



SHU HA RI

L'E-mag de l'Aïkido en Île de France

奇
破
紐

Assemblée Générale de la ligue

La forge japonaise

**Anne Ducouret 5ème dan
son parcours**

15 Mars 2021 - n°10





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 des Présidents	p. 3
Point administratif	p. 5
Hommage	p. 7
Interview du jour	p. 8
Point réflexion	p. 13
Point culture	p. 14
La forge japonaise	p. 16
Point des pratiquants	p. 18
Point technique	p. 19
Point final.	p. 20

Edition 15/03/2021 par la ligue IDF FFAB

Rédacteur

Greg Habert

Comité de relecture

Anne et Maurice Vo Van

Conception graphique

Sekaidojo

Directrice artistique

Carole Nicco



L'édito des Présidents

L'Assemblée générale électorale de la ligue s'est tenue samedi 13 mars à Paris. Maurice avait souhaité privilégier le présentiel afin de conserver la convivialité de cette réunion annuelle, d'autant plus qu'il s'agissait d'élire le comité directeur de la future olympiade. Des mesures spécifiques strictes ont été mises en place afin de garantir la sécurité sanitaire de tous. La mezzanine de Coubertin a été un lieu particulièrement bien adapté pour cette réunion, et nous remercions le responsable du centre et la mairie de Paris de nous avoir accordé cette possibilité. Le quorum fut une nouvelle fois obtenu. Merci à vous tous.

Un nouveau Comité Directeur a été élu et nous avons le plaisir de vous annoncer la nomination d'un nouveau président en la personne d'Olivier BARBEY.

Voici donc un édito un peu particulier pour cette transition qui prend la forme d'une conversation, passation ... transmission du flambeau disons, entre Maurice et Olivier à travers une interview à chaud.



ShuHaRi: Bonjour à vous deux. Pouvez-vous nous donner votre sentiment au lendemain de l'élection. Tout d'abord Maurice

MVV : Après 5 mandats, je suis content d'avoir trouvé mon successeur d'autant qu'il y a entre nous une amitié et quelques similitudes. Lorsque l'on m'a demandé de prendre les fonctions de président à la suite du décès brutal de Gérard Gras en 1997, j'étais jeune 2^{ème} dan, j'avais 42 ans et je venais de faire une olympiade en tant que président d'un comité départemental. Olivier a pratiquement le même grade, à peu près le même âge et a déjà expérimenté les mêmes fonctions. J'espère juste pour lui qu'il n'aura pas à rester 23 ans... car bien que riche en expérience et en rencontres, cette période fut également un peu longue et lourde à porter.

OB : Comme le dit Maurice, c'est notre amitié qui est le point de départ de mon envie de servir comme lui, dans la mesure de mes moyens, l'ensemble des dojo et licenciés de la région Ile de France. C'est aussi suite à un décès, celui de mon Sensei Jean Gache en 2009, que j'ai commencé mon engagement en dehors du tapis.

Il était important hier de pouvoir nous retrouver, nous voir et échanger de vive voix. Je note aussi que l'ensemble du travail du Comité directeur sortant a été validé à l'unanimité. J'espère que le nouveau Comité Directeur sera à la hauteur du sortant, la barre est haute.

SHR: Maurice, as-tu quelque chose à dire à Olivier ?

Nous nous connaissons depuis quelques années maintenant et je suis heureux de te passer le flambeau et te félicite pour ce nouvel investissement.

Nul doute pour moi que tu sauras écouter les pratiquants, les responsables de clubs, les enseignants et aussi les membres de ton équipe car j'ai pu apprécier depuis que je te connais, tes capacités d'observation, d'adaptation et d'analyse.

Je sais aussi que tu fais partie de ceux qui servent sans se servir... Il n'est pas toujours facile d'assurer la fonction de dirigeant en même temps que d'être pratiquant et surtout élève. Il faut savoir trancher sans heurter et remercier sans excès. Comme disait Gérard Gras, la meilleure qualité pour gérer à la fois des bénévoles et des professionnels reste l'exemplarité !

Je n'ai pas voulu quitter le navire en pleine tempête et suis resté au CD afin de t'apporter mon aide pour sortir de la crise que nous traversons.

La principale difficulté résidera dans notre capacité à retrouver la confiance et l'envie de pratiquer notre discipline. Toutes les bonnes volontés sont bienvenues et ton équipe, bientôt enrichie d'un apport en nouvelles présences féminines, saura faire front j'en suis certain.

Je te souhaite bonne route et plus exactement bon « do ».

SHR: Olivier as-tu quelque chose à dire à Maurice ?

Merci.

Merci pour toutes ces années que tu nous as offertes. (je ne sais pas combien de week-end tu as passé pour faire les accueils des stages, mais ça doit être impressionnant.) Oui, le poste de Président n'est pas simple et je sais que je pourrai compter sur ton expérience et sur l'appui des copains du Comité Directeur pour tenir au mieux la barre. Nous allons avoir beaucoup de travail et ça va être passionnant. Grâce à ton travail depuis toutes ces années, nous avons une ligue avec une assise solide et un groupe de passionnés que tu as su fédérer et qui m'aideront beaucoup, je le sais. Peut-être réussirez-vous à faire que je sois moins *Irini* et plus *ura*. Nous allons devoir relever prochainement ensemble le défi de remettre en marche la ligue, mais aussi et surtout d'accompagner les dojo. Il va falloir vite mobiliser tous nos cadres techniques pour relancer la dynamique sur les tatamis ainsi que notre communication pour attirer à nouveau les pratiquants dans nos dojo.

En guise de conclusion

Le projet que nous portons avec mon ami Jean-Louis Capmas et l'ensemble du Comité Directeur s'appelle Prospérité mutuelle. Nous allons continuer à former les cadres techniques et les dirigeants de demain, poursuivre le travail avec les comités départementaux en délocalisant hors de Paris les écoles des cadres et des stages de ligue et maintenir le lien avec les autres groupes de la FFAB. Nous avons toutes et tous hâte de vous retrouver sur les tapis et de pratiquer ensemble.

SHR : Merci à vous deux.



Point administratif

Ce samedi 13 mars à 14h30, s'est déroulée avec 4 mois 1/2 de retard, dû à la COVID, l'Assemblée Générale de la Ligue Ile de France au stade Pierre de Coubertin à Paris.

L'AG a pu, miraculeusement, se tenir en présentiel et nous étions une trentaine, représentant le quorum pour délibérer valablement.

L'assemblée Générale a débuté par une AG extraordinaire destinée à voter les statuts, le règlement intérieur (R.I) et le règlement disciplinaire (R.D) qui avaient été modifiés par la réforme territoriale. Les textes ont été adoptés à l'unanimité.

L'AG extraordinaire a été close pour faire place à l'AG ordinaire au cours de laquelle ont été votés à l'unanimité: L'approbation du procès-verbal de l'AG de 2019, le rapport administratif, le rapport financier, le budget prévisionnel et pour finir, le rapport de la Commission Technique. A l'occasion de chacun de ces rapports, il y a eu des questions et des échanges constructifs dont il devra être tenu compte à l'avenir.

Cette année 2020-21 est le début d'une nouvelle olympiade et donc une année électorale; la troisième partie de la réunion était logiquement l'AG électorale.

A l'issue des votes, Maurice Vo Van ayant annoncé qu'il ne se représenterait pas en tant que Président pour cette olympiade, nous avons le plaisir de vous annoncer l'élection d'Olivier Barbey.

Olivier Barbey fait partie de l'ACBB et était jusqu'à présent Président du CODEP 92 auquel il a insufflé son dynamisme et sa passion en étant, notamment, à l'initiative de plusieurs stages départementaux avec Luc Bouchareu ainsi que des rencontres inter-clubs du 92 ; mais il est aussi, professionnellement, expert en gestion des associations, expertise qu'il souhaitait mettre au service de l'Aïkido Francilien.

Après son élection, Olivier a commencé par remercier Anne et Maurice Vo Van pour leurs 23 années passées à la tête de la Ligue, puis a esquissé les grandes lignes du projet « Prospérité mutuelle », regrettant simplement que la situation sanitaire en retarde momentanément l'application. Pour terminer, il a souhaité remercier Toshiro Suga et rendre un hommage émouvant à Jean Gache, son premier professeur, malheureusement disparu il y a quelques années.

Le nouveau Comité Directeur est normalement constitué de 15 membres dont *a minima* 6 femmes, 8 hommes et 1 médecin, selon les nouvelles règles ministérielles.

Cette année, seuls 8 hommes avaient postulé, les autres postes étant pour le moment gelés et le Comité Directeur ayant la possibilité de coopter par la suite en fonction des candidatures et des besoins. Ces 8 personnes sont : Olivier Barbey, Jean-Louis Capmas, Jean-Marc Chamot, Thierry Geoffroy, Christophe Godet, Grégory Habert, François Labardin, et Maurice Vo Van.

Un bureau, constitué du Président, d'un Vice-Président, d'un Secrétaire Général et d'un Trésorier Général va être très rapidement mis en place et commencer son travail en coordination avec le Comité Directeur.

Les participants se sont finalement séparés vers 17 h afin de permettre à chacun de rentrer avant le couvre-feu.

Jean-Louis Capmas

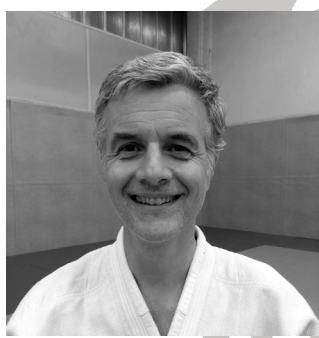




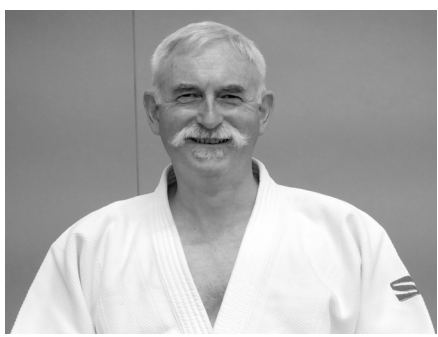
Le nouveau comité directeur élu 2020/2024



Olivier Barbey
Président



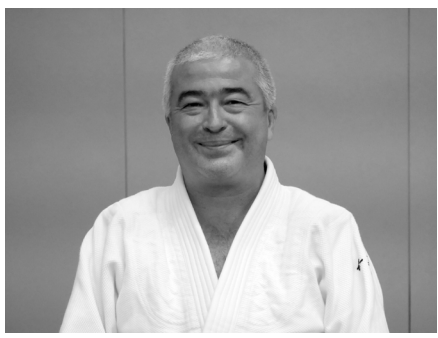
Jean-Louis Capmas



Jean-Marc Chamot



Francis Labardin



Christophe Godet



Thierry Geoffroy



Greg Habert



Maurice Vo Van

合気道



Kazuo Chiba, sa vie.

Hommage

Le 5 février 1940 naît Kazuo Chiba à Tokyo. Il commence l'étude des arts martiaux par le judo à 14 ans, puis du Karate shotokan à 16. Il tombe alors sur un livre de Kisshumaru Ueshiba parlant de l'aïkido et expliquant que le travail du sabre est intrinsèquement lié à la discipline. C'est ce qui va motiver le jeune homme à venir s'introniser à Iwama. Il faut savoir qu'à cette époque seuls les gens parrainés par des hauts dignitaires ou des anciens élèves peuvent accéder à l'enseignement de O'sensei. C'est pour cette raison qu'il va rester 3 jours assis devant le domicile de Maître Ueshiba, attendant que ce dernier rentre à Iwama, pour être accepté comme Uchideshi.

Il y restera 7 ans de 1958 à 1966, année où il sera envoyé en Angleterre comme représentant de l'Aïkikai avec son 5^{ème} dan en poche. Il y restera jusqu'en 1975, gérant le Royaume-Uni, créant l'Aïkikai de Grande Bretagne (actuel BAF) et venant très régulièrement en France pour enseigner sur l'invitation de Tamura Senseï.



Il retourne ensuite au Japon pour devenir secrétaire du département international de l'Hombu Dojo pendant 3 ans, puis arrête complètement d'enseigner, prenant un travail dans la construction à Mishima au Japon. Il étudie intensément le *Musoshinden Ryu* sous la direction de Mitsuzuka Senseï et le Zen.

C'est Yamada Senseï qui lui propose et redonne envie d'enseigner. Ainsi, en 1981 il part s'installer aux Etats-Unis, à San Diego où il fonde le San Diego Aïkikai.

En 2000 il fonde le Birankai International et se sépare de l'USAF (fédération de Yamada Senseï) officiellement en 2001.

Il prend sa retraite en 2008 et meurt le 5 Juin 2015 à son domicile de San Diego.

Il fut très important pour bon nombre d'enseignants français et sa forte personnalité reste gravée dans les mémoires et dans l'Histoire de l'aïkido français.

G.H.

L'interview du jour

Anne Ducouret

Comment vous appelez-vous ? Quand avez-vous commencé l'aïkido ? Comment s'appelait votre premier professeur ?

Bonjour, je m'appelle Anne Ducouret, j'ai pratiqué l'aïkido une première fois enfant, j'avais 10 ans (1970), puis cette idée ne m'a plus quittée jusqu'à ce que je puisse pratiquer régulièrement.

En 1986, j'ai rencontré mon premier professeur Nanou Champ, élève de Maître Tamura. Elle vient de décéder à l'âge de 90 ans, elle a enseigné d'abord l'aïkido, puis le Tai chi chuan jusqu'à l'année dernière. Un sacré exemple de dévouement et de constance. Ensuite, j'ai suivi l'enseignement de Michel Bécart shihan avant de rencontrer Kazuo Chiba Sensei et son école.

Quel est votre grade ?

6^{ème} dan du Birankai (Ecole de K. Chiba Sensei), 5^{ème} dan Aïkikai et 5^{ème} dan UFA. Je suis également certifiée *shidoï* (grade japonais d'enseignant du Birankai) et présidente du Birankai France (groupement de dojos français suivants l'enseignement de K. Chiba Sensei).

Quand avez-vous rencontré Chiba Sensei ?

En 1998, à Méjannes le Clap à l'occasion d'un stage d'été, j'étais alors 3^{ème} dan FFAB et enseignante depuis 5 ans. Cette rencontre m'a radicalement changée. Dès le début, j'ai senti une atmosphère particulière, un grand frisson, je dois dire que j'ai eu peur. Mais, j'ai eu la vision d'une école : un maître, un cadre et du travail. Le même projet que j'ai connu enfant dans l'école Freinet. Avec également une pratique approfondie des armes et *lai batto ho*. Cependant, K. Chiba Sensei ne se laissait pas approcher facilement, et la pratique intensive.



Bien que mon engagement soit total, je n'ai intégré la forme de corps nécessaire à la compréhension de son enseignement et pu l'approcher que très progressivement. La reconnaissance de ce parcours est venue lorsqu'il m'a nommée *shidoï* en 2010 et 5^{ème} dan en 2012. Je lui suis reconnaissante de m'avoir acceptée parmi ses enseignants car grâce à cela, le projet de dojo-école que je portais depuis plusieurs années a pu prendre corps et se déployer.



Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

Je garde toujours en mémoire ce temps intense où il entraînait sur les tatamis. L'intensité de sa présence. Je participais à un stage d'enseignants à Alameda aux Etats-Unis, lorsque j'ai senti une présence dans mon dos et j'ai entendu un « awake » qui m'a ébranlée. J'ai alors compris pourquoi j'avais fait tout ce voyage vers ce Maître. L'éveil est au cœur de son enseignement et la transmission se fait de cœur à cœur.

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

A la fin des stages, K. Chiba Sensei aimait dialoguer sur les tatamis. Il nous a raconté que lorsqu'il s'entraînait au dojo de O'Sensei Ueshiba, il était jeune et avait toujours faim. La famille Ueshiba avait un coq, un jour il a disparu en faisant le bonheur du jeune *uchi dechi*. Et Maître Ueshiba l'a cherché en vain. Bien des années plus tard, il nous a rendu visite au dojo de Paris, nous lui avons offert un chapeau pour aller à la pêche qu'il appréciait beaucoup. Lorsque je l'ai reconduit au train il le portait fièrement avec beaucoup de malice parmi les voyageurs de la gare du Nord. Ce Maître tant redouté avait une présence très forte, des expressions très variées. Beaucoup d'anecdotes le concernant circulent parmi ses élèves.



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

Ce qui a changé, c'est le cadre. Pour ma part, l'aïkido ne devrait ni changer, ni être modernisé sinon il perd son universalité, son intemporalité. Il s'agit de l'actualiser en lui donnant une incarnation. Ma génération ne pouvait pas avoir rencontré O'Sensei, le fondateur de l'aïkido. Cependant, nous avons eu la chance de rencontrer ses élèves. Nous avons été portés dans nos engagements et la pratique assidue et intensive, par l'émerveillement et l'enthousiasme de ces rencontres.

La législation était plus souple, les cadres de vie moins éclatés, les modalités d'apprentissages plus respectés, le temps long de l'apprentissage encore valorisé... Lors des passages de grades tout le monde se connaissait, les collaborations parfois difficiles permettaient toutefois de confronter les opinions ...

Je trouve les enfants et les jeunes courageux. J'ai confiance dans leurs capacités. C'est de notre responsabilité d'enseignants de les soutenir dans cette voie non compétitive. Nous devons donner aux jeunes l'occasion de s'entraîner intensivement sur du long terme, de prendre goût à l'effort répété.



Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

A travers mes enseignants, j'ai principalement suivi Maître Tamura et j'ai passé mon shodan Aïkikaiï devant lui en 1991. En 1997, Gérard Gras (Président de la Ligue Ile-de France jusqu'à son décès) était à l'hôpital. Avec Francis Labardin (Trésorier de la Ligue) et les membres du comité directeur de la Ligue Ile-de-France nous avons accueilli Maître Tamura et plus de cinq cent pratiquants. Cela m'a marqué.

J'ai participé à beaucoup de grands stages avec les grands senseis, en commençant par celui du Doshu Kisshomaru Ueshiba en 1987. Les cours enseignants de Maître Arikawa (1992 et 1994) m'ont marqués, j'étais alors 2^{ème} dan, tous les enseignants quelque soit leur niveau avait du poser leur *hakama* pour apprendre à le mettre correctement. Grande expérience d'humilité.

En 2015/2016, mon dojo a organisé à Paris avec le Birankai France le stage du Birankai Europe où nous avons accueilli Etsuji Horii *shihan*. J'ai participé au 20^{ème} anniversaire de son dojo à Sanda au Japon. L'enseignement de Tsuruzo Miyamoto *shihan* m'inspire aussi beaucoup.



Comment s'appelle votre Club ? Pouvez-vous le présenter brièvement ?

K. Chiba sensei a donné le nom « Ann Jyou Kan » (la maison de la paix et de la prospérité) à mon dojo, aussi appelé « [Dojo-Ecole de l'Est Parisien](#) » 93, rue Pelleport Paris 20^{ème}. Pour l'aïkido sur le territoire français, pour des raisons administratives nous sommes « [le Cercle d'Aïkido Parisien](#) ». J'ai fondé ce dojo en 2006, nous fonctionnons sous forme d'une coordination

dont je suis la directrice. Cet espace accueille habituellement plus d'une vingtaine de pratiques martiales, énergétiques et culturelles, plus de cinq cent usagers par semaine, de 3 ans à 90 ans. Nous organisons de nombreux évènements tant au niveau local qu'au niveau national et international et faisons de la formation professionnelle.

L'aménagement, l'entretien sont effectués par des pratiquants, nous sommes responsables de notre lieu.

C'est donc devenu un lieu ressource pour le quartier où la convivialité peut se vivre au sein des pratiques.





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

De 1993 à 1998, j'ai occupé la fonction de Secrétaire Générale de la Ligue Ile-de-France auprès de Gérard Gras alors Président. A ce titre là, j'ai accueilli et participé à tous les grands stages de l'Ile-de-France, j'ai bien connu les experts français. J'ai également animé le premier stage de la commission féminine de l'Ile de France, fait partie de la commission technique et jury d'examen. Afin de ne pas être en contradiction avec mon engagement auprès de K. Chiba Senseï et de son école, j'ai démissionné de toutes mes fonctions. Je me suis consacrée à mes élèves, à mon dojo et au Birankai.

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

Cela m'a donné une connaissance des différents courants de l'aïkido et de son organisation tant au niveau local qu'au niveau international. Au niveau français, le rattachement de l'aïkido au Ministère Jeunesse et Sports ne facilite pas sa compréhension en tant que voie. Le fonctionnement associatif français et de l'aspect pyramidal de la tradition japonaise ne sont pas toujours bien appréhendés. Bien que les échanges entre enseignants soient nécessaires pour créer le cadre indispensable à l'évolution des élèves et à la transmission de l'aïkido, trouver un accord entre passionnés

se révèle un pari difficile. Un grand merci aux personnes qui se chargent de toutes ces difficultés.

J'ai compris aussi grâce à l'enseignement de K. Chiba Senseï qu'il n'y a pas une forme meilleure qu'une autre. Cependant, nous n'avons qu'une vie aussi, l'engagement ne peut réellement se faire que dans une seule filiation, le corps ne peut intégrer profondément et de façon organique qu'une seule forme. Le processus complet d'apprentissage prend du temps, demande de la rigueur.

Seule la dimension humaine d'une école offre ce cadre pour que le pratiquant suspende son besoin de compréhension intellectuelle et se laisse traverser par l'expérience de l'aïkido.

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

Il s'agit toujours d'articuler ensemble les trois termes de l'aï-ki-do en partant d'une situation de conflit entre deux pôles, sans ces deux pôles il ne peut y avoir de martialité et donc de chemin d'unification. K. Chiba sensei a décrit ce processus à travers cinq piliers inséparables : se centrer, se connecter, s'unifier, exprimer la vitalité et s'ouvrir. Les deux autres pratiques, le *lai batto ho* et l'assise participent aussi à ce développement et les techniques sont au service de cette unification. En vivant ce potentiel de puissance, je ressens toujours une grande joie, une sensation de renouvellement, d'apaisement et de liberté.



Par ailleurs, comme le fondateur de notre pratique, je jardine, je m'ancre dans la terre et regarde ce qui pousse vers le ciel. Grâce à l'aïkido, j'ai rencontré beaucoup d'ami(e)s, voyagé dans le temps, dans l'espace, mais aussi vers mes espaces intérieurs. Aujourd'hui, dans la pratique je me contente de vivre ce que j'enseigne. La relation à mes élèves et à mes compagnons de route me remplit de bonheur. Je reste émerveillée de l'apport de K. Chiba Senseï, un passeur entre la tradition et les jeunes générations, une profonde reconnaissance m'habite car il nous a légué de solides bases pour que la pratique puisse se déployer.

Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline ?

L'actualité met en suspens les grands stages et les grandes organisations. La course à la quantité de pratiquants et aux passages de grades sont pour le moment compromis. Aussi est-il essentiel de revenir à nos valeurs et à la qualité dans notre pratique. Ce qu'elle apporte à la santé, au lien social, de travailler au niveau local et surtout de mettre en valeur la pratique des jeunes. L'avenir de l'aïkido passe par la formation des enseignants, l'intégration des bases et fondements. Plus les bases (les déplacements, les *ukemis*, les 4 techniques essentielles) sont incorporées, plus le *ki* peut s'exprimer et plus l'aïkido peut s'exprimer librement.

Les enseignants sont responsables de l'avenir de l'aïkido, aussi est-il important de remettre la relation professeur-élève au cœur de la pratique. De plus, la ligne directrice de notre pratique doit rester la martialité, c'est la clé du processus de transformation que propose l'aïkido. C'est notre présent et donc notre avenir.



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

Prendre soin de la flamme et la partager le plus possible. Former de jeunes enseignants et les soutenir dans leur projet.

Avez-vous un livre à nous conseiller ?

« The life-Giving Sword, Kazuo Chiba's life in Aikido » - Liese Klein

Avez-vous un film à nous conseiller ?

Je vous conseille de voir et revoir la dernière interview de K. Chiba sensei « message aux enseignants et aux élèves » où il souligne l'importance de l'esprit du débutant « shoshin ».

Je vous remercie sincèrement.



Point réflexion

« Comprendre le centre de gravité: Premier pilier de l'entraînement »

par Anne Ducouret

Nous utilisons constamment dans l'aïkido notre centre gravité, cependant nous n'avons qu'une vague idée de sa constitution et de son fonctionnement. Aucune part de notre corps n'échappe à la pesanteur. L'organisme, tout en étant soumis à l'attraction terrestre, se sert également de celle-ci dans la posture et dans le mouvement. Cette force orientée et permanente est la première condition du mouvement.

Le mouvement vient toujours comme une transformation de l'équilibre, il implique une évolution et un ajustement continu de la posture. Dans la posture, le centre est la zone où toutes les forces en présence s'annulent. Sa localisation dépend des forces prises en considération. La notion de centre permet d'unifier tous les paramètres d'une structure, d'un mouvement pour optimiser une action. Lorsque nous sommes debout, le centre de gravité dans l'organisme est situé dans un champ qui se trouve à l'intersection de la ligne de gravité qui part du vertex et d'un plan incliné qui passe par une ligne rejoignant la 3^{ème} vertèbre lombaire (LIII) à un point se situant trois doigts sous le nombril.[...]

Retrouvez l'intégralité du texte d'Anne Ducouret en cliquant sur [ce lien](#).



Point culture

Livre : **Miyamoto Musashi** par Kenji Tokitsu

Impressionnante recherche sur le plus célèbre des sabreurs japonais. Nouvelle traduction du traité des cinq roues, étude des autres écrits du samourai, biographie complète, rapport entre Musashi et l'art martial...

L'auteur, au-delà de ses qualités de chercheur, est un très sérieux pratiquant, et cela se sent, les liens avec les arts martiaux et la compréhension de la dimension martiale de Musashi ne trompent pas. Nous avons pu également apprécier le ton employé, engagé sur le fond, mais très objectif au sujet du personnage. Seul regret, les très nombreuses notes, réparties en fin d'ouvrage et en fin de chapitres rendent sa lecture ardue, mais il serait vraiment dommage de faire l'impasse sur des précisions passionnantes.

L.B.

Kenji Tokitsu

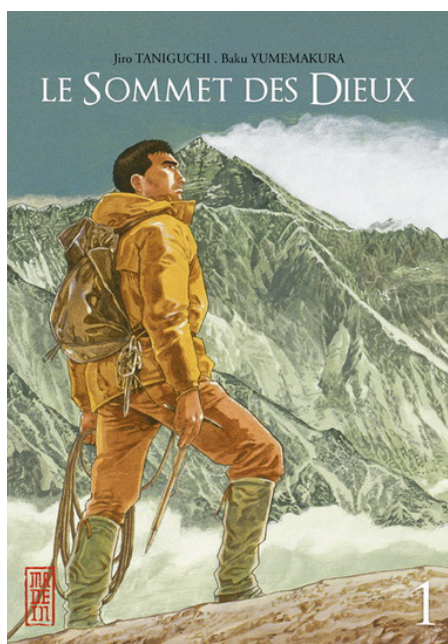
MIYAMOTO MUSASHI

maître de sabre
japonais
du XVII^e siècle



Manga :

Le sommet des dieux par Jiro Taniguchi et Baku Yumemakura



8 juin 1924. Deux alpinistes de renom, George Mallory et Andrew Irvine, tentent la première montée de l'Everest. Personne ne les reverra jamais. Ont-ils réussi leur ascension, sont-ils morts avant ? 1993. Un photographe alpiniste pense avoir retrouvé l'appareil photo de George Mallory mais se le fait voler. Pour percer ces mystères il va découvrir un milieu sportif où le mental des grimpeurs est en réalité l'élément le plus important pour la réussite.

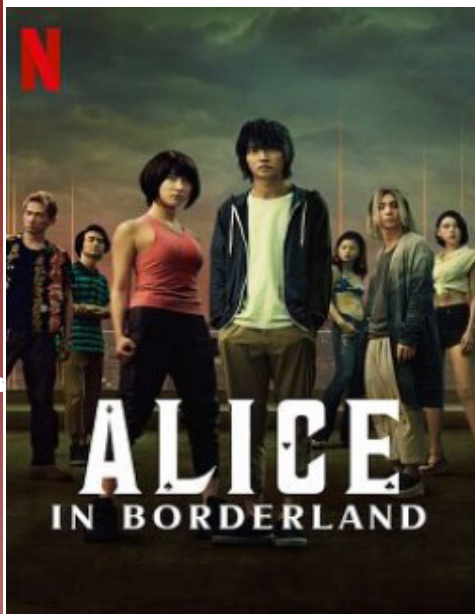
Cette aventure nous fait nous pénétrer dans un monde à part où cohabitent la dure loi de la montagne et la folle passion des hommes. Entre poésie, action et suspense, ce manga nous emmène très loin au coeur de l'Himalaya. Tenu en haleine, touché par la sensibilité palpable, le bonheur et la douleur des héros, on voudrait que ce manga ne se termine pas !

Cette magnifique série en cinq tomes a valu à Jirô Taniguchi de recevoir en 2001, le prix de la meilleure œuvre manga lors du Festival des Arts et Médias organisés par le ministère de la culture du Japon et en 2005 le prix du meilleur dessin au festival d'Angoulême.

C.N.

Série :

Alice in Borderland par Netflix



La série met en vedette Kento Yamazaki dans le rôle d'Arisu qui se retrouve perdu dans un Tokyo abandonné connu sous le nom de « Borderland », aux côtés de ses meilleurs amis, Chōta (Yūki Morinaga) et Karube (Keita Machida).

Arisu, jeune homme sans emploi, un peu paumé et obsédé par les jeux vidéo, se retrouve soudainement dans une version parallèle de Tokyo, pratiquement inhabitée, dans laquelle lui et ses 2 amis doivent participer à des jeux dangereux pour survivre. Le trio découvre rapidement qu'il est piégé, forcé de participer à des jeux risqués, violents et dangereux, repoussant ainsi leurs propres limites physiques et émotionnelles pour survivre.

Dans ce monde étrange, Arisu rencontre Usagi, une jeune femme qui participe seule aux jeux des arènes. Ensemble, ils entreprennent de percer le mystère de ce monde parallèle où ils risquent leur vie et affrontent leurs ennemis invisible et leurs souvenirs les plus intimes. Violence, modernité, énigmes et réflexions personnelles donnent envie de savoir, épisode après épisode ce qui se cache derrière le grand mystère de cette première saison. C.N.

Jeu de société :

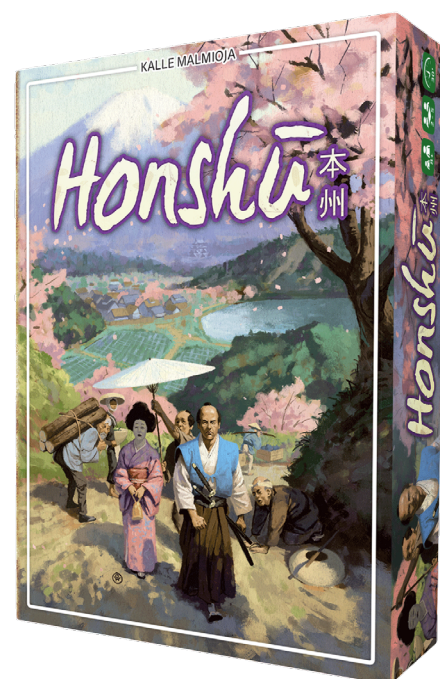
Honshu 2 à 5 joueurs

Honshu est un jeu de prise de plis et de construction de domaines. Vous y incarnez les Seigneurs et Dames des grandes Maisons au cœur du Japon féodal et étendez vos domaines pour remporter gloire et fortune.

À chaque tour, chacun joue une carte Domaine d'une certaine valeur. Le joueur qui a joué la plus forte choisit alors celle qu'il veut conserver parmi celles qui ont été jouées pour étendre son domaine. Un domaine étendu permettra de marquer beaucoup de points en fin de partie. Il faudra habilement jouer sur l'ordre du tour pour acquérir la maîtrise de Honshu.

Sorte de Kingdomino japonais, cet excellent jeu s'adapte très bien pour les parties en familles.

G.H.



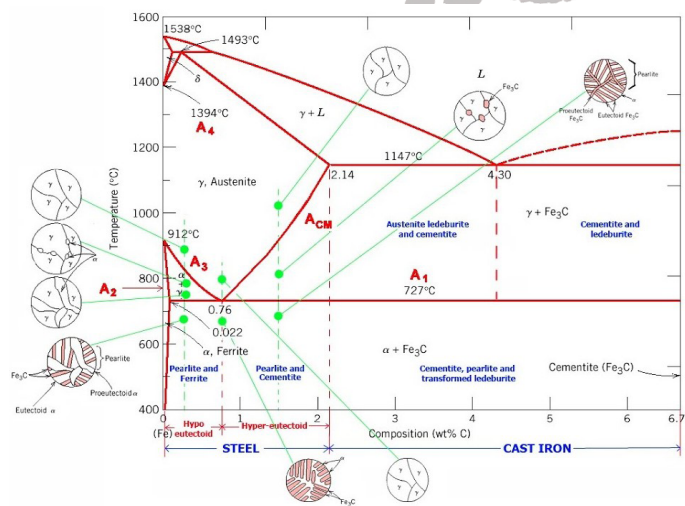
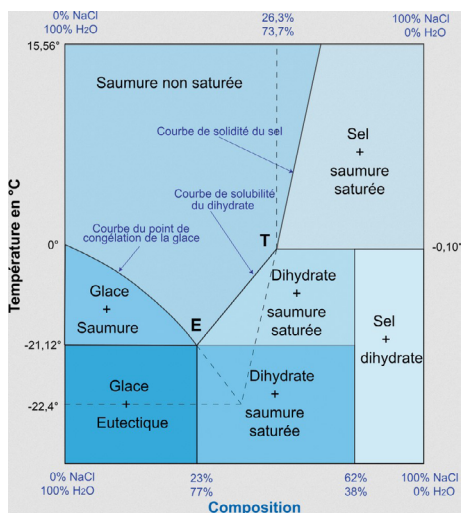
La forge japonaise

Ne vous y trompez pas ! Vous connaissez beaucoup de sortes de vins ou de fromages ? Il y en a autant pour les nuances d'acier ! L'acier à ferrer les boudets sera aussi tout à fait employable pour les chevaux, mais en aucune façon il ne pourra servir pour faire des trains d'atterrissage d'Airbus ou une mèche à béton à placer au bout de votre perceuse Black & Decker ®.

Maintenant, place au katana !

D'abord un peu de physique :

Grande nouvelle: l'eau solide fond à 0°C. Donc, elle passe de solide à liquide. On dit qu'elle change de phase. Vraie nouveauté : le sel (de table) fond à +801°C. Là aussi, il change de phase (de solide à liquide). Sur cette base, à quelle température fondrait un mélange eau-sel à 23% de sel ? Réponse : à -21,2°C. Réponse surprenante ? C'est que la nature n'obéit que fort peu à des modèles linéaires ou à des comportements binaires. C'est le cas des mélanges de matières : ils voient leur comportement composition/température décrit dans des digrammes de phases (ex. à gauche pour eau/sel, à droite fer/carbone [Steel : acier, cast : fonte], dans les cercles les aspects observables au microscope optique)



Ces phases peuvent transiter du solide au liquide (et inversement) comme le mélange eau-sel ou du solide au solide pour le mélange fer-carbone, peu soluble l'un dans l'autre (il s'agit bien d'une solution solide).

Applications pour le sel (dans l'eau) :

- 1) le salage des routes gelées en hiver (le sel ne réchauffe pas le sol, il rend la glace liquide ... mais salée)
- 2) et à propos de glace, les bonnes vieilles sorbetières italiennes en fût de bois contenant un cylindre métallique qui contient le mélange à sorbet (ou à crème glacée). Entre les deux ? De la glace et du sel à 23% pour obtenir un liquide réfrigérant à -20 +/- 5°C

Applications pour le carbone (dans le fer) :

L'« amollissement » ou le durcissement des aciers, et plus particulièrement des katanas, voir les détails ci-dessous.

Petit rappel de sidérurgie : La fabrication de l'acier spécial pour katana (tamahagane)

Ingrédients :

- Charbon de bois : 13 tonnes en 3 jours dans un four artisanal
- Sable ferrugineux : 8 tonnes, issues des montagnes japonaises, matériaux qui présente un avantage, sans phosphore ni soufre (le minerai de fer conventionnel en contient) il ne rouille que fort peu ni se brise une fois transformé.

Ces 8 + 13 = 21 tonnes de réactifs sont pelletées à main d'homme... dans un four en argile façonné main ! Chimiquement, il se passe ça (c'est super funky !) :

$\text{FeO/Fe}_2\text{O}_3$ (sable/minerai) + C (charbon) + O₂ (air) → Fe (acier assez pur) + FeC (acier au carbone = fonte) + CO₂ (gaz carbonique). Funky, non ?

Le produit sont des nodules d'acier, gros comme une bonne grosse ratte du Touquet, à l'aspect très brut d'une roche volcanique et pourtant 70 fois plus cher que l'acier ordinaire. Il est ensuite transmis au forgeron.

La forge :

Là, le forgeron les chauffe pour les attendrir puis les martèle (les écrase) en petits morceaux plats pour trier à l'œil les pièces en fonction de leur teneur en carbone.

Ceci fait, ces plaques sont empilées, emballées dans du papier de riz, arrosées d'une boue argileuse et recouvertes de cendres (2 matières riches en silice et en carbone) pour éviter l'inclusion d'oxygène.

Elles sont encore chauffées et à nouveau martelées afin de chasser les bulles d'air et de mélanger l'acier et le carbone introduit. A cette occasion, le bloc ainsi formé est plié-chauffé-martelé jusqu'à une quinzaine de fois (comme les élégants couteaux en « Damas ») :

Pour le katana, cela produit un « millefeuille » fait de 10 000 à 30 000 couches (215, car 15 plis !) de 1/1000° de mm d'épaisseur, soit 10-3 de 10-3 m, soit 1 µm (un globule rouge fait 7 µm de diamètre). Cet acier-là est très dur : il est donc cassant comme du verre.

Solution ? Fendre ce bloc à chaud pour introduire en son centre un acier souple (et moins dur), et chauffer-marteler encore et encore pour étirer le bloc en lame pour finir par une trempe partielle – côté tranchant – qui achèvera de durcir la lame. Pour réaliser cette trempe, la lame encore rectiligne est recouverte d'une pâte d'argile et de pierre ponce en poudre en épaisseur plus importante sur le bord supérieur et opposé au tranchant, chauffée à 800°C (matez le diagramme de phase pour ça !) et enfin immergée rapidement dans l'eau froide.

...Les lignes qui précèdent étaient peut-être un peu barbant (ou trop funky) ? Maintenant la magie !



Exemples d'aciers de Damas

La trempe :

L'opération de trempe produit 2 effets principaux :

1) La différence d'épaisseur de la pâte d'argile apposée précédemment génère un refroidissement différent entre le bord supérieur (plus lent) et le bord inférieur (plus rapide) de la lame. Ainsi, la dilation due à la chauffe est figée par la trempe sur le tranchant (l'acier est « congelé » dans son état chaud) alors que le bord supérieur a le temps de se refroidir et se rétracter. C'est là que le galbe caractéristique du katana est obtenu, et seulement par cette opération.

2) Simultanément, la trempe va figer l'empilement des atomes dans 2 états particuliers obtenus à chaud :

- Piégée dans sa phase chaude par la trempe, l'austénite (grâce à l'apport de carbone et un coup de pouce thermique) voient ses atomes de fer occuper maintenant les sommets et le centre des faces d'un cube (il faut 14 atomes de fer par cube) alors que l'acier avant sa chauffe était fait de ferrite où les atomes de fer occupent les sommets d'un cube et le centre du cube (il faut 9 atomes de fer par cube). L'austénite a la particularité d'être beaucoup plus malléable que la ferrite.

- La cémentite (via le carbone..., qui produit Fe₃C) à l'extérieur du sabre : très dur, vraiment très dur (environ 10 fois plus que la ferrite), mais fragile. Heureusement en couche mince, donc moins cassante.

Le polissage :

Il sera le révélateur des conséquences des étapes précédentes :

L'argile déposée en épaisseurs variables va révéler la finesse du tour de main du forgeron par les motifs gracieux qu'auront créé le pliage et le martelage répétés.

Le millefeuille du pliage va créer un tranchant redoutable et affutable à l'infini comme un microscopique rasoir multi-lame (façon Gillette Mach 3®, ou Fusion 5®, ou Wilkinson Sword®), en se rappelant que chaque lame est ici plus fine qu'un globule rouge de 7 µm.

Pendant ce temps-là en Europe au moyen-âge :

Les forgerons européens n'étaient pas en reste car ils connaissaient également le durcissement des aciers dès le bas Moyen-Age : ils frottaient les lames d'acier encore brûlantes à la corne de bœuf pour les charger en carbone comme les forgerons japonais avec du papier de riz et des cendres lors de la forge initiale des katanas. L'inclusion d'une âme souple au cœur d'une lame pour la rendre moins cassante était connue des taillandiers mais de façon inverse : l'âme dure au centre et la partie tendre à l'extérieur pour que l'outil de taille ou de coupe s'auto-affute à l'usage.

Puis vinrent les lourds sabres des chevaliers, puis les fleurets des escrimeurs... puis... les canons... eux-aussi très trempés. N'oublions pas non plus que les mésoaméricains pré-colombiens (les Aztèques notamment) n'étaient pas en reste non plus : ils ont inventé les lames les plus tranchantes qui aient existé, à base d'obsidienne, pour des besoins chirurgicaux il y a... 2 500 ans. Alors, ces magnifiques « outils » dont nous utilisons les « descendants » ne sont-ils pas à même de faire réfléchir sur l'intelligence de l'espèce humaine ?



Tranchant de katana au microscope optique : le multi-lame !

Guillaume Haran

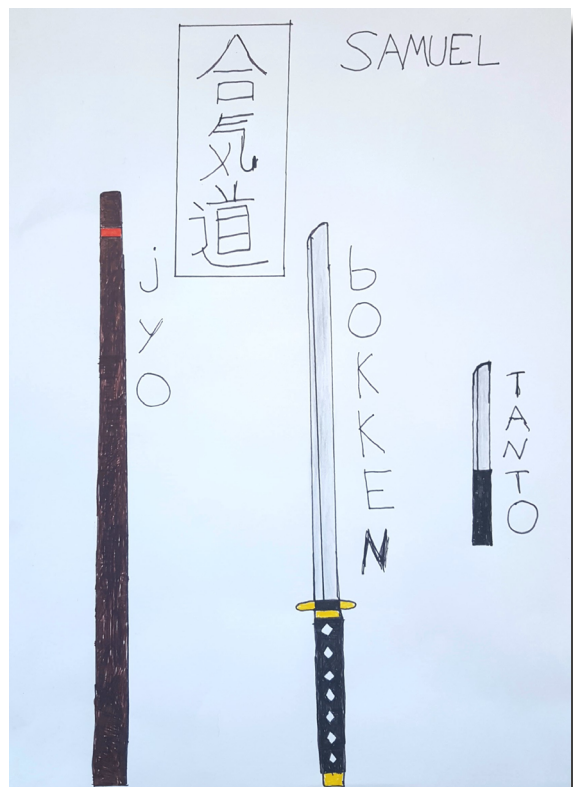


Point des pratiquants

Dessins du Club d'aïkido d'Athis-Mons (91)



Antje 9 ans et demi



Samuel 10 ans et demi



Kenzy 14 ans et demi





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.

Ushiro waza Ryotedori

Tori : Aurélie Lucchetti - 3^{ème} dan

Uke : Volodia Stozinic - 4^{ème} dan



**Ushiro waza :
Ryote dori - Kokyunage**

Point Technique

**Ushiro waza
Ryotedori**

Aurélie Lucchetti



Point final.

Documentaire sur l'Irezumi
« L'art japonais du tatouage »

Planète+
réalisé par Singh Chandok

合気道

有
皮
鉋

