



# LE JOURNAL DE L'ARA



## EDITORIAL

Déjà la fin de la saison, déjà le dernier numéro du Journal de la saison. Nous espérons que vous trouverez autant de plaisir à le lire que nous à le faire. Vous pourrez y retrouver vos rubriques habituelles, ainsi que quelques découvertes. Des informations, des images, des anecdotes et des souvenirs. Votre Fédération est vivante et compte sur vos témoignages pour alimenter ses prochains numéros du Journal. N'hésitez pas à nous contacter ! **BONNES VACANCES !!**

### LE MOT DU PRÉSIDENT : JP LE PIERRES

Bonjour à toutes et à tous, en cette fin de saison, je vous souhaite de bonnes et agréables vacances afin de vous retrouver en pleine forme pour la rentrée 2012/2013.

Je profite de l'occasion pour féliciter toutes les personnes ayant participé au passage de Grades du samedi 23 juin à Bresles, excellent niveau et présentations de qualité. Je remercie également le Club de Bresles pour la superbe organisation de cette journée et les prestations offertes.

Je tiens aussi à attirer votre attention sur les modifications apportées aux passages de grades futurs, décision prise lors de la réunion du 12 mai à Fleury-sur-Andelle, prenez-en connaissances à la page 11 du présent journal.

Dans l'attente de vous revoir sur les tatamis.

Bien à vous.

JPL

### SOMMAIRE DU NUMERO 7

- L'Aikitai Jutsu au féminin - page 1-2-3
- Découverte d'un art martial ancien: le Sumo - page 4-5
- Les stages enfants 2011-2012 - page 6
- Une expérience au séminaire - page 7
- Interview d'un technicien: François GRIFFOIN - page 8
- Les séries Tadashi Abe - Numéro 6 -page 9
- La technique oubliée -page 10
- Événement, loisirs, infos et stats -page 11

### 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'Aikitai-Jutsu reste sur la bonne Voie (Do).



### ZOOM SUR: LE SUMO

*Une élève d'un de nos clubs s'est rendue au Japon récemment et est revenue avec des images d'une compétition de SUMO. Nous mettons à profit ce voyage pour faire un zoom sur le SUMO, un art martial entre modernité et traditions.*

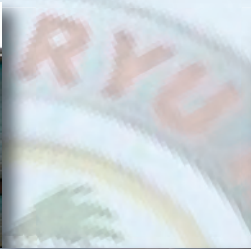
Le sumo fut mentionné pour la première fois en 712 dans le Kojiki, ou Récit des Temps Anciens, premier livre d'écriture japonaise. Le Kojiki relate la victoire de Takemikazuchi (ja) contre Takeminakata (ja), deux dieux anciens lors d'un combat de sumo. C'est ainsi que le peuple mené par Takemikazuchi obtint la possession des îles japonaises et que fut fondée la famille impériale dont est issu l'actuel empereur. On peut, à la lecture de ces lignes, comprendre l'importance que revêt cet art martial pour les japonais.

De nos jours le sumo professionnel est un sport réservé aux hommes. Les lutteurs de sumo sont appelés au Japon rikishi (litt. « professionnel de la force »), voire o-sumō-san (litt. « M. Sumo », avec une marque de respect), plutôt que sumotori, appellation usitée en France, mais peu au Japon, si ce n'est pour les débutants. *(suite page 4-5)*



## L'AIKITAI JUSTU AU FEMININ. STAGE DE BESSANCOURT

Laurence a animé un stage d'Aïki Dimanche 1er Avril à Bessancourt. Une fois par an quelques habituées se retrouvent sur le tatami, d'autres sont venues grossir la tribu pas toujours simple de se réunir, travail, études, enfants, cette année une dizaine de pratiquantes ont réussi à se libérer pour 2h30 d'entraînement. Un très bon esprit a régné sur le tatami, des échanges souples et parfois également musclés; L'Aïki au féminin se pratique sans concessions...



Crédits photos A D



Début du stage en suwari waza puis debout sur ai hammi, gyaku hammi, ryote dori ushiro ryote, yokomen..

Enchainements, démonstration, travail à trois puis du Jo avec le kata exécuté rapidement enfin la petite séance relaxante

L'AIKI DANS LE PLAISIR



APPLICATION ET CONCENTRATION





Bien méritée



### LE PETIT MOT DE LAURENCE :

C'est toujours avec le même enthousiasme que j'anime ce stage. Pourquoi un stage au Féminin ? Tout simplement le plaisir de se Retrouver, d'échanger, et si vous dites que les Filles sont des grandes bavardes et bien là Vous avez tout faux car c'est bien le contraire sur Le tatami et on se demande même si ce n'est pas Les garçons les plus bavards en stage. On recommence l'année prochaine et j'espère que De nouvelles « recrues » se joindront à nous.



## ZOOM SUR LE SUMO (SUITE)

(suite) **LE COIN LOISIRS, CULTURE ET CURIOSITES**

Lors des combats, ils ne sont vêtus que du mawashi, une bande de tissu serrée autour de la taille et de l'entrejambe, qui constitue la seule prise solide autorisée pendant le combat. Celle-ci fait réglementairement entre 9 et 14 mètres suivant la corpulence du rikishi.

Ils sont coiffés selon le style chon mage : les cheveux, lissés avec de l'huile, sont maintenus par un chignon. Un rikishi garde ses cheveux longs pendant toute sa carrière active ; son départ à la retraite est marqué par une cérémonie (danpatsu-shiki) au cours de laquelle ce chon mage est coupé. Les rikishi des divisions supérieures sont coiffés en oicho-mage (le chignon a une forme de feuille de ginkgo) lorsqu'ils sont en tournoi ou en représentation.

Il n'y a pas de catégorie de poids pour les rikishi et il peut arriver que l'un des combattants ait plus du double du poids de l'autre (les poids de rikishi pouvant aller de 70 à 280 kg). Cependant, les rikishi des meilleures divisions pèsent en moyenne environ 150 kg, poids semblant le plus à même d'assurer à la fois stabilité et souplesse.

La vie quotidienne du rikishi est très réglementée : réveil à 5 heures du matin, entraînement, repas de midi à base de chanko nabe, sieste et repas du soir également à base de chanko nabe. Les entraînements suivent un certain nombre de rituels ancestraux et les lutteurs les mieux classés se font servir par les apprentis.

Avant l'affrontement, les lutteurs chassent les esprits en frappant le sol avec les pieds, après les avoir levés très haut : il s'agit du shiko. En signe de purification, ils prennent une poignée de sel et la lancent sur la zone de combat (délimitée par un cercle de 4,55 mètres de diamètre) du dohyō : on parle alors de kiyome no shio. Il y a également le rituel de « l'eau de force » que le rikishi boit puis recrache. Ce sont les trois gestes rituels les plus importants avant le début du combat proprement dit.

Le combat débute au signal du gyōji, l'arbitre, qui présente alors l'autre face de son éventail. Après une phase d'observation, les lutteurs doivent toucher le sol avec leurs deux mains pour accepter le combat.



Crédits photos SCDV



## ZOOM SUR LE SUMO (SUITE)



La confrontation physique peut alors commencer (le début du combat où les deux lutteurs se jettent littéralement l'un sur l'autre est appelé tachi-ai), les deux protagonistes s'élancent l'un vers l'autre, le but étant d'éjecter l'adversaire hors du cercle de combat ou de lui faire toucher le sol par une autre partie du corps que la plante des pieds. Les combattants peuvent utiliser les prises parmi les 82 autorisées. Ces prises gagnantes sont appelées kimarite.

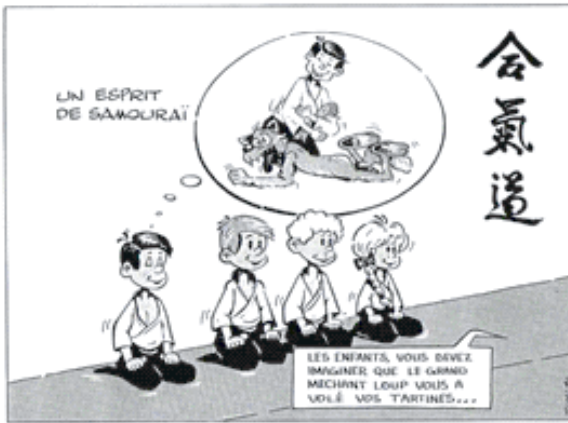


Le format de la coupe est adapté à la taille du vainqueur !





## STAGES ENFANTS



Deux stages enfants ont été animés cette saison par Laurence et Etienne, ces interclubs permettent aux jeunes pratiquants d'évoluer, de rencontrer d'autres profs, de comparer leurs acquis.

Ca bouge, ils se sentent en permanence en compétition....

Nos deux animateurs étaient en pleine forme, avec chacun une approche différente de la discipline, ce qui plaît aux enfants.

Essayons de motiver les Clubs et les parents pour venir enrichir ces moments de rencontre.



Stage du 3 décembre  
2011 à Bessancourt



Stage du 2 juin 2012  
à Beauvais



## RETOUR D'EXPERIENCE

Voici le compte rendu de JT qui pour la première fois assistait à un séminaire technique. il nous livre ici, sans arrière pensée ses sentiments, son ressenti et ses impressions.

Séminaire à Penmarc'h

Pour la première fois, je me rends au séminaire organisé annuellement par Jean-Pierre Le Pierres au dojo de Penmarc'h.

Quatre jours d'immersion totale, six demi-journées d'aïkido. Le pari est osé...Vais-je tenir le coup ?

A n'en pas douter cela me permettra d'approfondir certains points qui restent en suspens lors des toujours trop courtes séances hebdomadaires au club.

La pointe d'appréhension, la crainte d'être confronté à des « habitués », s'estompent avec l'air marin en arrivant au Guilvinec, mon point de chute. Je me dis qu'après tout, on verra bien. Le seul fait d'être entouré de personnes partageant l'esprit Aiki me réjouit déjà.

Jeudi après-midi, premières rencontres. Jean-Pierre Le Pierres est là. Nous sommes une douzaine de pratiquants venus de tous les coins de la France, un helvète barbu ayant même fait le déplacement :)

Le ton est donné, pour l'échauffement 1 heure d'uchi kaiten nage sur katatedori... Au fur et à mesure Jean-Pierre passe, « corrige » ; indique, précise,... Une image par-ci, un verbe par-là, un mot, un regard, et, à nouveau plongés dans notre recherche, nos gestes se modifient, notre corps apprend.

Pendant le séminaire, et à chaque séance, très peu de « techniques » ont été passée en revue. On s'attarde sur un geste, une attitude, on répète sans cesse un mouvement, dix fois, cent fois jusqu'à ce qu'un sens de travail émerge de cette apparente redondance. Sensation étonnante qui naît de la répétition. Si au départ on peut être perturbé par une indication qui fait, qu'en se focalisant sur un geste on en oublie la totalité, au fur et à mesure, le voile se lève. Le geste en lui-même, s'il est indispensable et précis, prend toute sa signification quand il devient l'expression d'un tout.

J'ai scrupuleusement noté l'ensemble des techniques (listé en fin de compte-rendu à titre indicatif) que nous avons abordé et, a posteriori, je m'aperçois que les égrener est en fait perdre l'essence même du stage.

Donner le temps au temps, rester longtemps sur un principe, sur un échange, afin que doucement la technique s'efface au profit de la relation, voilà entre autres ce que permet un séminaire de quelques jours. Et je ne parle pas de l'ambiance générale plus que sympathique, des rigolades, de l'accueil sur place et du délicieux barbecue préparé par José !

Une chose est sûre, ce moment été marquant et fortement enrichissant. J'y ai trouvé plus que ce que je n'étais venu chercher. Quelque chose au-delà de la pratique.

Merci Sensei pour ton temps...

Crédits photo M.M

Séminaire technique 17-20 mai 2012.

Penmarc'h:

17/05 : Katate dori - Uchi kaiten nage ;  
Ikkyo sur attaque Tsuki au tanto

18/05 : Katate dori - Uchi kaiten nage ;  
Suwariwaza – Ai hanmi katatedori - Ikkyo ;  
Tachiwaza – Tenchi nage ; Yokomen uchi  
irimi nage

19/05 : Jô - Tai sabaki, shômen uchi,  
Tsuki, sollicitation, mae ukemi, aikinage iri-  
minage ; Katadori men uchi – Kokyunage  
(1er mouvement, 3ème série) Shihônage  
(2ème mouvement, 3ème série)

20/05 : Tai sabaki ; Shômen uchi irimi

nage omote ; Katadori men uchi – kote gaeshi (3ème mouvement, 3ème série) Ude kime nage (4ème mouvement, 3ème série)





## INTERVIEW DE FRANÇOIS GRIFFOIN.

MEMBRE DU COLLEGE TECHNIQUE FEDERATION AIKITAI JUTSU RYU ABE  
RESPONSABLE DE LA COMMISSION DIF A L'ARA



Né le 17 décembre 1953  
27 ans de pratique  
5 ème DAN A.R.A.  
Débute l'aïkido en 1985



JARA : «Comment es-tu venu à t'intéresser à l'Aïkido ?»

Avant de pratiquer de l'Aïkido, j'ai pratiqué un autre Art Martial pendant 12 ans, puis un arrêt de 3 ans pour raison professionnelle et familiale. Pendant cette période, j'ai eu quelques soucis de santé et c'est un médecin qui m'a conseillé de reprendre les arts martiaux. Je ne souhaitais plus faire de Judo (suite blessure) et c'est en rentrant dans un Dojo Beauvaisien que j'ai eu l'occasion d'assister à un cour d'Aïkido. A la fin du cour et après avoir discuté avec l'enseignant, celui-ci m'a proposé de faire un ou deux essais; et voila c'était parti.

JARA : «Est-ce que tu as pratiqué d'autres arts martiaux, lesquels et pendant combien de temps ?»

Oui : d'abord le Judo : de 1969 à 1981, une saison de Karaté en 75 (je dirai plutôt initiation) et aussi une saison de Naginata au plessis bouchard en 1998 ou 99. Je n'ai pu pratiquer ces deux disciplines plus longtemps pour cause de disponibilité et on est bien obligé de faire des choix.

JARA : «Qu'est-ce qui t'a motivé et poussé à continuer depuis aussi longtemps ?»

Pour moi, un art martial c'est une école de vie, il y a des jours où tout va bien et d'autres où ça ne se passe pas comme on le souhaiterait : j'ai remarqué lors de ces périodes, que dès que je montais sur le tatamis, j'oubliais tous les mauvais moments, les tracas et autres. De plus la fatigue accumulée, disparaissait suite aux entraînements, je ne vois donc pas pourquoi j'arrêteraï.

JARA : «Qu'est ce qui te motive pour continuer malgré le niveau que tu as atteint ?»

Le niveau ? Ah Ah !!!! Un bien grand mot. Je pense que l'on en apprend un peu plus à chaque séance, donc j'en connais à ce jour un peu plus qu'hier mais bien moins que demain.

JARA : «Quel est la chose qui t'a fait le plus progresser dans cet art martial ?»

Le fait d'avoir reçu beaucoup de la part de mes deux Maîtres qui sont Jean-Pierre et Christian (*ndlr: LePierres et Bouché-Pillon*) depuis mes débuts en Aïkido

JARA : «Quel serait le meilleur conseil que tu pourrais donner à une personne débutante ou d'un niveau 1er DAN ?»

Le chemin est et sera long !! Mais il vaut le coup d'être parcouru, tout en sachant qu'il faut se remettre en cause très souvent , ce n'est pas sur quelques séances d'entraînement que l'on aura compris ce qu'est un art martial, peu importe celui que l'on pratique.

JARA : «Enfin sans être indiscret, peux-tu nous donner quelques informations sur tes projets ou tes autres passions ?»

Mes projets : eh bien continuer le plus longtemps possible sur les tatamis, sachant qu'à chaque fois que l'on rentre dans un dojo pour pratiquer, il y a toujours quelque chose à apprendre, à découvrir. Pour les autres passions : la nature, le bateau, la menuiserie... Je me pose même la question:" comment vais-je devoir m'organiser ? L'avenir me le dira."



Merci à François d'avoir pris le temps de répondre à ces quelques questions.

De 1969 à 1981 pratique du JUDO et 1 saison de Karaté en 1973					
1985	Beauvais	JP LEDOUX	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	
1986	Beauvais	D MASSART	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	
1987/90	Beauvais	D MASSART	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	
1991	Beauvais	D MASSART	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	1 DAN EFA
> 1992 Enseignant principal du club de Beauvais-Vice président					
1994	Beauvais	F GRIFFOIN	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	2 DAN EFA
1995 > Membre fondateur ARA -Secrétaire-Moniteur-Technicien de l'ARA					
1995	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	
1998	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	3 DAN ARA
2001	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	4 DAN ARA
2005	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2006 > Introduction des techniques Tadashi ABE					
2006	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2007	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2008	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	5 DAN ARA
2009	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages



Technique N°6:

**IRIMI NAGE  
SUR SAISIE RYOTE  
DORI**

(renversement sur le genou contrôle à la gorge)



Saisie Ryote Dori.

A



Dégagement sur nykkyo 1ère main. La seconde va saisir la ceinture.

B



Main numéro 1 part en inversé vers la gorge de Uke.

C



Les deux mains s'écartent (une fixant la ceinture, l'autre poussant sur la gorge).

D



Effet de cisaille sur la colonne vertébrale de Uke.

E

Le mouvement se poursuit en descendant. Tori déposant Uke sur son genou levé.



F

Terminaison de la technique par double atemi vertical...



G

...porté avec les coudes.



H

Tori se relève.



I



## 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)*

Uke m'attaque d'un coup haut avec son poing droit, j'arrête ce coup avec mon avant bras gauche en faisant un double pas marché, ma main droite place un aémi au yeux (atémi 1) en même temps



Ma main droite paume en l'air, saisit le poignet droit de Uke en excutant ensuite un taï-sabaki sur mon peid gauche avant.



Je puis placer alors un atémi (N°2) au foie de Uke puis saisir avec ma main gauche le coude droit de Uke à l'articulation, je fais un pas marché du gauche en avant mon pied passant entre nous deux.



En exécutant un arc de cercle vers l'avant et vers le bas avec mes deux mains, je fais incliner Uke vers l'avant.



Je fais un nouveau pas marché en avant et vers ma droite avec le pied droit en tirant en cercle le bras de Uke vers ma droite pour faire tomber ce dernier à plat ventre sur le sol. Selon le déséquilibre de Uke, on peut faire un demi cercle ou un cercle entier, cela n'a aucune importance.



Uke étant au sol, je le maintiens par son bras allongé (paume en l'air, pouce dirigé vers les pieds) ce qui me permet de le maîtriser au sol par ma main gauche placée sur son articulation du coude et lâchant le poignet tenu par ma main droite, de placer avec cette main un atémidu tranchant sur la nuque (attention coup mortel).



Textes et images extraits de:  
*l'Aiki-do -Méthode créée par le maître MORIHEI UESHIBA*  
*L'arme et l'esprit du samourai par Tadashi Abe*  
*Adaptation et descriptions de Jean Zin.*



Tadashi ABE Sensei  
 Au milieu de ses élèves et  
 en démonstration



## EVENEMENTS ET INFORMATIONS

**PREPARATION GRADES:** Le samedi 9 juin s'est déroulé le premier stage de préparation au passage de grade. Les postulants étaient presque tous présents pour une séance active et dense. Ils ont fait, en compagnie des techniciens, une revue quasi complète des techniques sur un rythme enlevé. Une expérience utile et enrichissante à renouveler !!



## INNOVATION

## PASSAGES DE GRADES SAISON 2011-2012

1er Dan

Estelle DASSONVILLE (Bessancourt)  
Daniella LEFRANCOIS (Bornel)  
Antoine AUGIZEAU (Beauvais)  
Valentin LECOINTRE (Beauvais)  
Pascal PILOT (Bresles)  
Bruno BUSSO (Bessancourt)  
Kévin GARCIA (Bessancourt)

2ème Dan

Jean-François DEMENAT (Mery/Oise)  
Christian SIMEON (Plessis Bouchard)  
Jean-Jacques DELAHAYE (Fleury/Andelle)  
Philippe Mickaël BENHARRAT (Fleury/Andelle)

3ème Dan

Olivier SCHILDKNECHT (Ermont)  
Pascal RULENCE (Ermont)  
Eric BAYEUX (USLP)  
Jean-Pierre PARISSOT (Fleury/Andelle)  
Michel LABASOR (Fleury/Andelle)

Félicitations a tous !

## INFORMATIONS ADMINISTRATIVES:

L'ARA a réorganisé ses commissions:

- Commission Passage de grades - Max BANCTEL- Alain DEBAERE
- Commission Enfants - Laurence DEBAERE
- Commission DIF (Diplôme Instructeur Fédéral) - François GRIFFOIN
- Commission Séminaire National - José CUTILLAS
- Commission Communication - (*non encore attribuée*)

**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.

**RAPPEL PASSAGES DE GRADES:**

A compter de la rentrée 2012/2013, les règles d'inscription aux passages de grades vont évoluer. Pour pouvoir prétendre au passage de

- 1e DAN : 3 stages + 1 stage gradés obligatoires.
- 2e DAN: 3 stages + 1 stage gradés + 1 stage enseignants obligatoires.
- 3e DAN: 4 stages + 2 stages gradés + 2 stages enseignants obligatoires.

Mais on peut aussi en faire plus ! Il s'agit toujours des moments privilégiés, de rencontres et d'échanges fructueux pour chacun d'entre nous.

**CALENDRIER:** Les stages seront fixés (aux modifications près) dès le début de la saison 2012/2013. Le calendrier sera disponible sur le site de la fédération et auprès des enseignants des clubs.

**MEMBRES TITULAIRES DU COLLEGE TECHNIQUE:**

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