largeur des épaules, le pied gauche avance alors que le pied droit naturellement entraîné, pivote. Nous avons la garde à gauche : hidari hammi. Inversement, nous avons la garde à droite : migi hammi. Si les deux adversaires prennent la même garde, pied droit ou pied gauche en avant, nous obtenons : ai hammi no kamae. Si au contraire, les deux adversaires ont une garde opposée l'un le pied droit en avant, l'autre le pied gauche ou inversement, nous disons gyaku hammi no kamae. Maintenant, si dans hidari (ou migi) hammi le pied gauche (ou le droit) avance d'un pas comme dans irimi et que le pied arrière suive, le gros orteil dans l'alignement du talon et du pouce du pied gauche (ou droit) avancé, nous sommes dans la posture ou garde, dit : hitoemi ou ura sankaku.

Avec le sabre, on utilise migi hammi. Avec le jo ou à mains nues la garde de base (fondamentale) est la garde à gauche hidari hammi.

Pourquoi hitoemi est la garde fondamentale en aikido ? Parce que hitoemi permet de se mouvoir facilement face à n'importe quelle attaque et, de là, pratiquer toutes les techniques et de les assimiler. Néanmoins, il faut en arriver à dépasser le kamae, le véritable kamae est le kamae sans kamae, de manière à ce que vous puissiez trouver la bonne réponse, quelle que soit l'attaque, n'importe où, n'importe quand, à partir de n'importe quelle position.

O Sensei dit : « Ne regardez pas les yeux de Aïte, le cœur se fait aspirer par les yeux de Aïte, ne regardez pas le sabre de Aïte, l'esprit se fait aspirer par le sabre de Aïte, ne regardez pas Aïte, vous absorberiez le ki de Aïte ». Le Bu de vérité est une pratique visant à absorber Aïte dans sa totalité. « Je me tiens debout tout simplement ».

## Technique N°2:

### SHIHO NAGE SUR SAISIE RYOTE DORI



Dégagement par  
Nikkyo sur une  
main



Mise en extension  
du bras de Uke



La seconde main  
(libre) vient cher-  
cher le poignet de  
Uke



Dégagement et  
rotation du corps  
(Irimi)



Technique Shiho  
nage en pivot



Mouvement de  
coupe



Contrôle au sol



Retournement et  
immobilisation

Merci à François Griffoin pour les images tirées de ses vidéos

## **PASSAGE DE GRADE SAISON 2009 :**

Félicitations aux personnes citées ci-dessous qui ont été admises au 1er DAN ou au 2ème DAN ARA, passage de grades qui se sont déroulés en juin 2009 au dojo de Bresles. Nous remercions à cette occasion le club pour son accueil et son organisation exemplaire.

## **ADMIS AU 1ER DAN ARA :**

BEAUVAIS : Pascal MANON, Christophe SEJOURNE - BESSANCOURT : Daniel DOURLENS, Karim GANOUDI - BORNEL : Cyril GUIRAL, Sylvain PILLAC - ERMONT : Denis LECHERBONNIER  
FLEURY/ANDELLE : Philippe BERTIN, François GAUTIER - MERY/OISE : Laurent CARRARO -  
PRESLES : Agnès DUGUET

## **ADMIS 2EME DAN ARA :**

BEAUVAIS : Jean-François GIBERT - ERMONT : Pascal RULENCE - FLEURY/ANDELLE : Michel LABASOR, Jean-Pierre PARISSOT.

## **RETOUR SUR LES STAGES POUR LA SAISON 2008/ 2009 :**

(présence/rapport de stage) Bilan complet des stages:

Merci aux personnes qui fréquentent régulièrement les stages, on peut considérer qu'il y a un noyau d'une vingtaine d'Aïkido-dokas qui viennent régulièrement ce qui est peu si l'on considère que la fédération compte environ 600 personnes.

Pour rappel il faut au moins 3 stages pour présenter un grade de 1er DAN ARA, mais cela reste peu si l'on considère qu'il faut en moyenne 5 ans de pratique assidue pour prétendre passer son 1er DAN.

Pour la saison 2008/2009 il y a eu 14 stages organisés nous avons pu compter sur la présence de 30 personnes maximum et pour certains 6 personnes (!), ce qui reste un nombre très faible considérant que le technicien qui anime le stage et fait le déplacement, a beaucoup de choses à apporter à droit au respect pour son engagement.

Il est vrai que les stages prennent du temps, demandent un investissement personnel, des sacrifices sur le plan familial et personnel, mais le jeu en vaut la chandelle ; le stage reste le meilleur moyen de se remettre en cause et de progresser rapidement.

Concernant le rapport de stage, vu les problèmes rencontrés pour le réaliser, il a été décidé pour la saison 2009/2010 de ne plus le réaliser sous la même forme, mais de compléter seulement la feuille de présence et de contacter par téléphone Max BANCTEL, afin de lui faire oralement un rapide retour sur le déroulement du stage.

## **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 ainsi que votre licence.

## **COLLEGE TECHNIQUE :**

Nous sommes heureux de vous annoncer que, suite à l'obtention de leur 4ème DAN ARA, Laurence DEBAERE, José CUTILLAS et William PIVIDORI ont été admis au sein du collège technique ARA (Nominations lors de la réunion du CT du 13 février 2010).

## **TADASHI ABE :**

En 1960 a dit dans une préface : "...On peut prévoir que, dans un avenir proche, l'Aïki-do sera des arts martiaux le plus apprécié des Français. Toutefois, il est regrettable de voir certains clubs mettre cette discipline au service de leur intérêt personnel et surtout pécuniaire. La confusion ainsi engendrée est contraire à l'esprit de la Voie préconisée par le centre mondial de l'Aïki-kai qui ne peut, de ce fait, reconnaître les grades qu'ils décernent..."

## EVENEMENTS ET INFORMATIONS

### STAGES SPECIFIQUES :

- Féminin à Ermont le 20 mars
- Stages de Pâques:  
Granville le 3/4/5 avril.  
Penmarc'h 3/4/5 avril.
- Penmarc'h le 13/14/15/16 mai.
- Armes à Bessancourt le 20 juin.
- Sans oublier tous les autres stages au long des week-ends.

## LE COIN LOISIRS ET CULTURE ET CURIOSITES

### SITES A VISITER :

**Nouveau site pour l'ARA :** <http://www.aikitai-jutsu.fr>

Biographie de Morihei UESHIBA: [http://www.onsei-do.com/morihei\\_ueshiba.html](http://www.onsei-do.com/morihei_ueshiba.html)

Biographie de Onisaburo DEGUCHI: [http://www.onsei-do.com/onisaburo\\_deguchi.html](http://www.onsei-do.com/onisaburo_deguchi.html)

### PREPARATION PHYSIQUE :



Quelques-uns des exercices d'échauffements que faisait Tadashi ABE, cela ne vous rappelle-t-il rien ?

## LES SUJETS TRAITES DANS LE PROCHAIN NUMERO

- Interview d'un technicien ARA
- Retour sur les stages de l'année
- Les passages de grades 2010
- Commentaires des nouveaux techniciens de l'ARA
- Reportage sur un Club