

合気道

# AÏKÏ MAG

JUIN 2026

# UNE FÉDÉRATION EN MOUVEMENT



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO  
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

# ÉDITO

Chères pratiquantes, chers pratiquants,

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous présentons ce premier numéro d'AïkiMag depuis l'élection du nouveau Comité directeur, en novembre 2024. L'année 2025 aura été particulièrement dense pour notre fédération : nouvelle équipe, nouvelles priorités, nouveaux projets, évolutions réglementaires... autant de chantiers menés de front pour préparer l'avenir. Ce magazine vous propose d'en découvrir un aperçu à travers les actions conduites ces derniers mois.

Après le temps de l'installation et de la structuration, 2026 est désormais celui de la mise en œuvre. Les orientations prises se concrétisent, les nouveaux fonctionnements s'installent, et leurs effets commencent à se voir sur le terrain. Cette dynamique s'appuie sur l'engagement remarquable des ligues, des comités interdépartementaux, des clubs et de tous les bénévoles qui font vivre notre Fédération au quotidien. Partout sur le territoire, des initiatives se développent, des projets avancent, des énergies se rassemblent. Ce numéro en donne un bel aperçu.

Nous espérons que cette lecture vous donnera envie de découvrir, de partager, et peut-être aussi de contribuer à une prochaine édition.

Thierry Kesseheimer  
Président fédéral

**Directeur de publication :** Thierry Kessenheimer

**Rédactrice en chef :** Henriette Flader

**Conception FFAAA :** Pauline Clement-Bayer

**Contributeurs :** Didier Agenet, Elsa Amadiou, Manuel Auffret, Patrick Bénézi, Antoine Canfin, Corentin Coulon, Michaela Fernandez, Christophe Forêt, Emmanuel Ibanez, Emmanuelle Leroy-Langelin, Philippe Léon, Didier Marsy, Sylvia Noll-Berthier, Nicolas Sanchez, Mare Seye, Farid Si Moussa, Gaston Nicolessi, Hélène Richard, Marina Thirion, Hubert Thomas, Daniel Toutain, Micheline Vaillant-Tissier, ainsi que le CID Alsace et les membres des commissions fédérales.

# SOMMAIRE

• CAMPAGNE PSF 2025 .....	P. 4
• L'ENSEIGNEMENT DU KINOMICHI AUX JEUNES .....	P. 8
• QUAND L'AÏKIDO SE MET AU ROSE .....	P. 10
• PHILIPPE GRANGÉ À RENNES .....	P. 12
• L'AÏKIBUDO À L'HEURE INTERNATIONALE .....	P. 18
• À LA BASE DU MOUVEMENT : LES APPUIS .....	P. 22
• PROJET ERASMUS+ : LA LIGUE D'AÏKIDO DE LA RÉUNION EN IMMERSION AUX PAYS-BAS .....	P. 26
• UNITED SPIRIT OF AÏKI .....	P. 29
• DES NOUVELLES DE LA FORMATION .....	P. 30
• MIKIKO SUGARAWA : TRANSMETTRE LA JOIE DE LA PRATIQUE .....	P. 32
• STRESS ET PRATIQUE DE L'AÏKIDO .....	P. 38
• LE PÉRINÉE : KESAKO ? .....	P. 40
• UN VOYAGE INOUBLIABLE À TOKYO .....	P. 46
• L'AÏKIDO AUX WORLD GAMES 2025 DE CHENGDU .....	P. 52
• JEUNESSE, PARTAGE ET AÏKIDO .....	P. 55
• WANOMICHI : LES ARMES D'IWAMA .....	P. 56
• HOMMAGES .....	P. 60
• PORTRAITS DE NOUVEAUX PROMUS .....	P. 64
• VOUS DÎTES SŌ-SHIHAN ? .....	P. 66
• UNE DÉCORATION EXCEPTIONNELLE POUR UNE FIGURE EXCEPTIONNELLE DE L'AÏKIDO EN FRANCE .....	P. 70

**Crédits photographiques :** toutes les photos sont de la FFAAA, sauf : Maxim François (couv.) ; p. 4-7 : AC Villemoisson, SEAM, Pôle jeunes ARA ; p.8-9 : Manuel Auffret ; p. 10-11 : Clubs de la Butte de Caen (14) et Association Aïkido Longjumeau (91) ; p. 10-11 : Clubs de la Butte de Caen (14) et Association Aïkido Longjumeau (91) ; pp. 12-17 : Paolo Atzori ; p. 18-21 : Richard Bouda - Cera Aïkibudo ; p. 22-23 : Aïkidogran Canaria ; p. 24-25 : Aïkido club de Sceaux ; p. 26-28 : ligue de la Réunion ; p. 30-31 : Fabien Millon, Aïkido Club de Liévin ; p. 32-37 : Quan Albert Nguyen ; p. 43-45 : commission médicale fédérale ; p. 46-54 : IAF, Amine Boufane, Ambre et Maëva Guillot ; p. 56-59 : Daniel Toutain ; p. 61 : CID Alsace ; p. 62 : famille Coulon ; p. 63 : Matthieu Lefèvre ; p. 66-69 : Hubert Thomas.

CHRISTOPHE FORÊT, ASSISTANT ADMINISTRATIF DE DIRECTION, FFAAA

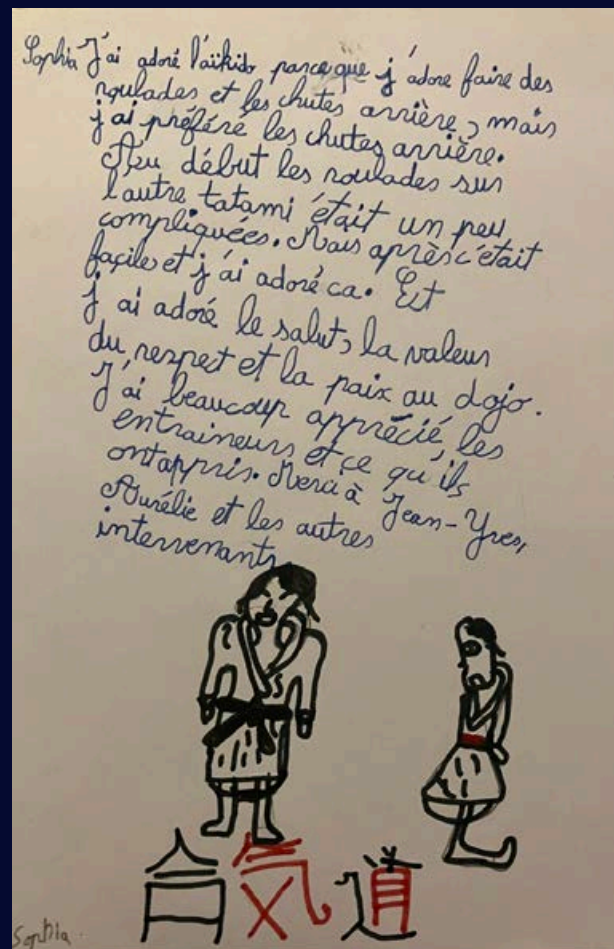
# CAMPAGNE PSF 2025

Grâce au soutien de l'Agence Nationale du Sport (ANS), le Projet Sportif Fédéral 2025 permet à la FFAAA d'accompagner des initiatives qui font évoluer l'aïkido, ouvrent la pratique à de nouveaux publics et renforcent la dynamique des clubs et des structures fédérales sur l'ensemble du territoire.

Chaque année, le Projet Sportif Fédéral (PSF) accompagne des initiatives qui font évoluer l'aïkido et ses disciplines associées, enrichissent les pratiques et renforcent la vitalité des clubs, des structures départementales et régionales de la FFAAA. En 2025, l'enveloppe allouée par l'Agence Nationale du Sport à la FFAAA a notamment permis de soutenir et de financer trois projets très différents dans leur forme, et qui ouvrent l'aïkido à de nouveaux publics.

Parmi ces initiatives, l'action menée par l'Aïkido Club Villemoisson occupe une place particulière. Elle est née au cœur d'une école élémentaire de la ville et s'est concrétisée par un cycle de six séances d'aïkido destinées à toutes les classes de CM1, soit 85 élèves. Tout est parti d'un simple échange entre la présidente du club, Aurélie Calvez, et l'équipe enseignante, qui a immédiatement accueilli l'idée avec enthousiasme. Très vite, l'organisation s'est mise en place : obtention d'un créneau au dojo municipal, mobilisation de pratiquants disponibles pour accompagner le professeur diplômé d'État Jean-Yves Rosz et rédaction d'une convention pour garantir un cadre clair et conforme aux règles de l'Éducation nationale.

Les séances ont offert aux enfants bien plus qu'une découverte sportive. Elles ont, entre autres, favorisé l'écoute, l'observation et la gestion de l'énergie. Les enseignantes de



LETTRE DE SOFIA, ÉLÈVE DE CM1 - AC DE VILLEMOISSON

l'établissement ont souligné à quel point ces moments contribuaient à canaliser la dynamique du groupe et à développer la capacité à travailler ensemble. Les familles ont suivi les retours via les rapport de l'école, et le club a même accueilli de nouvelles inscriptions grâce à l'intérêt suscité. Les lettres des enfants témoignent également de cette réussite et pousse le club à imaginer la

suite : interventions sur le temps périscolaire, achat de matériel pour pratiquer dans les gymnases, initiations lors des vacances scolaires en centre de loisirs ou dans les écoles voisines. Ici, et via le PSF, l'engagement des bénévoles du club permet de pérenniser une action qui s'enracine petit à petit dans la vie locale.

À Saint-Étienne, c'est un tout autre public qui bénéficie de l'appui du PSF. Le club d'aïkido du SEAM a choisi de créer une offre Sport Santé Bien-Être (SSBE), pensée pour accompagner des personnes en recherche d'une activité physique douce, adaptée, ou accessible malgré des contraintes de santé. L'approche ne consiste pas à enseigner l'aïkido tel qu'il est pratiqué d'ordinaire, mais à utiliser ses principes, ses outils et sa philosophie pour proposer un ensemble d'exercices favorisant entre autres, l'équilibre et la coordination des mouvements. Les séances animées par Laurence Lebrot mêlent travail individuel, exercices en binôme et utilisation de matériel spécifique afin de soutenir la progression à son propre rythme.

Cette démarche s'adresse à des personnes parfois éloignées de la pratique sportive, mais aussi à des pratiquants en situation de handicap capables de se déplacer de manière autonome. Elle représente une opportunité de rompre l'isolement, de retrouver la confiance en soi et de réintroduire progressivement l'activité physique dans le quotidien. Pour consolider cette offre naissante, le club œuvre à son référencement auprès des acteurs locaux et enrichit ses compétences grâce à des formations complémentaires. Elle prévoit également de poursuivre son développement grâce au PSF,



INITIATION SSBE ORGANISÉ PAR LE CLUB DU SEAM



UN COURS ANIMÉ PAR L'AC VILLEMOISSON

notamment pour soutenir la professionnalisation et l'achat d'équipements adaptés.

Le troisième projet s'inscrit à l'échelle régionale et s'adresse aux jeunes engagés dans l'aïkido. La Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA a travaillé sur un Bootcamp Pôle Espoir avec son responsable du Pôle, Fabrice Rios ; un weekend immersif de trois jours permettant aux pratiquants de 15 à 30 ans de progresser ensemble dans un cadre différent de celui des stages traditionnels. Le séjour comprend des entraînements techniques, modules pédagogiques, séances d'échanges, activités de cohésion et moments de réflexion collective. L'encadrement réunit des professionnels et des membres du Collège Technique Régional (CTR), et l'organisation a été pensée avec la participation active des jeunes eux-mêmes. Cette implication renforce leur autonomie et leur donne l'occasion de comprendre les coulisses d'un projet collectif.

Le Bootcamp répond à un besoin bien identifié : permettre à des jeunes motivés de vivre une expérience dense et structurée, où l'apprentissage technique cohabite avec le développement personnel et l'engagement associatif. Les retours attendus vont au-delà de la progression martiale ; ils concernent la confiance, l'esprit d'initiative, la capacité à



LOUANE BREUX KISTER, NICOLAS SARKIS ET FABRICE RIOS, MEMBRES DU PÔLE JEUNES ARA

construire des projets, l'envie de s'engager davantage dans les parcours fédéraux, ect. Grâce au PSF, la Ligue peut garantir la gratuité pour les participants et projette de renouveler ce rendez-vous, dans l'idée qu'il devienne un repère pour les jeunes aikidokas de la région.

Ces trois projets, bien qu'éloignés dans leurs publics cible, leur format et leurs objectifs, dessinent un fil conducteur commun : l'ouverture de nos disciplines à toutes et tous. Dans une école élémentaire, dans un dojo orienté notamment vers le SSBE ou au sein d'un rassemblement régional exigeant, l'aïkido devient un espace où l'on apprend à s'écouter, à coopérer et à prendre confiance pour progresser ensemble. Et le PSF joue ici un rôle essentiel : il donne l'élan nécessaire pour transformer une initiative locale en une action structurée, durable et utile au plus grand nombre.

La campagne 2025 montre ainsi combien ce dispositif est devenu un pilier du développement fédéral. En soutenant des

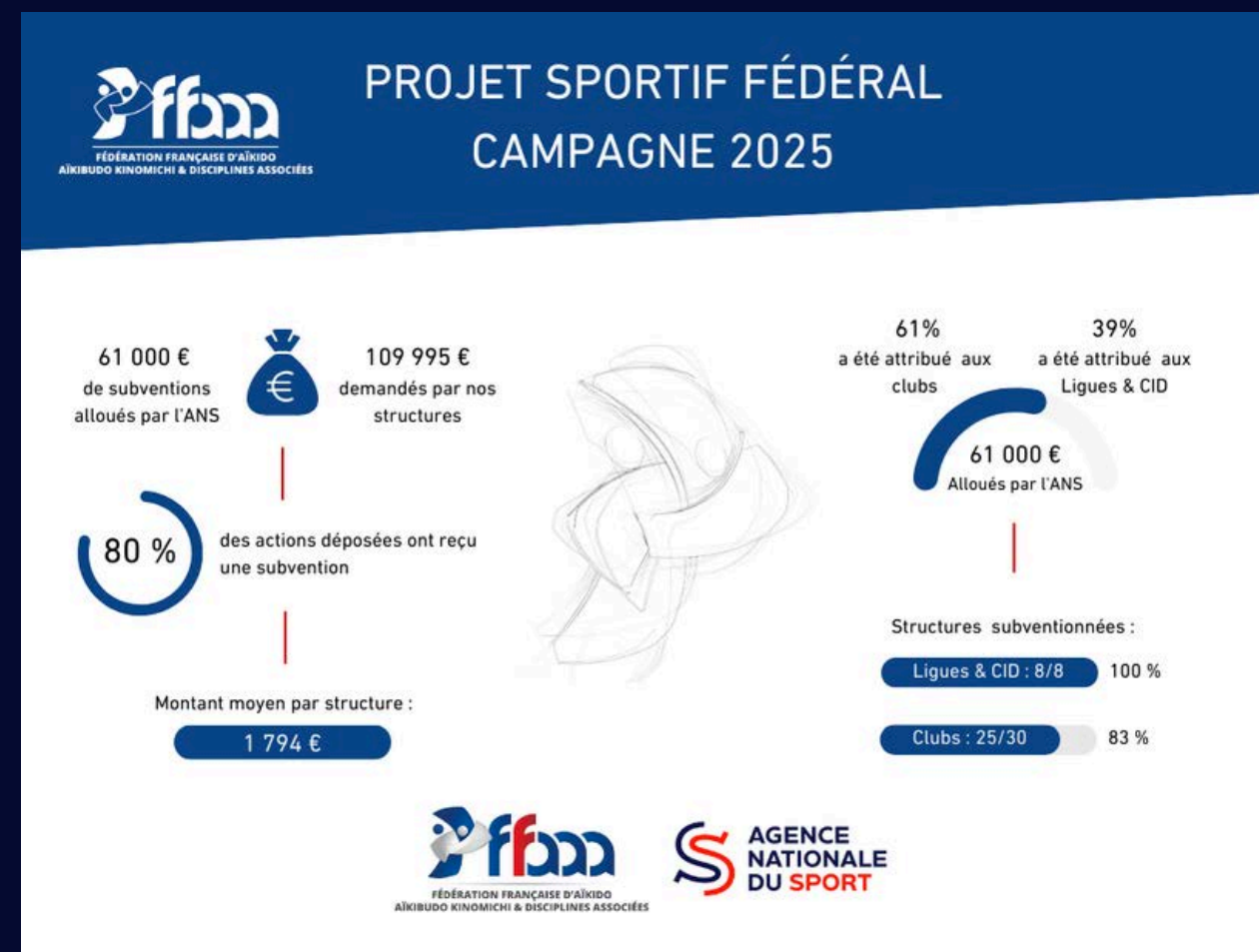
projets venus de tous nos territoires, en métropole et en Outremer, la FFAAA, réaffirme son engagement de valoriser avec enthousiasme et passion les actions faisant prospérer à toutes les échelles, un développement adapté à chacun.

*Merci pour leur témoignage :*

- Aurélie Calvez, présidente de l'Aïkido Club Villemoisson
- Laurence LEBROT, secrétaire générale & Christine Camus, présidente du club d'aïkido du SEAM
- Fabrice Rios, référent jeune de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA

*Merci à l'Agence Nationale du Sport, aux membres de la commission PSF qui s'engagent bénévolement pour traiter tous les dossiers proposés, et à l'ensemble des personnes engagées dans ces dispositifs.*

## ACTIONS DES CLUBS



## CALENDRIER

AVRIL

CAMPAGNE DE DEMANDE DE SUBVENTION

MAI - JUIN

ÉTUDE DES DOSSIERS PAR LA COMMISSION D'INSTRUCTION

JUILLET - AOÛT

ANNONCE DES RÉSULTATS ET MISE EN PAIEMENT DES SUBVENTIONS

JANVIER - JUIN (N+1)

DÉPÔT DES COMPTES-RENDUS DES ACTIONS SUBVENTIONNÉES

JUIN - OCTOBRE (N+1)

ÉTUDE DES COMPTES-RENDUS PAR LA COMMISSION D'INSTRUCTION

MANUEL AUFFRET, 5E DAN KINOMICHI CSDGE AIKIDO

L'ENSEIGNEMENT DU KINOMICHI AUX JEUNES, UN ENGAGEMENT POUR L'AVENIR

ENTRER EN PÉDAGOGIE EST UN CHOIX FONDAMENTAL

Même si les réseaux sociaux aujourd'hui nous offrent la possibilité de communiquer, et nous les utilisons en permanence, le kinomichi, tout comme l'ensemble de nos disciplines fédérales manque de visibilité médiatique plus traditionnelle. C'est par une approche terrain (JPO, Journées d'Associations, cooptation...) que s'est construite la section jeunes d'Engien-les-Bains, dans le Val d'Oise depuis 2020. Face à ce public, une démarche pédagogique spécifique s'avère nécessaire. Mon activité professionnelle, auprès de jeunes adultes en école de commerce constituait un atout. La création par mes soins d'une section enfants en 2000, dans une discipline en pleine expansion, l'escalade, en est un autre. J'avais à l'époque validé un diplôme fédéral à la Fédération Française de la Montagne et Escalade. Le Brevet Fédéral FFAAA est sans aucun doute le premier pas à un engagement en formation.

L'ENSEIGNEMENT À UN JEUNE PUBLIC PASSE PAR UNE ADAPTATION DES CONTENUS ET UN PLAISIR À LEUR COMMUNIQUER

En cette rentrée 2025, quatorze jeunes pratiquants de huit à treize ans composent le groupe. On peut espérer qu'à partir de huit ans les enfants fassent preuve d'une certaine maturation intellectuelle et motrice, sans être à l'abri de surprise. L'école élémentaire leur aura apporté en principe la sociabilité nécessaire à un travail de groupe. La principale difficulté à mon sens est de faire évoluer des âges différents en

toute sécurité, plus particulièrement lors du travail avec les armes. La vigilance du sensei s'avère alors indispensable. Le kodachi, pour l'approche du bokken, est très intéressant et permet de préserver l'intégrité de ces chères « têtes blondes ». Le tanto est un outil qui s'est révélé plus évocateur avec ce public qu'une saisie en 1ère forme (aï hanmi katate dori) par exemple lorsqu'ils viennent en tsuki. L'outil apporte du sens à la technique. Pour les plus jeunes de ce groupe, il est nécessaire de varier les activités et les rythmes lors d'une séance. L'intégration d'exercices ludiques permet d'apprendre en s'amusant et de laisser s'exprimer leur énergie. J'utilise entre autres des ballons dans des exercices par lesquels les enfants vont développer attention et dextérité. Vigilance également au niveau corporel. Les enfants sont en plein développement physique. Il convient de les accompagner au plus juste. Enfin, c'est un public qui demande patience et bienveillance.



En 2004, lors de la venue du Doshu à l'invitation de la FFAAA, une chose m'avait interpellé. Les maîtres Noro Masamichi et Nobuyoshi Tamura étaient présents. C'est ce dernier, travaillant avec un groupe d'enfants, qui m'a marqué par le plaisir et la connivence qu'il exprimait. Plaisir grandement partagé par le jeune public. Ce sourire affiché à la fin de mes cours est pour moi le plus important.

LA GRATIFICATION EST UNE CHOSE QUI IMPORTE POUR UN JEUNE PUBLIC

Initialement, je n'avais pas envisagé de valoriser la progression des enfants. Mais très vite sont venues certaines questions : « quand peut-on porter un hakama ? », ou pour un autre qui connaissait le judo : « on a des ceintures nous aussi ? ». Je me suis alors attelé à la conception d'une progression pour découvrir quelques mois plus tard celle figurant dans un ouvrage de Fabrice de Ré pour l'aïkido. Mais cette prise de recul pour concevoir l'outil fut très intéressante. À ce jour, une des prochaines étapes que j'aimerais mener à terme serait de faire participer des élèves à un stage jeunes FFAAA pour leur ouvrir d'autres horizons.



« J'ai commencé le kinomichi à l'âge de sept ans, en même temps que ma maman. J'ai aimé l'esprit non violent du kinomichi ; je trouvais que ça correspondait bien à mon caractère. Avec le temps, j'ai compris que c'est un art martial axé sur le travail avec son partenaire plus que sur le principe d'attaque-défense, ce que le professeur me dit à chaque fois. Mon travail préféré est le jo. On répète, répète pour réussir et avoir le bon mouvement. Mon objectif est de bien réussir le kata que nous étudions. Comme je fais de la danse, j'aime les mouvements du kinomichi et les temps de concentration. »

Sarah a commencé la pratique en septembre 2020 à l'âge de sept ans. Elle est aujourd'hui 4ème kyu.

# QUAND L'AÏKIDO SE MET AU ROSE

À Longjumeau comme à Caen, les clubs AA Longjumeau et de La Butte montrent, à l'occasion d'Octobre Rose, comment l'aïkido peut porter des projets de solidarité concrets, ouverts sur la société et fidèles aux valeurs de notre discipline.

Chaque année, le mois d'octobre mobilise largement autour de la lutte contre le cancer du sein. Dans plusieurs clubs d'aïkido affiliés à la FFAAA, cette mobilisation prend une forme singulière : collective, solidaire et profondément ancrée dans les valeurs de notre discipline. À travers des projets portés localement, l'aïkido devient un véritable vecteur de générosité et de lien social.

À Caen (14), l'initiative du Collectif Hakama Rose illustre parfaitement cette dynamique. Né en octobre 2024 au sein du Club de La Butte, le projet est d'abord l'élan personnel de deux enseignants, Hervé et Morgan, chacun touché dans son histoire familiale par la maladie. Très vite, leur volonté d'hommage s'élargit : la lutte contre le cancer concerne un nombre immense de personnes, bien au-delà de la sphère intime.

L'aïkido, par sa philosophie de résilience et de transformation de l'épreuve, s'impose alors comme un terrain d'engagement évident.

Autour d'eux, les quatre clubs de la région caennaise se rassemblent et donnent naissance à un collectif. Pour marquer les esprits et susciter la discussion, une idée audacieuse voit le jour : teindre les hakama en rose. Un geste volontairement décalé, qui bouscule les codes sans les renier. Le symbole interpelle, circule sur les réseaux sociaux, attire l'attention de la presse locale et permet de collecter 1 860 € dès la première année, reversés à la Ligue contre le cancer.

En 2025, l'initiative franchit une nouvelle étape avec le soutien de la Ligue Normandie FFAAA, qui y voit un fort potentiel de rayonnement.



LE CLUB DE LA BUTTE À CAEN, 2025



Lors du stage de Bruno Gonzalez organisé par l'AAL Longjumeau, octobre 2025

Tout en laissant l'impulsion aux clubs, la ligue encourage la structuration d'un modèle simple, duplicable et inscrit dans le temps. L'objectif est clair : sortir les aikidokas des dojos pour aller à la rencontre d'autres publics et s'inscrire pleinement dans le tissu local.

Cette ouverture se concrétise par des partenariats avec la Ligue contre le cancer du Calvados et de nombreux acteurs du territoire : clubs sportifs, écoles, structures culturelles ou médico-sociales. Ces actions permettent de faire découvrir l'aïkido à des publics variés : enfants, personnes malades ou en rémission, proches, associations, élus, personnes en situation de handicap. Au-delà des dons, ce sont des échanges humains forts qui naissent, autour de la pratique, de la philosophie de l'aïkido et de sa capacité à redonner confiance au corps et à la relation.

En Île-de-France, d'autres clubs s'engagent également, à l'image du projet AïkiRose, porté par l'AAL Longjumeau. Ici aussi, l'aïkido devient un langage commun pour parler prévention, accompagnement et soins de support. « *Tout comme des aikidokas sur un tatami, les malades ont besoin de partenaires qui les accompagnent et les soutiennent sur leur chemin : elles ne se battent pas contre le cancer toutes seules !* », rappelle Grégory, à l'origine de la première édition.

Juliette, aujourd'hui en rémission, souligne quant à elle les bienfaits de l'activité physique : se dépenser, atténuer les effets des traitements, retrouver le plaisir de bouger et de se sentir vivant.

Stages caritatifs, démonstrations, interventions en milieu hospitalier, ceintures roses portées dans les dojos : ces initiatives poursuivent trois objectifs essentiels – prévention, valorisation de la pratique sportive adaptée et collecte de fonds – tout en donnant à voir un aikido ouvert, solidaire et pleinement engagé dans la société.



Ces projets, modestes dans leurs moyens mais ambitieux dans leurs valeurs, montrent combien les clubs sont des acteurs clés de la générosité au sein de notre Fédération. Des actions locales, pensées pour être partagées et répliquées, qui témoignent de la vitalité de nos territoires et de la force collective de l'aïkido lorsque nous faisons le choix d'agir ensemble.

Merci aux associations participantes :

- Club de la Butte de Caen (14)
- Club Association Aïkido Longjumeau (91)

FARID SI MOUSSA, 6E DAN, DFR DE BRETAGNE

## PHILIPPE GRANGÉ À RENNES IMMERSION DANS L'AÏKIDO INTERNE

Dimanche 19 janvier 2025 à Rennes, la ligue Bretagne avait eu le plaisir d'accueillir Philippe Grangé, 7<sup>e</sup> dan, pour un stage fédéral.

Plusieurs clubs et senseis de la ligue Bretagne ont une relation de longue date avec Philippe Grangé et transmettent son enseignement ; ils l'invitent depuis des années en Bretagne pour un stage d'été de plusieurs jours.

Figure à la fois naturelle et originale de la « ligne » FFAAA (passé par le Hombu Dojo dans les années 80/90, ayant suivi l'enseignement de Yamaguchi sensei et Yamashima sensei, mais aussi exploré d'autres pratiques comme le Taiji Quan et l'enseignement de Su Dongcheng), Philippe Grangé transmet avec passion un aikido que d'aucuns qualifient « d'interne ».

Interne parce que les principes aïki manifestés dans la pratique, très concrètement dans la relation de tori à uké (et inversement), sont exprimés dans les corps de manière relativement invisible pour le regard extérieur. Les déplacements, déséquilibres et engagements du corps sont bien là, présents, mais de manière petite et donc presque imperceptible ; les principes fondamentaux de l'aïkido sont ainsi identiques à ceux d'une forme plus habituelle, mais leur expression est invisible de l'extérieur pour le néophyte et même parfois pour l'aïkidoka confirmé.

Là où l'on pourrait passer par une expression visible et amplifiée des principes pour que le corps les intègre et les travaille en profondeur (et la « culture » FFAAA est largement imprégnée de cette façon de faire) l'aïkido dit « interne » insiste sur la proprioception et les

SUR LE TATAMI



SUR LE TATAMI





perceptions fines (voire même psychologiques !) de tori et de uké.

Philippe Grangé nous a donc fait une présentation de cette approche, qui n'est possible qu'en établissant d'abord une connexion, d'axe à axe, de centre à centre, entre tori et uké. L'endroit du contact physique sert ainsi de point de passage au lien qui traverse tori vers uké et réciproquement, du centre (bassin, hanches) de l'un au centre de l'autre ; si ce lien n'est entravé par aucune tension, aucun blocage, alors le travail en interne devient possible et le moindre changement, même infime, à l'intérieur de tori créera un déséquilibre chez uké et un moyen de faire exister et conduire une relation aïki à l'autre.

J'ai eu le plaisir de partager l'enseignement de ce stage avec Philippe Grangé, à la fois comme élève et, pour un temps d'une heure trente, comme enseignant.

En proposant un travail qui fasse passer d'une expression visible, large et amplifiée du principe de placement à une expression moins visible, petite et réduite de ce même principe, j'espère avoir pu contribuer à rendre accessible aux stagiaires la proposition de travail de Philippe Grangé.

Un beau et riche moment de partage aïkido en ligue Bretagne, grâce à ce stage national et la venue de Philippe Grangé, que je remercie encore.

*Photos de Paolo Atzori*



---

DIDIER AGENET, PRÉSIDENT DU COMITÉ FÉDÉRAL AÏKIBUDO

---

## L'AÏKIBUDO À L'HEURE INTERNATIONALE

---

Retour en images sur le stage international d'Aikibudo et de Katori Shinto Ryu de Brétigny-sur-Orge (Essonne)

---

Les 22 et 23 novembre 2025 s'est tenu un stage d'Aikibudo sous la direction de Daniel Dubreuil, directeur technique national. Ce stage tous niveaux a regroupé 150 participants venus de l'étranger : Pays-Bas, Suisse, République tchèque, Maroc, Bulgarie, Roumanie, Moldavie, Italie et des régions de France.

Outre une pratique intensive dans une ambiance conviviale, le stage a été l'occasion de remettre des grades d'Aikibudo et de Katori Shinto Ryu, du 1<sup>er</sup> au 6<sup>e</sup> dan. Daniel Dubreuil a reçu le grade de 8<sup>e</sup> dan FIAB des mains de Maître Alain Roinel, 8<sup>e</sup> dan et le plus ancien élève de Maître Alain Floquet.

SUR LE TATAMI



DANIEL DUBREUIL ET FRÉDÉRIC FLOQUET

SUR LE TATAMI



MARE SEYE SHIHAN, 6E DAN CSDGE, COORDONNATEUR DU CTN

## À LA BASE DU MOUVEMENT : LES APPUIS

Le « Fil rouge du CTN », vous en avez entendu parler ? L'idée est que dans chaque région, les équipes techniques (DFR, CTR) et les enseignants qui le souhaitent, aient à cœur de mettre en avant, de travailler sur un thème commun à l'échelle du territoire national. Pour 2025-2026, le thème choisi est celui des appuis.

C'est un domaine que l'on peut difficilement concevoir de manière isolée ou circonscrire à tel ou tel aspect. Mais c'est aussi la richesse du sujet, son aspect crucial et permanent lors de la pratique, la variété des approches possibles qui ont guidé notre choix. Libre à chaque DFR, à chaque CTR de choisir la manière dont il voudra l'aborder. L'idée est de laisser le travail se mettre en place et se développer, pour, à la fin de la saison, pouvoir partager les expériences, et produire un ou des documents qui seront disponibles pour les clubs et les pratiquants.

Parler des appuis en aikido, c'est ouvrir la porte à nombre de thématiques connexes, s'interroger sur un domaine fondamentalement multidimensionnel. Qu'il s'agisse du travail debout, à genoux, ou du travail des armes, le sujet, même s'il n'est pas abordé frontalement, est incontournable. Mais hormis de grandes généralités, on peut difficilement pour nous, aikidokas concevoir le travail des appuis en dehors d'un contexte de pratique et d'interaction entre les partenaires.

Qu'entend-on par appuis ? C'est, de façon simple, les parties de notre corps en contact avec une surface extérieure, permettant à la fois d'assurer l'équilibre, de transmettre une force, d'assurer la propulsion. Dans l'immense majorité des cas, ce contact est assuré par les pieds, avec le sol. Dans la pratique de l'aikido,

ce contact avec le sol peut, notamment dans le travail d'uke, être assuré par les mains, les genoux, les coudes ou les avant-bras.

L'aikido fait souvent appel à des qualités apparemment opposées : dans le cas des appuis, on aura à la fois besoin de stabilité et d'assise, de mobilité et de disponibilité.

Pour nous la stabilité n'est pas synonyme d'immobilité. « Enracine-toi pour pouvoir bouger » dit l'adage. Et pour un aikidoka, il s'agit bien de la capacité à s'ancrer dans le sol, à disposer d'un socle stable pour être présent et disponible dans la relation. C'est la possibilité de conserver une structure corporelle organisée dans un cadre dynamique. On ne peut considérer la stabilité qu'en regard de la mobilité qu'elle permet. Et c'est dans cette alternance de stabilité et de mobilité que pourra se construire la justesse des appuis à l'intérieur du mouvement.

La justesse des appuis permet de gérer son propre équilibre, réajusté au fur et à mesure du développement de la technique. C'est grâce aux appuis que le contrôle de l'axe peut être maintenu et qu'il est possible de transmettre l'énergie à l'ensemble du corps pour générer les déséquilibres, tant pour tori que vis-à-vis de uke.

La capacité à fixer et à réajuster alternativement

ses appuis, à les adapter de façon précise, permet de libérer le haut du corps. Des appuis précis et mobiles permettent une réalisation du mouvement plus fluide, faisant moins appel à la force des bras et des épaules. Il en résulte que la puissance du mouvement ne provient pas d'un effort localisé dans les bras, mais de la mise en œuvre d'une organisation coordonnée de l'ensemble du corps.

Pour uke, le travail des appuis est tout aussi important. Il faut à la fois être capable de se propulser dans l'attaque et de modifier instantanément ses appuis. Il faudra aussi accepter de les perdre pour mieux les retrouver. L'ukemi, au-delà de la chute, peut se définir comme la capacité pour uke à recevoir dans son corps l'action de tori, à réagir opportunément et à s'adapter aux sollicitations et actions de celui-ci. Il n'est rendu possible de façon satisfaisante que dans la disponibilité constante des appuis tout au long de la relation qui s'établit dans le mouvement. Et pour uke, les appuis pourront concerner différentes parties du corps, en fonction de la situation.

Travailler les appuis, c'est mettre l'accent sur un élément essentiel, éminemment transversal, qui détermine en grande partie la qualité de la relation entre tori et uke. Explorer ce lien entre le sol, le corps, et le partenaire, c'est une possibilité offerte à chacun, pratiquant ou enseignant, d'enrichir et d'approfondir ses connaissances et son expérience vécue de l'aïkido. Espérons que cette « première » d'un fil rouge repris à travers tout le territoire au cours de la saison puisse porter ses fruits et nous aider à progresser ensemble dans cette pratique qui nous réunit.



EMMANUEL IBANEZ, PRÉSIDENT DE LA LIGUE DE LA RÉUNION

## PROJET ERASMUS+ : LA LIGUE D'AÏKIDO DE LA RÉUNION EN IMMERSION AUX PAYS-BAS

« Un excellent moyen de favoriser les échanges entre les européens aussi bien au niveau technique et administratif. C'est l'esprit de l'Aïkido ! » Wilko VRIESMAN, ancien Président de l'IAF

La Ligue d'Aïkido de La Réunion (LRFFAAA) a participé à un projet Erasmus+ "Mobilité du personnel sportif" qui s'est déroulé aux Pays-Bas du 6 au 17 janvier 2025. À cette occasion, dix cadres de la Ligue ont rencontré des enseignants et des pratiquants de l'Aïkido Bond Nederland (ABN) afin d'échanger sur les approches pédagogiques et organisationnelles mises en œuvre au sein de cette fédération.

Ce projet avait pour objectifs d'enrichir les pratiques et de favoriser la coopération internationale de la Ligue FFAAA de La Réunion. Il a permis de comparer les programmes de formation, de développer les compétences en gestion associative et de découvrir d'autres modalités et innovations sur la communication autour de l'aïkido à La Réunion. Une attention particulière a été portée à la démocratisation de la pratique, avec un axe fort sur l'implication des jeunes (6-15 ans) et des femmes pour favoriser leur progression dans la discipline.

Les échanges ont mis en lumière des bonnes pratiques en gestion et administration, notamment en ce qui concerne l'organisation fédérale et le soutien aux clubs affiliés. Ils ont également permis de découvrir de nouvelles approches pédagogiques, en particulier sur la formation et l'accompagnement des jeunes cadres. L'observation des méthodes néerlandaises a suscité une réflexion sur

l'adaptation des pratiques réunionnaises, notamment en intégrant davantage de notions de santé, de bien-être et d'inclusion dans l'enseignement de l'aïkido.

Ce projet constitue une étape clé dans l'évolution de l'aïkido à La Réunion et ouvre la voie à de futurs échanges et collaborations européennes. Nous exprimons notre profonde gratitude à l'Aïkido Bond Nederland (ABN), ainsi qu'à l'ensemble des dirigeants, enseignants et pratiquants pour leur accueil chaleureux et la richesse des échanges partagés. Nous adressons nos plus sincères remerciements aux senseis Wilko VRIESMAN shihan (7<sup>e</sup> dan), Hubert VAN RAVENSBERG shihan (7<sup>e</sup> dan), Satomi ISHIKAWA (6<sup>e</sup> dan) et Rudolf DEKKER (5<sup>e</sup> dan) pour leur accompagnement précieux et leur engagement tout au long du projet.



PARTICIPATION DE LA DÉLÉGATION LRFFAAA AU COURS DE SATOMI SENSEI



STAGE PRÉPARATION GRADE ANIMÉ PAR WILKO VRIESMAN SHIHAN



JULIE ET DANAÉ, 2 JEUNES PRATIQUANTES DE LA DÉLÉGATION LRFFAAA

NICOLAS SANCHEZ, MEMBRE DU CTR DE LA LIGUE RÉUNIONNAISE  
FFAAA EN CHARGE DU SUIVI DE PROJET **ERASMUS+**

PARTICIPATION DE LA DÉLÉGATION LRFFAAA AU COURS DE WILKO VRIESMAN SHIHAN



*Qu'est-ce qui caractérise les projets Erasmus+ dans le domaine du sport ?*

Eh bien, ces projets ont un objectif clair : renforcer les structures sportives en favorisant la mobilité des encadrants. Ça permet aux enseignants, bénévoles et autres acteurs du sport de découvrir de nouvelles méthodes, d'échanger avec des collègues européens et de revenir avec des idées neuves.

Mais ce n'est pas juste une question de formation. L'idée, c'est aussi de promouvoir le sport comme un vrai levier social : encourager l'activité physique, favoriser l'inclusion, renforcer les liens entre les pratiquants... Et bien sûr, donner une dimension européenne au sport, en créant des réseaux de professionnels qui partagent les mêmes valeurs.

*Comment la Ligue d'Aïkido de La Réunion a-t-elle pu intégrer ce programme ?*

C'était une belle opportunité pour nous ! La Ligue de La Réunion a répondu à un appel à projets Erasmus+ via la DRAJES et l'Agence Nationale Erasmus Jeunesse & Sport. On s'est dit : "Pourquoi pas nous ?"

Notre dossier mettait en avant plusieurs axes

importants : l'implication des jeunes et des femmes dans l'aïkido, ainsi que l'intégration de la santé et du bien-être dans notre discipline. On a aussi cherché un partenaire européen, et l'Aïkido Bond Nederland a répondu présent. Après avoir déposé notre candidature en février 2024, on a eu la bonne nouvelle en juin : le projet était financé !

Grâce à ça, dix membres de la ligue ont pu partir aux Pays-Bas. Sur place, ils ont échangé avec les enseignants et dirigeants de l'ABN, découvert de nouvelles approches et enrichi leur vision de l'aïkido. Ce genre d'expérience, ça booste une ligue !

*Quels bénéfices concrets pour la Ligue et la FFAAA ?*

Franchement, on en ressort grandis. On a pu comparer nos programmes avec ceux des Pays-Bas, réfléchir à comment améliorer notre pédagogie, notamment sur la formation des jeunes cadres. On a aussi appris beaucoup sur la gestion associative et le soutien aux clubs affiliés.

Mais ce projet, c'est plus qu'un simple échange : c'est une ouverture vers l'Europe. On tisse des liens, on apprend des autres, et on se donne les moyens de faire évoluer notre discipline. Ce n'est que le début, et on a bien l'intention de continuer sur cette lancée !

EMMANUELLE LEROY LANGELIN, SECRÉTAIRE GÉNÉRALE ADJOINTE

UNITED SPIRIT OF AÏKI

Le dimanche 6 avril 2025 s'est déroulé un stage fédéral interdisciplinaire, organisé par la nouvelle équipe de la FFAAA. Cet événement a eu lieu à Cestas, en Gironde, et a permis de réunir 5 experts reconnus représentant toutes les disciplines de notre fédération.

La journée a démarré avec Christian Tissier, Shihan, 8<sup>e</sup> Dan pour l'Aïkido. Les pratiquants ont donc pu assister à un cours dispensé par un spécialiste français, reconnu internationalement. Ensuite, c'est la discipline du Kinomichi qui a été mise à l'honneur avec un temps d'étude proposé par Hubert Thomas, 8<sup>e</sup> Dan. Issu de l'Aïkido, le Kinomichi constitue une méthode d'éducation fondée sur les principes et la philosophie de l'Aïkido.

Daniel Toutain, 8<sup>e</sup> Dan, a pris le relais afin de transmettre quelques notions de Wanomichi, art martial issu de l'Aïkido qui associe des formes de yoga et un kata nommé Kaizen Dosa.

Puis, ce fut l'occasion d'un moment d'échange autour de la pratique de l'Aïkibudo, représenté par Daniel Dubreuil, 7<sup>e</sup> Dan et Paul-Patrick Harmant, 7<sup>e</sup> Dan. Cet art martial puise sa technique dans plusieurs disciplines martiales notamment le judo et le kendo.

Enfin, Alexis Samatan, 6<sup>e</sup> Dan a pu valoriser la pratique du Takemusu Aïki, art martial proposant une approche globale du Budo y compris le travail des armes particulièrement développé.

La volonté de ce stage exceptionnel était de créer un rendez-vous capable de rassembler les pratiquants des arts Aïki en France et de leur faire connaître la variété de nos disciplines. L'enseignement s'est déroulé tout au long de la journée du dimanche et a rassemblé de nombreux participants, venus de toute la France pour assister aux différents cours.

Cet événement a permis aux licenciés présents de découvrir toutes les disciplines de la fédération et de partager, au fil des heures, leur pratique. Les rencontres ont été riches d'enseignement pour tous, tant sur le plan humain que sur le plan martial.

L'opportunité de se rassembler autour de nos disciplines est rare, les licenciés ne connaissant pas nécessairement les autres arts martiaux fédéraux. Ce stage interfédéral, animé par les plus grands experts français était donc un rendez-vous exceptionnel pour se retrouver et « oser » autre chose. La démarche, fédératrice, a permis de mélanger, mais aussi d'unir nos valeurs communes, le temps d'une journée joyeuse et dynamique.



ELSA AMADIEU, PILOTE DE LA COMMISSION FORMATION

# DES NOUVELLES DE LA FORMATION

Installée en fin d'année 2024, la commission formation s'est attachée de manière prioritaire à mettre en place la session 2025-2026 du certificat de qualification professionnelle (CQP) de Moniteur d'Arts Martiaux. C'est chose faite puisque la première semaine de formation en présentiel, qui a mobilisé les candidats au CREPS de Dijon, vient de s'achever.

À l'issue de quelques mois de fonctionnement, le Comité Directeur a par ailleurs décidé de confirmer le rôle de l'Institut de formation sur les questions de formations certifiantes et qualifiantes. La direction de l'Institut a été confiée à Emmanuel CLÉRIN, 5<sup>e</sup> Dan Aïkibudo, titulaire du DESJEPS. Le règlement intérieur de l'Institut a été mis à jour, afin d'en rénover le fonctionnement et l'organisation.

Depuis la rentrée 2025, de nouveaux sujets de

travail mobilisent l'Institut et la commission formation. Le brevet fédéral fait ainsi l'objet d'un travail de refonte, et intégrera notamment un volet relatif à l'enseignement des jeunes publics. Ces réflexions sont bien entendu conduites en lien avec le CTN. L'Institut est également investi dans les échanges portés par le ministère sur le DEJEPS qui est en cours d'évolution vers des blocs de compétences, à l'instar du CQP. Cette nouvelle mouture du DEJEPS devrait voir le jour à la fin du premier semestre 2026.

Enfin, la commission formation, la commission handicap et l'Institut de Formation ont entamé un travail de réflexion afin de répondre à la demande de formation des enseignants de club à l'accueil et à l'encadrement de personnes en situation de handicap.



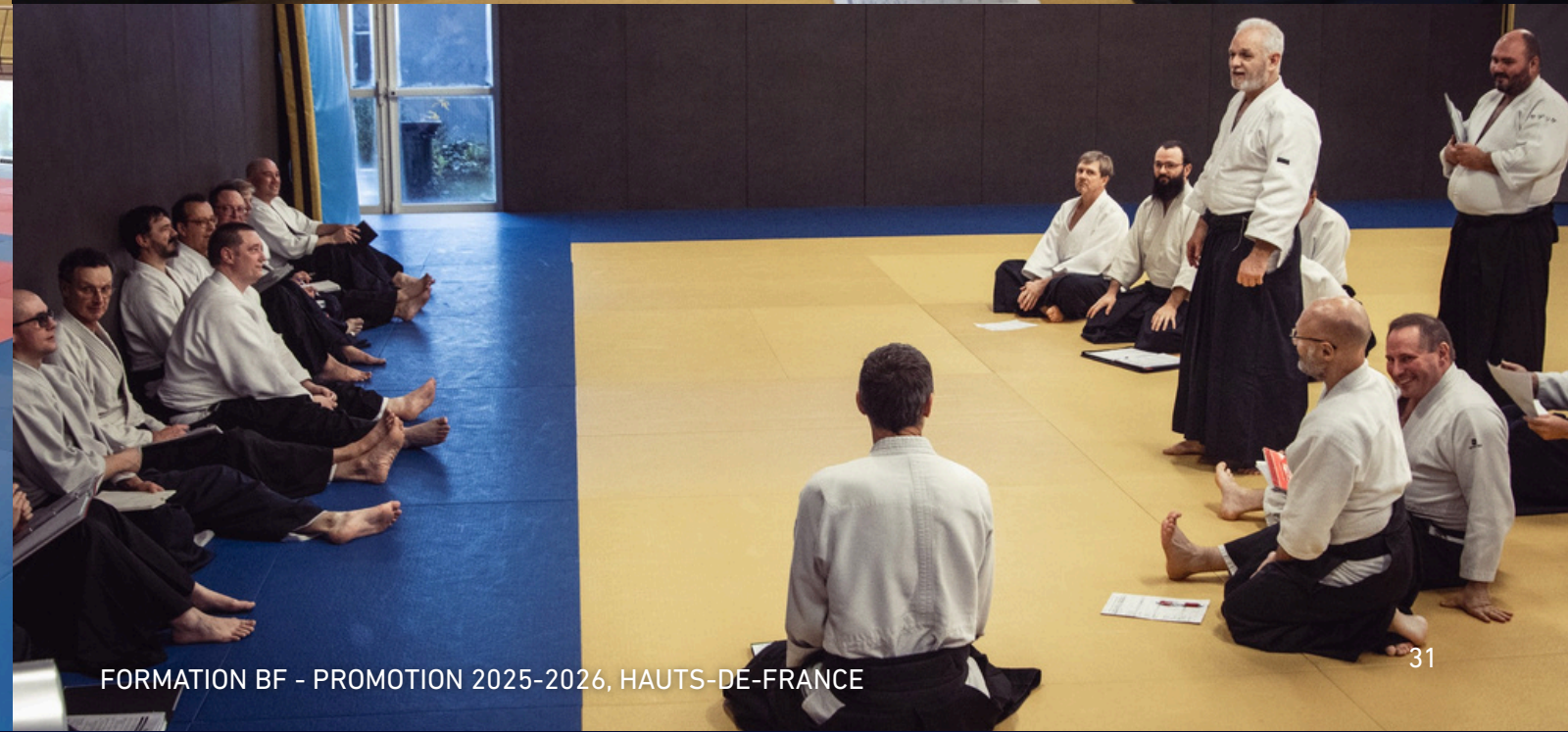
CQP MAM - PROMOTION 2025-2026



CQP MAM - PROMOTION 2025-2026



FORMATION BF - PROMOTION 2025-2026, HAUTS-DE-FRANCE



FORMATION BF - PROMOTION 2025-2026, HAUTS-DE-FRANCE

COMMISSION FÉMININE FÉDÉRALE

# MIKIKO SUGARAWA TRANSMETTRE LA JOIE DE LA PRATIQUE

Les 27 et 28 septembre 2025, Emiko Hattori et l'Aïkido Club Villejuif ont accueilli Mikiko Sugawara, 7<sup>e</sup> Dan, pour un stage. À cette occasion, deux représentantes de la Commission féminine de la FFAAA ont saisi l'opportunité pour interroger l'ancienne élève de Hiroshi Tada sur son parcours au Japon et en Europe.

**Commission féminine :** Nous sommes ici à Villejuif à l'issue d'une superbe journée de stage avec Sensei Mikiko Sugawara organisée par Emiko Hattori et nous avons tous eu de nouvelles et très belles sensations. Je vous remercie de m'accorder maintenant un peu de temps pour une courte interview. Sensei Sugawara, vous avez débuté l'aïkido en 1977. À l'époque y avait-il beaucoup de femmes qui pratiquaient ?

**Mikiko Sugawara :** Oui, il y avait des femmes. Bien sûr que les hommes étaient plus nombreux, mais il y avait effectivement des femmes. C'était courant.

**Com. féminine :** Votre professeur était Sensei Tada. Quelle était son attitude vis-à-vis de la pratique des femmes ? Est-ce qu'il leur enseignait de la même manière qu'aux hommes ? Est-ce qu'il les encourageait ?

**M. S. :** Il n'y avait pas de différence entre hommes et femmes. La pratique était la même et Tada ne faisait pas de différence. Mais il n'y avait pas du tout d'encouragement particulier dirigé vers les femmes, car Maître Tada était plutôt de la vieille école. Pour ma part, j'ai découvert le dojo de Maître Tada un an après son ouverture. J'y ai donc pratiqué presque depuis le début et il y avait déjà des femmes à l'époque, bien que moins nombreuses que les hommes. Tada n'enseignait pas spécialement pour les femmes. C'était plutôt l'inverse, car il était du genre à dire que les femmes, bon, c'était un peu moins... disons que ce n'était pas exactement la même chose que les



hommes. Il avait des valeurs à l'ancienne et peut-être que la progression des femmes, au niveau des grades kyu et dan, était un peu plus lente que celle des hommes. Moi, je voulais être professeure de sport et c'est comme cela que je suis arrivée dans cet univers. Ça m'a un peu énervée, pas la différence, mais le fait de se dire que pour être reconnue, étant femme, il fallait vraiment s'entraîner tous les jours. J'ai voulu démontrer que les femmes aussi pouvaient être légitimes.

**Com. féminine :** Si j'interprète correctement ce témoignage, pour votre progression personnelle mais aussi pour votre ambition de devenir une professionnelle de l'aïkido, le fait d'être une femme a quand même rendu le processus un peu plus difficile ?

**M. S. :** L'obtention des grades était un peu plus longue. Cependant, en tant que professionnelle, depuis que j'ai ouvert mon dojo, je n'ai pas eu l'impression que, parce que j'étais une femme,



c'était différent ou que j'aie dû fournir des efforts supplémentaires. C'est juste que moi, en tant que personne, je voulais prouver ma légitimité. D'ailleurs, en prenant de l'âge, Maître Tada a évolué.

**Com. féminine :** Est-ce que vous pensez que les femmes ont une pratique différente de celle des hommes ?

**M. S. :** Comme on a pu le voir dans le stage d'aujourd'hui, il est évident que la force physique n'est pas la même pour une femme que pour un homme. Mais en fin de compte cela ne change rien dans la pratique de l'aïkido. Sauf qu'une femme, au lieu d'utiliser ses muscles, doit davantage solliciter son énergie intérieure et se relâcher. Faire des lignes soignées plutôt que d'inutilement utiliser la force brute. Aujourd'hui, j'ai pu voir beaucoup de femmes utiliser vraiment trop de force, et d'autres qui inversement se relâchaient trop et manquaient de tonicité. En résumé, la pratique reste la même, mais pour qu'une femme puisse pratiquer au même niveau, avec la même puissance qu'un homme, il vaut mieux qu'elle soit relâchée et à l'écoute de son énergie intérieure.

**Com. féminine :** Est-ce que vous personnalisez vos conseils pour permettre aux femmes et aux hommes d'utiliser au mieux leur physiologie propre ?

**M. S. :** Je n'enseigne pas différemment pour les hommes ou pour les femmes. Ce qui est très important pour l'enseignement, en tant que professeure, c'est d'exécuter des techniques soignées et bien réalisées. J'ai une question pour vous : est-ce que pendant le stage d'aujourd'hui vous avez remarqué une différence dans mon enseignement vis-à-vis des femmes et des hommes ?

**Com. féminine :** Non, effectivement, mais je voulais savoir si dans le cadre de vos cours réguliers au dojo il pouvait y avoir une adaptation ?

**M. S. :** Non, je dirais que sur ce point mon enseignement reste le même. En revanche, je peux faire une différence par rapport à l'âge. Effectivement, si une personne un peu plus âgée débute l'aïkido - car on peut commencer l'aïkido à tout âge - j'expliquerai peut-être d'une façon un peu plus lente, plus soignée, avec plus de détails.

Alors qu'avec un jeune ça sera peut-être complètement différent. J'ai envie de dire que l'adaptation de l'enseignement se fera plutôt en fonction de l'âge que du genre. Par exemple, pour que les enfants comprennent, il faut des instructions simplifiées et directes, alors qu'avec les personnes âgées, qui sont nombreuses en France et au Japon, je ferais plus attention à ce qu'elles évitent les blessures.

**Com. féminine :** Merci pour cette réponse. Emiko, avez-vous quelque chose à ajouter ?

**Emiko Hattori :** Je dirais exactement la même chose, même si je n'ai pas autant d'expérience que Sensei Sugawara, et ajouterais seulement qu'il peut arriver que les hommes utilisent trop leur force musculaire. C'est tellement normal pour eux qu'il leur est peut-être plus difficile de comprendre le relâchement. Donc, pour eux, il faut davantage travailler ce côté-là.

**Com. féminine :** Maître Sugawara, vous avez enseigné près de 10 ans en Suisse. Avez-vous observé des différences par rapport au Japon, notamment en ce qui concerne la pratique féminine et l'attitude des enseignants et des hauts gradés envers les femmes, mais aussi concernant l'attitude des pratiquantes féminines elles-mêmes ?

**M. S. :** La pratique des femmes est partout la même, que ça soit en France, en Suisse, en Allemagne ou au Japon. La seule différence se situe

peut-être par rapport à la place qu'elle peut prendre dans la vie de ces femmes. Au Japon beaucoup d'étudiantes pratiquent intensément l'aïkido, mais une fois mariées, beaucoup arrêtent, notamment parce qu'elles doivent s'occuper de toutes les tâches domestiques. Si elles ont un enfant il y a encore moins de possibilités de pratique. En fait, il n'y en a pas, elles ne viennent plus du tout. Au Japon la position de la femme, de l'épouse, de la mère rend la pratique difficilement possible alors qu'en Suisse par exemple, j'ai vu des femmes même enceintes rouler sur le tatami. Et si une femme était mariée, au contraire elle venait même pratiquer avec son mari. Je pense qu'il y a des différences de mode de vie et de, pas vraiment de valeurs, mais de perception de comment on peut continuer de pratiquer au cours de sa vie lorsqu'on est une femme. La femme japonaise aura tendance à s'arrêter pendant toute la période où elle élèvera ses enfants mais reviendra une fois qu'ils auront grandi et qu'elle aura plus de temps. Le mari en revanche continuera toujours à pratiquer, même marié et avec enfants. C'est pour cela peut-être qu'il y a un petit peu moins de grades Dan élevés parmi les femmes japonaises comparé à l'Europe.

**Com. féminine :** Emiko, vous avez eu un parcours similaire, vous êtes venue vivre, pratiquer et enseigner l'aïkido en France. Quel est votre ressenti personnel ?

**E. H. :** Alors moi je ne suis pas venue pour enseigner

l'aïkido en France. C'est arrivé comme ça, mais ce n'était pas mon but. C'est le hasard qui a fait que j'ai intégré un très bon club et mon professeur Pascal Marcias m'a donné l'opportunité d'enseigner. Donc, ce n'est pas du tout la même chose.

**Com. féminine :** Néanmoins, par rapport à l'expérience que vous avez pu avoir entre le Japon et la France, avez-vous remarqué des différences ?

**E. H. :** Oui, comme Maître Sugawara vient de le dire, il est vrai qu'au Japon, dès qu'une femme est mariée et a des enfants elle s'arrête alors qu'en France heureusement elle continue. Par exemple sur un stage d'un weekend, le mari vient le samedi et la femme le dimanche. Ils alternent la garde des enfants, et c'est très bien ! Il faut continuer comme ça !

**Com. féminine :** Nous avons donc énormément parlé de sujets liés à la pratique féminine. C'était effectivement le thème de cette interview. Pour finir sur quelque chose d'un peu plus global, qu'est-ce qui vous anime, après toutes ces années, pour continuer la pratique de l'aïkido ? Comment est-ce que vous gardez la passion et la motivation ?

**M. S. :** La première chose, c'est que quand je pratique l'aïkido, j'éprouve de la joie. J'aime profondément la pratique. C'est aussi grâce à l'aïkido que j'ai pu vivre à l'étranger. Parfois il m'arrive bien sûr d'avoir des coups de mou ou de me sentir un peu négative. Mais je pense que l'aïkido, en tout cas la manière dont Maître Tada nous l'a enseigné, c'est la capacité de changer de direction, de transformer le côté négatif en quelque chose de positif. Pour moi, l'aïkido a été une source de force. Et ça, j'aimerais le transmettre aux autres, que ce soient des enfants ou d'autres pratiquants, parce que on a tous besoin d'avoir une ressource d'énergie. On a tous besoin de garder, de conserver, d'accumuler de l'énergie et de la force, que ça soit pour la vie à l'école ou dans le quotidien. Au-delà des techniques de l'aïkido, je voudrais aussi apprendre aux pratiquants cet aspect, cette capacité de changer de direction, du négatif vers le positif, et



d'avoir plus de force vitale. Voilà ce que j'aimerais continuer d'enseigner. Bien sûr, même dans l'aïkido il y a des jours où ça se passe très bien et il y en a d'autres où je trouve que je n'ai pas du tout réussi. Ce que je voudrais, c'est augmenter les moments où cela se passe très bien, les bons moments en aikido. De plus, pour moi, l'aïkido est vraiment très amusant et joyeux. Et puis, l'aïkido fait partie de ma vie et je n'ai donc jamais pensé qu'il pouvait en disparaître. D'ailleurs, quand on regarde Maître Tada, à 95 ans, on ne peut vraiment pas dire qu'il manque d'énergie ou qu'il en ait perdu ! Pour résumer, les enfants par exemple, quand on leur donne un cours, ils changent. Ils changent vraiment beaucoup, de manière fulgurante même. C'est vraiment fantastique de voir cette différence. C'est sûr que cela procure de l'émotion et c'est une motivation pour l'enseignant. Même les adultes changent. Ils s'améliorent en technique et au niveau des sensations. Ils se présentent à un examen et ça se passe bien. Parfois j'ai des retours de pratiquants adultes qui me disent : « Ah j'ai réussi à appliquer les



principes que j'ai appris à l'aïkido dans la vie de tous les jours ». Inversement, quand les gens s'arrêtent ça me rend triste. Donc, ce que j'aime voir aussi c'est comment les gens changent dans leur vie grâce à la pratique de l'aïkido.

**Com. féminine :** Emiko, vous êtes également très investie dans l'aïkido au-delà de la pratique et de l'enseignement. Vous avez organisé plusieurs stages, aujourd'hui avec Maître Sugawara, dans le passé avec Maître Tada. Vous avez également contribué à un ouvrage co-écrit avec Maître Tada. Est-ce que vous pouvez nous en dire un peu plus sur cette motivation qui va bien au-delà de la pratique personnelle ?

**E. H :** Pour moi il s'agit simplement de continuer le chemin de mes senseis qui m'ont transmis des choses tellement superbes que j'ai envie de les partager. C'est là aussi que le terme japonais sensei prend tout son sens, car cela veut dire « maître avant », celui qui était là avant nous, qui a un peu plus d'expérience. Donc, dans un sens, garder tout ça pour soi serait presque criminel et il s'agit tout simplement de partager cette expérience et transmettre ce merveilleux enseignement.

**Com. féminine :** Merci beaucoup à vous deux. Pour conclure très brièvement, quel conseil donneriez-vous à une jeune femme qui commence l'aïkido aujourd'hui ?

**M. S. :** Ce que j'ai envie de dire à cette jeune femme c'est surtout de pratiquer dans la joie et de ne pas se dire « Ah là là je ne comprends pas, j'arrête ». Non, ce qui compte est de continuer. Il ne faut pas juste tester un peu et se dire « Oh, c'est trop compliqué pour moi ». Non, essayez de continuer sans vous blesser, car l'aïkido est une pratique que l'on peut poursuivre très, très, très longtemps, même à un âge avancé. Il faut essayer de pratiquer longtemps et si je peux ajouter quelque chose : si vous ne progressez pas il faut en vouloir à votre professeur ! Il faut avoir l'oeil et bien observer son professeur. Autrement dit, il faut suivre les bons enseignements.

**Com. féminine :** Très intéressant, merci pour ce conseil !

**E. H. :** Pour moi c'est un peu la même chose, c'est un apprentissage de la vie, donc continuez !

**M. S. :** En fait, c'est une véritable chance. Il y a un terme que les Japonais aiment beaucoup et qui désigne cet heureux hasard qui vous fait découvrir quelque chose, l'aïkido en l'occurrence, et qui dit que ce n'est qu'à force de poursuivre que vous vous rendez compte de tous ses bienfaits. Il faut donc poursuivre !

**Com. féminine :** Voilà un excellent mot pour finir cette interview. Encore merci à vous et merci aussi à Misato Raillard pour la traduction !

*Début 2025, la commission féminine de la FFAAA a relancé ses activités avec une ambition claire : œuvrer à la mixité et encourager l'engagement des femmes dans les instances techniques et administratives.*

*Pour accompagner cette évolution, la commission souhaite ainsi mettre en lumière des parcours de pratiquantes d'horizons divers. Ces portraits et témoignages se veulent autant de sources d'inspiration que de pistes de réflexion sur notre discipline, pour l'ensemble des licenciés.*

*Pour écrire à la commission : [feminine@aikido.com.fr](mailto:feminine@aikido.com.fr)*

**Photos : Quan Albert Nguyen**



COMMISSION MÉDICALE FÉDÉRALE

## STRESS ET PRATIQUE DE L'AÏKIDO : ENTRE EXIGENCES TECHNIQUES ET CHEMINEMENT PERSONNEL

L'Aïkido, art martial sans compétition, se distingue nettement des autres disciplines sportives en ce qu'il ne vise pas la confrontation mais l'harmonisation. Cette absence d'enjeu compétitif permet de réduire les sources classiques de stress, fréquentes dans les sports de haut niveau. Pourtant, certaines situations spécifiques – comme les passages de grades, les démonstrations publiques ou la pratique avec des partenaires expérimentés – peuvent susciter une forme de tension, voire d'anxiété. Ce texte explore les mécanismes du stress en Aïkido et propose des pistes de compréhension et de régulation.

### COMPRENDRE LE STRESS DANS LE CONTEXTE MARTIAL

Le stress, qu'il soit biologique ou psychologique, a des effets bien connus : accélération du rythme cardiaque, tension musculaire, troubles de l'attention, altération des gestes appris. Ces effets peuvent provoquer des contre-performances, même chez des pratiquants techniquement aguerris. Lors de tests comme les passages de grades, certains perdent temporairement leurs moyens, preuve que la charge émotionnelle de l'évaluation peut désorganiser la fluidité du geste.

Deux grandes familles théoriques permettent d'expliquer cela. D'une part, les théories attentionnelles : le stress détourne l'attention ou surcharge la mémoire de travail, réduisant ainsi l'efficacité de l'exécution. D'autre part, les théories du contrôle explicite, selon lesquelles

l'anxiété augmente le contrôle conscient sur des gestes pourtant automatisés, ce qui perturbe leur réalisation.

### L'AÏKIDO COMME VOIE DE RÉGULATION

En dépit de ces stress ponctuels, la pratique régulière de l'Aïkido tend à offrir un cadre d'autorégulation. En effet, en l'absence de hiérarchie compétitive, le pratiquant apprend progressivement à se détacher du jugement extérieur et à cultiver une forme de présence à soi. Cette dimension existentielle, souvent sous-estimée, est au cœur du processus d'évolution en Aïkido : pratiquer non pour "gagner" mais pour apprendre, non pour dominer mais pour se transformer.

Cette approche rejoint certaines analyses issues de la psychologie humaniste. Le stress ne naît pas uniquement du danger physique ou de la difficulté technique, mais souvent d'un enjeu identitaire : que dit ma performance de moi ? Suis-je reconnu, aimé, légitime ? Le regard de l'autre – du professeur, des pairs, du public – peut, dans certaines conditions, raviver des enjeux inconscients liés à la valeur personnelle ou à la peur de l'échec.

### QUELLES PISTES POUR ATTÉNUER LE STRESS ?

Plutôt que de le nier, il semble judicieux d'inclure le stress comme élément de formation. Certaines pratiques pédagogiques le font déjà : créer des situations d'évaluation simulée (examens blancs), exposer

ponctuellement les élèves à l'imprévu (démonstrations en club), et surtout favoriser un climat bienveillant où l'échec n'est pas disqualifiant. Les outils de gestion du stress sont multiples : respiration, routines de préparation, relaxation, attention portée à l'instant présent (pleine conscience), verbalisation des émotions.

Mais au-delà des outils, c'est surtout le sens de la pratique qu'il convient d'interroger. L'Aïkido peut être – lorsqu'il est guidé avec exigence et humanité – une voie de réconciliation avec soi-même, un espace de désamorçage de la logique de performance omniprésente dans nos sociétés.

### CONCLUSION

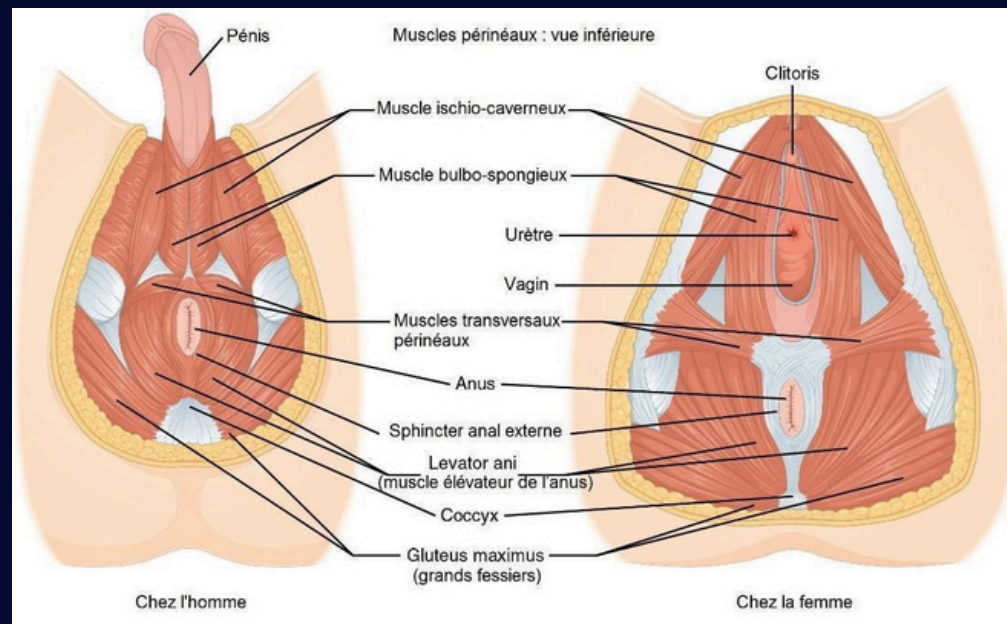
Le stress en Aïkido, s'il existe, peut devenir un levier de progression, à condition de ne pas être nié ni subi. Il invite à une double démarche : technique et intérieure. L'enseignant a ici un rôle-clé : en accompagnant avec empathie les zones de fragilité, en favorisant une pratique consciente, il aide chacun à mieux se connaître et à mieux habiter son geste. Loin d'être un simple « sport sans compétition », l'Aïkido peut ainsi redevenir un art d'exister, où le corps, la relation et l'émotion participent au même chemin.

COMMISSION MÉDICALE FÉDÉRALE

# LE PÉRINÉE : KESAKO ?

Muscle profond et méconnu, le périnée peut pourtant être à l'origine des fuites urinaires ou des hernies abdominales. Et comme ces troubles touchent à l'intime, ils sont souvent passés sous silence et restent tabou. Pourtant, ils méritent d'être mieux connus car des solutions existent. Alors parlons-en !

Le périnée constitue le plancher de l'abdomen, il s'agit d'un groupe musculaire donnant le passage à l'urètre, au rectum chez tous les humains et au vagin chez la femme, permettant de retenir urines et selles ou les laisser passer lors de la miction ou la défécation.



Comment représenter l'anatomie pour comprendre où le périnée se situe et l'origine des troubles ?

L'abdomen peut être comparé à un caisson contenant les appareils digestif, urinaire et génitaux. Il est limité :

- en haut par le diaphragme, principal muscle respiratoire,
- en avant et sur les côtés par les muscles abdominaux et en particulier le transverse,
- en arrière par la colonne vertébrale (rachis) et ses muscles de maintien,
- et en bas par le bassin et les muscles du plancher pelvien (MPP) qu'on nomme souvent pour simplifier « le périnée ».

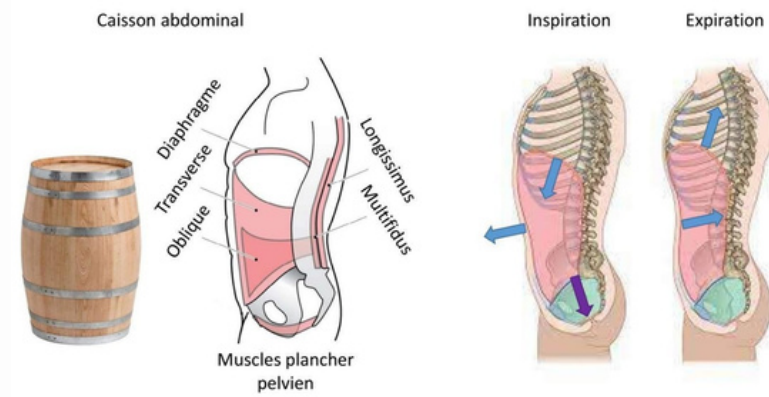
À la différence d'un tonneau, c'est un contenant aux parois souples attachées sur des structures osseuses rigides.

Sur un plan fonctionnel, la pression intra-abdominale est en lien avec la position de flexion du tronc, la respiration et la charge portée par l'individu. Elle augmente en position de flexion.

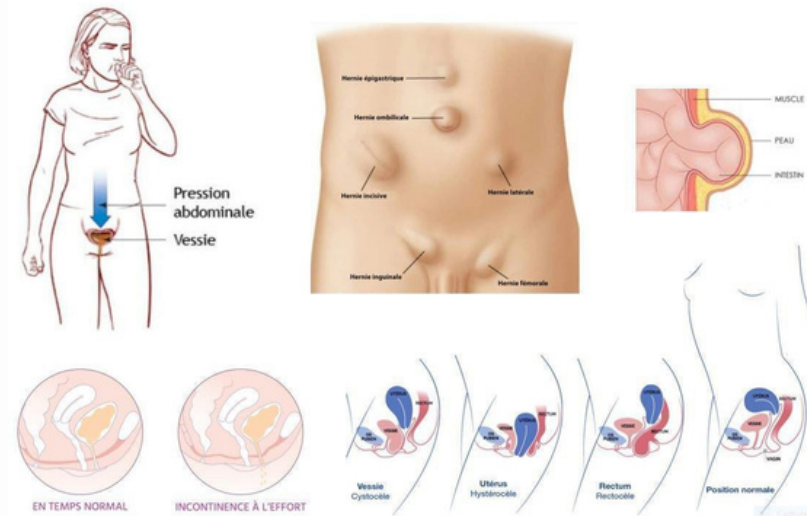
Pendant l'inspiration, le diaphragme s'abaisse et les abdominaux se relâchent (on « sort » plus ou moins le ventre).

Pendant l'expiration, le diaphragme se lève et le transverse vient se contracter (on « rentre » le ventre).

Si les muscles abdominaux ne sont pas capables de s'étirer, alors la composante de pression viendra s'exercer sur les muscles dorso-lombaires et les muscles du plancher pelvien.



En cas de faiblesse des muscles du plancher pelvien ou de déséquilibre de force avec les muscles de la paroi abdominale, en particulier lors des cycles respiratoires, la pression abdominale peut provoquer des sollicitations excessives sur le périnée : les troubles observés sont l'incontinence urinaire d'effort (IUE), en particulier chez les femmes, et les hernies de la paroi abdominale en particulier chez les hommes, les fuites de gaz ou flatulences intempestives, voire les prolapsus (« descente d'organe »).



Troubles liés à la "faiblesse" des muscles du plancher pelvien : hernies de la paroi abdominale en particulier chez les hommes, incontinence urinaire d'effort (IUE), en particulier chez les femmes, prolapsus (« descente d'organe »): cystocèle (vessie), hystérocèle (utérus), rectocèle (rectum).

Les troubles sont favorisés par des efforts réalisés en apnée (ce qui augmente la pression dans l'abdomen).

### Quels sont les facteurs de risque ?

Chez les sportives de haut niveau, les fuites urinaires peuvent atteindre jusqu'à 80 % des membres d'une équipe !

Un travail depuis une quinzaine d'années, au sein de l'INSEP\* entre autres, vise à dépister ces troubles chez les sportif.ve.s de haut niveau, et à proposer une préparation physique adaptée.

Certaines activités ou sports sont plus à risque : impact fort au sol dans les sports où les 2 pieds quittent le sol en même temps, travail en apnée,

avec un risque multiplié par 3 pour certaines activités sportives par rapport à une pratique non intensive. Par ordre décroissant de fréquence : le trampoline, le cross fit, la gymnastique, l'athlétisme avec la course à pied, le demi- fond, les sports de lancer et les sauts de haies, sauts en longueur, les sports d'équipe, les sports de force tels l'haltérophilie, et le sport en salle de musculation ; à moindre degré l'escrime, l'aviron et les sports de combat (C Maitre, revue de Prat 2024-Ref 1).

Classification des sports en fonction des contraintes périnéales.

Sports à contrainte périnéale forte à composante dynamique dominante
Gymnastique-trampoline, aérobic, saut dans les disciplines de l'athlétisme (saut de haies, saut en longueur, triple saut, perche), saut dans les sports de glace, course à pied, danse, sports de balle (squash, tennis, badminton, basket-ball, volley-ball, handball)
Sports à contrainte périnéale forte à composante isométrique dominante
Athlétisme et ses spécialités : lancer du javelot, lancer du marteau, aviron, escrime, haltérophilie, équitation, planche à voile
Les sports à faible risque
Les sports techniques, comme le tir, les sports portés, le cyclisme, la natation, la marche, le golf

D'après C. Maître, T. Harvey ; La Lettre du Gynécologue • n° 358-359 - janvier-février 2011- Ref 2

En dehors d'une pratique sportive intensive, les autres facteurs de risque sont l'obésité, le surpoids, l'âge, le nombre de grossesses (parité), la constipation, le tabagisme, la ménopause, la chirurgie gynécologique.

**Facteurs prédisposants : sexe féminin, ménopause, grossesse (et accouchement compliqué), âge, sport de haut niveau/pratique intensive, tabac, constipation, surpoids.**

À ce titre, et même si la fréquence des problèmes n'a pas été étudiée chez les aikidokas, on pourrait placer notre discipline dans celles à risque intermédiaire, voire élevé si l'on tient compte en plus de l'âge des pratiquants et de l'éventuel surpoids plus fréquent que chez des sportifs de haut niveau.

Les problèmes sont révélés au cours de la pratique sportive : à l'occasion d'un effort violent, en particulier en apnée, à la réception d'un saut, mais aussi dans la vie quotidienne, lors du port de charge mais aussi de la toux, l'éternuement ou les rires...

**Si vous ne vous sentez pas concerné, testez votre périnée !**

**SPORT et PÉRINÉE**  
êtes-vous prêt?

Pour le savoir, réalisez ce test simple

GONFLEZ UN BALLON

Mon périnée remonte  
Le bas de mon ventre se contracte

Le bas de mon ventre sort  
Ça pousse sur mon périnée

C'est parfait!  
Vous êtes au TOP!

Sport et Périnée :  
le duo gagnant

Pour être au TOP,  
flashez ce QR Code

Le résultat c'est par là

Affiche réalisée par la commission Périnéologie de l'URPS MK, et financée par l'ARS, avec l'aimable autorisation de l'URPS MK Occitanie.

**Comment faire pour éviter les problèmes ?**

**1 - Respecter des règles hygiéno-diététiques :**  
Lutter contre le surpoids qui favorise l'incontinence urinaire d'effort (IUE)  
Lutter contre la constipation : mastiquer correctement, manger équilibré, des fibres, etc. pour ne pas "pousser" lors de la défécation qui doit se faire facilement : "passage en douceur". Au besoin, se faire prescrire des laxatifs.  
S'hydrater régulièrement : avant, pendant, après l'effort physique : ne pas limiter les boissons pour "éviter d'avoir des fuites" : risque de déshydratation, diminution des performances voire risque d'infections urinaires !  
Vidanger sa vessie idem : uriner en préventif, toutes les 3h ! Ne pas attendre d'avoir très envie ... et éviter les irritants vésicaux comme le café ou le vin blanc.  
Aux toilettes, adopter une posture qui favorise la miction ou la défécation (pieds surélevés, assis sur les toilettes) et apprendre à décontracter le périnée.

**2 - Respirer pendant les efforts :**  
Éviter l'apnée +++ expirer lors des impacts (pendant le déroulement de la chute pour Uke +++ , l'impact d'une chute enlevée, lors des efforts rapides pour Tori).

**3 - Faire une préparation physique adaptée :**  
En s'exerçant aux "bons abdominaux", en apprenant à repérer la contraction périnéale, travailler et renforcer le périnée, en particulier si les troubles existent déjà !  
La répétition des exercices de verrouillage du périnée, le travail synergique du transverse, favorise l'automatisation d'une co-contraction anticipatrice dans les activités sportives à risque. Tout le travail des muscles abdominaux se fera sans hyper pression abdominale, avec des étirements excentriques en expiration : gymnastique hypopressive.

DANS TOUS LES CAS, SI VOUS AVEZ DES TROUBLES, PARLEZ-EN À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

RÉFÉRENCES ET BIBLIOGRAPHIE SUR LA PAGE DE LA COMMISSION MÉDICALE FÉDÉRALE

**EXERCICES RECOMMANDÉS**

Consigne : travail des abdominaux en rentrant le ventre, plaqué contre le rachis (la colonne), sur l'expiration, pour protéger le périnée. Jamais d'exercice en respiration bloquée.



Les épaules relâchées, sur une expiration profonde, le ventre rentré, contractez le périnée : c'est contracter autour du vagin, et du canal urinaire, comme si vous vouliez bloquer une envie d'uriner. Tenir la contraction 10 secondes, puis relâcher 20 secondes.

Répéter l'exercice 10 fois.



En appui sur les jambes et genoux, mains, à plat, en position de détente, dos rond : contractez et remontez le périnée, à l'expiration, le ventre est rentré.

Répéter par série de 10.



En appui sur les jambes et genoux, mains, à plat, dos à plat et étiré, étendez la jambe droite, et le bras gauche, travaillez le renforcement du transverse et de la chaîne musculaire postérieure. Contractez le périnée sur l'expiration, relâchez en revenant la position de départ. Même exercice avec la jambe gauche et le bras droit.

Répéter par série de 10.



Position de départ position de référence : couché.e sur le dos, dos à plat et étiré.e du bassin à la tête, la tête bien à plat, le menton un peu fléchi, les mains à plat, les jambes sont pliées, soulevez légèrement le bassin. Sur une expiration remontez le périnée en contractant autour des orifices, le ventre rentre à

chaque expiration, le périnée est verrouillé. Le contrôle utile : le ventre ne ressort pas, ne gonfle pas lors de l'exercice.

Répéter par série de 10.

## EXERCICES RECOMMANDÉS



Même position de référence : Bassin soulevé légèrement, la jambe gauche reste pliée, tendez la jambe droite, le pied est flex.  
À l'expiration, remontez le périnée, le ventre rentré : tenez la position et reposez.  
↻ Série de 10 fois pour le renforcement du transverse et des grands droits. Le périnée reste protégé de la pression intra-abdominale.



Exercice en appui sur les deux avant-bras et les pieds : partez de la position à quatre pattes, genoux écartés de la largeur du bassin, contractez légèrement les abdominaux et le périnée, installez-vous sur les avant-bras, en maintenant la contraction des abdominaux et du périnée, et en soufflant : corps soulevé, le dos reste bien plat et étiré comme lors d'un auto grandissement, le périnée contracté. Lorsque vous n'arrivez plus à maintenir la contraction, posez doucement un genou au sol, puis l'autre, et vous pouvez alors relâcher les contractions.



Bassin, légèrement soulevé, maintenu par un coussin, le dos reste à plat, les jambes sont tendues, les pieds flex.  
À l'expiration, contractez le périnée, le ventre rentré, maintenez et relâchez.



Gainage latéral avec travail des obliques : en appui sur la gauche et le pied gauche. Même exercice en appui sur l'avant-bras droit et le pied droit. Maintenez la position 10 sec et relâchez.  
↻ Séries de 10



Exercice dos à plat, bien étiré, membres inférieurs tendus à environ 70°, mains derrière la tête, décollez la tête en rentrant le menton, maintenez 10 sec puis relâchez.

C'est le travail des grands droits (abdominaux « tablette de chocolat ») en statique.



Travail des obliques : dos à plat, bien étiré, membres inférieurs fléchis. Mettre en appui le genou contre le poignet opposé. Le dos doit rester à plat, ne pas décoller le bas du dos.

Maintenez la position 10 sec et relâchez. Changez de côté.

↻ Séries de 10



Exercice avec poids : Gainage avec travail des obliques et du transverse profond.

Pieds joints, genoux écartés, le dos bien étiré, redressé à 45°, on passe un poids (ballon, haltère) de 3 kg environ, à droite, à gauche, les épaules sont relâchées, le périnée est contracté.



Squats : Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, bassin en position neutre, dos allongé. Munissez-vous d'un ballon ou d'un poids (haltère), bras tendus devant vous, effectuez des squats, en maintenant le recrutement des abdominaux et du périnée pendant toute la durée du mouvement. Descendez en demi-squat pendant l'expiration, comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise, puis remontez pendant l'inspiration.

↻ Réalisez des séries de 10 à 20.



Assis.e sur une chaise, les pieds bien à plat, les genoux fléchis à 90°, écartés de la largeur du bassin. Bassin en position neutre, voire légèrement antéversé. Main sur le ventre pour vérifier pendant tout le mouvement que vous ne sortez pas le ventre. Soufflez dans un ballon de baudruche, en réalisant un auto grandissement,

Montez votre périnée, comme une braguette, jusqu'au nombril qui monte aussi. Les joues ne se gonflent pas, la posture ne s'affaisse pas, maintenez la contraction du périnée et abdominale pendant toute la durée de l'exercice. Vous pouvez continuer de gonfler le ballon tant que votre souffle le permet, et en vérifiant que votre abdomen ne pousse pas contre votre main.

↻ Réalisez 30 séries en expiration.

HENRIETTE FLADER, MEMBRE DU BUREAU FÉDÉRAL & PILOTE DE LA COMMISSION RELATIONS INTERNATIONALES

## UN VOYAGE INOUBLIABLE À TOKYO

En octobre dernier, quatre jeunes pratiquants français d'aïkido ont eu l'opportunité unique de participer au 2<sup>e</sup> Séminaire International d'Aïkido pour Jeunes Adultes, organisé à Tokyo par le Hombu Dojo de Tokyo, berceau historique de la discipline.

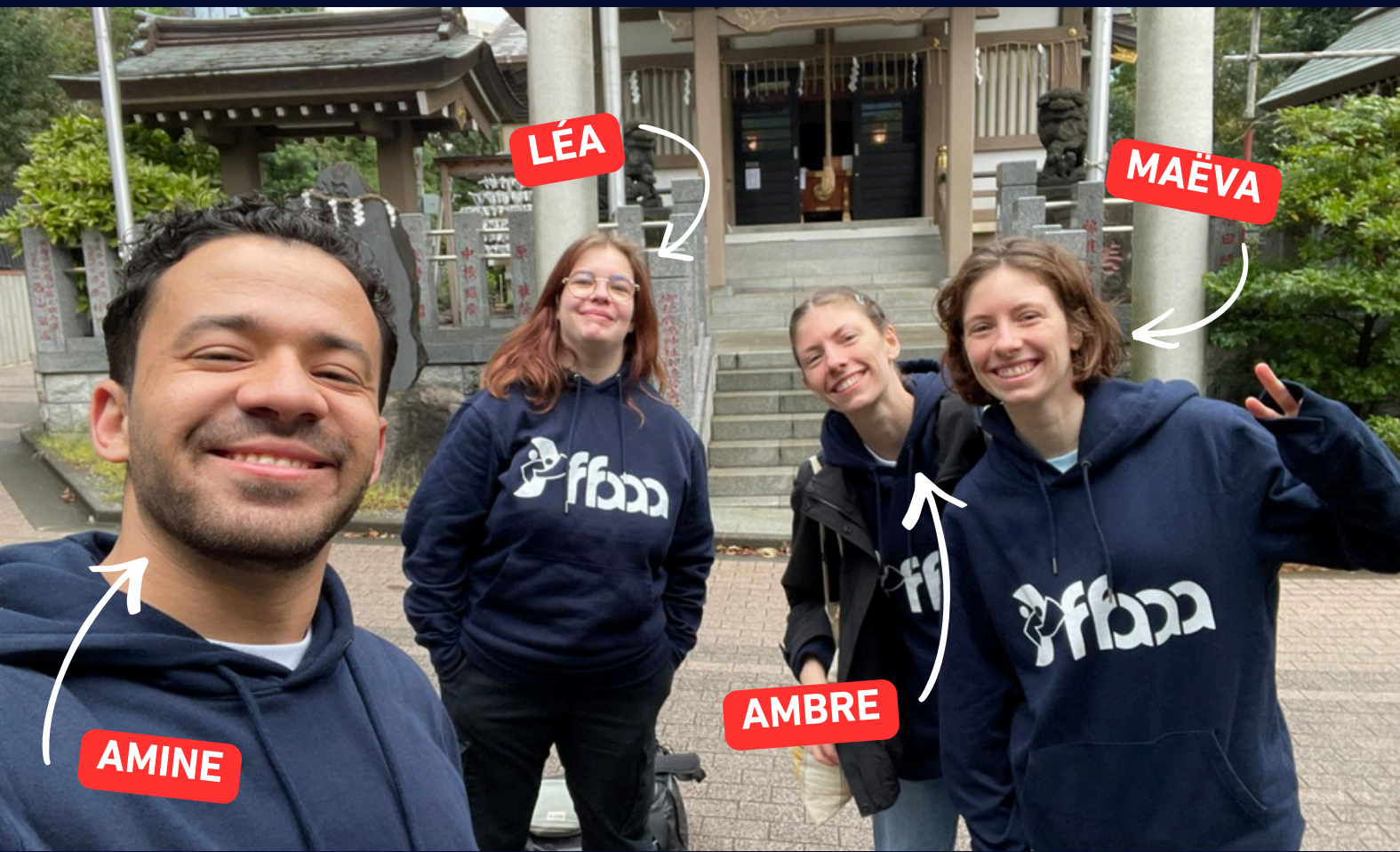
Ambre, Amine, Léa et Maëva sont déjà profondément investis dans l'aïkido. Enseignants, pratiquants de longue date, étudiants ou jeunes professionnels, ils incarnent l'énergie, la diversité et l'avenir de notre discipline. Leur motivation est claire : se former au plus près des racines de l'aïkido et ramener en France cette richesse culturelle et humaine.

Sous la direction de Mitsuteru Ueshiba, arrière-petit-fils du fondateur de l'aïkido, et aux côtés de centaines de jeunes venus du monde entier, ils

ont vécu une immersion exceptionnelle au cœur de la culture japonaise et des valeurs de l'aïkido : respect, harmonie, dépassement de soi. Ce stage a également été l'occasion pour eux de représenter l'aïkido français à l'international.

Pour beaucoup, fouler les tatamis du Japon est un rêve encore inachevé. Grâce à ce stage, ce rêve est devenu réalité pour ces 4 jeunes Français passionnés. Leur participation a été bien plus qu'un simple voyage : ils ont vécu un moment de transmission et de partage interculturel. Comme leurs témoignages l'attestent, il s'agit d'une expérience qui renforcera sans doute leur engagement futur dans la discipline.

Découvrez leurs témoignages pour mieux comprendre comment ce séjour les a marqués.



AMINE, MAËVA, AMBRE ET LÉA AUTOUR DU DOSHU, HOMBURU DOJO (TOKYO)



ALLAN, AMBRE & YOKO OKAMOTO SHIHAN, PRÉSIDENTE DE L'IAF



TOUS ENSEMBLE, VENUS DU MONDE ENTIER !



AUX CÔTÉS DE YOKO OKAMOTO POUR LA PRÉPARATION DU STAGE



APRÈS LE STAGE ANIMÉ PAR DOJO-CHO



LÉA, MAËVA, AMBRE ET AMINE AUTOUR DE DOJO-CHO LORS DE LA "MIXING PARTY"



BENJAMIN, SATOMI ISHIKAWA, AMBRE, ALLAN, MAËVA ET LÉA



AMBRE GUILLOT, 1ER DAN CSDGE & MAËVA GUILLOT, 2E DAN CSDGE

À peine sorties de l'aéroport de Tokyo, pas le temps de subir le jetlag que nous étions déjà sur les tatamis du Hombu Dojo. Nous avons fait les cours de Doshu, Dojo-cho et de pleins d'autres senseis de l'Aikikai.

Nous faisons quasiment tous les cours proposés, au moins 4 h par jour... en fait toute la journée. La pratique était intense mais nous ressortions toujours avec un grand sourire et des étoiles plein les yeux.

Vendredi soir, début du stage, on s'est retrouvés en un instant sur des tatamis remplis de jeunes de notre génération : c'était presque troublant ! C'était sûrement la première fois que cela nous arrivait - d'habitude nous ne sommes qu'une poignée...

Suzuki-sensei a ouvert le bal, et n'y a pas été de main morte, puisqu'au bout de 15 minutes lors de la première pause, tout le monde sans exception s'est jeté sur sa gourde (ou sa pocari sweat). Suzuki-sensei a proposé des exercices qui sortaient de l'ordinaire permettant de comprendre et d'appliquer les principes. Oyama-sensei nous a proposé une version moins rapide de keiko mais toujours dynamique et très technique.

Et malgré ce qu'on pourrait penser, Dojo-cho était très accessible pendant son cours, il essayait de faire passer tout le monde entre ses mains et n'hésitait pas à rigoler avec les jeunes. C'est d'ailleurs sûrement son embukai qui nous est resté le plus en mémoire

Par ailleurs, les senseis étaient très impliqués car quand ils ne donnaient pas cours, ils étaient sur les tatamis à pratiquer avec nous, c'était une vraie chance !

Nous avons fait de très belles rencontres et pu revoir des connaissances, cette fois-ci au Japon sur d'autres tatamis. La networking party nous a permis d'échanger plus longuement.

Cette expérience fut d'autant plus belle que nous avons pu y participer toutes les deux et créer des souvenirs inoubliables, entre fatigue, joie, transpiration et tatamis.

Peu importe l'endroit, l'aïkido nous réunit tous, pas besoin de parler la même langue pour se comprendre.



AVEC MANON ET ALEXIS DE LA DÉLÉGATION BELGE : LA FRANCOPHONIE À L'HONNEUR !

AMINE BOUFANE, 2E DAN CSDGE

Participer au séminaire international d'aïkido à Tokyo a constitué pour moi une expérience majeure de pratique et de transmission. Tout au long de la semaine, j'ai eu l'opportunité de m'entraîner à l'Aikikai avec les filles de la délégation française, aux côtés des shihan du Hombu Dojo, en présence du Doshu et du Dojo-cho. Pratiquer dans ce lieu emblématique, au cœur de l'aïkido, donne une résonance particulière au travail sur le tatami et rappelle le sens profond de notre engagement.

Au milieu de cette première semaine à Tokyo, j'ai profité, après le cours matinal du Doshu, de me rendre au village d'Iwama. Visiter l'Aiki Jinja et le dojo d'Ibaraki, lieux fondateurs de l'aïkido, a été un moment chargé d'émotion, marqué par une vibration singulière et profondément inspirante. J'ai également eu la chance d'échanger avec des deshi présents sur place, dont la simplicité et l'engagement incarnent l'esprit de la transmission.

Le séminaire organisé à Minato City, dirigé par

Suzuki Shihan et Oyama Shihan, avec la participation du Dojo-cho, a offert un cadre de pratique exigeant et riche, porté par la diversité des délégations présentes. Les temps d'échange, notamment lors de la soirée de networking, ont permis de créer des liens forts avec des aikidokas venus du monde entier, renforçant le sentiment d'appartenance à une communauté internationale unie par des valeurs communes.

Une expérience précieuse, que je ramène aujourd'hui dans ma pratique quotidienne et dans l'enseignement.



LÉA FORÊT, 1ER DAN CSDGE

Ma participation à ce séminaire à Tokyo était avant tout guidée par l'envie de retrouver le Japon et l'atmosphère si particulière du Hombu Dojo. Sans objectif technique précis, j'y suis allée avec une seule intention : profiter pleinement de chaque instant. Les keikos, à la fois variés et dynamiques, ont été portés par une très bonne ambiance et énergie et renforcée par la diversité des participants, venus de dojos et de pays différents.

Les enseignements de Mitsuteru Ueshiba Dojo-cho, Toshio Suzuki Shihan et Yuji Oyama Shihan ont éclairé des principes et des approches variées de l'aïkido, que j'essaie aujourd'hui de réintégrer dans ma pratique.

Un moment particulièrement marquant a été l'Embukai : une première pour moi, tant en tant qu'observatrice que participante. Chaque pratiquant y a exprimé sa propre interprétation de l'aïkido, et l'Embukai du Dojo-cho a été à la fois inspirant et impressionnant.

Les échanges avec les autres participants, notamment lors de la soirée de networking, ont ajouté une dimension humaine et conviviale à cette expérience. Enfin, la discussion avec le Dojo-cho en début de séminaire a été enrichissante sur de nombreux sujets.

Ce séminaire restera pour moi une expérience inoubliable, qui a élargi ma vision de l'aïkido. J'y participerai à nouveau avec grand plaisir si l'opportunité se représente.

睿智健体  
勇于承担

厚德博学  
心怀感恩



睿智健体  
勇于承担



## L'AÏKIDO AUX WORLD GAMES 2025 DE CHENGDU

L'Aïkido a été mis à l'honneur lors des World Games 2025 organisés à Chengdu, en Chine, à travers son intégration au programme des démonstrations officielles. Cette présence a marqué une étape importante dans la reconnaissance internationale de notre discipline, art martial japonais non compétitif fondé sur la recherche d'harmonie, la maîtrise de soi et la coopération.

Portée par la Fédération Internationale d'Aïkido (IAF), la délégation a rassemblé 31 pratiquants issus de 14 pays, illustrant la vitalité, la diversité et l'ouverture internationale de l'Aïkido.

Deux enseignants de renommée internationale ont accompagné cet événement :

- Patrick Bénézi Shihan, 7<sup>e</sup> dan, figure majeure de l'Aïkido en France et en Europe,
- Eiji Katsurada Shihan, 7<sup>e</sup> dan, représentant du Hombu Dojo et de la tradition japonaise.

Leur expertise et leur engagement ont guidé les démonstrations proposées au public et aux délégations internationales, mettant en lumière la richesse technique de l'Aïkido ainsi que sa dimension profondément humaine.

Discipline sans esprit de compétition, l'Aïkido s'est présenté à Chengdu comme une voie de respect mutuel, de maîtrise personnelle et d'ouverture à l'autre. Au-delà de la démonstration sportive, cette participation aux World Games a constitué une véritable vitrine pour les valeurs universelles portées par notre art martial.

ANTOINE CANFIN, 4E DAN CSDGE

## JEUNESSE, PARTAGE ET AÏKIDO : RETOUR SUR LE SEMINAIRE JEUNES IAF 2025

L'année dernière, nous avons eu l'opportunité de participer au stage jeunes organisé par l'IAF en Italie, à Bardonecchia, à l'occasion de sa cinquième édition. Nous nous y sommes rendus avec l'Aïkido Club de Vence et de Cagnes-sur-Mer, accompagnés de trois encadrants et de sept enfants âgés de 11 à 14 ans.

Cette expérience nous a permis de rencontrer et d'échanger avec de nombreuses délégations européennes : italienne, lituanienne, roumaine, espagnole, allemande, et bien d'autres. Ce stage est tout simplement exceptionnel.

Les enfants ont été ravis de pouvoir approcher et pratiquer avec un sensei japonais, venu spécialement pour eux, envoyé par le Hombu Dojo de Tokyo. En l'occurrence, Hino Sensei, dont la présence a marqué profondément les jeunes comme les accompagnateurs.

Les échanges entre professeurs de chaque pays ont également été très riches et inspirants, tant sur le plan humain que pédagogique.

Les enfants et adolescents des clubs de Vence et de Cagnes-sur-Mer ont ainsi eu la chance unique de pratiquer l'aïkido avec d'autres jeunes venus de toute l'Europe, renforçant les liens au sein de la communauté internationale de l'aïkido.

Une expérience aujourd'hui rare et précieuse, rendue possible grâce à ce stage annuel.

Tout cela est le fruit de l'énergie et du dévouement de bénévoles engagés au sein de l'IAF, tels qu'Irina, Emilio, Adam, et bien d'autres que nous n'oublions pas. Un immense merci à eux pour cette organisation remarquable.



Nous sommes d'ailleurs très heureux d'annoncer que la 6e édition du stage jeunes IAF aura lieu dans le Sud de la France, chez nous à Vence ("Belambra" La Colle-sur-Loup) du 26 au 28 juin 2026, et sera de nouveau animée par Hino Sensei.



DÉMONSTRATION DE LA DÉLÉGATION DE L'IAF EMMENÉE PAR PATRICK BÉNÉZI SHIHAN ET EIJI KATSURADA SHIHAN LORS DES WORLD GAMES 2025



DANIEL TOUTAIN, 8E DAN WANOMICHI CSDGE

# WANOMICHI : LES ARMES D'IWAMA

Lorsque j'ai invité mon professeur Saito sensei dans mon dojo de Rennes dans les années quatre-vingt-dix, un journaliste d'un magazine d'arts martiaux lui a demandé si la pratique des armes était indispensable à la progression d'un pratiquant. Voici la réponse que donna Saito sensei : « *Un élève peut appliquer correctement les techniques à mains nues sans étudier les armes à condition que son professeur maîtrise et pratique lui-même les armes. Cependant, les élèves qui pratiquent les armes ont des formes plus puissantes et plus belles.* »

O Sensei apparaît quasiment toujours avec un ken ou un jo dans les films et il y a une raison à cela. Aujourd'hui Aikiken et Aikijo sont des appellations de plus en plus utilisées par ceux qui s'exercent à différentes formes de techniques avec un ken ou avec un jo, mais en réalité cette appellation correspond à la pratique particulière du Maître

Morihei Ueshiba. Selon Saito sensei le Maître n'enseignait les armes et les bases du Taijutsu qu'à Iwama, ne faisant quasiment que des démonstrations lorsqu'il séjournait à l'Aikikai de Tokyo ou dans d'autres régions. Cela m'a été confirmé par Tamura sensei lorsque j'étais son élève. En effet, après avoir découvert les premiers livres et films super 8 de Saito sensei à la fin des années soixante-dix, je lui ai posé la question de savoir pourquoi on ne pratiquait pas ces techniques d'armes. Il m'a répondu qu'il n'était pas allé étudier auprès de O Sensei à Iwama et qu'il avait dû apprendre le maniement du sabre avec un maître de laï. Les armes n'étaient donc pas enseignées à l'Aikikai de Tokyo, à l'exception d'une courte période pendant laquelle Saito sensei y a assuré un cours le dimanche matin. Il existe d'ailleurs un film sur internet réalisé pendant un de ces cours. C'est sans doute la raison pour laquelle bon nombre d'instructeurs, voyant Maître



AIKIKEN - SAITO SENSEI &amp; DANIEL TOUTAIN, IWAMA (JAPON)

Ueshiba utiliser des techniques d'armes, se sont tournés vers le laï ou le Jodo. Cependant, bien que ces écoles soient parfaitement respectables, elles n'ont pas de rapport direct avec la pratique spécifique du Maître Ueshiba dont les principes diffèrent en de nombreux points.

Quelle est donc la spécificité de ce que le Fondateur pratiquait et n'enseignait qu'à Iwama ?

O sensei Morihei Ueshiba a étudié plusieurs écoles classiques de sabre et cette expérience l'a conduit à développer une forme très personnelle. C'est ainsi qu'en sortant du contexte des écoles classiques il a pu exprimer la finalité qu'il voulait donner à son art. La communion particulière créée entre les mouvements de sabre et les mouvements du corps en est l'expression. Sur le plan technique, ce distinguo concerne des détails dans le positionnement des pieds et donc du corps qui s'applique également en Taijutsu. Il en résulte une unité entre les techniques à mains nues et les techniques avec le ken et toutes les subtilités de cette unité démontrent bien que l'Aikiken ne correspond pas à une école de sabre à proprement parler, mais se présente plutôt comme du Taijutsu avec un ken. Il faut un certain temps de pratique pour saisir toutes les finesses permettant de faire cette relation. Par ailleurs, avec ou sans armes, O Sensei était toujours à l'initiative de l'action. Cela est mis en évidence dans le premier kumitachi du ken ou dans shomenuchi Ikkyo du Taijutsu. Le Maître l'exprimait ainsi : « Yama Biko no Michi » ou la Voie de l'écho de la montagne. Un son émis dans la montagne engendre un écho. Cette belle métaphore exprime parfaitement la notion d'unité (voix et écho), contrairement à la dualité résultant d'une configuration attaque-défense.

Les Kumitachi constituent un excellent support pour appliquer les principes qui conditionnent le rapport corps-sabre-esprit dans la relation avec le partenaire. Cela permet de comprendre le lien précis qui existe avec les techniques à mains nues. Par exemple entre yokomen uchi kotegaeshi ou katadori kotegaeshi et les deuxième ou quatrième kumitachi. Ces explications de O Sensei étaient transmises par



AIKIKEN - DANIEL TOUTAIN, USA

Maître Saito qui insistait toujours sur la nécessité de maîtriser les suburi afin d'atteindre cette osmose entre les techniques d'armes et les techniques à mains nues. Maître Ueshiba a élaboré l'Aikijo en mixant différentes pratiques telles que la lance (Yari), la baïonnette (Juken), la hallebarde (Naginata), le bâton (Bo) et le sabre (Ken). Il mêlait toutes ces techniques entre elles en variant les différentes positions de corps (hanmi, hitoemi). Certaines formes de tsuki et de contrôles viennent ainsi du Yari ou du Juken, ainsi que de mouvements du Bo. Des techniques du ken sont également utilisées. Bien que pratiqué avec un jo l'Aikijo n'est pas une école de bâton telle que le jodo ou le jojutsu. Comme pour l'Aikiken, l'Aikijo s'apparente à du taijutsu avec un jo et les exemples de relation directe entre techniques d'Aikijo et de taijutsu sont trop nombreux pour être détaillés ici. Maître Ueshiba ramenait tout à l'Aiki. Ne pas tenir compte de cette construction éloigne forcément de ses enseignements. Les mouvements utilisés par le maître Ueshiba avait pour origine des techniques d'arts authentiques ayant fait leur preuve. Arts qu'il maîtrisait

## SUR LE TATAMI

parfaitement pour pouvoir atteindre une forme unique devenue Aikiken et Aikijo.

Saito sensei a appris tout cela à travers un contact direct avec son professeur. Lorsque la diffusion de ses premiers ouvrages a suscité un intérêt pour les armes de l'Aiki il a dû enseigner face à un groupe d'étudiants. Ce contact direct n'étant pas possible avec chacun, il a alors mis en place une pédagogie particulière en décomposant les mouvements. Le génie de la pédagogie de Saito sensei se révélait dans sa capacité à simplifier des choses parfois complexes. Saito sensei disait « En pratiquant les armes pensez taijutsu et en pratiquant le taijutsu pensez armes ». C'est ce qui donne un tout autre sens à la pratique.

À l'étude de l'Aikiken et de l'Aikijo s'ajoute le Ken Tai Jo ou jo contre ken, ainsi que les techniques du Bukidori, ou techniques de désarmement. Les mêmes principes appliqués en variant les distances montrent une unité dans le tout et tout dans cette unité.

Il faut savoir que le Fondateur appartenait à une génération qui ne divulguait pas les secrets de son art à quiconque. Saito sensei, ayant acquis toute sa confiance en le servant fidèlement pendant de longues années, a ainsi reçu toute cette instruction. Un emploi du temps professionnel particulier lui a donné la possibilité d'être quasiment un des seuls à recevoir l'enseignement des armes qui faisait partie des entraînements personnels de O Sensei le matin. Grâce à lui la pratique des armes de O sensei a pu être gardée intacte pour être transmise aux générations suivantes.



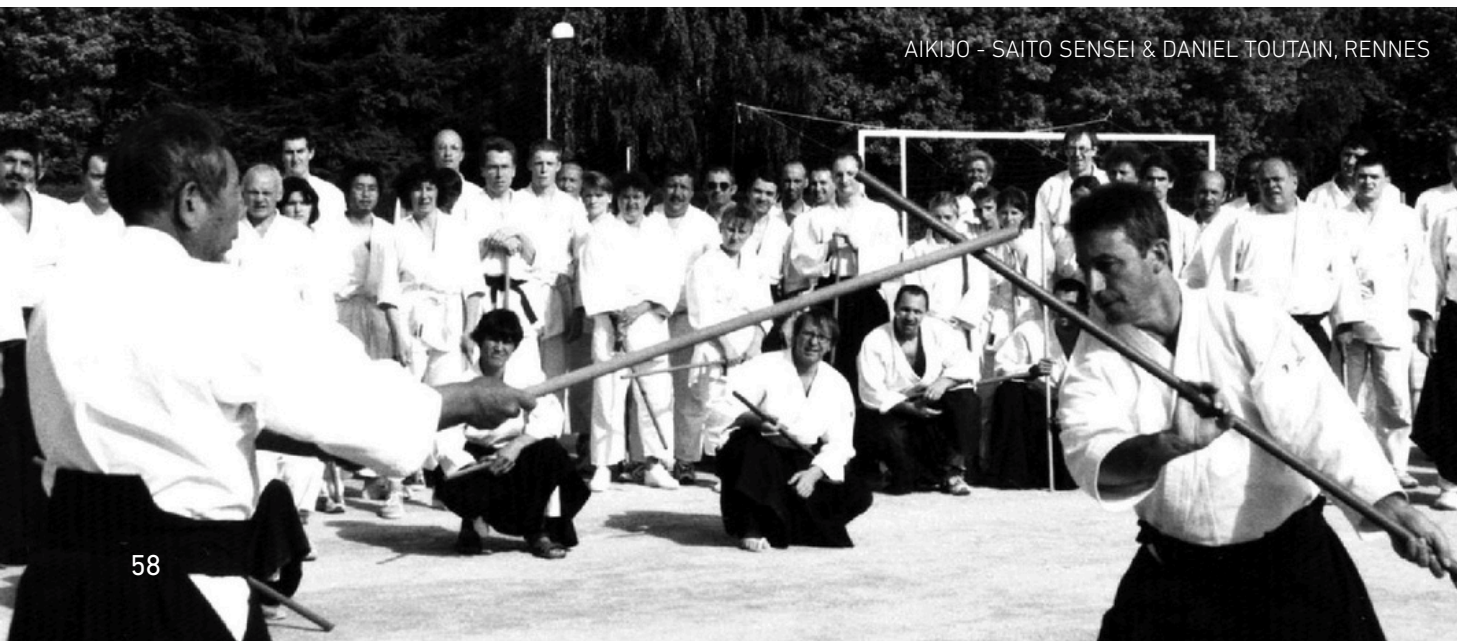
AIKIJŌ - DANIEL TOUTAIN, KIEV (UKRAINE)

Lorsque je l'ai accueilli pour la première fois dans mon Dojo, j'ai découvert en réservant son billet d'avion que son vrai nom à l'état civil était Morizo Saito. C'est ainsi que j'ai appris que ce nom « Morihiko » signifiant gardien (de la Tradition) lui avait été donné par Maître Ueshiba pour lui confier la charge de préserver ses enseignements à Iwama. C'est un fait historique incontestable. Cet enseignement n'existant pas ailleurs qu'à Iwama, Saito sensei délivrait un diplôme spécial et distinct autorisant à enseigner l'Aikiken et l'Aikijo. Ce diplôme intitulé « Iwama Ryu Ken-Jo » allait jusqu'au niveau maximum de 5<sup>e</sup> Dan et garantissait que son titulaire possédait la connaissance complète du programme.

L'Aikiken et l'Aikijo d'Iwama codifié par Maître Saito font partie du programme technique du Wanomichi. Des éléments pédagogiques ont été ajoutés afin de faciliter la progression des débutants et cette méthode d'apprentissage se présente ainsi comme un prolongement de ses enseignements.

Pour les enfants la priorité est donnée à l'Aikijo, plus ludique et plus simple pour eux que l'Aikiken.

AIKIJŌ - SAITO SENSEI & DANIEL TOUTAIN, RENNES



## SUR LE TATAMI



AIKIJŌ - DANIEL TOUTAIN, KIEV (UKRAINE)

Malheureusement des personnes n'ayant jamais étudié à la source présentent et enseignent les techniques d'armes d'Iwama en se contentant de copier des livres ou des films, mais sans connaître les vrais fondements de ces techniques. Finalement cela trompe celles et ceux qui se réfèrent à ces présentations comme modèle d'entraînement.

J'ai personnellement étudié pendant une dizaine d'années sous la férule de Morihiko Saito sensei en ayant le privilège d'être son uke pendant toute cette période. Ses enseignements et ses conseils sont donc inscrits dans mon corps. C'est pourquoi ils font totalement partie du programme technique du Wanomichi.

Ainsi il me tient particulièrement à cœur de préserver ces enseignements dans la forme et dans l'esprit qui les caractérisent parce que c'est aussi pour moi un engagement vis à vis de mon Maître.

AIKIJŌ - SAITO SENSEI & DANIEL TOUTAIN, IWAMA (JAPON)



CID ALSACE (GRAND-EST)

## PIERRE ROUSSEL-GALLE UN HÉRITAGE VIVANT DANS L'AÏKIDO EN ALSACE



Le samedi 18 janvier 2025, au Centre Sportif Régional d'Alsace à Mulhouse, un hommage émouvant à Pierre Roussel-Galle a été organisé par le Comité Interdépartemental d'Alsace d'Aïkido FFAAA à l'occasion d'un stage dédié.

Pierre Roussel-Galle, qui nous a quittés en novembre dernier, a été une figure centrale du développement de l'Aïkido dans la région pendant plus de 40 ans. Notamment Délégué Technique Régional pendant un quart de siècle. Il a consacré une grande partie de sa vie à transmettre son savoir, ses valeurs et sa vision de cet art martial. Son engagement et son humanité ont marqué de nombreux pratiquants. Le stage a commencé avec ses élèves les plus gradés Dario Andreozzi 6° Dan et Marc Willig 5° Dan, qui ont mis en lumière l'importance de son enseignement.

Paul Muller Shihan, 8° Dan, a dirigé la suite de la pratique. Il a clos la séance technique par un misogi, rituel de purification typiquement japonais, où la répétition d'une seule technique en silence a permis de se recentrer et de se recueillir dans une atmosphère de calme et de concentration.

À la fin du stage, en présence de la famille de Pierre, son épouse et son fils, des personnalités techniques notamment Paul Muller Shihan 8° Dan, son successeur Pierre Stephan 6° Dan, ses élèves ou amis aikidokas mais aussi les présidents successifs de la ligue d'Alsace, ont pris la parole pour témoigner. Ils ont notamment mis en exergue ses qualités humaines exceptionnelles, sa générosité, son humilité et sa bienveillance, des valeurs qu'il incarnait au quotidien mais aussi son esprit fédérateur qui a permis de tisser des liens solides et durables entre les pratiquants de la région, faisant de la communauté alsacienne un véritable modèle de partage et de solidarité.

La journée s'est terminée par un moment de convivialité autour d'un buffet, où les participants ont échangé et partagé leurs souvenirs, célébrant ainsi la mémoire d'un homme qui a marqué l'Aïkido en Alsace et dont l'héritage perdurera longtemps.



SYLVIA NOLL-BERTHIER, SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA FFAAA

## CLAUDE BOURION : LA FFAAA PERD L'UN DE SES ANCIENS



Le 6 janvier dernier, la FFAAA a perdu l'un de ses anciens : Claude Bourion s'est éteint à l'âge de 88 ans.

Conquis par l'aïkido lors d'une démonstration « au regard de l'harmonie des mouvements par rapport à l'action du partenaire », il a débuté l'apprentissage de notre discipline avec Mariano Aristin dans le début des années 1970.

Claude est aussi allé se perfectionner au contact de Christian Tissier, Tamura Sensei, Kobayashi Sensei et Shibata Sensei notamment, au fil des années avec toujours autant d'énergie.

Il s'est engagé dans la transmission de l'aïkido. Pendant 20 ans il a enseigné à Bois d'Arcy aux enfants et aux adultes puis depuis 1996 à Voisins-Le-Bretonneux.

Il a également assuré des responsabilités en région Ile de France :

- Président de la commission technique région ouest IDF dirigée à l'époque par Mariano Aristin,
- Vice-président du CODEP des Yvelines pour lequel il a été un pilier indéfectible,
- Membre de la commission AÏKIDO jeunes région IDF.

Sa présence, son engagement et sa générosité ont marqué l'ensemble des stages départementaux impulsés par le CODEP 78. Toujours disponible, il a accompagné avec constance et enthousiasme le développement et la transmission de l'aïkido au niveau de la Ligue Ile de France où sa participation aux stages ou aux événements était, encore récemment, régulière.

---

CORENTIN COULON ET MICHAELA FERNANDEZ

---

MICHEL COULON, HAUT GRADÉ DE LA FFAAA ET DE L'OCCITANIE : UNE VIE AU SERVICE DE L'AÏKIDO

---

C'est avec respect que nous saluons le parcours de Michel Coulon, 6<sup>e</sup> Dan, figure emblématique et dévouée de l'Aïkido en France, qui nous a quittés le 7 octobre 2025, à l'âge de 71 ans.

LES RACINES STRASBOURGEOISES

Michel Coulon a débuté l'aïkido en 1970, à l'âge de 16 ans, dans la ville de Strasbourg, où il fit ses premières armes sous la direction de M. Clément et Mme Monique Panza, avant de poursuivre sa formation auprès de Paul Muller. Son engagement et sa soif d'apprendre l'amènèrent à côtoyer l'élite nationale et mondiale de la discipline, en suivant l'enseignement de maîtres fondamentaux tels que Maître Nobuyoshi Tamura, Kazuo Chiba, Christian Tissier, Bernard Palmier, Philippe Gouttard et Mitsugi Saotomé. Cette richesse technique et spirituelle forgea le pratiquant et le futur enseignant qu'il allait devenir.

L'AÏKIDO DANS LES CÉVENNES

Après avoir quitté l'Alsace, Michel Coulon s'installa dans les Cévennes, où il devint un véritable pionnier de l'Aïkido local. Il y fonda plusieurs dojos dynamiques :

- ACV (Aïkido Cévennes Le Vigan)
- AMV (Arts Martiaux Valleraugue)
- Kokoro (à Ganges)

Son investissement dans la transmission et la structuration du sport ne s'arrêta pas là. Il fut un président actif de l'ancienne Ligue Languedoc-Roussillon, où il initia et développa les comités départementaux, contribuant ainsi à l'essor et à l'organisation de l'Aïkido dans toute la région. Pendant de longues années il fut aussi membre du Comité directeur fédéral.

UN RAYONNEMENT INTERNATIONAL

Il a participé à la mise en place du Stage



international d'Aïkido sur Le Vigan. Organisé en collaboration avec le bureau d'Aïkido Harmonie, cet événement permit de faire rayonner la pratique cévenole, notamment par la venue d'une figure majeure comme Maître Saotome et plus tard de Maître Ikeda.

UNE FIGURE EXEMPLAIRE DE LA TRANSMISSION

L'Aïkido était une affaire de famille pour Michel Coulon, puisque son épouse Michaela et leurs trois enfants ont également suivi ses pas sur le tatami.

Son parcours est un exemple de persévérance, d'engagement et de passion transmise à travers les générations. Il laisse derrière lui des dojos et une organisation régionale renforcée.

Une figure de l'Aïkido n'est plus, mais à travers ses nombreux engagements et son implication au service de la FFAAA, il aura à son échelle marqué toute une génération de pratiquants.

Qu'il repose en paix, Michel fut un pionnier de l'aïkido.



## PORTRAITS DE NOUVEAUX PROMUS

Accéder aux grades de 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> dan CSDGE marque un temps fort dans un parcours d'aïkidoka. À travers ces portraits de nouveaux promus, rédigés par d'autres pratiquants, se dessinent des trajectoires singulières, faites de pratique exigeante, de transmission et d'engagement au long cours.



### FRANCK NOËL, 8E DAN CSDGE

La promotion de Franck Noël au 8<sup>e</sup> dan UFA rend hommage à une figure-clé de notre discipline. Pionnier de la FFAAA, remarquable praticien et théoricien de l'aïkido, sa recherche et son enseignement se résument à trois mots-clés : simplicité, sobriété et sérénité. Une voix unique et essentielle pour donner sens à la pratique, allier la forme et le fond et éclairer la voie de nombreux pratiquants en France et en Europe, sans fard ni lumière.

*Gaston Nicolessi*



### ALAIN GUILLABERT, 7E DAN CSDGE

À 77 ans, Alain Guillabert vient d'obtenir son 7<sup>e</sup> dan d'aïkido. Débuté dans les années 1970 par le judo puis l'aïkido, il enseigne depuis des décennies au judo club de Créon et à l'Union Saint-Jean de Bordeaux. Diplômé d'État, animateur de stages en Aquitaine, il a formé de nombreuses ceintures noires et prépare sa relève, tout en poursuivant l'enseignement avec passion.

*Philippe Léon*



### PASCAL DURCHON, 7E DAN CSDGE

Pascal Durchon, récemment promu 7<sup>e</sup> Dan, est l'une des figures majeures de l'enseignement, fort de quarante ans de pratique et d'un engagement continu au sein des structures fédérales. Formateur d'enseignants, examinateur chevronné et animateur de stages en France comme à l'étranger, il se distingue par une exigence rigoureuse, un sens aigu de la transmission et une capacité reconnue à faire rayonner l'expertise française en Europe.

*Didier Marsy*



### ÉRIC MARCHAND, 7E DAN CSDGE

Éric Marchand, 7<sup>e</sup> dan, découvre l'aïkido à 12 ans. Formé par Bernard Palmier Shihan et, dès qu'il le pouvait, par Saitō senseï, il développe une démarche pédagogique centrée sur la simplicité juste : rendre le geste simple, sans jamais le réduire.

« Simple ne veut pas dire facile » dit-il. Son aïkido épuré, précis et humain vise la justesse, la cohérence et la compréhension profonde de la connexion.

*Hélène Richard*

### DANIEL BOURGUIGNON, 7E DAN CSDGE

La promotion de Daniel Bourguignon au 7<sup>e</sup> dan vient récompenser un parcours de plus de cinquante ans consacré à l'aïkido. J'ai toujours reconnu chez lui la fidélité à la pratique, le sérieux de l'engagement et un réel esprit de transmission. Ce grade distingue un pratiquant de valeur, dont le cheminement honore notre discipline.

*Patrick Bénézi*



### SYLVIA NOLL, 7E DAN CSDGE

On m'a souvent demandé de parler ou d'écrire sur la place des femmes dans l'Aïkido et le nom de Sylvia s'impose parmi celles qui ont ouvert la voie. Véritable budokate, elle a mené de front une progression en karaté et en Aïkido, chaque pratique enrichissant l'autre.

Peu de femmes arrivent à concilier comme elle a su le faire une vie professionnelle intense avec de lourdes responsabilités, une vie familiale également très prenante et l'entraînement à la pratique de deux arts martiaux, accédant au haut niveau dans chacun d'eux. Nous nous connaissons depuis bien longtemps et j'adorais travailler avec elle au Cercle Tissier, pratique dure et sans concessions que je ne pouvais avoir qu'avec très peu de partenaires féminines.

J'ai énormément d'admiration pour Sylvia et j'ai été très contente de sa promotion amplement méritée au grade de 7<sup>e</sup> Dan.

*Micheline Vaillant-Tissier*

HUBERT THOMAS, 8E DAN KINOMICHI CSDGE AIKIDO

## VOUS DÎTES SŌ-SHIHAN ?

À l'occasion des distinctions qu'il a reçues cette année au Japon, Hubert Thomas, président de l'Institut Français du Kinomichi au sein de la FFAAA, revient sur le chemin qui l'a conduit jusqu'à cette reconnaissance majeure. *Propos recueillis par Lina Akouz*

*Hubert, tu es président de l'Institut Français du Kinomichi au sein de la FFAAA et tu as eu l'occasion de pratiquer plusieurs arts martiaux au cours de ta vie, qu'est-ce qui t'as amené à la pratique du kinomichi ?*

J'ai commencé en 1967 la pratique des arts martiaux de façon multidisciplinaire. L'aïkido s'est imposé dès l'adolescence, rapidement comme ma discipline principale. J'ai d'ailleurs été DTR à la FFAAA à sa création. Connaissant Noro Masamichi Sensei et ayant fini mes études médicales, c'est naturellement que mon évolution m'a conduit à approcher le kinomichi en 1986. J'ai été formé à son contact et également intégré totalement ses dojos en 1996. J'ai été particulièrement séduit par l'importance accordée au respect de l'intégrité corporelle des pratiquants. Tout ceci m'a apporté une vision élargie du budō.

*Que t'a apporté la pratique du kinomichi ?*

Le kinomichi offre une voie de transformation et d'évolution, avec une filiation à la fois profondément japonaise, enracinée dans l'aïkido et tournée vers notre époque contemporaine. Ceci a façonné durablement ma manière de pratiquer, d'enseigner et de comprendre les budō. J'ai recherché dans le kinomichi de Noro Masamichi Sensei une continuité vivante de l'esprit du budō transmis par O'Sensei Ueshiba.

*Comment le kinomichi est-il devenu une*

*discipline à la Dai Nippon Butoku Kai ?*

Début 2012, Masamichi Noro Sensei m'a envoyé à Kyōto, avec Lucien Forni et Jean-Pierre Cortier, afin de présenter au Japon le Kinomichi qui est né en France. Une opportunité s'est alors présentée au sein de la Dai Nippon Butoku Kai, nous offrant l'occasion de rencontrer de grands maîtres de Budō. J'ai également eu l'honneur de pratiquer avec certains d'entre eux. Cette expérience demeure pour moi inoubliable.

À la suite de cette démarche, le Kinomichi a été référencé comme relevant de l'Aïkido, selon le style de Masamichi Noro Sensei, dans la filiation directe de celle d'O'Sensei Ueshiba, bien que son fondateur ait souligné, notamment en France, son caractère de voie autonome.

Depuis 2016 au Japon, des titres honorifiques de Hanshi ainsi que des grades de hachidan (8<sup>e</sup> dan) nous ont été attribués.

*Que représente la Dai Nippon Butoku Kai (DNBK) pour les arts martiaux traditionnels japonais ?*

La Dai Nippon Butoku Kai (DNBK) est créée en 1895 à Kyoto, sous l'impulsion du Ministère japonais de l'Éducation et avec le soutien de la Maison impériale, afin d'unifier, préserver et transmettre les arts martiaux traditionnels japonais. Elle a pour mission d'encadrer aussi bien les écoles classiques pré-Meiji (koryū, 古流) que les formes modernes de budō, dans le respect des valeurs morales, éducatives et



DE GAUCHE À DROITE : HUBERT THOMAS, LUCIEN FORNI ET JEAN-PIERRE CORTIER EN 2015

pacificatrices du Butoku (武徳).

Dans les années 30, les maîtres Jigoro Kano et Nagaoka Hidekazu pour le judo, Morihei Ueshiba pour l'aïkido et Takano Sasaburō pour le sabre ont joué un rôle essentiel. Aujourd'hui, au Japon, la Dai Nippon Butoku Kai est perçue comme une institution à vocation patrimoniale et culturelle, porteuse d'un prestige historique unique dans le monde du budō.

*Peux-tu partager certaines de tes expériences à la DNBK ?*

Ce parcours est particulièrement riche en expériences. J'ai eu l'occasion d'enseigner et de pratiquer différentes disciplines, ainsi que de réaliser plus d'une quinzaine de démonstrations de Kinomichi, lors d'événements organisés au Japon, mais également en Amérique du Nord et en Europe. J'ai également vécu des expériences marquantes, telles que la participation à des pratiques multidisciplinaires intensives (gasshuku 合宿), qui permettent d'approcher la profondeur physique et mentale des budō. Certaines de ces expériences, comme l'entraînement en milieu naturel dans des

conditions exigeantes — notamment dans la mer froide —, constituent des moments de dépassement et de compréhension profonde de la pratique.

Au-delà de l'aspect strictement martial, ces événements représentent aussi un contact privilégié avec la culture japonaise traditionnelle. J'ai notamment eu l'honneur de réaliser des démonstrations au sanctuaire d'Ise (伊勢神宮), principal sanctuaire shintō du Japon, situé dans la préfecture de Mie. Ce lieu, d'une importance historique et symbolique majeure, est dédié à la déesse Amaterasu et considéré comme le cœur de la tradition impériale japonaise. Cette expérience m'a profondément rappelé la dimension spirituelle de la vision de l'Aïkido transmise par Ō-Sensei Ueshiba Morihei.

*Tu t'es rendu au Japon avec un groupe de pratiquants au printemps 2025 et tu as eu l'honneur de recevoir des distinctions lors de cet événement, comment cela s'est-il déroulé ?*

Ce fut une totale surprise !!! Une première cérémonie s'est tenue dans un palace de Kyōto, à l'occasion d'un dîner de gala. À cette

## À L'HONNEUR

occasion, le gouverneur de la préfecture de Kyōto m'a remis un prix d'excellence dans le domaine du budō, en présence du maire de la ville, des maîtres de la Dai Nippon Butoku Kai, du Sōsai (総裁) président de la DNBK et cousin de l'Empereur émérite, ainsi que de Son Altesse la Princesse Akiko de Mikasa.

Puis, au sein du Butokuden (武徳殿), dojo emblématique dont la construction fut achevée en 1899 par la Dai Nippon Butoku Kai, j'ai reçu, entouré des maîtres de la DNBK revêtus de leurs tenues d'apparat, les titres de Sō-Shihan et de Daihyō. Par l'utilisation d'un ken à fort caractère symbolique, l'ensemble de cette cérémonie évoquait une forme d'adoubement selon une tradition martiale japonaise.

J'ai été honoré par ces distinctions, mais elles ne s'obtiennent pas seul. Elles sont aussi une reconnaissance de la qualité de la pratique de l'ensemble des membres du kinomichi à la FFAAA.

*Quelle est la signification de ces titres honorifiques ?*

Dans le système japonais shōgō, les titres honorifiques sont, par ordre croissant, Renshi (錬士 : enseignant ayant atteint un niveau de maturité technique et pédagogique), Kyōshi (教士 : enseignant reconnu pour son expertise pédagogique et son rôle de formateur avancé) et Hanshi (範士 : maître correspondant au plus haut titre honorifique, attribué à des pratiquants très expérimentés et reconnus comme références). Le titre de Hanshi est généralement décerné à des pratiquants de très haut niveau, le plus souvent à partir du 8e dan et à un âge avancé, selon les critères propres à chaque organisation. En accord avec les usages japonais, ces titres sont une reconnaissance accordée par une autorité compétente et ne peuvent en aucun cas être une demande personnelle.

Par ailleurs, certaines organisations reconnues peuvent également décerner des titres de Shihan, et plus rarement de Sō-Shihan.

## À L'HONNEUR



BUTOKUDEN, INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR, KYOTO, JAPON.

Nous connaissons le titre de Shihan (師範), moins celui de Sō-Shihan (宗師範). C'est un titre fonctionnel, rare et spécifique. Il désigne le maître instructeur d'une lignée ou maître des maîtres, garant de la transmission, de la cohérence technique et doctrinale d'un style. Comptant parmi les titres les plus honorifiques des arts martiaux traditionnels japonais, il se situe hors de la hiérarchie classique des grades par sa portée symbolique. Le Sō-Shihan et le Hanshi relèvent de natures différentes : le premier correspond à une autorité technique et de fonction, le second à un titre honorifique personnel ; ils peuvent se cumuler sans être équivalents.

Le titre de Daihyō (代表) signifie littéralement "représentant officiel" ou "délégué". Il s'agit

d'une fonction essentiellement administrative et institutionnelle, désignant la personne mandatée pour représenter une organisation auprès des autorités et des partenaires.

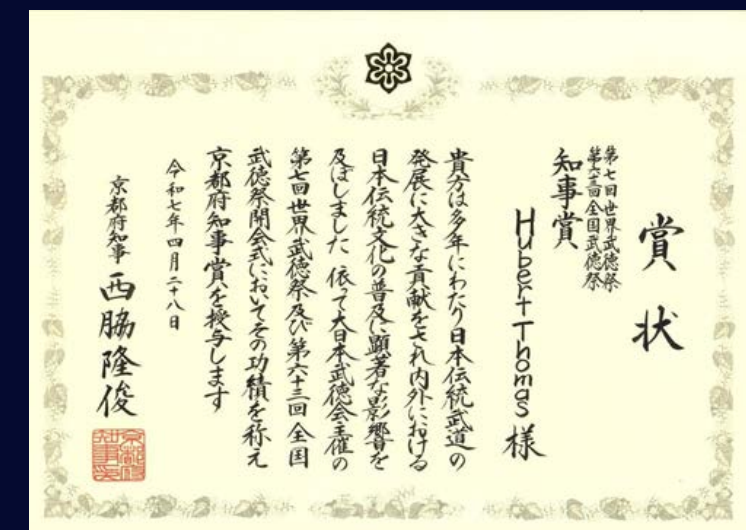
Contrairement aux titres honorifiques ou techniques, cette fonction est exclusive par périmètre de représentation : il peut exister plusieurs Hanshi au sein d'une même organisation, mais un seul Daihyō par division nationale ou entité statutaire définie.

*Quelles perspectives pour le kinomichi ?*

Le kinomichi est intégré aux arts aïki au sein de la FFAAA. Son avenir repose sur notre jeunesse qui doit être encadrée et formée, en s'appuyant sur l'éthique et les valeurs fondamentales des budō aïki.



HUBERT THOMAS, ALORS 3E DAN AÏKIDO, EN 1981



PRIX D'EXCELLENCE REMIS PAR LE GOUVERNEUR DE LA PRÉFECTURE DE KYOTO EN 2025

MARE SEYE SHIHAN, 6E DAN, COORDONNATEUR DU CTN

## UNE DÉCORATION EXCEPTIONNELLE POUR UNE FIGURE EXCEPTIONNELLE DE L'AÏKIDO EN FRANCE

La FFAAA tient à saluer avec une profonde fierté la distinction attribuée à Christian Tissier, promu en novembre 2025 à l'Ordre du Soleil Levant, Rayons d'Or et d'Argent par le Gouvernement japonais.

Cette prestigieuse décoration vient récompenser un parcours d'exception et une contribution majeure à la diffusion de l'aïkido, tant en France qu'à l'international, participant ainsi activement au renforcement des relations entre la France et le Japon.

Membre fondateur de la fédération, Christian Tissier œuvre depuis plus de quarante ans au sein de la FFAAA pour le développement et le rayonnement de la discipline. Il a formé de très nombreux enseignants et pratiquants, dont une part importante des cadres techniques fédéraux,

contribuant ainsi à structurer notre discipline sur l'ensemble du territoire et à faire rayonner l'aïkido fédéral au niveau international.

Occupant une place singulière dans l'aïkido mondial, ses nombreux engagements internationaux ne l'ont pas empêché de rester toujours disponible pour accompagner les pratiquants et les enseignants, de continuer à participer à la vie fédérale et d'animer régulièrement des stages ouverts à toutes et tous.

Cette distinction honore l'ensemble de la communauté de la FFAAA, et au-delà, tous ceux qui œuvrent depuis des décennies pour faire vivre et transmettre l'aïkido dans l'esprit qui nous unit.

*Dans le cadre de la procédure de décoration, la Fédération a communiqué à l'Ambassade du Japon une biographie détaillée de Christian Tissier, rédigée par Mare Seye Shihan, coordonnateur du CTN, retraçant son parcours et son apport à notre discipline :*

Christian Tissier s'impose aujourd'hui comme une figure emblématique de l'aïkido, tant en France qu'à l'échelle mondiale. Premier occidental à se voir attribuer le titre de Shihan par l'Aïkikai Hombu Dojo de Tokyo, premier occidental à obtenir le grade de 8<sup>e</sup> dan Aïkikai, son parcours de plus de 60 ans a profondément modelé le visage de l'aïkido tant sur le territoire national qu'au-delà de nos frontières.

Il débute l'aïkido en 1962 auprès de Jean-Claude Tavernier à l'âge de 11 ans. Peu de temps après, il rejoint le dojo de Nakazono Mutsuro sensei. Il pratique assidûment auprès de Nakazono sensei, s'initiant tant aux aspects techniques qu'aux aspects culturels et philosophiques de cette discipline. En 1968, il obtient son 2<sup>e</sup> dan auprès de son professeur, il envisage de se consacrer pleinement à la pratique de l'aïkido. Il décide de se rendre au Japon, au Hombu Dojo de Tokyo, pour parfaire ses connaissances. Prévu initialement pour six mois, son séjour se transforme en une immersion de sept ans, de 1969 à 1976. Jusqu'à ce jour, il continue d'y retourner très régulièrement : plusieurs mois par an les premières années, puis tous les ans pour des séjours plus courts depuis. Durant son temps au Hombu dojo, il a la chance de bénéficier des enseignements des divers maîtres. Assez rapidement, il se lie avec deux figures particulièrement marquantes : le doshu Ueshiba Kisshomaru et Yamaguchi Seigo sensei, qui le prendront sous leur bienveillante protection et lui transmettront les fondations de sa voie future. Parallèlement, Christian Tissier travaille comme professeur de français au

Gyosei Gakuen puis à l'institut franco-japonais de Tokyo. Désireux de s'intégrer dans la société japonaise et de s'imprégner de la culture du pays qui l'accueille, il suit des cours de Japonais à la Tokyo School of the Japanese Language et à Sophia University afin de mieux maîtriser la langue.

Ses horaires de travail lui offrent l'opportunité de participer de façon quotidienne à un maximum de cours au dojo. Très investi dans la pratique et la vie du Hombu Dojo, il se voit, en 1971, confier officiellement la responsabilité de l'accueil des pratiquants étrangers.

En 1976, il se voit promu au grade de 4<sup>e</sup> dan de l'Aïkikai de Tokyo. Sur les conseils de Yamaguchi sensei, Christian Tissier décide de revenir définitivement en France. Il est alors, à 25 ans, le plus haut gradé français en aïkido. Quelques mois plus tard, il crée son propre dojo, le "Cercle Tissier", qui, au fil des ans est devenu l'un des plus importants dojos privés d'Europe, regroupant, outre l'Aïkido, des disciplines comme le judo, le karaté, le jiu-jitsu..., chacune de ces disciplines étant enseignée par des experts reconnus.

En 1983, il joue un rôle clé dans la création de la FFAAA (Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires) dont il devient naturellement la figure de proue. Cette fédération, parmi les plus importantes au monde, regroupe plus de 800 clubs et plus de 20000 licenciés. En dehors de son rôle prépondérant dans la formation des aïkidokas français, Christian Tissier, s'est engagé activement depuis plus de 40 ans, pour la promotion et la diffusion de l'aïkido sur le plan international.

À travers l'Europe, mais également en Amérique et en Asie, il dirige tout au long de l'année des stages, permettant aux pratiquants du monde entier d'enrichir leur pratique et leur

connaissance de la discipline. De nombreuses associations, groupes et enseignants ont choisi de se placer sous sa direction technique. Au total, ce sont des milliers de pratiquants qui suivent régulièrement son enseignement à travers le monde. Néanmoins, Christian Tissier s'est toujours refusé à créer une organisation internationale sous sa propre bannière, préférant favoriser une relation directe avec l'Aïkikai Hombu Dojo, sous la direction du Doshu auquel il a marqué une fidélité sans faille.

Nombre de ses élèves français sont à leur tour devenus des références au niveau international, participant désormais à la diffusion et à la renommée de l'aïkido.

Auteur de nombreux livres et DVD, Christian Tissier est aussi internationalement connu pour la qualité et le caractère spectaculaire de ses démonstrations qui ont largement contribué à populariser cette discipline.

Son engagement indéfectible en faveur de la diffusion de l'aïkido, allié à ses exceptionnelles qualités techniques et pédagogiques, lui ont valu une reconnaissance bien établie tant en France qu'au Japon. Pour de nombreuses organisations, en particulier pour la FFAAA, il fait office de pont entre nos deux continents, facilitant les échanges et la compréhension entre les différentes cultures.

L'Aïkikai de Tokyo, à travers son Doshu, d'abord Ueshiba Kisshomaru puis Ueshiba Moriteru, a su apprécier le rôle unique de Christian Tissier dans le monde de l'aïkido. Il est le premier non-japonais chargé de cours lors des congrès de l'IAF (International Aïkido Federation) et le premier à recevoir le titre de Shihan. Quelque temps plus tard, le doshu, Ueshiba Moriteru, le nomme au sein du « Senior Council » de l'IAF, une instance chargée de conseiller le comité directeur et de veiller au respect et à la préservation des valeurs transmises par le fondateur, Ueshiba Morihei, au sein des différentes organisations affiliées. En 2016, il est promu par le Doshu au rang de 8<sup>e</sup> dan, là aussi une première pour un non-japonais.

En 2012, Christian Tissier a reçu, des mains de



l'ambassadeur du Japon en France, son excellence Komatsu Ichiro, le prix du Ministère des Affaires Étrangères Japonais. Il sera par la suite l'un des invités d'honneur à l'Élysée lors de la visite en France du premier ministre Japonais, Abe Shinzo.

Bien qu'il ait occupé une position de leader dans l'aïkido français et à la FFAAA, Christian Tissier a toujours fait preuve d'un profond respect pour l'organisation de la discipline en France, veillant à dissocier clairement les fonctions techniques des responsabilités administratives. Cette approche lui a permis de se concentrer principalement sur la transmission, la diffusion et la promotion de l'aïkido. Bien qu'il ne détienne pas de titre officiel au sein de la fédération, son rôle de pont entre le Hombu Dojo et les instances internationales est indéniable.

De plus, sa maîtrise approfondie de l'histoire, des acteurs et des fondements de l'aïkido fait de lui un conseiller incontournable pour les instances fédérales, qui bénéficient de son expertise et de sa vision éclairée.

En conclusion, Christian Tissier se distingue non seulement comme un maître incontesté de l'aïkido, mais aussi comme un véritable pont entre la France et le Japon. Son parcours exceptionnel de plus de 60 ans dans cette discipline lui a permis de tisser des liens solides avec le Hombu Dojo de Tokyo et ses maîtres historiques plus particulièrement avec les Doshu Ueshiba Kisshomaru et Ueshiba Moriteru.

Il représente une voix respectée dans les instances internationales, contribuant à la compréhension mutuelle et à l'harmonisation des pratiques. Son engagement et sa passion font de lui un acteur clé dans la diffusion de l'aïkido, assurant la continuité d'un héritage précieux et le renforcement des relations entre les pratiquants français et japonais. Christian Tissier n'est pas seulement un ambassadeur de l'aïkido en France, mais aussi un véritable pilier dans la transmission de cette discipline à l'échelle mondiale.



**FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO**  
**AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES**