



# La Lettre du CERA

47

CENTRE INTERNATIONAL de l' AIKIBUDO 1974

Automne 2022



Témoignage  
Anne-Marie Labbat

Gestion mentale (II)  
Arielle Pyard

Mouvement et temps  
JM.Epelbaum (I)

Takeko (III)  
Céline Peker



**CERA**

Fondateur Me Alain Floquet

SOMMAIRE

2. Editorial  
JM. Papadacci

3. Le mot du Fondateur  
Maître Alain Floquet

4.5. Mouvement et temps  
JM.Epelbaum

6.7.8.Témoignage  
Anne-Marie Labbat

9. Gestion mentale  
Arielle Pyard

10. Archives

11. Les aventures de Takeko  
Céline Peker

EDITORIAL



**JM.Papadacci**  
Président du CERA

Voici notre nouveau numéro de La Lettre du CERA.

Au sommaire :

la suite et la fin de l'étude d'Arielle Pyard, consacré à la gestion mentale. Appliquée (dans le présent numéro) à l'apprentissage de l'Aïkibudo.

Toujours dans le domaine de l'étude et de la recherche, le travail de réflexion de Jean-Marc Epelbaum consacré au mouvement et au temps dans la connaissance de l'Aïkibudo.

Dans notre série « témoignage » celui de Anne-Marie Labbat, professeur à Dardilly et DTR de la région Auvergne-Rhône-Alpes, Anne-Marie qui nous invite à mieux la connaître et à apprécier son parcours.

La suite de notre feuilleton « Les aventures de Takeko » épisode 3, imaginé et écrit par Céline Peker.

Sans oublier le « Mot du Fondateur » consacré à un souvenir avec le Maître Minoru Mochizuki lié à une anecdote historique, bien explicite et révélatrice de secrets de l'Aïkibudo (en français et en anglais).

Bonne lecture à tous et bonne fin d'année.

Rendez-vous en 2023 pour un nouveau numéro.

*couverture :*

Ando Hiroshige  
(1797-1858)  
Scène de neige, 1840  
série des 53 stations du  
Tôkaidô, (38e station).

Quand on s'arrête  
sur la route du soir  
la neige tombe avec plus d'insistance

*Takai Kitô (1741-1789)*

LE MOT DU FONDATEUR

## Me Alain FLOQUET

---



Le kendo a toujours été l'occasion d'échanges enrichissants avec Maître Minoru Mochizuki. Quelques années après les championnats de kendo auxquels j'avais participé en 1970 à Tokyo, lors d'un agréable moment de partage en présence du professeur Ishikawa Kazuhide (professeur de français à Shizuoka et ami de Maître Minoru Mochizuki), on parla de compétition, de Budo et de sport.

À cette occasion, le Maître me rapporta que Tokugawa Ieyasu (l'un des administrateurs des Toyotomi) avait invité l'escrimeur Sekishusai Yagyū, du village de Yagyū, à démontrer les secrets de son art devant les généraux et officiers de son clan, ce qu'il accepta et fit avec Mataemon Munenori, son cinquième fils.

Impressionné par la démonstration, Ieyasu décida d'attaquer Sekishusai. Bokken en main, il engagea le combat. Sekishusai s'élança et pénétra vivement dans sa garde. Il le contrôla aisément avec sa main et son coude et le désarma en utilisant le principe essentiel de l'art de l'épée de l'école Yagyū.

Ieyasu et les guerriers présents admirèrent l'action mais s'étonnèrent qu'il n'avait fait que désarmer son adversaire sans conclure par le geste final et symbolique qui représentait la mise à mort, geste accompagné du kiai "Toh", comme dans les kata. Sekishusai expliqua qu'il était facile d'achever un adversaire d'un coup de sabre, mais que cette mort engendrerait certainement une vengeance, ce qui en amènerait une autre, suscitant un cercle vicieux de violence sans fin. Ces vendettas étaient courantes à cette époque troublée de guerres civiles. Elles étaient la cause principale des souffrances du peuple et notamment des paysans. Escrimeur parvenu à une grande sagesse, Sekishusai était convaincu que si l'on arrivait à vaincre l'ennemi sans le tuer, même en prenant quelques risques, on tenait là un moyen d'établir une base solide pour la paix. Il démontra ainsi le principe essentiel de l'art de l'épée de l'école Yagyū, Muto dori mitsu no kurai. Suite à cet exploit, qui manifestait un grand sens d'humanité, Ieyasu engagea le fils de Sekishusai, Mataemon, au titre de hatamoto (garde officiel d'un seigneur ou d'un shogun). Par la suite, Mataemon devint préfet du département de Yagyū.

Se jeter sur l'adversaire pour vaincre tout en prenant des risques se nomme : sutemi (littéralement : « sacrifice »). C'était là tout son art. C'est également le principe de l'aïki qui est mis en œuvre dans cette action.

Lors de l'un de nos échanges épistolaires, Minoru Mochizuki sensei évoqua cet état et m'écrivit :

« Lorsque tu surveilles un individu malfaisant qui va commettre une agression, tu intervies immédiatement, sans calcul, le maîtrisant avant que toute chose puisse mal tourner. Cela, professionnellement, tu l'as connu de bonne heure.

C'est encore cela l'aïki, le principe de l'aïki. Et l'esprit suprême de l'aïki, c'est irimi.

Entrer et décider après ».\*

\* Alain Floquet, *Budo en partage*, Budo Ed. 2022



# Mouvement et temps (I)

Jean-Marc Epelbaum est l'actuel Président du Comité Fédéral Aïkibudo. Mais c'est au titre de « pratiquant » qu'il s'exprime dans le présent article. Jean-Marc nous propose ces réflexions sur les deux fondements de l'Aïkibudo. Dans le prochain numéro, il nous montrera comment l'Aïkibudo conduit sur le chemin du Wa no Seishin, son idéal.

**« L'espace et le temps sont le cadre dans lequel l'esprit est contraint de construire son expérience de la réalité ».**

**Emmanuel KANT**

Lors du premier cours, pour un ou une débutante, jour d'initiation à l'Aïkibudo, la ou le professeur, que l'on appellera *Senseï*, interroge la nouvelle venue ou le nouveau venu sur son éventuelle pratique antérieure dans un art martial, peut-être par exemple le judo, ou dans une autre activité sportive. Il essaie de comprendre ses motivations ; elles peuvent être nombreuses et très diverses, mais *Senseï* cherche à la ou le guider au mieux sur la voie, *Do*. Et, en tout cas, il demandera à la personne si elle peut chuter sur un tatami, avant d'envisager de lui proposer quelque technique que ce soit. Ne serait-ce que pour *Mukae Daoshi* ou pour *Shiho Nage*, les deux premières d'une très longue liste, il conviendra de s'assurer qu'il ou elle n'aura pas peur de poser ses fesses par terre. Nous savons qu'avec le temps, tous les pratiquants oublient la crainte qu'ils avaient eue la première fois ! Heureusement, on pourra commencer la découverte de l'Aïkibudo sans être obligé d'aller à la chute. L'objectif de tous les membres présents du club, lors de ce nouveau cours pour le débutant, est de lui apporter un accueil motivant. Ils souhaitent intégrer ce futur partenaire avec qui ils auront plus tard, le plaisir de pratiquer.

Quant à la chute, en Aïkibudo, *Senseï* ne l'enseigne pas pour l'esthétique d'une démonstration, ni comme un savoir indépendant à acquérir. L'objectif de l'art martial fondé par Maître Alain Floquet est le pragmatisme face à une attaque véritable. La chute que fera l'agresseur, in fine, n'est que son moyen d'éviter la douleur face à une technique redoutablement efficace. Il faut donc enseigner la chute arrière et la chute avant au débutant tout en sachant qu'il a le temps de les apprendre puisqu'il n'aura pas à subir de contrainte forte. On utilisera pédagogie et souplesse, voire jeu, pour ce moment qui peut et doit être agréable.

Souvent, dans ce premier cours, on montre ensuite au nouveau venu une, deux, voire trois techniques pour qu'il termine le cours la tête bien pleine d'étincelles, le corps couvert de transpiration et l'envie de revenir rapidement. Il faudra alors lui enseigner les bases de cet art martial. Certes, ses origines reposent sur les pratiques ancestrales japonaises mais on va voir ici que son inspiration est sans doute à rechercher dans l'espace et le temps du philosophe Emmanuel Kant.

Commençons par le commencement. Les premiers fondements de l'Aïkibudo sont transmis en distance courte, *Chikama*, où l'un des deux pratiquants attrape l'autre, par exemple par le poignet. Nous savons que Maître Alain Floquet a toujours répété que la distance idéale en Aïkibudo était le *Ma* où chaque partenaire est en dehors du cercle de l'autre, à près d'un mètre l'un de l'autre. Comment comprendre ce qui ressemble à une véritable contradiction ?

Lors de l'apprentissage de ces dégagements sur saisie des poignets, *Te Hodoki*, les deux pratiquants sont figés, à l'arrêt, en position de garde. L'un d'entre eux, *Seme*, engage l'action. Par exemple il attrape l'autre, *Uke*, avec ses deux mains sur le poignet droit situé en face de lui, *Ryote Ippo Dori*.



*Senseï* lui a demandé de serrer au plus fort. *Seme* est puissant, il ne peut pas croire que *Uke* va pouvoir se libérer de ses deux mains. D'ailleurs, si celui-ci est encore débutant, il n'y arrivera pas ! Il cherchera à sortir en force en tirant son bras vers l'arrière. Et sans comprendre, il ne parviendra pas à bouger *Seme*.

*Senseï* lui montrera alors qu'en enroulant son poignet droit, puis son bras et simultanément en pivotant doucement ses hanches vers la gauche, donc entraînant les épaules et donc l'ensemble du corps dans ce mouvement de rotation, tout en gardant sa propre main droite en face de son nombril, *Seme* ne pourra que suivre le mouvement, presque malheureux de ne pas pouvoir résister. Et même, il finira en déséquilibre, et alors, *Uke* pourra délicatement, sans aucune force, prendre le poignet gauche de *Seme*, prolonger le déséquilibre et ainsi se dégager de la prise initiale. Il pourra même, parce que cela fait partie de l'apprentissage, apprendre à contrôler son partenaire d'une éventuelle contre-attaque.

L'important dans cette leçon aura été de constater que **le mouvement a vaincu la force**. Et le pratiquant découvrira que cela se reproduira dans toutes les situations. Au fil du temps, il l'intégrera et, sans y penser, il réagira toujours par un mouvement.



Après la position de départ arrêtée, en *Chikama*, il le découvre ensuite en distance *Ma*, par exemple face à une attaque haute sur sa tempe gauche avec la main droite, *Yoko Men Uchi*. Il devra, là encore, se déplacer et cette fois dans un mouvement ample, à la fois pour esquiver

l'attaque et ne pas être touché, et également pour se retrouver dans une position où c'est lui qui pourra procéder, sans effort, à une contre-attaque, par exemple en effectuant *Shiho Nage*.

Si son mouvement initial, le *Tai Sabaki*, a été complet, *Uke* pourra facilement déséquilibrer *Seme*, notamment en lui tirant légèrement le bras qui justement venait pour le frapper franchement. Aucune force ne sera nécessaire à ce moment-là. *Uke* accentuera le déséquilibre par un mouvement venu de ses hanches et il pliera les genoux pour, se baissant un peu, laisser passer le bras au-dessus de sa tête, sans force puisque *Seme* est déjà en rotation. Il n'aura plus qu'à lui retourner le bras, en commençant par le poignet, en une sorte d'escargot au-dessus de l'épaule, lui évitant toute douleur au moment où il l'entraînera tranquillement vers le sol.

Dans cet exemple, un mouvement ample aura vaincu la force d'une frappe sur la tête. Le débutant apprendra, grâce à tous les exemples qu'il verra avant d'accéder au 1er dan, que cet effet du mouvement ample est systématiquement gagnant sur la force. A chaque fois, *Seme* est mis dans un tel état de déséquilibre que, comme une feuille dans le vent, il peut être conduit par *Uke* là où celui-ci le veut.

Parfois, le mouvement peut être court ! Par exemple, sur un coup de poing au ventre, *Tsuki Chodan*, une simple rotation des hanches, *Tai Sabaki* sur place, sans déplacement des pieds, peut suffire. On préférera le montrer dans des techniques plus élaborées, assimilées notamment pour le 2ème dan, pour ne pas troubler le débutant. Ainsi, lors de *Ude Kake Mae Hiki Otoshi*, *Uke* ne doit même pas déplacer son pied avant. La simple esquive due au mouvement des hanches suffit car cette rotation, dans un sens, lui permet de repartir dans l'autre sens, en ayant glissé son bras sous l'épaule de son partenaire, et donc, par ce double petit mouvement, équivalent d'un mouvement ample, de mettre totalement *Seme* en déséquilibre et de l'envoyer à la chute. De nouveau, le mouvement a vaincu la force. *Nous retiendrons que ce déplacement dans l'espace est le premier fondement de l'Aïkibudo.*

Un deuxième fondement est indispensable à la bonne réalisation de l'Aïkibudo.

Au moment où l'élève voit la démonstration faite par *Senseï*, il croit la comprendre et il pense que par imitation, il obtiendra le même résultat. Et en *Chikama* effectivement, un mouvement est toujours suffisant lors des *Te Hodoki*. Peu à peu, la ou le débutant réussira à se dégager de l'emprise de *Seme*.

Mais en distance *Ma*, certes plus vivante, plus dynamique, et donc plus agréable à pratiquer, il lui arrivera souvent de ne pas parvenir à placer une technique. Quand cela lui arrivera après une ou deux années de pratique, alors que le principe du mouvement semble compris, même s'il n'est pas encore correctement et systématiquement employé, il pourra avoir le sentiment que son partenaire a voulu le bloquer. Ce sera sa façon personnelle d'expliquer pourquoi il n'a pas réussi sa technique.

*Senseï* peut alors essayer de lui montrer qu'un deuxième fondement est indispensable à la bonne réalisation de l'Aïkibudo.



Prenons le cas simple de *Mukae Daoshi*. Combien de fois, sur une attaque *Ura Yoko Men Uchi*, le pratiquant a-t-il essayé, sans y parvenir, de repousser le bras de

*Seme* vers l'arrière ? Et pourtant, *Senseï* insiste et ne dit rien d'autre que de mettre le partenaire en déséquilibre arrière. Sauf que si *Seme* est plus fort et plus grand, le débutant n'y parvient pas et pense qu'il est impossible de l'empêcher de rabaisser son bras et de frapper. Parfois, il regarde *Senseï* réussir ce miracle de repousser le bras et il se dit que le *Seme*, lors de la démonstration, n'a pas tapé aussi fort que contre lui-même. Autrement dit qu'il a été un peu complaisant parce que c'était le *Senseï*. Une sorte de blocage psychologique l'empêche d'entendre ce que pourtant le fondateur de l'Aïkibudo, Maître Alain Floquet, a répété et répété systématiquement lors des stages et que la ou le professeur, dans le dojo, a probablement redit : il faut réagir *au bon moment*.

De quoi parlent-ils ?

L' e x e m p l e précédent, *Mukae Daoshi*, sur une attaque *Ura Yoko Men Uchi*, va nous permettre de comprendre. Si *Seme* a trop de temps pour mener son attaque, qu'il peut monter son bras et commencer à le redescendre pour frapper, plus rien ne pourra l'arrêter.

Mais s'il n'a pas encore vraiment monté son bras et que *Uke* s'approche trop vite de lui, *Seme* pourra, par exemple, frapper d'un revers de bras sur la tête, *Jyun Uchi*. Donc le mouvement de *Uke*, indispensable nous l'avons vu, doit commencer juste au bon moment, ni trop tard, ni trop tôt. Ici, juste à l'instant où le bras de *Seme* sera presque arrivé à son sommet. Nous avons vu les deux fondements de l'Aïkibudo.

Nous allons voir vers quel idéal il conduit.



*suite dans le prochain numéro...*



**Anne-Marie LABBAT** nous fait l'amitié de répondre aux questions de La Lettre du CERA. L'occasion pour nous, de mieux la connaître, de la découvrir et de l'apprécier à travers ses réponses.

**La Lettre du CERA : Anne-Marie, quand avez-vous commencé l'Aïkibudo ?**

**Anne-Marie Labbat :**

J'ai commencé l'Aïkibudo en 1984 à Dardilly. Lorsque j'étais enfant, je regardais avec admiration mes frères qui pratiquaient le judo. Maman préférait que les filles fassent de la danse classique.

J'ai donc fait avec ma sœur de la danse classique, mais cela ne me correspondait pas du tout car j'étais un vrai garçon manqué ! Quand j'ai pu enfin, faire le choix d'une activité physique, j'ai recherché un art martial. Plusieurs tentatives, judo, boxe chinoise, viet vo dao etc. rien ne me plaisait vraiment !

Puis après m'être renseignée auprès de la mairie de Dardilly, on m'a proposé l'Aïkibudo. Je suis donc entrée dans le dojo et j'ai rencontré Claude Trinh, un homme d'origine asiatique avec un accent du Midi.



Cela m'a amusée. La proximité et l'ambiance du club était conviviale et les gens semblaient s'amuser en pratiquant. En ouvrant la porte du dojo je n'aurais jamais imaginé que j'y resterais aussi longtemps. Les compétences de mon senseï, capitaine de police à l'École Supérieure de Police de Saint Cyr au Mont d'Or, ajouté à son expérience martiale (judo-jujutsu-aïkibudo-boxe-tonfa etc.) m'ont confortée dans le choix que j'avais fait. Je voulais pratiquer un art martial pour apprendre à me défendre et me dépenser physiquement.

**LLC : Que cela vous a-t-il apporté ?**

**A-ML :**

L'Aïkibudo fait partie de ma vie. J'ai trouvé un chemin entre Aïkibudo et vie personnelle, une activité physique qui me correspondait et un regard sur la vie avec des valeurs qui me portent. Dans les premiers temps l'Aïkibudo m'a apporté de l'assurance, que ce soit dans le monde du travail, face aux clients agressifs parfois, mais aussi dans les prises de décisions en tant que crédit-manager. Enfant, j'étais plutôt timide et n'osais pas m'exprimer.

Lorsque j'ai commencé l'Aïkibudo, je commençais à peine à travailler, j'ai alors ressenti une grande évolution.

De plus face à la maladie et au handicap, l'Aïkibudo me permet de trouver un objectif commun en évitant de trop penser à mes propres problèmes, et à augmenter mes capacités sensorielles et d'adaptabilité. Par l'Aïkibudo, j'ai eu plus de reconnaissances de mes compétences que dans le monde du travail.

J'ai aussi obtenu plus de diplômes. C'est une grande fierté pour moi.

Quand je suis au dojo, je retrouve mes amis de longue date, ou des nouveaux pratiquants de toutes professions. C'est très intéressant de tisser ces liens humains, et je dirais même que c'est un besoin.

Enfin, l'Aïkibudo m'a permis de m'ouvrir aux autres. J'ai rencontré des personnes formidables, et surtout le maître qui venait faire un stage annuel à Dardilly, ainsi que des techniciens talentueux que je respecte et que j'admire.

**LLC : En tant que cadre, quelles sont les actions qu'il faudrait conduire pour la promotion et le développement de l'Aïkibudo ?**

**A-ML :**

C'est une question très difficile. Parlons dans un premier temps de l'engagement de chacun d'entre nous. Maître Alain Floquet m'a confié la mission de délégué technique interdépartemental.

Je suis attentive aux actions des clubs de la région, à l'écoute de leurs difficultés. J'essaie de leur apporter mon aide technique ou pour une création de club, ou encore dans le questionnement quand un club disparaît !

La première chose qui me semble importante, c'est le relais qu'un professeur doit assurer dans son club. Nous ne sommes pas éternels et nous pouvons aussi être dans l'incapacité à un moment donné de pratiquer. Pour enseigner nous devrions nous engager à assurer le relais, une sorte de contrat de loyauté. Ainsi les clubs ne devraient plus disparaître. Cette démarche devrait se faire en amont et pourrait permettre à de plus jeunes techniciens de se former et de s'exprimer.

« Sans professeur il n'y a pas d'élèves et pas de club... ». Pour ma part, j'ai « galéré » pour trouver des remplaçants alors que le professeur était parti sans trouver une solution, et c'est éprouvant ! Cette mesure devrait s'appliquer à tous les niveaux de l'édifice.

La deuxième chose dont je voudrais vous parler, c'est sur la présentation de l'Aïkibudo au niveau local ou régional. Au niveau local, l'identité de l'Aïkibudo doit être marquée ou remarquée, non seulement par la technique, mais aussi par des marques visibles comme des kakémonos ou des banderoles ou bien des commentaires verbaux. Lors de démonstrations par exemple, pouvons-nous dire si le public fera la différence entre notre art martial et un autre ? Ensuite si démonstration il y a, on doit mettre en lumière des techniciens talentueux, démontrant la qualité du travail de l'Aïkibudo, son dynamisme, son esprit martial. Cela ne veut pas dire qu'il faille que ce soit forcément d'un niveau technique trop sophistiqué, ou fait par des hommes, ou des hauts gradés. Le public pourra ainsi se projeter se dire qu'il pourra peut-être être capable de pratiquer l'Aïkibudo. A chaque présentation de notre art nous devons faire attention à tout cela. Multiplions nos apparitions, en marquant notre identité dès que cela est possible dans des occasions qui peuvent être à l'opposé de notre pratique. (Soutiens, manifestations sportives ou culturelles municipale, organisations de fêtes faisant apparaître notre nom, articles dans les journaux locaux etc.) Les cadres techniques entourés par les responsables administratifs sont les moteurs du processus d'évolution et les garants de la bonne représentation de l'Aïkibudo. Il ne suffit pas d'être un très bon technicien. C'est un travail en commun où chacun apporte la pierre à l'édifice.

**LLC : Quelles réflexions vous inspirent la place des femmes dans la pratique de l'Aïkibudo ?**

**A-ML :**



Mon parcours dans l'Aïkibudo à été plutôt normal, sans barrage de progression. Mes années (38 ans) de pratique, la démonstration de mes compétences, la bonne formation de mes senseï, de Maître Harmant et de Maître Floquet, ainsi que leur confiance, a fait de moi, la déléguée technique inter-régionale de la région et une femme 5ème Dan.

Aujourd'hui j'en suis très fière !

Pour répondre à cette question

je dois aborder plusieurs points. Si nous parlons de la pratique en elle-même, nous avons toutes au moins une fois, rencontré un « partenaire macho » qui, afin de montrer sa puissance ou son surplus de testostérone, a utilisé sa force musculaire pour bloquer notre travail et ainsi mettre en évidence notre différence, ou notre faiblesse. J'ai même été légèrement frappée lors d'un stage à Paris par un pratiquant qui refusait d'être corrigé par une femme cadre. J'ai pu voir aussi des gestes déplacés ou entendu des paroles blessantes. C'est vrai qu'il peut y avoir une ambiguïté dans notre art. Dans certains cas des hommes recherchent la notion martiale liée à la virilité, et à une notion de pouvoir. Les femmes se sont rapprochées de l'Aïkibudo attirées par son caractère non violent mais pourtant très martial. L'aspect self-défense est toujours utile, cela donne tout de même une certaine assurance de pouvoir se défendre. L'Aïkibudo permet de projeter ou immobiliser l'adversaire, sans violence : c'est même le contrôle de la violence avec efficacité et élégance.

Maître FLOQUET nous enseigne les principes de son art qui ne nécessitent pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement du corps et l'utilisation de l'énergie. Sans doute que certains d'entre eux n'ont pas compris les principes ou ont un mauvais état d'esprit. Ils n'ont pas leur place en Aïkibudo !



Le conseil que je donnerais aux femmes dans ce cas c'est de changer de partenaire et de communiquer au professeur ou au cadre technique le problème, pour qu'il puisse prendre les mesures appropriées.

La compréhension et l'application des principes se fait de manière progressive et avec l'expérience. Les professeurs doivent être vigilants avec les femmes

débutantes. Un petit rappel des senseï, voire du Maître, lors des grands rassemblements, sur le respect, la notion d'intégrité physique du partenaire et du travail mixte contrôlé, ne ferait pas de mal, je crois !

Parlons maintenant plus précisément de la place des enseignantes ou des cadres au féminin. Il me semble que l'écart en nombre se creuse entre les hommes et les femmes avec le niveau des grades. S'agit-il d'une sélection naturelle due à des choix dans la vie, d'une intention volontaire de certains de placer à la tête des hommes plutôt que des femmes pour représenter l'Aïkibudo ou un choix circonstanciel ? ou bien que les femmes servent plus l'Aïkibudo en tenant des postes administratifs ? Je ne sais pas. Il m'est arrivé de me poser la question ! Et si nous étions deux, un homme et une femme de même grade et ayant le même parcours, qui le Maître aurait-il choisi ?

J'aime à penser que ces décisions sont prises en respectant des règles issues des traditions et d'une réflexion perspicace et juste. Il doit être bien difficile de gérer cela en essayant de ne pas créer des tensions, des frustrations ou des démissions. Je pense que c'est aussi vrai quand il s'agit de faire un choix entre deux hommes. Si la décision est prise avec une bonne communication en amont, une décision commune et bienveillante, alors cela devrait bien se passer. Nous devons donc faire très attention à cela. Le relais avec des hommes ou des femmes, serviront de toute façon à la pérennité de notre art.

« Les femmes ne comptent pas pour des prunes !!! ».

En discutant de cela avec une élève, voici ce qu'elle m'a répondu :

« La place de la femme en Aïkibudo est fondamentale, ni inférieure ni au-dessus de l'homme, mais à équité, car elle garantit, par cette juste conjugaison humaine, de trouver un équilibre dans la pratique et dans la théorie ». Ces paroles me poussent dans mon questionnement une partie de la nuit !

Et s'il s'agissait simplement d'appliquer l'«Aï» ou l'harmonie ?

Pour finir je dirais que les femmes ont bien leur place dans l'Aïkibudo et qu'il n'est pas utile de leur inventer une pratique spécifique, des stages spécifiques ou je ne sais quoi d'autre. Il faut juste leur laisser l'espace pour s'épanouir de manière simple bienveillante et amicale. Vive les femmes Aïkibudokates !

## LLC : Pour conclure, une anecdote, un sourire ?

### A-ML :

Quand j'étais plus jeune, mon professeur Claude Trinh, nous avait emmenés faire une démonstration à la maison du judo où l'on remettait la médaille d'or de la jeunesse et des sports à un grand judoka Lyonnais. Pour l'occasion David Douillet était présent. Nous avions avec ma sœur plusieurs parties dans la démonstration y compris en self défense. J'utilisais un sac à main, un parapluie ou un bâton. La démonstration finie, alors que nous rentrions au vestiaire, David Douillet, qui avait observé la démonstration nous a dit : « Eh bien, les filles, je ne vous agresserai pas ! » J'avoue que c'était plutôt flatteur de la part d'un champion du monde de judo. Aujourd'hui encore, j'utilise mon sac à main en démonstration. De plus j'ai toujours des plaisantins qui disent : « Vous devriez vous méfier lorsque Anne-Marie a un sac à main ! Vous ne savez ce qu'elle est capable de faire avec cet objet ! ».



Cela me fait toujours rire. Utiliser la self-défense en premier, qui parle aux femmes, et ensuite faire découvrir que c'est à l'intérieur de la pratique de l'Aïkibudo, est un moyen efficace de recruter de nouvelles pratiquantes.

Pour finir je voudrais exprimer ma reconnaissance et mon respect à Maître Alain Floquet et à Maître Paul-Patrick Harmant pour m'avoir guidée et fait évoluer en toute bienveillance et amitié.



### LE MOT DU FONDATEUR



Kendo has always been an opportunity for enriching exchanges with Master Minoru Mochizuki. A few years after the Kendo championships in which I had participated in 1970 in Tokyo, during a pleasant moment of sharing in the presence of Professor Ishikawa Kazuhide (French teacher in Shizuoka and friend of Master Minoru Mochizuki), we talked about competition, Budo and sports. On this occasion, the master told me that Tokugawa Ieyasu (one of the administrators of the Toyotomi) had invited the swordsman Sekishusai Yagyu, from the village of Yagyu, to demonstrate the secrets of his art in front of the generals and officers of his clan. Sekishusai accepted the invitation and performed the demonstration with Mataemon Munenori, his fifth son.

Impressed by the demonstration, Ieyasu decided to attack Sekishusai. With his bokken in hand, he engaged in combat. Sekishusai sprang on him and penetrated his guard. He easily controlled him with his hand and his elbow and disarmed him by using the core principle of the Yagyu sword school.

Ieyasu and his warriors admired the action but were astonished that he had done nothing but disarm his opponent without concluding with the final and symbolic gesture which represented the killing, a gesture accompanied by the kiai "Toh", just like in the kata. Sekishusai explained that it was easy to kill an opponent with a sword blow, but that death would certainly give rise to revenge, which would lead to another killing, sparking a vicious cycle of endless violence. These blood feuds were common during this troubled era of civil wars. They were the main cause of suffering of the people and in particular of the peasants. Sekishusai, a swordsman of great wisdom, was convinced that if one could defeat the enemy without killing him, even while taking a few risks, this was a way of establishing a solid basis for peace. He thus demonstrated the essential principle of the Yagyu sword school, Muto-dori-mitsu-no-kurai. Following this feat, which displayed a great sense of humanity, Ieyasu hired Sekishusai's son, Mataemon, as hatamoto (official guard of a lord or a shogun). Subsequently, Mataemon became the prefect of Yagyu county. Throwing oneself on the opponent in order to win while taking risks is called: sutemi (literally: "sacrifice"). This was all his art. It is also the principle of Aïki that is carried out in this action.

In one of our letter exchanges, Minoru Mochizuki Sensei referred to this state and wrote to me : "When you watch a cruel individual who is going to commit an assault, you immediately act, without calculating, and control him before anything goes wrong. You learned that early in your profession. This is still the principle of Aïki. And the supreme spirit of Aïki is irimi. To enter and to decide afterwards".

\* Alain Floquet, *Sharing Budo*, Budo Ed. 2022

# Gestion mentale (11ème partie)

Stratégies d'apprentissage de l'Aïkibudo vues par la gestion mentale.



**Arielle Pyard** pratique actuellement le Katori Shinto ryu à Vélizy, et fut élève de Dominique Blanc-Pain. Actuellement Conseillère pédagogique dans un organisme de formation, elle a été formée à la gestion mentale, approche pédagogique humaniste créée par Antoine de la Garanderie, pédagogue agrégé de philosophie. Ce courant qui milite pour une reconnaissance des capacités de chacun, non pas innées mais qui demandent à être cultivées, s'appuie sur une conviction : les gestes mentaux de la connaissance s'apparentent aux gestes physiques et comme eux, doivent avoir un début, un milieu et une fin, qu'il s'agisse d'attention, de mémorisation, de compréhension ou de réflexion.

Ici le présent article est la suite de celui présenté dans le numéro précédent de La Lettre du CERA. Il est un aperçu du mémoire rédigé pour obtenir le certificat de Conseiller pédagogique octroyé par l'institut de formation IF Paris, <http://www.ifparis.org/>.

L'intégralité du mémoire est consultable ici : [cera-aikibudo.com](http://cera-aikibudo.com)



Dans l'article de mai, nous avons vu comment Antoine de la Garanderie, pédagogue créateur de la Gestion Mentale, mettait sur le même plan apprentissage mental et corporel. Selon lui, tout apprentissage utilise des images mentales visuelles, auditives, ou kinestésiques et chaque individu a un profil unique d'apprenant, comme une empreinte digitale, combinant

plusieurs paramètres : les sens, mais aussi des façons d'aborder le monde : un tel préférera sentir et vivre les choses personnellement pour les apprendre, une autre aura besoin de faire des liens logiques, similitudes, différences, un autre encore aura besoin de créer un nouveau chemin, tandis que la personne à côté aura besoin de reproduire fidèlement chaque étape. Tous les profils existent et les stratégies sont infinies : en avoir conscience, en tant que pédagogue, ouvre les portes des possibles.

J'ai voulu, quoiqu'il en soit, confronter ses analyses à l'Aïkibudo en interrogeant une dizaine de budoka, du débutant au yudansha. Ce qui m'a frappée dès les premiers entretiens est l'aller-retour permanent entre le corps et le mental et la claire émergence de ces images mentales.

Voyons comment A. par exemple, s'y est prise pour apprendre à faire les chutes ou ukemi.

A. désormais ceinture verte, se remémore comment elle a fait pour les intégrer: un monologue interne émerge, où elle se redit, silencieusement, dans la tête, ce qu'elle doit faire, encore et encore, jusque ce ne soit plus nécessaire : ce monologue n'est pas une « loi », c'est ce qui lui est simplement utile et nécessaire pour conscientiser les étapes. Elle se dit, avant de

faire l'ukemi arrière : « le bras qui n'est pas tendu doit s'appuyer au sol, du côté du bras tendu contre la tête pour servir d'appui pour que la tête ne s'écrase pas. ». c'est une sorte de consigne interne qui aide A. à diriger son corps. Dans son cas, les images sont essentiellement verbales.

Entendons aussi H., Yudansha. Dans une séquence de gestes, il retiendra les points saillants, le début, l'attaque, la clé, mais compte sur son corps et son intuition pour toutes les étapes intermédiaires : « je ne le verbalise pas, j'ai une image, j'imité. (...). En bien ou en mal, mais j'exécute ce que l'esprit m'a montré. » Dans son cas, l'image visuelle est prépondérante. Il s'est aussi constitué un catalogue d'images visuelles dans lequel il va piocher pour effectuer telle ou telle attaque. « Quand on te dit « attaque Tsuki », dans ma tête j'ai un film qui se déroule Tsuki, c'est le coup de poing qui s'en va. » Pour H., les images se présentent comme un petit film animé. Un autre budoka aura lui, des images fixes comme des photos, une autre se répétera dans sa tête ce que le Sensei a énoncé.

Chaque individu a en effet un profil propre qui constitue son empreinte pédagogique personnelle : un canal sensoriel privilégié : ouïe, vue, toucher... mais aussi le sens, ce qui le ou la motivera, le ou la mettra en action pour réaliser son idéal : que ce soit la perfection d'une forme pour l'un, un objectif de dépassement personnel ou collectif pour l'autre, c'est ce que chacun.e trouve bon, juste, ou beau, qui le fait avancer et rend l'individu capable de déplacer des montagnes. L'humain est un apprenant génial qui puise dans toutes les dimensions de son être pour apprendre. Avoir une connaissance des différents profils pédagogiques et du sens qui les anime permet d'accompagner au mieux les apprenants et de motiver au mieux les débutants.

1906 : Mémento de Jiu Jitsu. (A. Buvat) / 1907 : Création des Brigades du Tigre.

Il est toujours amusant et instructif de se replonger dans de très anciennes publications comme celle-ci, par exemple. A l'intention des policiers parisiens, A. Buvat, inspecteur de police, publie ce mémento en 1906, qui a pour objet (comme il l'écrit lui-même au Préfet de Police) « d'immobiliser un individu et de le mettre hors d'état de nuire ». Vous reconnaîtrez, sans doute, quelques positions aikibudo, comme des Hikitate, par exemple... Extraits :

<p>A. BUVAT Inspecteur de Police</p> <p><b>Mémento</b> de Jiu-Jitsu</p> <p>PARIS IMPRIMERIE PAUL TAILLARDANT 88, Rue de Flandres, 88 — 1906</p>	<p>PREMIERE PARTIE</p> <p><b>Immobilisation</b> de l'individu debout</p>	<p>— 11 —</p> <p>Ignorant si l'individu dangereux dont on veut se saisir est armé, éviter de prendre à mains correspondantes, de façon à ne s'offrir que de côté.</p> <p>Dans ces conditions, sur une prise de poignet, si l'individu résiste, on a :</p> <p>Fig. 4</p>  <p>UN LEVIER DU COUDRE Qui l'oblige à se relever en sur la même prise (Voir figures 2, 3, 4, 5, 9).</p>	<p>— 12 —</p> <p>Fig. 2</p>  <p>UNE CLÉ DE L'ÉPAULE Avec prise au coude.</p>
<p>— 13 —</p> <p>Fig. 3</p>  <p>VIENS-DONC!!!</p> <p><b>Viens-donc.</b> — Dénommé ainsi parce que les deux adversaires semblent marcher en se donnant le bras. — Le malfaiteur pris de cette façon est obligé de suivre sans pouvoir se défendre du bras libre.</p>	<p>— 14 —</p> <p>Fig. 5</p>  <p>MÊME COUP PAR PRISE AU COLLET</p> <p>La main qui tient au veston peut aussi se placer sur la nuque.</p> <p><b>Flexion du Carpe.</b> — Coup employé pour faire lâcher une arme lorsqu'on a saisi un bras.</p>	<p>— 15 —</p> <p>Fig. 5</p>  <p>VAS-Y!!!</p> <p><b>Vas-y!!</b> — Main ramenée derrière le dos après être passé sous le bras du sujet. — A grande différence de poids cette prise peut être abandonnée pour saisir l'individu par derrière (Voir fig. 8).</p> <p>Nota. Les agents d'une taille au-dessous de la moyenne qui se trouveraient en face d'un individu bien supérieur</p>	<p>— 16 —</p> <p>en force, devront éviter la saisie des membres pour faire celle des vêtements plus efficace (Voir 2<sup>e</sup> partie). Du reste, pour faire lâcher une prise des deux poignets, il suffit, sans force d'élever les bras dans le sens vertical jusqu'à hauteur d'épaules, puis de les écarter horizontalement. Si un seul poignet est pris par deux mains, saisir la main prise de l'autre main et tirer à soi, sans effort, à l'endroit des poignes de l'adversaire.</p>
<p>— 17 —</p> <p>Fig. 6</p>  <p>UNE PRISE DE MAIN</p> <p><b>Une prise de main avec jetée à terre au besoin</b> (Voir prise fig. 26-27) (1).</p> <p>(1) La position que le corps doit occuper par suite d'un déséquilibre étant prouvée et offrant une prise immédiate, est</p>	<p>— 18 —</p> <p>Cette torsion peut être faite étant placé derrière ou sur le côté de l'individu. On saisit la main de l'adversaire (la gauche avec la main gauche ou la droite avec la main droite) de manière à ce que la paume soit appliquée sur le dos de la sienne et le pouce entre ses deux premiers doigts. Remonter la main à hauteur de l'épaule en tordant extérieurement; le poignet est alors saisi par l'autre main et l'individu est renversé en arrière donnant la prise du levier du bras.</p> <p>Le jiu-jitsu exercé, qui se trouve en face d'un adversaire prévenu, fait toujours précéder son coup par une feinte. On peut par exemple faire le mouvement de s'emparer d'une main (V. fig. 6) pour faire un passement de jambe arrière tour de hanche (V. fig. 45).</p> <p>C'est, comme en escrime, un classement de feintes à accoupler aux coups. Celle donnée en exemple ci-dessus facilite d'autant mieux le coup que l'homme, en retirant sa main, porte le poids du corps en arrière et aide à sa chute.</p> <p>Donc, en principe, tout coup qui n'a pas réussi doit être abandonné aussitôt et servir de feinte pour un autre coup.</p> <p>La patte de sautoir, immobilisation. Maintenez la prise à terre, la paume de la main de l'adversaire tournée vers le sol et mettez un genou sur le bras.</p>	<p>— 19 —</p> <p>Fig. 7</p>  <p>ARRÊSTATION PAR DERRIÈRE</p> <p><b>Arrestation par derrière.</b> — Ancienne manière d'opérer à deux agents. Le plus fort ceinture l'individu par derrière et le soulève de terre, pendant que l'autre lui passe le cabriolet.</p>	<p>— 20 —</p> <p>Fig. 8</p>  <p>MÊME ARRÊSTATION (Nouvelle méthode).</p> <p><b>Même arrestation d'après la nouvelle méthode</b> en opérant seul, par une prise de col arrière; l'appui d'un pied sur le jarret amène l'individu à terre. Voir la figure suivante.</p>
<p>— 21 —</p> <p>Fig. 9</p>  <p>HEAD LOCK</p> <p><b>Head Lock. Même arrestation.</b> — Si l'individu à terre résiste, il est immobilisé par une clé de la tête au besoin la jambe qui est en arrière peut-être mise entre les deux jambes de l'adversaire. — Cette clé se fait avec ou sans l'entrave du bras.</p>	<p>— 22 —</p> <p>Fig. 10</p>  <p>TENSION DES VERTÈBRES LOMBAIRES.</p> <p><b>Tension des vertèbres lombaires.</b> — L'agent d'un poids trop léger, entraîné à terre, immobilise son adversaire en se servant des jambes comme adjuvant. Dans cette tension des vertèbres lombaires-étrangement, engager bien les pieds aux cuisses de l'adversaire, pour ne pas donner prise à la parade qui est de tirer en dedans, sur la pointe de l'un ou l'autre pied.</p>	<p>— 23 —</p> <p>DU COUP DE TÊTE</p> <p>Ce coup est le plus à craindre des rôdeurs. Il est donné de deux façons, dans la poitrine ou en pleine figure.</p> <p>Dans la poitrine il est facilement esquivé par un homme habitué au combat et laisse prendre.</p> <p>Fig. 11</p>  <p>UN COLLET DE NEZ Avec clé sur le sternum-clé-immobilisation.</p> <p>Nota. — La morsure se pare en poussant la partie prise dans la mâchoire et non en la retirant.</p>	<p>— 24 —</p> <p>Dans la figure il est esquivé lorsque l'individu va saisir les vêtements au collet par la parade du saut de gorge.</p> <p>Fig. 12</p>  <p>LE SAUT DE GORGE parade</p>



## Les aventures de Takeko

### épisode 3 : Rencontre inhabituelle

Takeko essaye de fuir un samouraï et la voilà maintenant dans une salle avec des inconnues, seraient-ce des geishas ?

Céline Peker

Mais ce qui accroche véritablement mon regard, c'est leurs visages. Toutes ont le visage peint en blanc, des lèvres rouge vif, yeux et sourcils noirs...

Détournant les yeux, je porte à nouveau mon attention sur la porte quand j'entends des éclats de voix.

- Excusez-moi messire, peut-être êtes vous passé à côté de l'inscription de notre demeure, mais vous êtes en train d'outrepasser les règles de notre okiya. En tant que patronne, je vous demande de quitter immédiatement ce lieu. Comme vous devez le savoir, les hommes y sont strictement interdits.

La voix de la femme est puissante, pas une once de frémissement ou d'hésitation dans son ton. Au contraire, je perçois même une lueur de sarcasme et je réprime à grand peine un ricanement en imaginant la tête que l'homme devait avoir. Se faire rabrouer non pas une mais deux fois par une femme, voilà qui devrait dégonfler son ego ! Après un dernier marmonnement et quelques menaces à demi proférées, je l'entends enfin partir dans un grand claquement de porte. Je lâche un soupir de soulagement. Me retournant à nouveau vers les femmes, je vois que certaines d'entre elles échangent des sourires complices, tandis que d'autres regardent avec une attention aiguë la naginata que je tiens encore à la main. Je me gratte le crâne, dandinant légèrement sur mes pieds, gênée par leurs regards. Je viens tout juste de me rendre compte à quel point ma tenue devait leur paraître étrange entre mes habits hors du temps, complètement poussiéreux et l'arme luisante que je tiens à la main.

La porte s'ouvre dans un grand bruit, me faisant oublier ma gêne momentanée. Je me tourne immédiatement vers ma sauveuse, un grand sourire aux lèvres.

- Merci beaucoup !

Je prends les mains de la vieille femme dans les miennes, lâchant ma naginata dans un grand bruit et faisant sursauter l'assemblée de femmes. Oups. La patronne a un petit sourire en coin avant de hocher la tête.

- Ne t'inquiète pas, entre nous, cela fait des mois que ça me démangeait de remettre Akira à sa place. A choisir entre lui et la peste, j'irais bras ouvert vers ma dernière heure ! Les femmes derrière moi pouffent de rire.

- Okasan, tu exagères ! chantonne une voix fluette.

Je me tourne vers la femme qui vient de s'exprimer. Son visage est jeune, sa peau d'une carnation qui dégage une bonne santé, sa posture droite et fière cache un corps fin et gracile. Je fronce les sourcils en regardant tour à tour la jeune femme et ma sauveuse. Est-ce sa mère ? Voyant mon trouble, la jeune femme, plisse ses lèvres en un sourire qui fait briller ses yeux d'une nouvelle lueur.

- Son vrai nom c'est Oima Gozen mais on l'appelle toutes okasan... c'est un peu notre mère à toutes !

La femme me saisit par le bras, avant de me confier sur le ton de la confiance :

- Et notre patronne également.

Elle retousse son nez avec une légère grimace. Sa fausse mine de dégoût tranche net avec ses yeux rieurs pleins de malice. Oima, au lieu de prendre la mouche, part dans un grand éclat de rire, franc et puissant.

- Ah lala Yumi, tu ne changeras donc jamais !

L'intéressée, lui fait des grands yeux innocents avant d'éclater de rire, vite suivie par Oima et la majorité des femmes présentes.

- Vous êtes toutes des geishas, du coup ? je demande, un peu plus confiante.

Yumi me regarde à nouveau en pouffant de rire.

- Bien sûr ! qu'est-ce que l'on pourrait être d'autres avec notre tenue ?

Je lâche un nouveau rire gêné. Décidément, j'étais complètement à la traîne. Sentant ma gêne, Oima s'interpose devant moi :

- Allez, hop, hop, hop ! On se remet au boulot, la soirée ne s'organisera pas toute seule !

Comme une seule femme, toutes les geishas se retournent avant de s'affairer à leur préparation. Oima échange un sourire complice avec moi.

- Elles ne sont pas bien méchantes, mais elles peuvent parfois être étouffantes, dit-elle avec une légère grimace et en secouant la tête, de vraies enfants.

- Hé on a entendu ! crient plusieurs femmes.

Oima me lance un regard complice, en secouant les épaules. Je relâche mes bras, lui souriant franchement.

- Merci encore de m'avoir sauvée, je ne sais pas ce qui lui a pris.

Oima me lance un regard dubitatif.

- Oh je crois deviner vu la naginata que tu traînes avec toi.

Je me surprends à réagir au quart de tour face à son sous-entendu :

- Je ne l'ai pas volée !

Je regrette immédiatement d'avoir haussé la voix, en voyant Oima reculer brièvement, surprise par ma véhémence. Puis je la vois éclater de rire.

- Ouh là, du calme. Décidément tu as du feu dans les veines.

Elle me prend par les épaules, me conduisant vers la porte et les escaliers.

- As-tu un endroit où dormir ? Mon petit doigt me dit que tu n'es pas d'ici.

Je réprime à grand peine un gémissement. Qu'est-ce que j'allais pouvoir faire ? J'étais coincée dans une époque qui n'était pas la mienne et je n'avais aucun endroit où me réfugier. Mes épaules se voûtent face à mon abattement. Voyant que je ne réponds pas et que j'ai les yeux perdus dans le vide, elle me prend par le bras et me tourne de sorte à ce que je sois face à elle. Le doigt sous mon menton, Oima me relève la tête jusqu'à ce que je la regarde droit dans les yeux.

- Si tu le souhaites, tu peux rester avec nous, elle hésite un bref instant, quelques jours, plusieurs mois... autant de temps qu'il te faudra.

Sa voix est tendre, le ton vibrant de notes chaleureuses. Je laisse sa proposition flotter dans l'air. J'entends à travers la porte des voix chantantes, des cordes pincées, le bruit de fond des shamisen, le frottement des sabots contre le parquet. Je regarde à nouveau les yeux sincères de Oima. Son visage est serein, pâle à la lumière du soleil, ses sourcils peints en noir sont légèrement haussés, attendant ma réponse. Je hoche la tête, paisible dans mon cœur.

- Je reste avec vous.

**à suivre...**

**Visitez nos sites :** sur **facebook**, toutes les nouvelles immédiates : stages, démos, infos clubs etc. sur le **site internet** ([cera-aikibudo.com](http://cera-aikibudo.com)) des infos plus intemporelles : histoire, archives, vidéos etc. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos infos, vos photos ou vidéos, manifestations etc. nous en serons volontiers le relai.

**Bureau du CERA :**  
 JM. Papadacci : Président  
 M. Iacazio : Secrétaire Générale  
 E. Chemla : Trésorier  
 A. Roinel : Pdt Kodansha  
 G. Richer Onate, P. Rombeau et  
 F. Floquet : membres.  
 Maître Floquet et D.Dubreuil :  
 membres de droit.

**Adhésions CERA 2023 :**  
 Pour adhérer (ou ré-adhérer) au CERA pour l'année 2023, **vous avez désormais la possibilité de le faire directement en ligne** sur le site [cera-aikibudo.com](http://cera-aikibudo.com).  
 Toutes les informations nécessaires sont en ligne sur la page de garde. La possibilité d'envoyer votre bulletin par courrier postal au CERA, est maintenu.



Sugino Sensei aux côtés de Akira Kurosawa et Toshiro Mifune, lors du tournage des 7 samourais.

Jusqu'au 28 novembre, la Cinémathèque française, à Paris, propose une rétrospective intégrale de l'œuvre de Aikira Kurosawa, soit une trentaine de films. La plupart raconte, à travers des épopées historiques, l'histoire du Japon féodal. Pour le détail du programme et toutes les informations liées à cet évènement, reportez-vous au site web de la Cinémathèque : [www.cinematheque.fr](http://www.cinematheque.fr)

Sortie du livre de Maître Floquet aux éditions Budo : « **Le Budo en partage** » (*Sharing Budo*), en version bi-lingue français/anglais. Fruit d'échanges sur plusieurs années, cet ouvrage donne la parole à Alain Floquet, dans un parcours humain mais aussi universel qui va du corps au cœur, du geste à son esprit. Il est destiné autant aux pratiquants d'arts martiaux qu'aux passionnés du Japon.



**NOS SITES INTERNET :**  
 Aïkibudo :  
[www.aikibudo.com](http://www.aikibudo.com)  
 Katori Shinto ryu :  
[www.fksr.fr](http://www.fksr.fr)  
 FIAB :  
[www.international-aikibudo.com](http://www.international-aikibudo.com)



**Commandez vos écussons à :**  
**CERA. 5 rue Victor 91350 Grigny.**  
**A coudre sur le revers gauche de votre kimono et sur la manche gauche (voir photo). La tsuba est cerclée de noir pour les Yudansha, blanc pour les Kyu.**  
**Groupez vos commandes.**

# Le CERA



- Fondateur :**  
 Maître Alain Floquet  
**Président d'honneur :**  
 feu Maître Mochizuki Minoru  
**Président d'honneur et fondateur :**  
 feu Claude Jalbert  
**Président :**  
 Jean-Marc Papadacci  
**Vice-Présidents d'honneur :**  
 feu Maître Sugino Yoshio, feu Maître Takeda Tokimune, feu Maître Hatakeyama Goro, Hervé Villers, Catherine Peyou, Marc Bensimhon.  
**Membres fondateurs :**  
 Jacqueline Floquet, Jean Bonnet, feu Bernard Ghesquière, Guy Jama, André Tellier.  
**Membres bienfaiteurs :**  
 G.Barentin, C.Brun, E.Chemla, E.Doray, B.Fresse, S.Pottiez, AKAN, Domontois, Mitsurukai.  
**Membres d'honneur :**  
 D.Dubreuil, PP.Harmant, A.Roinel, E.Royo, G.Suard, A.Tellier.

# La Lettre

- Responsable de la publication :**  
 JM.Papadacci  
**Comité éditorial et administratif :**  
 M.Carbonnier, J.Floquet, M.J.Mallet, A.Tellier, G.Richer Onate, M.Iacazio, E.Chemla, V.Tonthat, C.Peker, Maître A.Floquet.  
**Ont collaboré à ce numéro :**  
 Maître A.Floquet, A.Pyard, C.Peker, A-M.Labbat, JM.Epelbaum.  
**Photos:** R.Bouda.  
**Impression :** ANTOLI Imprimeur 11850 Carcassonne  
**Revue diffusée gratuitement aux adhérents du Cera.**  
**Adhésion :**  
**CERA : 5 rue Victor 91350 Grigny . nous écrire :**  
[ceraaikibudo@gmail.com](mailto:ceraaikibudo@gmail.com)  
**Site internet : [cera-aikibudo.com](http://cera-aikibudo.com)**  
**Facebook : CERA AIKIBUDO**