

Dorigny, le 15 septembre 2010

## **Intervention dans le cadre de la réunion des Sports Universitaires, UNIL – EPFL**

**Christine Venard**

### **« Qu'est-ce que l'aïkido, ses enjeux par rapport au sport »**

#### **Préambule**

L'*aïkidô* a pris place au sein des Sports Universitaires en 1988, il y a donc 22 ans. Alors étudiante en Sciences Politiques, j'avais contacté M. Karl Neeser, ancien directeur du SSU, qui avait encouragé mon projet.

Il y avait alors, à cette époque, peu de propositions en arts martiaux. L'*aïkidô* s'est développé par la présence de nombreux d'étudiant-e-s pour certaines des années et une fréquentation moindre pour d'autres. Le cours se présente, en fait, comme un cours d'initiation et une pratique plus soutenue et régulière peut se faire alors dans un *dojo*. Depuis une douzaine d'années, ce sont différents de mes élèves, ceintures noires, et en général eux-mêmes étudiants auprès de l'UNIL ou l'EPFL, qui se sont succédé dans cet enseignement.

#### **Introduction**

L'*aïkidô* fait peu parler de lui: ce n'est pas un sport au sens qu'on lui donne aujourd'hui, c'est un art martial, un art du mouvement. L'*aïkidô* qui ne fait pas partie de la scène sportive, rarement de la scène artistique, s'exprime en réalité souvent dans le cadre de programmes de réhabilitation sociale, à part la pratique de base qui a lieu dans un *dôjô*.

Pour la scène sportive, son geste n'est en effet pas mesurable : ni en temps, ni en distance, ni même en points. Un concours, une démonstration que l'on pourrait juger en fonction de prouesses techniques et d'autres critères de beauté seraient même difficiles à mettre en place. Et pourtant, l'*aïkidô* engage un effort éminemment sportif, tant du point de vue physique que technique et le sentiment de beauté et d'élégance que dégage une exécution efficace et puissante touche en général ceux et celles qui y assistent.

#### **Un engagement éminemment « sportif »**

Pour en revenir à l'engagement très physique qui est en cause dans cette pratique, imaginez-vous pendant deux heures, dans un échange combatif à deux, en train de peaufiner une technique basée sur une recherche antagonique et mutuelle d'efficacité. Cette technique qui ne dure finalement que quelques secondes se termine par une chute, par un contact avec le sol plus ou moins fort et intense... On chute ainsi des centaines de fois: il faut à chaque fois se relever et recommencer. Pour illustrer cet engagement sportif exigeant, où tous travaillent avec tous, dans cet effort plus ou moins athlétique, je mentionnerai alors le gabarit impressionnant de certains de mes amis pratiquants qui ont leurs bras de la grosseur de mes jambes ; ou cet *aïkidoka*, ancien champion anglais d'athlétisme en relais 4 x 100 mètres,

faisant partie d'un team anglo-jamaïcain, battant le temps de l'officielle première équipe anglaise en préparation pour les Jeux Olympiques.

L'*aikidô*, qui ne peut s'exprimer sur le terrain d'une compétition mesurable, se pratique néanmoins, je le répète, par le biais d'un esprit de confrontation très soutenu. Sa pratique intense ne met néanmoins jamais en jeu l'intégrité du corps, il n'a que très peu de blessures et il se pratique jusqu'à un âge avancé.

Trois mois avant son décès à 77 ans, mon maître, mon *sensei* (ce qui signifie en japonais « celui qui est né avant » dans ladite pratique), faisait ses chutes « avant » et ses chutes « arrière »; il démontrait le geste à étudier dans la dynamique et l'efficacité propres à son art, enseignant ses élèves de toutes catégories d'âges et de poids, observé et admiré de tous.

### **La main-sabre**

On compare la pratique de l'*aikidô* au travail que fait le forgeron avec une lame, le corps, étant la lame qu'il s'agit de forger. Il se passe alors une opération alchimique des plus passionnantes, le corps au noir est chauffé au rouge, puis devient blanc à température extrême. Il se refroidit ensuite et l'opération est recommencée jusqu'à ce qu'une certaine forme apparaisse. L'opération médiatrice en question est basée sur un mouvement caractéristique de coupe avec la main, celle-ci devenue main-sabre, tranche l'espace de haut en bas ou du bas vers le haut. Il y a recherche des espaces du vide correspondants au déséquilibre recherché, c'est-à-dire de l'espace et du temps de la moindre des résistances de la part de son opposant. Le contact est rythmé et antagonique. La séquence, se déroulant à deux se termine par une chute qui permet de se libérer et de reprendre pied. Cette pratique utilise également la mobilisation des articulations ou du corps dans son entier. L'*aikidô* se pratique également avec des armes telles que le sabre – *bokken* - et le bâton – *jo* -.

### **Origines**

L'*aikidô* est contemporain du *judô* et du *karaté*. Il est né au Japon dès les années 1930. Son fondateur, Ueshiba Morihei, né en 1883 et mort en 1969, est considéré de nos jours au Japon, comme l'un des plus grands pratiquants-guerriers de son siècle. Il est d'ailleurs appelé O'Sensei, grand professeur. L'*aikidô* est le fruit d'une recherche historique alliant techniques de sabre des anciens *samurai* et techniques de corps. Notons que cette recherche était indissociable de l'intégration de techniques psychiques propres à l'Extrême-Orient, notamment la méditation *zen*. De plus, le savoir des *samurai*, dans le contexte relatif à leur statut, était lié à un mode de comportement connu sous le terme de « code d'honneur ». Ce « code d'honneur » mettait en exergue les qualités humaines telles que courage, loyauté, sincérité, respect, courtoisie, humilité et bienveillance. Ces qualités étaient liées au contexte polyphonique complexe des pratiques rituelles et culturelles présentes au Japon que sont le shintô, le bouddhisme, le confucianisme et le taoïsme - celui-ci lié à des pratiques chamaniques -.

Ne nous trompons pas, ce « code de l'honneur » n'a jamais empêché moult trahisons, sur les champs de bataille eux-mêmes, qui ont fait basculer dans un sens ou dans un autre le résultat de batailles en cours. Cependant, le *samurai*, dont le sens du terme en japonais signifie « servir », était attaché à un seigneur et « son service » s'inscrivait dans la morale d'un guerrier dont la mort était malgré tout l'enjeu. Vous connaissez tous le rite du *seppuku* - *hara-kiri* -, qui a largement inspiré la littérature, le cinéma et qui servait notamment cette conception de « l'honneur ».

## Une pratique traditionnelle

Il se trouve que l'entraînement de l'*aikido* se trouve serti par ces valeurs dont nous venons de parler et qu'elles participent de la construction de la technique. Je dirais que cette technique met en place un travail psychique de performance vis-à-vis de ces valeurs. Et c'est là, en effet, tout le « mystère » de cet art martial qui amène tous les soirs, dans le monde entier, des milliers, voire quelques millions d'*aikidoka*, dans un espace de travail d'une certaine formalité existentielle que l'on appelle *dôjo* « le lieu dans lequel on étudie la Voie ».

Vous comprendrez, dans ce contexte, que les catégories de poids et de temps ne font pas partie de cette mesure. On ne peut en effet quantifier ce geste que l'on perfectionne sans cesse car il a à voir avec l'épure du corps et de la personnalité. Tels sont les motifs des pratiques des arts traditionnels du Japon comme l'art du thé – *chadô* -, l'art de l'arrangement floral – *ikebana* -, l'art du tir à l'arc – *kyudô* -, l'art de la main vide – *karaté* -, l'art de la souplesse – *judô* -.

Le *judô* que son initiateur Kano Jigoro (1860-1938), grand éducateur et pédagogue japonais qui, à l'âge de soixante-dix ans, lorsqu'il visite le maître Ueshiba, fit ce commentaire en voyant l'*aikidô* de O'Sensei « C'est là mon idéal du *budô*, c'est du vrai et du pur *judô* ».

Chaque art martial a ses qualités et ses inconvénients au niveau de son « efficacité réelle ». L'*aikidô* est resté sur le champ de la non-compétition afin de garder et préserver ce qui fait la vraie richesse d'un *budô* japonais. Les circonstances historiques et la spécificité de la recherche de son fondateur l'ont préservé à être « un art de la guerre », de la séparation et du « gagner à tout prix ». L'*aikido* est un art de la paix, une recherche de mise en harmonisation des forces en présence, une voie de recherche de concorde.

Ainsi, lorsque l'on décrit l'*aikidô*, on parle de non-opposition à l'autre, bien que la confrontation soit réelle, on parle du détournement de la force de son adversaire pour la maîtriser et lui montrer l'inutilité de son attaque: en cela, il est un art de combat pacifique qui prône la non-violence.

Cette mise en geste, en forme est bien présente dans l'entraînement. Apprendre, cela fait beaucoup voyager, assimiler et comprendre prend un certain nombre d'années, voire un nombre d'années certain.

\* \* \* \*

Septembre 2010  
Christine Venard