



AÏKIDO

Défense douce (ou à peu près)

L'Aïkido est une discipline historique de l'USF, proposée à la pratique depuis 1972. On le connaît comme l'art de retourner la force de son adversaire contre lui.

Selon la traduction des trois kanjis aï, ki, do, l'Aïkido est la voie de l'harmonie des énergies. On en manque. « C'est la voie de la concordance des énergies », nuance sensei Philippe Monfouga, 5e dan et président de la ligue Île-de-France FFAAA, qui, depuis le début de la saison, éclaire, en bénévole investi, le chemin des pratiquants au hakama, ce pantalon flottant emblématique de la discipline codifiée au lendemain de la seconde guerre mondiale par Morihei Ueshiba. « L'Aïkido ne joue pas sur un rapport de forces. Au cœur de notre pratique est le principe de non-opposition. Ici, la taille et le poids ne comptent pas. Il ne s'agit pas d'entrer en confrontation avec l'uke, le partenaire en attaque, mais plutôt d'utiliser ses

directions, d'agir sur ses périphéries, pour prendre le contrôle de son axe. » Un art de combattre sans vraiment combattre ? Serge Momus, actuel président de la section aux 20 ans de pratique, attaque en shomen (frappe verticale). Après deux mouvements de clef, comme deux prises d'élan, il est projeté en vrille latérale... Aïe-kido !

« IL N'EST PAS QUESTION ICI DE COMPÉTITION »

Au cours qui a précédé, avec les enfants, déjà sensei Monfouga faisait travailler une espèce de mouvement enrobé, qui invitait le partenaire à chuter au sol. « Il y a une dimension éminemment non violente dans notre art. Mais à l'origine, l'Aïkido est une synthèse de techniques de samouraï qui étaient

destinées au champ de bataille, à la guerre. Les techniques à mains nues visent toutes à casser les articulations, ou faire très mal à l'adversaire en le projetant au sol. Ainsi, l'on apprend dès le début à chuter et annuler les techniques pour préserver son intégrité physique. La logique de l'Aïkido n'est pas celle d'un sport de combat. Il n'est pas question ici de compétition, mais plutôt de progression, de cheminement vers toujours plus de maîtrise, de précision. Rapidité d'exécution, centrage, respiration, nous travaillons pour nous améliorer et améliorer l'autre. C'est un art éducatif, qui donne sa place à chacun. »

Le public de l'USF est d'ailleurs mixte à tous égards : hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, l'on retrouve aussi Julien, ceinture verte, porteur de handicap, fidèle au poste depuis plus de dix ans, qui s'y connaît en clefs comme un serrurier de profession...

DYNAMIQUE DE LA DOUCEUR

Marie, 32 ans, keikogi simple (qu'on appelle improprement kimono) et ceinture blanche aux hanches, évolue au milieu des plus gradés, dont beaucoup portent le hakama. Elle témoigne : « J'ai commencé en septembre dernier. Je voulais pratiquer une discipline de combat qui ne soit pas agressive comme la boxe par exemple. L'Aïkido est à la fois dynamique et doux. »

Li Ming, 3^e dan, qui vient de mettre au sol son partenaire, et le garde tranquillement sous contrôle car elle a verrouillé son épaule à double tour, confie : « Le début de l'apprentissage est peut-être un peu austère, mais très vite, l'on s'amuse beaucoup ! L'Aïkido m'apporte de la décontraction et de l'équilibre. » En même temps que du déséquilibre aux partenaires ! Soulignons que l'Aïkido se pratique aussi avec ses trois armes en bois traditionnels – le bokken (sabre), le tanto (couteau) et le jo (bâton long). ●

Christophe Jouan