



SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

奇
破
生

Hommage à Amar Ait El Hadj

Fiches pédagogiques de la commission nationale «jeunes»

**Ahmed Si Guesmi 6ème dan
son parcours**

14 Décembre 2020 - n°7





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
Hommage	p. 4
Point réflexion	p. 5
Interview du jour	p. 6
Point commissions	p. 9
Point culture	p. 10
Point du toqué	p. 12
Point technique	p. 13
Point des pratiquants	p. 14
Calendrier des stages	p. 15
Point final.	p. 16

Edition 14/12/2020 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur

Greg Habert

Comité de relecture

Anne Vo Van

Conception graphique

Sekaidojo

Directrice artistique

Carole Nicco

Crédit photo de couverture

ADAN



L'édito du Président

Nous accueillons pour notre dernier E-mag de l'année 2020, Ahmed Si Guesmi, un des plus ancien enseignant et pratiquant de notre ligue. La famille Si Guesmi est bien connue en IDF et Ahmed mérite vraiment d'être mis à l'honneur.

Il est pour moi l'exemple même de la réussite, tant dans son humanité et dans son exemplarité que dans la représentation des valeurs traditionnelles de notre art.

Notre assemblée générale a été reportée en raison du confinement. Nous envisageons de la tenir en début d'année en présence des représentants de clubs (dans la limite d'une personne par club cette année). Pour des raisons de coût (la tenue des élections nécessitant une mise en place spéciale) nous n'avons pas souhaité organiser une AG en visioconférence afin de préserver les finances de la ligue. De plus la présence réelle me semble plus adaptée à une élection sur personnes, gardant ainsi ce plaisir annuel d'échanger en direct.

Le comité directeur de la ligue, élu pour l'olympiade 2016/2020, a confirmé le mandat donné à son président pour porter les voix de l'IDF aux élections nationales. L'assemblée générale fédérale qui avait été reportée également, se tiendra en visioconférence le 24 janvier 2021.



Ce Shu Ha Ri sera le dernier dans sa diffusion hebdomadaire puisque le confinement est en partie levé. Le prochain numéro paraîtra début janvier sous une forme mensuelle.

Je ne peux terminer cet édit sans avoir une pensée particulière pour nos enseignants professionnels, très lourdement impactés depuis de nombreux mois. Ils ont réellement besoin du soutien de tous, aidons les, chacun dans la mesure de ses moyens. Des actions sont en cours sur les réseaux sociaux dont voici un des liens : [le pot commun](#)

Il est difficile de souhaiter de bonnes fêtes en cette période particulière, je préfère formuler un vœu pour l'année 2021.

La période que nous traversons remet en question nos habitudes et permet peut-être une meilleure visibilité de l'essentiel : la famille, la solidarité, l'interdépendance des êtres vivants, la modération de la consommation etc ... 2020 a mis en lumière une série de questionnements sur le sens de la vie. Sur le sens que nous donnions à nos vies.

Je souhaite donc que 2021 apporte à chacun la possibilité d'y travailler plus encore. En cela notre discipline peut nous accompagner.

A l'année prochaine !

Maurice VO VAN

Hommage

Décès d'Amar Ait El Hadj

Amar a débuté l'aïkido en 1968 à l'âge de 13 ans, avec Mr Henri, élève de maître Noro à Villemomble. Peu de temps après il a commencé à suivre les cours de maître Noro ; la rencontre avec maître Tamura lui a ouvert d'autres horizons dans sa pratique. Il a également suivi assiduellement les enseignements des maîtres : Arikawa, et d'autres experts japonais de passage en France.



À l'âge de 18 ans il a commencé à enseigner dans différents MJC de l'époque notamment au Blanc Mesnil.

Avec un de ses élèves et ami il a fondé l'ESBM Aikido devenu par la suite Le BMS aikido où il a continué à enseigner jusqu' en 2006.

Cependant la santé aura eu raison de son rôle d'enseignant. Il y a deux ou trois ans, il avait l'intention de revenir mais il s'est rendu compte que l'exercice était trop dur pour lui. Le 27 novembre, Amar Aït El Hadj s'est éteint à l'âge de 65 ans. Mais sa mémoire perdurera au sein du club qu'il a fondé et des élèves qu'il a formés dont Ali Amrani qui assure la pérennité du club dans l'esprit qu'Amar a insufflé. Son histoire fait désormais partie de celle de l'aïkido du Blanc-Mesnil.



Ali Amrani



Point réflexion

合気道

自由

奇破生

Ji Yu : « Liberté »

Composé de «soi-même» et de «la cause»
Par Philippe Cocconi



L'interview du jour

Ahmed Si Guesmi



Comment vous appelez-vous ?

Ahmed Si Guesmi

Quel est votre grade ?

6e DAN Aïkikaï

Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?

J'ai commencé tout d'abord par le judo en 1964 à Paris. Puis j'ai découvert l'aïkido en 1966.

Comment s'appelait votre premier professeur ?

Mon premier professeur s'appelait Jacques Mathieu, qui était un élève de maître Noro, rue de Rivoli à Paris.

Quand avez-vous rencontré Tamura senseï ?

Ma première rencontre avec maître Tamura à eu lieu à Paris dans les années 70, lors d'un stage époustouflant, magique.

Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

Mon premier souvenir notable c'est lors de mon passage de grade aïkikaï, premier examen devant maître Tamura, c'était quelque chose ! A cette époque les passages étaient beaucoup plus physiques qu'aujourd'hui. Il y avait de l'engagement. Bref, lors des résultats, à la table des jurys, maître Tamura m'annonce que j'ai réussi mon examen et que je devrais remercier mon partenaire pour sa générosité. Chose que j'ai faite immédiatement devant lui. Je me retourne face à mon partenaire et lui dis : « Je te remercie mon fils, pour ta prestation de la part de senseï. » Tamura fut surpris, il nous connaissait tout les deux mais ne connaissait pas notre relation. C'était pour moi une double reconnaissance : pour ma prestation lors du passage mais aussi pour le travail fourni auprès de mes élèves.





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

J'en ai quelques-unes :

Samedi soir après le cours nous nous retrouvions tous au restaurant. Ça se passait à Paris. Maître Tamura ne se sentait pas très bien. A la fin du repas, il se lève et se dirige vers moi et me demande : « Ahmed, si demain matin je ne suis pas en forme, peux-tu commencer le cours ? » Je lui réponds : « Pas de problème, vous pouvez compter sur moi. ». Je n'ai pas dormi de la nuit. Je ne comprenais pas pourquoi il m'avait demandé à moi alors qu'il y avait toute l'équipe technique présente ce jour-là. A cette époque, nous avions reçu la visite d'un nouvel élève que se prénomrait Masamichi Tamura. A son inscription il n'avait rien dit. On avait remarqué sa façon de s'habiller et celle de bouger, très très semblable à maître Tamura. Je demande alors à mon secrétaire de me donner son nom et là, Boom ! Il est resté presque deux saisons. Peut-être avait-il parlé de moi à son père. Le matin arrive et je monte sur le tatami avec une boule au ventre. Devant moi 400 pratiquants ahuris de me voir commencer le cours. Je croise certains regards dont celui de mon fils qui n'était pas au courant. Je commence par des exercices de respiration et puis je pars sur Ame no Tori Fune. Un échange d'énergie explose dans la salle. Je ne vois plus personne, je suis dans mon élément. Senseï apparaît vingt minutes plus

L'interview du jour

tard, je me dirige vers lui et il me dit « très bien, continue encore dix minutes. » Je lui laisse reprendre le cours et me dirige vers mon fils qui me dit « Papa, tout va bien ? » et je lui ai répondu « je me sens léger ». L'autre anecdote qui vaut le coup ; Réunion à Paris, maître Tamura arrive avec beaucoup de retard. Nous l'attendions tous et j'étais avec Gerard Gras, l'ancien président de l'île de France. Ceux qui l'ont connu ne peuvent l'oublier. Tout d'abord, il avait un charisme époustouflant, un rire inoubliable et communicateur et un physique impressionnant. Voyant arriver maître Tamura, il se dirige vers lui, senseï a sauté pour se retrouver dans ses bras dans la position d'un nouveau né. Cette image est restée gravée en moi.

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

A mes débuts, l'aïkido était encore inconnu pour la plupart. Techniquement ce n'était pas ça, la majorité venait du judo avec leur forme de corps. Par contre c'était physique. Il a fallu l'arrivée de maître Tamura pour que la technique puisse être éclairée. Dans les débuts on n'utilisait pas souvent de noms japonais pour les mouvements.



L'interview du jour

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

Aujourd'hui nous traversons une période sombre. Les temps ont changé depuis mon premier pas sur un tatami. Peut-être faudrait-il changer la façon d'enseigner en gardant tout de même le fond mais en modifier la forme. Pour cela il faudrait introduire plus de jeunes. Ils sont dans leur époque, peut-être ont-ils la solution. Je suis de la vieille école, mon fils a une façon d'aborder les cours d'une autre manière et je la trouve juste, bien qu'il nous arrive d'être complètement différents mais complémentaires. Alors oui, faisons place à la nouvelle génération. Je dois beaucoup à l'aïkido. Grâce à notre discipline, j'ai pu m'épanouir au sein de la société et vivre une merveilleuse vie de famille. Une des plus grandes récompenses que m'a offert l'aïkido c'est d'avoir formé un élève 6ème dan qui occupe aujourd'hui la scène de l'aïkido Français.

Merci de m'avoir lu.

Je vous remercie sincèrement.

Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

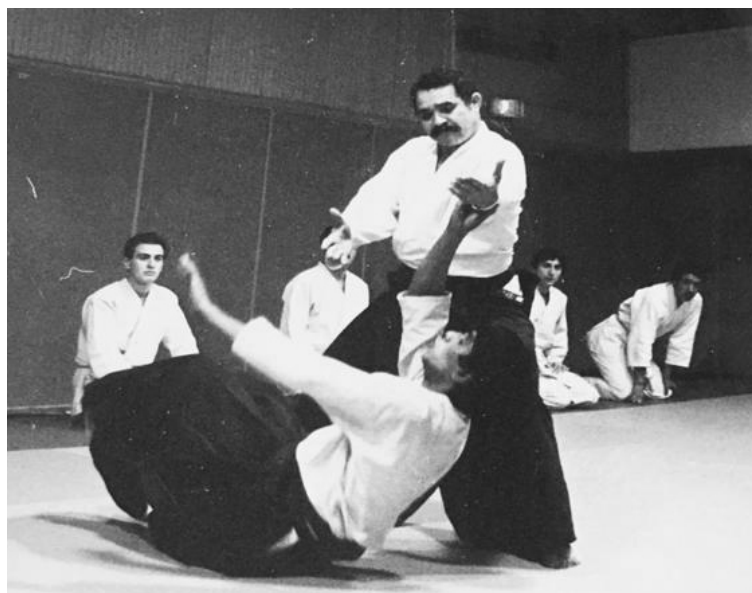
J'allais voir tous les experts qui venaient à Paris et les environs. J'ai pu donc pratiquer avec les maîtres : Tamura, Kobayashi, Yamada, Hikitsuchi, Sugano, Arikawa, Kanai, Nishio, Saito, Chiba, les deux Doshu. Tous ont été enrichissants et impressionnants, mais pour moi Tamura senseï reste au-dessus.

Comment s'appelle votre Club ?

Je pratique toujours même avec mes 80 ans. J'enseigne [à Boulogne au BAC](#) avec mon Fils au 42 rue Denfert Rochereau 92100 Boulogne Billancourt, tous les soirs du Lundi au Vendredi.

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

L'aïkido a changé ma vie. Cela me donne une ligne de conduite que ce soit sur le plan spirituel ou physique. Trouver le juste équilibre afin de se sentir bien avec soi-même et les autres. La liberté et la simplicité, voilà ce que m'apporte l'aïkido, afin de vivre plus heureux dans notre société égocentrée.



Point commission

La commission « jeunes » nationale a créé des fiches pédagogiques afin d'aider les enseignants pour les enfants et les ados. Ces fiches sont des supports de réflexions, aide de cours, d'activités et des axes de travail.

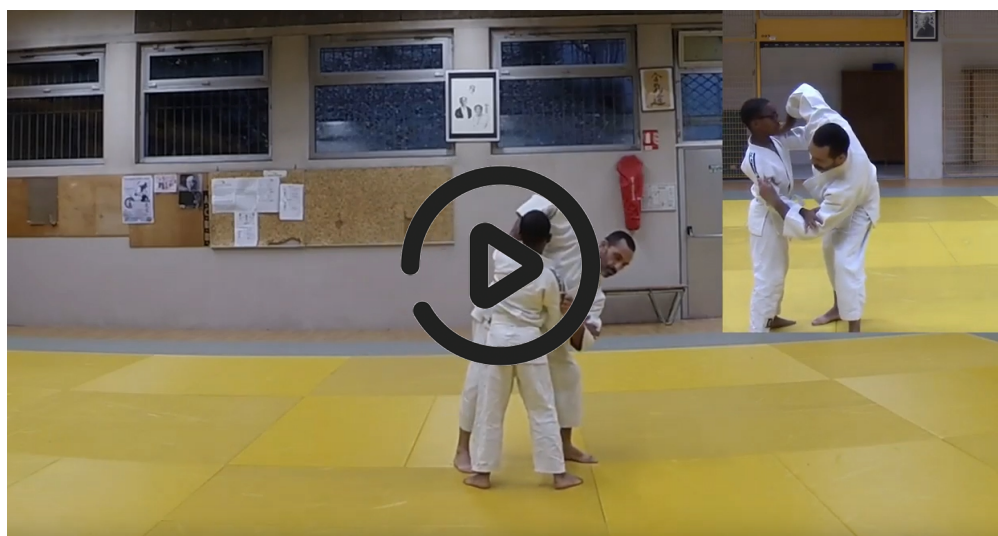
Il faut saluer ce travail qui est bien fait. La sortie de ces fiches sera progressive. Il nous faudra être vigilant quant à leurs publications sur le site fédéral. Nous vous proposons ici le premier numéro, du 15 Octobre 2020.



La commission « jeunes » régionale tient à féliciter le travail fourni et le résultat qui sera constructif pour la future génération.

Nous souhaitons également vous faire part d'une série de vidéos de Brahim Si Guesmi et son fils Ahmed Junior Si Guesmi, respectivement fils et petit-fils d'Ahmed Si Guesmi. Le travail qui est proposé a été réalisé pendant le confinement pour pratiquer en famille, à la maison. Merci à Brahim et à toute son équipe.

La commission « Jeunes » IDF

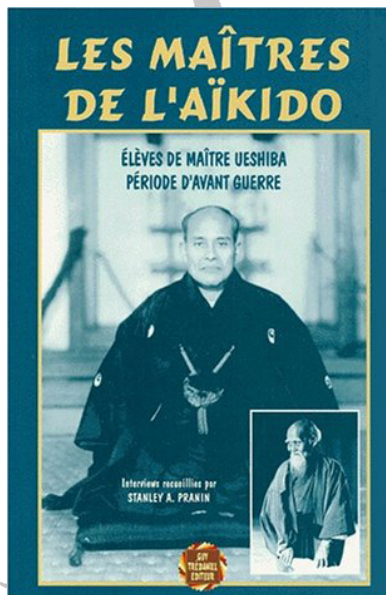


Point culture

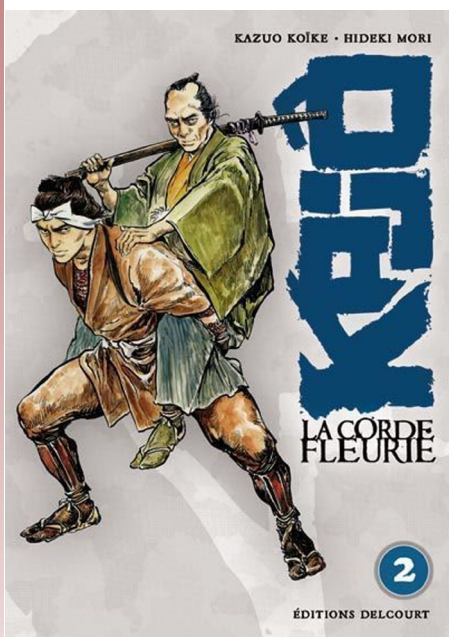
Livre : Les Maîtres de l'aïkido par Stanley Pranin

Stanley Pranin était l'un des spécialistes mondiaux de l'histoire de l'aïkido. Il a, dans ce recueil, interviewé certains élèves d'O'senseï, d'avant la seconde guerre mondiale. Il a réalisé un travail impressionnant, tant par la qualité des questions que par la durée des entretiens qui sont passionnants. On est surpris par la franchise des différents maîtres, qui redonnent une dimension humaine au fondateur de l'aïkido. On découvre avec intérêt quantité d'anecdotes concernant une époque peu connue du grand public (notamment la personnalité de Takeda Sokaku). Ceci nous rappelle que l'aïkido s'est développé au cours de longues années mais également qu'il y a eut d'autres générations avant celles des maîtres que nous connaissons et qui ont eu une influence plus grande en dehors du Japon. C'est un bijou historique pour tous ceux qui veulent en savoir plus sur O'senseï sans la mythologie créée par John Stevens.

G.H.



Manga : Kajo : la corde fleurie par Hideki Mori et Kazuo Koike



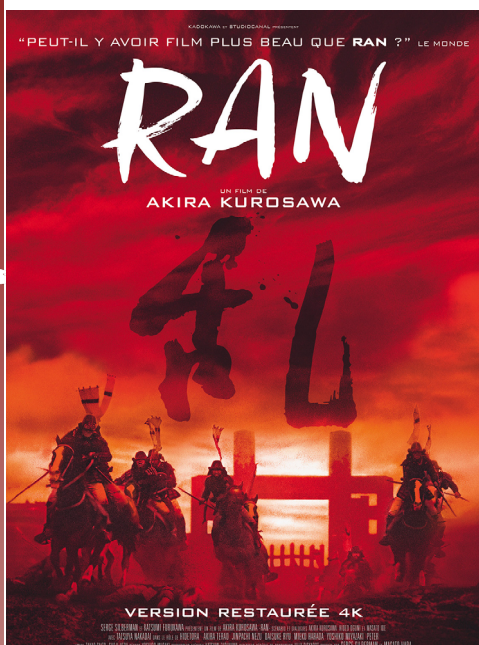
L'action se déroule dans le Japon de 1785. Hanatarô, un ancien sumo, vit dans les bas-quartiers d'Edo, et a complètement perdu goût à la vie depuis que le titre suprême de Yokozuna lui a échappé quelques années auparavant, après que sa maîtresse l'a drogué, de peur de le perdre avec la notoriété que ce statut engendrerait. Quand sa jeune voisine tue son beau-père qui tente de la violer, Hanatarô se présente aux autorités comme étant l'assassin. Mais Heizô Hasegawa, le chef de la brigade, reconnaît en lui l'ancien sumo et il va tenter de lui redonner goût à la vie, plutôt que de laisser un innocent se faire exécuter. Il faut dire que Hasegawa est un adepte de « la corde fleurie », ce lien invisible qui enchaîne les hommes à l'existence en leur faisant accepter la vérité quelle qu'elle soit.

Au-delà du lien d'amitié très fort dépeint dans ce manga, c'est toute l'ambiance de l'époque qui nous subjugue.

R.B.

Point culture

Film : **Ran**
par Kurosawa Akira



Dans le Japon du XVI^e siècle, le seigneur Hidetora Ichimonji décide de se retirer et de partager son domaine entre ses trois fils, Taro, Jiro et Saburo. Mais la répartition de cet héritage va déchirer la famille.

Chef d'œuvre photographique inspiré du Roi Lear de William Shakespeare. Le film est très célèbre pour ses plans de scènes de batailles rangées exceptionnelles. Une anecdote célèbre raconte qu'Akira Kurosawa a, tout au long du tournage de ce film, fait attendre toute l'équipe et les milliers de figurants pendant des heures pour obtenir la lumière naturelle qu'il souhaitait. Voici un film à voir en grand écran, surtout qu'il existe une version restaurée en 4K.

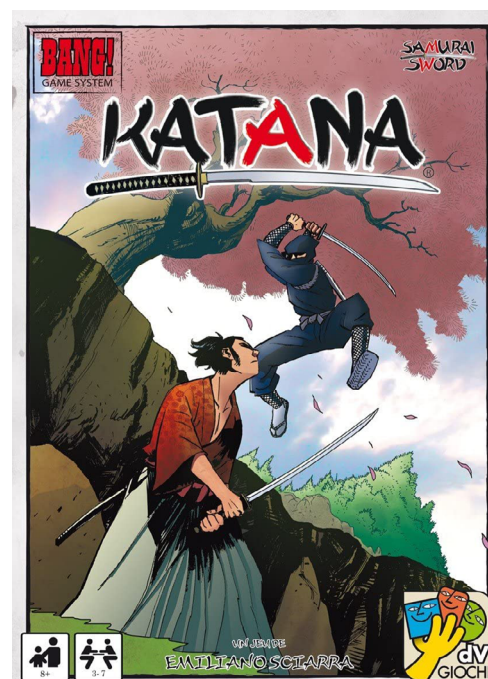
G.H.

Jeux Vidéo : **Katana**
pour 3 à 7 joueurs

Les joueurs sont secrètement divisés en trois camps : les *samouraïs*, qui combattent aux côtés du *shogun*, les *ninjas* et le *rônin*, qui joue toujours seul. Pour gagner, une équipe doit, soit remporter le plus de points d'honneur possible, soit rester seule en jeu à la fin de la partie. Seul souci, les joueurs ne savent pas dans quel camp sont leurs (éventuels) partenaires. Parfois, une agression mal ciblée se révélera non seulement inutile, mais surtout dangereuse pour votre propre faction. Tactiques variées en fonction des rôles, intuition et mesquineries en tout sens. Du fun et de l'ambiance à base de katanas, de « cris de guerre » et *jiu jitsu* ...

Dérivé du jeu « Bang », ce jeu a le mérite de ne pas laisser un joueur qui serait mort, inactif jusqu'à la fin de la partie. Super party game de mensonges et de stratégies.

C.N.



Point du toqué

Restaurant Sando Club

Connaissez-vous ce pain japonais ultra moelleux, si léger qu'on le prendrait bien comme oreiller (pour les adeptes de la sieste). L'Hokkaido, ce pain fait d'une base de Tangzong, eau plus farine chauffée à 65°, puis agrémenté de lait ou de crème et de beurre et à nouveau de farine. Les asiatiques en sont fous et on peu les comprendre. Du sud de la chine jusqu'au Vietnam en passant par la Corée, ce pain qui serait presque une brioche fait l'unanimité. Le restaurant SANDO CLUB (comme club sandwich) et vous allez tout de suite comprendre, en fait des sandwiches à tomber par terre. Garnis de poulet



frit à la chapelure Panko, au boeuf cuit doucement pendant des heures, de légumes croquants et de sauces qui vous envoient tout ça aux portes du bonheur dans un jeu de textures moelleuses, croustillantes et explosives. Une pépite de la street Food Nippone.

Côté déco, un labo de carrelage blanc dans une ambiance décalée, le propriétaire des lieux est un amoureux du Funk et du Rapp artistique. Si votre situation géographique vous le permet (confinement oblige), rendez-vous dans le quartier Bastille Roquette, pour les autres faites une croix sur votre Google Maps pour y fêter votre premier déjeuner en extérieur.

Restaurant SANDO CLUB

Ouvert du lundi au vendredi et weekend pour bruncher (en période normale)

Tarifs :

Torikatsu (au poulet) 12€ autres sandwichs de 9 à 14€, desserts 3 à 7€, Boissons 2.5 à 5 €

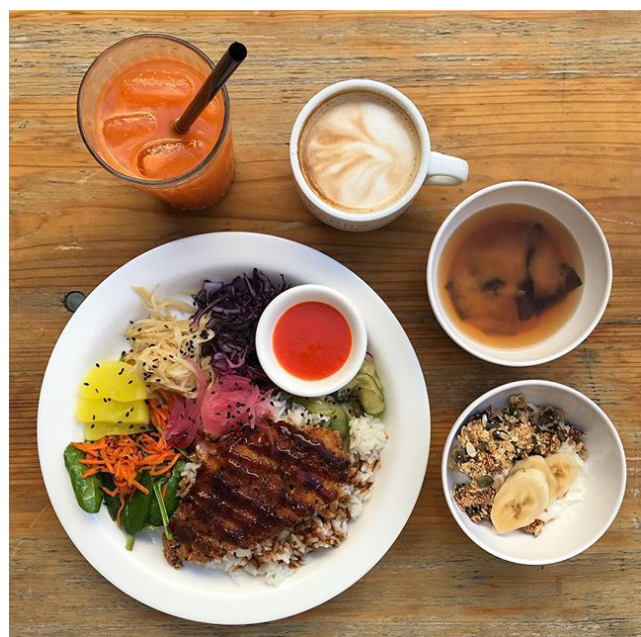
Adresse :

1-3 passage Thiéry Paris 75011

Métro : Bastille.

Tel : 09 82 59 50 33

Jean-Luc Charles





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.

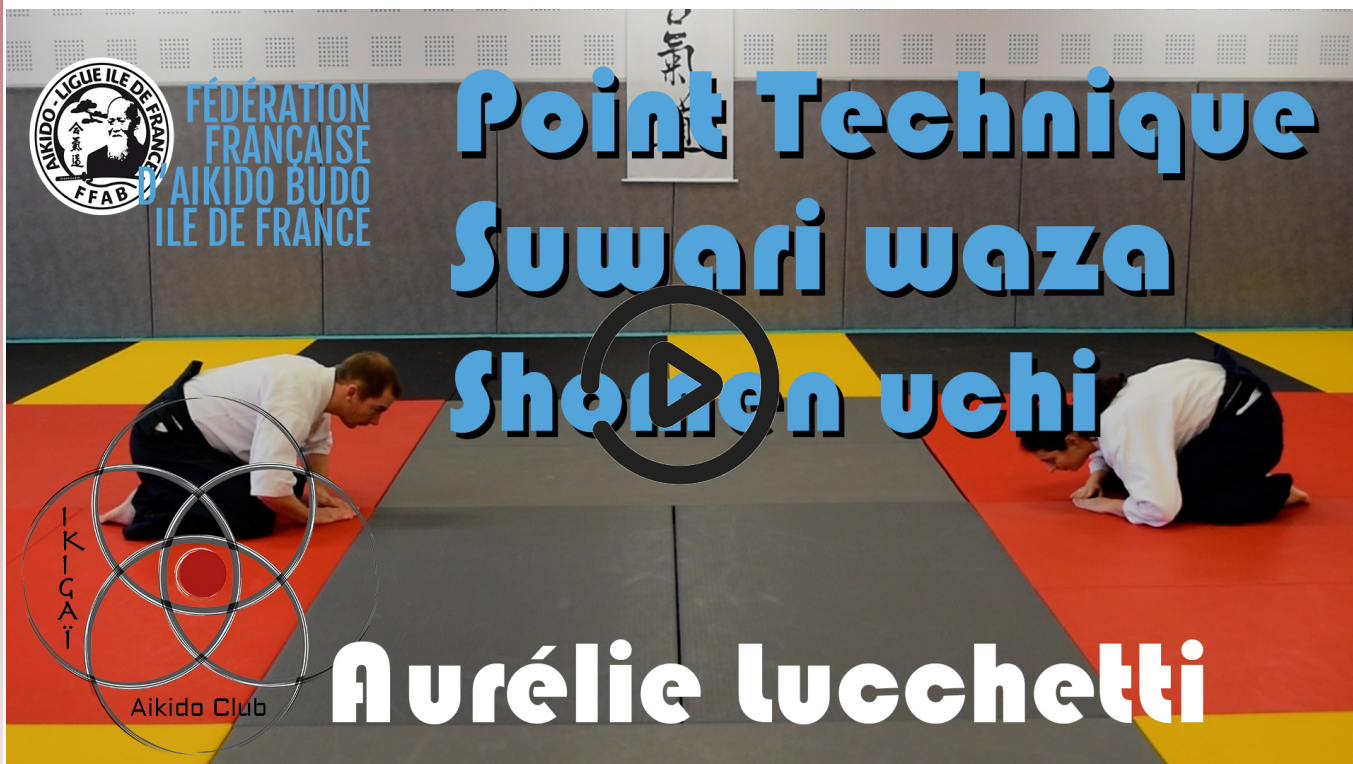
Toshiro Suga Shihan, 7ème dan Aïkikai

Président de la Commission Technique de la ligue IDF.

Suwari waza Shomen Uchi

Tori : Aurélie Lucchetti - 3ème dan

Uke : Volodia Stozinic - 4ème dan



Point des pratiquants

Olivier, pratiquant au BAC à Boulogne Billancourt (92) :

« Ahmed Si Guesmi est le professeur qui m'a initié à l'aïkido. Il enseignait sur mon lieu de travail, sur un des sites de Renault à Boulogne Billancourt. J'ai commencé à pratiquer en septembre 1994 et depuis je n'ai jamais quitté la famille Si Guesmi. J'ai une grande admiration pour Ahmed car malgré une vie professionnelle rude en tant qu'ouvrier chez Renault, il a réussi à devenir professeur diplômé d'état en aikido. Il a porté avec bienveillance le message d'harmonie et d'épanouissement de l'aïkido auprès de plusieurs générations d'aïkidokas. Comme tous ceux qui ont eu la chance de passer entre ses mains l'ont ressenti, Ahmed c'est une poigne de fer dans un gant de velours. Il a un kokyū qui m'impressionne toujours quand il appuie un peu ses projections. Et c'est un professeur remarquable, il a toujours fait évoluer sa pratique et il n'a de cesse de nous tirer vers le haut en nous prodiguant des conseils et des encouragements.

Je me souviens d'un stage de maître Tamura à Paris il y a une vingtaine d'années, où je me retrouve dans le même vestiaire qu'Ahmed pour me préparer. J'engage la conversation, mais d'habitude enjoué, il était étrangement silencieux. Je finis de me préparer et je rejoins le tatami, je me mets en place avec les 400 autres pratiquants pour le salut et là, je vois Ahmed rentrer à la place de maître Tamura ! Il a fait faire le salut et l'échauffement à 400 personnes pour les rendre réceptifs aux enseignements du maître. C'est un grand honneur que maître Tamura lui a fait en lui demandant personnellement de faire cette préparation et c'est la seule fois où j'ai vu Ahmed « dans ses petits souliers » comme on dit. »

Julien, pratiquant au BAC à Boulogne Billancourt (92) :

« Ahmed a connu les différentes époques de l'aïkido en France. Il revendique un apprentissage de l'aïkido avant tout au travers du corps, en pratiquant régulièrement et avec des pratiquants de différents grades. Ahmed est un homme de cœur, généreux en dehors et sur les tatamis. Si j'avais à partager une anecdote particulière sur Ahmed, ça serait l'énergie ressentie durant ses cours. Avec son implication, une dynamique de pratique se met en place, évolue crescendo et nous pousse à nous donner entièrement dans la pratique. Je suis toujours aussi impressionné par la puissance de ses ki-ai. J'affectionne particulièrement l'étincelle dans ses yeux lorsqu'il nous fait partager sa vision des choses. »

Stephane, pratiquant au BAC à Boulogne Billancourt (92) :

« En avril 2015, je suis venu au Bac pour voir un cours animé par Brahim, je me suis assis sur un banc et Ahmed est venu s'asseoir à côté de moi. J'ai découvert une personne avec un grand cœur et d'une grande gentillesse, nous avons parlé de ma formation d'aïkido et de ma recherche. La semaine d'après, je suis venu assister au cours, ce soir là c'était Ahmed qui enseignait et je n'en suis jamais reparti. J'ai la chance d'être de temps en temps uke pendant ses cours, c'est un réel plaisir, Ahmed dégage une telle présence avec une énergie débordante. Quand on connaît Ahmed, on voit une personne passionnée, impliquée, nous expliquant le rôle de l'aïkido sur les tatamis et aussi dans la vie de tous les jours. Il nous répète souvent qu'avoir une ceinture noire, c'est savoir montrer l'exemple sur le tatami mais aussi dans la vie, c'est un engagement, il faut la mériter. Je suis tellement fier de pouvoir encore pratiquer et de suivre son enseignement; Ahmed a 80 ans et franchement j'espère être comme lui à son âge. Lors d'un cours, Ahmed est venu me voir et m'a demandé de lui faire un Nikyo... Quand on connaît Ahmed, son charisme et la taille de ses poignets, on se demande comment on va faire!!!! Je pense qu'il l'a vu dans mon regard et je me souviendrais toujours de son sourire puis de son rire, cela a fini par un Kaeshi waza.



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

Décembre

2021

Janvier

S.16/D.17

Confinement National

S.23 -

9h30 / 17h30

L. Bouchareu

CEN

Salle refusée Mdp

S.27 -

9h30 / 12h30

L. Bouchareu

prepa 3/4e dan

D.24

14h30 / 17h30

Professeurs de L'IDF

rencontre profs exam

Mars

S.6 -

9h30 / 17h30

P. Cocconi

Armes fondamentales

D.7 -

9h30-12 h30

P. Cocconi

EDC 4 Codep 91

S.20/D.21 - ACT

9h30-17h30

module 3 BF IDF ACT

Mai

S.15 -

9h30 / 17h30

J.M Chamot & C. Godet

exam BF 2021 ACT

D.16 -

9h30-17h30

G. Colonge & G. Fémenias

exam BF

D.30 -

9h30-17h30

P. Cocconi & J.M Chamot

Synthèse EDC 2021

Février

S.6 -

D.7 -

Examens annulés

Examens annulés

S.27 & D.28 - H. Avril

9h30 / 17h30

CEN 2 en ligue

D.28 -

14h30 / 17h30

F. Michelot

self défense

Avril

S.10 -

9h30 / 17h30

Hauts gradés IDF

D.11 -

9h30-17h30

J.M Chamot

EDC 5 Codep 78

Juin

S.5/D.6 -

S.12/D.13 -

Examen 4è/3è dan

Examen 1er/2è dan



Point final.

Exposition :
« Poisson rouge, poisson noir »
Tomoyo NATSUSAKA

Nihonga (Peinture traditionnelle)

Du 16 au 22 décembre 2020, et du 4 au 16 janvier 2021

Association Culturelle Franco-Japonaise de TENRI



合気道

点終