



SHU HA RI
L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

与
波
紐

高橋

**Toshiro Suga 7ème dan
son parcours p.6**

**Reconfinement national
les nouvelles mesures**

**Le calendrier de la ligue
mis à jour**

**La ligue IDF ouvre sa
chaîne YouTube**

2 Novembre 2020 - n°1





Shu Ha Ri: «Transmission»

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

Sommaire :

Edito du Président

[p. 3](#)

Point réflexion

[p. 4](#)

Point administratif

[p. 5](#)

Interview du jour

[p. 6](#)

Point culture

[p. 8](#)

Point commissions

[p. 10](#)

Point technique

[p. 11](#)

Point des pratiquants

[p. 12](#)

Calendrier des stages

[p. 13](#)

Point final.

[p. 14](#)

Edition 2 / 11 / 2020 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur

Greg Habert

Comité de relecture

Anne Vo Van

Conception graphique

Sekaidojo

Photographie

Carole Nicco



L'édito du Président

Le confinement du printemps dernier nous a tous pris de court. Forts de cette expérience, les liens et les valeurs qui nous unissent ont fait émerger des moyens et des stratégies d'entraide qui n'auraient jamais vu le jour auparavant. L'adaptabilité, la créativité et la solidarité sont aujourd'hui plus que jamais de mise avec ce deuxième confinement.

Un journal numérique d'informations nous a paru être le moyen de garder le contact durant cette nouvelle période de crise qui va encore nous éloigner des tatamis.

Nous avons mis en place ce magazine assez rapidement pour une diffusion dès la rentrée des vacances de la Toussaint. Vous y trouverez des informations aussi diverses que : des suggestions de films, de livres, de vidéo YouTube, de jeux en rapport avec les arts martiaux et le Japon ou tout simplement des news administratives ou historiques concernant la ligue, la fédération, les clubs ...



Greg Habert, qui est à l'origine de cette idée avec Carole Nicco, responsable de la communication du Codep91, a souhaité mettre en place une série d'interviews de nos enseignants hauts gradés à chaque numéro et nous aurons le plaisir de commencer avec Toshiro SUGA pour le numéro 1 puis avec Jacques BONEMAISON pour le numéro 2. Nous les remercions tous les deux pour leur réactivité et l'enthousiasme qu'ils ont manifesté pour notre projet.

Les thèmes abordés n'étant pas exhaustifs, si vous souhaitez participer à l'élaboration des numéros suivants nous sommes demandeurs de toute idée, article, information car ce journal est avant tout le vôtre !

Partagez-le un maximum autour de vous et gardons ainsi le lien qui nous unit avec et par delà notre discipline, un lien d'humanité.

Bonne lecture

Maurice VO VAN

Président de la ligue IDF FFAB

Point réflexion

Shu-ha-ri,

SHU (Conservation)

HA (Déchirement)

RI (Séparation)

Le mot SHU HA RI est le symbole de l'origine du développement des techniques et de l'esprit des calligraphes. Comme ce processus ressemblait à celui des arts martiaux, les budôkas l'ont emprunté et adopté.

Dans leur apprentissage, les débutants calligraphes essayaient de tracer les mêmes traits que leur Maître, de la même manière que les apprentis budôkas tentaient de reconstituer les techniques de leur Maître. Ils répétaient cent fois, mille fois, un million de fois, les mêmes angles, la même vitesse, la même puissance que leur Maître afin d'atteindre l'identique (守 SHU).

Très souvent cet apprentissage durait dix ou vingt ans. Progressivement, ils s'apercevaient de la différence entre eux et leur Maître; différence de vie, culture, caractère et physique. Ce qu'on l'on gardait précieusement comme trésor de conception se fissure petit à petit vers le déchirement (破 HA).

Ce moment perdure encore des années, parfois dix ou vingt ans. Cet esprit, déchirement, reconnaissance des différences mènent encore une fois vers la séparation de l'enseignement et des techniques de son Maître. Très souvent cela se termine par la création de leur Ecole (離 RI).

Quand on regarde la vie de Maître Morihei UESHIBA, qui étudiait strictement les techniques de son Maître Sôkaku TAKEDA, ce déchirement inéluctable mena à la création de l'Aïkido 合氣道 de Daïtoryu Ju Jutsu 大東流柔術.

On retrouve ici tout le sens du concept de SHU HA RI.

Toshiro SUGA Shihan, 7ème Dan Aïkikai.



Point administratif

Cher(es) Ami(e)s,

Suite à l'intervention du Président de la république, le pays est de nouveau entré en confinement. Ce qui implique la fermeture de tous les dōjōs et salles municipales et donc l'arrêt de nos activités au moins jusqu'au 1^{er} Décembre prochain.

La fédération vient d'informer que son secrétariat sera fermé jusqu'au 1^{er} Décembre.

Toute demande devra être adressée par mail: ffab.aikido@wanadoo.fr.

La CSDGE s'est réunie le 30 Octobre et a décidé de reporter les examens de février à juin 2021. Les dossiers devront être renvoyés à la ligue. Retrouvez [ici le communiqué de la CSDGE](#).

Pour le moment seuls les professionnels peuvent s'entraîner, et éventuellement donner des cours en ligne ou se filmer et ainsi permettre à ceux qui le souhaitent de continuer un certain travail. Nous ferons tout notre possible pour les aider à relayer ces initiatives.

Nous avons bien conscience que cette période difficile va impacter beaucoup d'entre nous et voulons vous assurer que la ligue Île de France se tient à vos côtés dans cette période.

Nul ne sait de quoi sera fait demain. Vivre le présent en prenant soin les uns des autres est un des moyens de traverser au mieux ces nouvelles contraintes.

Le Comité Directeur de la ligue Île de France



L'interview du jour

Toshiro Suga

Comment vous appelez-vous ?

Je m'appelle Toshiro SUGA.

Quel est votre grade ?

7ème Dan Aïkikaiï, Shihan.

Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?

Le 14 Février 1968, à l'âge de 17 ans, sur le conseil de mon père.

Comment s'appelait votre premier professeur ?

Morihei Ueshiba.

Quand avez-vous rencontré TAMURA SENSEI ?

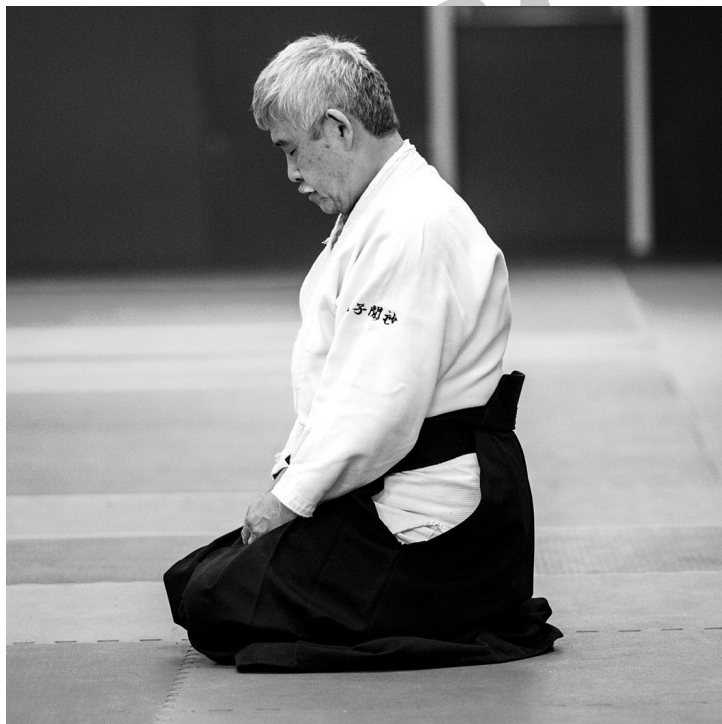
Le 12 Août 1971, lors du stage d'été à Annecy, le lendemain de mon arrivée en France du Japon.

Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

Il avait un corps d'acier.

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

Un jour, il a attrapé une mouche avec ses baguettes.



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

Plus dur, plus physique.

Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

Tous les Maîtres d'Aïkikaiï, de l'Europe et de l'Amérique.

Pouvez-vous nous en dire plus ?

J'ai beaucoup appris de la diversité des approches et des techniques de chacun.

Comment s'appelle votre Club ?

[Aïkido Shôbukan](#), situé au 11, rue Henri Régnault, dans le 14ème arrondissement à Paris.



L'interview du jour



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

Oui, j'en exerce régulièrement.

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

Le plaisir du professeur est le progrès des élèves.

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

La Maîtrise de l'Ego.

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

Mon espoir est que la discipline renforce sa connexion avec les principes de bases et les techniques fondamentales.

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

Pérenniser ce principe de vie que nous inspire l'Aïkido en retravaillant les techniques fondamentales d'Ôsensei et d'amener ses disciples à se dépasser mentalement et physiquement et à renforcer leur connaissance de soi.

Avez-vous un livre à nous conseiller ?

Le Zen dans l'Art Chevaleresque du Tir à l'Arc, d'Eugen Herrigel

Avez-vous un film à nous conseiller ?

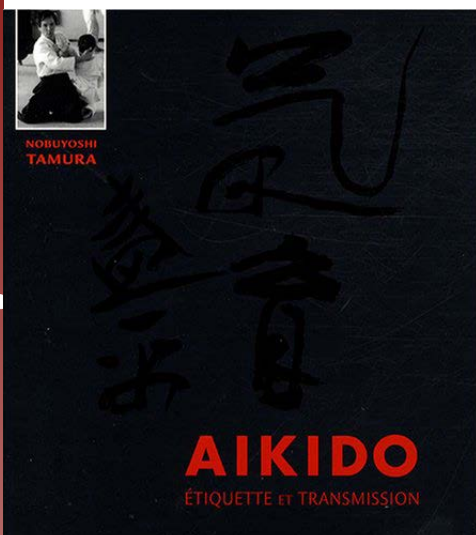
Les Sept Samouraïs, et bien sûr Moonraker !

Je vous remercie sincèrement.



Point culture

Livre : Aïkido étiquette et transmission par Tamura Nobuyoshi



Comme son nom l'indique, ce livre aborde deux aspects de l'art martial et se veut une sorte de manuel abordant tout ce que l'on trouve autour de la technique pure. Sous ces deux vocables, étiquette et transmission, Tamura senseï nous présente le rôle de l'enseignant, les différentes méthodes de transmission, la finalité de l'enseignement, le dojo, les examens, les débutants, les démonstrations et le matériel. Il conclut avec un court chapitre sur l'enseignement du fondateur.

Très bel ouvrage, copieusement fourni en superbes photographies, qui je pense, remplit sa mission. En effet, il répond à de nombreuses questions et permet de percevoir l'enseignement de Tamura Senseï. Parfait

pour quelqu'un qui pratique depuis quelques années ou qui s'intéresse au fond culturel de l'aïkido.

G.H

Manga : Kaze No Sho par Taniguchi Jitô et Furuyama Kan

Kaze No Sho ou le livre du vent nous fait suivre l'affrontement de deux factions pour la possession d'un livre contenant des secrets à même de faire trembler le shogounat. Ainsi la famille Yagyu, dont l'un de ses plus illustres représentants, Jubeï, est chargé de récupérer le document, tandis que Yashamaro au service de l'empereur retiré (Gomino) le vole dès le début de l'histoire.

Passionnant ! L'histoire est remarquablement bien écrite, très simple sur le fond, mais beaucoup plus riche au fur et à mesure. Le traitement qu'en fait Taniguchi s'y accorde merveilleusement bien, avec un style sobre, réaliste et très précis.

On plonge dans un univers fait de complots, d'honneur, de techniques martiales, de factions secrètes, mêlé de personnage historiques... que du plaisir.

G.H



Point culture

Film : **Harakiri**
par Kobayashi Masaki



Au XVII^e siècle, le Japon n'est plus en guerre et le pays est dirigé avec fermeté. Hanshirô Tsugumo, un rônin (samouraï errant) sans travail parmi tant d'autres, décide de frapper à la porte du puissant clan des Ii. Reçu par Kageyu Saitô, l'intendant du clan, il lui demande la permission d'accomplir le suicide par harakiri dans la résidence. Tentant de l'en dissuader, Saitô commence alors à lui raconter l'histoire de Motome Chijiwa, un ancien rônin qui souhaitait accomplir, lui aussi, le même rituel. Chef d'œuvre que je vous conseille pour deux raisons. La première car ce film invente une écriture cinématographique qui depuis fut reprise à maintes reprises. La deuxième car ce film est une véritable leçon d'histoire sur le Reishiki et le Seppuku.

G.H

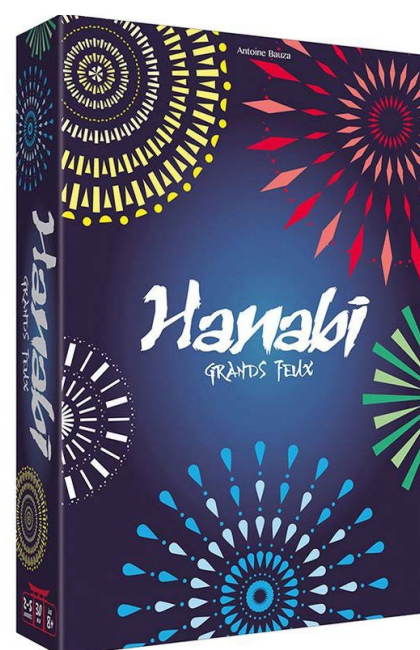
Jeux : **Hanabi**
2 à 5 joueurs

Hanabi signifie feux d'artifices. C'est un jeu coopératif avec une mécanique inédite. Le but du jeu est d'aligner les feux d'artifices de 1 à 5 dans 6 couleurs différentes.

Chaque participant reçoit 4 cartes. Mais attention, il lui est interdit de les regarder. Il les montre aux autres joueurs qui doivent le guider en lui donnant les indices. Si un joueur se trompe, l'ensemble de l'équipe perd un point de vie et la partie continue. Celle-ci prend fin si les artificiers perdent leurs 3 points de vie ou si tous les feux sont classés.

C'est mon jeu favori. La mécanique est simple et à la fois complexe, et l'expérience acquise en groupe permet d'améliorer le niveau du-dit groupe. J'adore. Je vous conseille l'achat de la boîte de luxe avec les présentoirs.

G.H



Point commissions

L'année dernière, la commission jeunes de l'Île-de-France a réalisé un sondage. Nous tenons tout d'abord à vous remercier pour vos réponses. Il est très important que tout le monde participe et donne son avis, car la multiplicité de nos expériences nous permet de progresser plus efficacement.

Le constat que nous avons pu faire à la suite de ce sondage est, d'une part, que trop peu de clubs proposent des cours dédiés aux enfants, et encore moins aux ados. Ce public est pourtant le plus important, celui vers lequel nos efforts doivent converger. La fédération de judo, par exemple, possède près de 90 % d'enfants pour un nombre de licenciés avoisinant les 750 000. C'est aussi une des raisons du poids politique de la FFJDA. C'est dans la jeune génération que se trouvent les Aïkidokas de demain qui assureront la pérennité des 50 prochaines années de notre fédération. Il faut donc que les clubs se mobilisent pour obtenir plus de créneaux jeunes.

D'autre part, le deuxième frein est que nous avons trop peu de professeurs formés et disponibles pour les cours enfants. C'est pourquoi la commission enfants de la ligue réclame chaque année que soit incorporée dans le programme du brevet fédéral une partie dédiée au public enfants. Cela permettrait une prise de conscience et donc une potentielle ouverture sur le CQP et le DEJEPS.

Nous pensons qu'il faut aider la jeune génération, même si elle est encore étudiante, à se positionner sur ces postes de professeurs. Ces jeunes étudiants sont plus proches des enfants, plus dynamiques, et plus libres car pas encore dans la vie active. Nous avons tous commencé un jour sans être tout à fait prêts et ce sont ces premières années de recherche qui nous ont permis d'être ce que nous sommes aujourd'hui.

La création de ce magazine et le contexte sanitaire, nous donnent une occasion d'interagir. Nous souhaitons, avec votre concours, prendre le temps de réfléchir sur ce sujet afin de confronter nos expériences et nos idées.

Essayons de nouveaux moyens de diffusion, des jeux concours, ou simplement des vidéos et des photos sur les réseaux sociaux qui intéressent nos jeunes.

C'est à nous aujourd'hui de préparer demain.

Pour conclure cette note, voici une très jolie vidéo réalisée dans le nord de la France par nos amis de Noyelles-les-Seclin.

La commission jeunes





Point technique

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

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

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

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

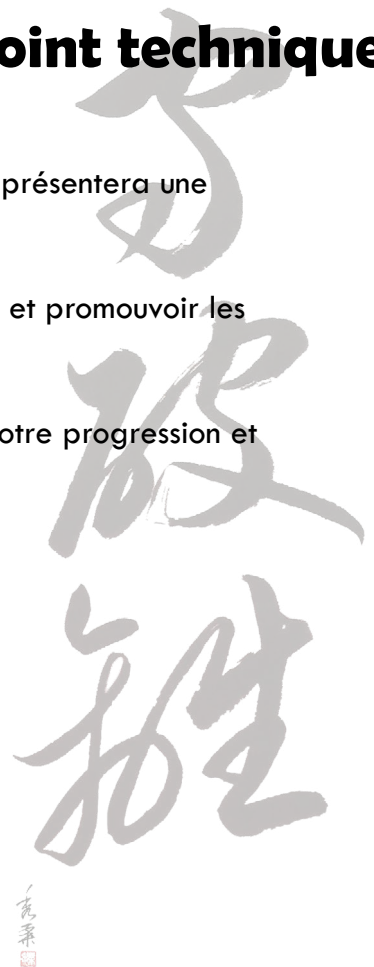
Toshiro Suga Shihan, 7ème dan Aïkikai

Président de la Commission Technique de la ligue IDF.

Koshinage

Tori : Greg Habert - 4ème dan

Uke : Léo Gaspard - 1er dan



Point des pratiquants

Virginie, pratiquante au BAC et à l'ACBB de Boulogne-Billancourt (92):

«Il y aura des jours meilleurs et l'aïkido ne se pratique pas uniquement dans un dōjō. Je vais profiter et travailler avec les [vidéos mise en ligne par Brahim Si Guesmi et Jean-Luc Charles](#). Des vidéos qui permettent de continuer la pratique seul avec des exercices simples. En plus, des cours en ligne d'armes seront mis en place comme lors du premier confinement, je vais continuer de bouquiner des magazines ou des livres sur l'aïkido.»

Elodie, pratiquante au CSME de Eaubonne (95):

«Un de mes souhaits serait d'avoir accès à un espace d'échange dynamique sur lequel chaque licencié pourrait partager « ses bons plans », mettre en place des défis, recenser les enseignants qui proposent des entraînements en ligne, mettre en avant les conférences et initiatives proposées, ... A nous d'être inventifs et communicatifs.»

David, pratiquant au B.MS. du blanc-Mesnil (93):

«Durant le premier confinement, j'ai rangé puis aménagé mon garage en dōjō, j'avais gardé des tatamis traditionnels japonais, ce qui correspondait alors à 6m2 de pratique (très peu, mais c'était déjà un début).

Ayant la chance d'avoir un jardin, je pratique également les armes en extérieur avec mon fils et un ami. Depuis le 1er Septembre 2020, je dispose d'une surface de 18 m2 pour pratiquer.

Les vidéos sur YouTube sont également un moyen de visionner divers courants de l'aïkido, mais bien évidemment, ne remplacent en rien la pratique sur les tatamis.

Personnellement, je n'ai jamais autant pratiqué... 6 jours sur 7. Durant le premier confinement, j'ai commencé à écrire un ouvrage sur l'aïkido, en toute humilité, destiné à un usage personnel pour mes deux enfants pratiquants et moi-même, qui pourra éventuellement être distribué aux pratiquants d'un éventuel club que je serai amené à créer ou reprendre.

Il faut trouver des solutions pour ne pas subir constamment les choses (il est vrai que c'est facile à dire quand on a une maison avec un jardin et un garage...).

Je reste quand même persuadé qu'il est possible de trouver des solutions légales ou illégales, mais cela reste l'affaire des passionnés, et non du pratiquant lambda qui attend le retour à la pratique décidé par le gouvernement.»

A vous de vous exprimer !



Attention, ce calendrier peut à tout moment être modifié pour cause d'annulation COVID 19 ou de problèmes de salles. Restez vigilant sur les réseaux sociaux et pensez à aller sur [le site internet de la ligue](http://le.site.internet.de.la.ligue).

Le calendrier

2020 Novembre

Confinement National

Décembre

S.5 -
9h30 / 17h30

T. Suga
Armes fondamentaux

D.6 -
9h30/17h30

P. Cocconi
EDC 3 Codep 94

S.12/D.13 -
9h30/17h30

J.M Chamot
Module 2 BF IDF

2021 Janvier

S.16/D.17 - G. Ailloud
9h30/17h30 Formation jurys national

S.23 - L. Bouchareu
9h30 / 17h30 CEN

D.24 - L. Bouchareu
9h30/12h30 prepa 3/4e dan

D.24 Professeurs IDF
14h30/17h30 Rencontre profs exam

Février

S.6 - Examens annulés
D.7 - Examens annulés

S.27 & D.28 - H. Avril
9h30/17h30 CEN 2 en ligue

D.28 - F. Michelot
14h30 / 17h30 Self défense

Mars

S.6 - P. Cocconi
9h30 / 17h30 Armes fondamentales

D.7 - P. Cocconi
9h30-12h30 EDC 4 Codep 91

S.20/D.21 - ACT
9h30-17h30 Module 3 BF IDF ACT

Avril

S.10 - Haut gradés IDF
9h30 / 17h30

D.11 - J.M Chamot
9h30-17h30 EDC 5 Codep 78

Mai

S.15 - J.M Chamot & C. Godet
9h30 / 17h30 Exam BF 2021 ACT

D.16 - G. Colonge & G. Fémenias
9h30-17h30 Exam BF

D.30 - P. Cocconi & J.M Chamot
9h30-17h30 Synthèse EDC 2021

Juin

S.5/D.6 - Examen 4è/3è dan
S.12/D.13 - Examen 1er/2è dan



Point final.

Hokusai

«La grande vague de Kanagawa»

Estampe - 1830

Musée Guimet - Paris

高橋 波 龍

合氣道

