

JOURNAL DE BORD D'UN STAGIAIRE



Une petite ville du Sud-Ouest. Venant du « Nord », car, ici, tout ce qui est au-dessus de Bordeaux est du « Nord », après avoir suivi les départementales sinueuses du Bordelais, puis la route rectiligne qui traverse les Landes, nous débouchons enfin dans le vignoble, durement éprouvé par les inondations, de Madiran. À droite et à gauche, au lieu des familiers champs de maïs, ce sont deux lacs qui nous conseillent de ne pas trop serrer à droite. Un peu plus loin, l'Adour, habituellement claire et vive, roule des flots épais, boueux, inquiétants. Enfin, par chance, alors que nous pénétrons dans les faubourgs de Tarbes, la silhouette massive et comme aérienne du Pic du Midi de Bigorre sert de toile de fond à un paysage sur lequel le soleil se lève et brille pour la première fois depuis bien longtemps. Les Normands d'à Rouen, le pot de chambre de la Normandie, ont apporté le soleil aux gens du Sud-Ouest. (D'aucuns vont protester et dire que c'est Lourdes, ou que c'est Pau...)

Le jardin Massey, le centre-ville, direction Bagnères, et puis c'est la maison dans les maïs où nous accueille Monmon Royo, l'artisan du stage d'Aïkido à Tarbes, le pilier du Judo-Club-Tarbais. Petit, brun de peau et de poil, bavard (ce n'est pas un signalement, ici, ils sont tous comme ça, alors disons le meilleur technicien d'Aïkido du Sud-Ouest), il nous fait les honneurs de sa demeure et de son indescriptible hospitalité. Et sans nous laisser le temps de dire « Ouf! », il nous fait visiter les installations sportives qui vont nous voir durement souffrir une semaine durant.



Un travail opiniâtre fait de recherches et de démarches incessantes a permis à Monmon Royo de regrouper dans un périmètre accessible à des piétons toutes les installations souhaitables. Clef de voûte de l'ensemble, l'hébergement au Foyer des jeunes travailleurs de Vic. Salle des sports dans le quartier de Laubadère, abritant 150 m² de tatami. Tout près, la piscine. À 5 minutes, le camping, devenu colonie néerlandaise : 18 stagiaires, venus de La Haye, Amsterdam, Rotterdam, Utrecht, etc..., avec leurs familles. Quelques navettes entre le foyer et la gare vont meubler le week-end - histoire d'éviter un maximum de tracas à nos gentils stagiaires.

LUNDI MATIN, 18 JUILLET 1977, à 9 heures, ouverture officielle du premier stage CERA International de Tarbes, dirigé par maître Alain Floquet, 6ème dan. Parmi les personnalités présentes, nous noterons Alain Roinel, 3^{ème} dan, un des plus anciens élèves du maître, monsieur Iwata Kazumaza, responsable du CERA japonais, messieurs Jaap Hoogendam et Will Wiss, responsables du CERA hollandais, Edmond Royo, responsable du CERA - Sud-Ouest, et votre serviteur, responsable du CERA normand. En tout, une quarantaine de personnes, de tous âges et de tous grades.

La matinée sera consacrée au Kendo et au Kobudo. Le cours de l'après-midi sera spécialement Aïkido.

La première journée sera une prise de contact et une initiation. La plupart des stagiaires vont apprendre à tenir le Shinai et à pratiquer les Suburi. Frappe! Frappe! Frappe! Les épaules qui font mal, et les mains qui s'ornent d'ampoules, et les pieds qui ne suivent pas, et la lassitude qui s'insinue dans toutes les fibres, et la sueur qui brûle les yeux.

Frappe! Frappe! Frappe! Les gestes deviennent automatiques, le Sabre de bambou est devenu tellement lourd qu'il finira par ne plus rien peser et que tous seront surpris quand l'heure sera finie.

Cinq minutes de récréation, pour attaquer le Ken Jutsu. Après le Shinai aérien, sportif, léger, qui touche pour marquer des points, c'est le Bokken, lourd, qu'il faut tenir solidement campé au ras du sol, qui frappe pour tuer. On ne tue plus, heureusement, mais on s'efforce de recréer cet état de

vigilance, de concentration nécessaire quand la vie est en jeu. Le Kime, l'énergie contenue, prête à jaillir. Premier exercice de base : le Ken no Kata, enchaînement simplifié de Tsuki, Shomen Uchi, Hidari Do, Migi Do, Hidari Kiri Age, Migi Kiri Age.

Étude des formes, d'abord, puis premier contact avec le travail en Kumidachi : Ken Jutsu avec un partenaire, attaques et défenses alternées. La séance se terminera avec l'étude du Suwari Waza sous forme d'un Kata spécifique de notre école d'Aïkido.

À 17 heures, ayant commencé à sentir diverses courbatures, les stagiaires s'échauffent à un train d'enfer sous la direction de Cornélius De Jong, distingué néerlandais, débordant de vitalité. Pour parfaire l'échauffement, le Suwari Waza du matin est pratiqué sous forme de Randori Kokyu Ho. Enfin, maître Floquet démontre une forme Ryote Dori Kokyu Nage. Il insiste sur la posture de garde : les mains doivent être à la hauteur du sternum - en position basse, Uke n'a aucun mal à les bloquer contre les hanches de Tori. En position horizontale, Tori contrôle parfaitement les attaques de Uke. Au moment où Uke saisit ses deux poignets, Tori s'efface sur la gauche en descendant très largement, sa main droite située sous le coude de Uke. Remontant avec le pivot des hanches, il bloque sa main gauche contre son sternum, maintenant ainsi la main droite de son adversaire, tandis que, dans le mouvement ascendant, sa main droite pousse dans le pli du coude gauche de Uke qui est finalement entraîné dans une chute avant. Dans l'exécution de ce mouvement, comme dans tous les Arts Martiaux, Tori doit se concentrer sur son attitude (Shisei). Attention aux genoux qui rentrent!

Puis c'est Jodan Tsuki Mae Tobu Nage. Maître Floquet démontre les différentes esquives possibles sur Jodan Tsuki, intérieures ou extérieures. Pour effectuer ce mouvement, Tori esquive l'attaque de la main gauche tout en rentrant le corps, pendant que sa main droite se glisse sous le bras de l'adversaire et va s'appliquer derrière sa tête. Il appuie pour le faire basculer vers l'avant, puis le projette en s'effaçant. Sur Chudan Tsuki, c'est Ura Tobu Nage qui s'impose. Sur esquive extérieure, la main gauche vient accrocher la tête d'Uke et le fait largement tourner. Pivot inverse de Tori dont le bras droit vient « cravater » Uke par en dessous, retrait de la jambe gauche, genou au sol, et Uke bascule par-dessus la jambe droite de Tori. Sur esquive intérieure, la main gauche dévie l'attaque, effacement pendant que le bras droit « cravate » la tête de Uke, retrait de la jambe gauche, genou au sol, chute par-dessus la jambe droite de Tori.

La séance se terminera par une étude de Shiho Nage, forme Irimi et forme Tenkan. Maître Floquet attire l'attention des stagiaires sur la nécessité de réalisme et sur les risques de contre-attaque de l'adversaire. Sur Shomen Uchi ou Jodan Tsuki, il faut assurer à la fois l'esquive de l'attaque et le

contrôle de la main libre. Un Atémi au visage amène Uke à se protéger lui-même donc à éliminer ce danger. Ensuite, lors du premier contrôle, il est nécessaire de bien pousser le bras de Uke qui se trouve alors dans l'impossibilité de frapper avec son bras libre. Enfin c'est la conclusion du mouvement. Shiho Nage est particulièrement difficile à porter sur Jodan Tsuki. Il faut aller chercher l'attaque de Uke et l'aspirer à soi en l'écartant vers l'extérieur, comme le sabre que l'on va chercher et que l'on dévie avec Shinogi. Les ceintures noires appliquèrent ces principes sur Gyaku Kote Gaeshi.

MARDI 19 JUILLET



La séance de Kendo permet de vérifier que le Suburi « entrainement ». Shomen Uchi Suburi (frappe au front), Katate Suburi (frappe Shinai tenu d'une seule main), Futuaku Suburi (frappe en sautant) se succédèrent. Encore quelques remarques sur la tenue du Shinai. Puis la technique Shomen Uchi. D'abord deux par deux, sur le sabre du partenaire, puis par groupes de quatre avec un Motodachi (assistant) en armure qui fait travailler sous forme de Kakari Geiko (combat ininterrompu). Enfin, un Geiko pour les kendokas confirmés. Après quelques instants de repos, reprise du Ken no Kata. Le travail en Kumidachi, sur un rythme intense, permet de réaliser que ce Kata simplifié est au fond très riche : la recherche du réalisme exige une grande concentration et les réflexes sont mis à rude épreuve. Techniques et Happoken Kata pour finir. Encore un Kata dit simplifié, mais toute une symbolique est cachée sous le salut. No Rei (sans Garde) : attitude droite, les mains le long du corps. Les mains jointes à hauteur du sternum : le salut hindou. C'est l'homme intérieur, l'homme seul. En lui, tout l'univers est contenu. Puis, les mains se lèvent, s'ouvrent, seuls les pouces et les index se joignent au-dessus de la tête. C'est le symbole du soleil, géniteur de tout chose, générateur de toutes nos richesses terrestres; c'est aussi le symbole de l'univers, le

Tout. Le Tout est dans tout, et tout est dans le Tout. L'homme contient l'univers et chaque élément de l'univers contient l'homme. C'est la symbolique de l'universelle Alchimie. « En vérité, sûrement et sans aucun doute : ce qui est en bas est semblable à ce qui est en haut, et ce qui est en haut est semblable à ce qui est en bas, pour produire les miracles d'une chose », a écrit le divin Hermès sur la Table d'Émeraude. La symbolique est universelle et le salut du Kata la contient toute... Puis les pouces se serrent contre les paumes, le cercle se referme, mains horizontales, paumes en l'air, à hauteur des hanches, rien à cacher, symbole de pureté et de Paix. L'homme initié a le cœur pur et est dépourvu d'intentions. Il est pacifique par essence. Une intention d'agression est émise sur la gauche, le poing droit vient percuter la paume gauche ouverte verticalement. L'éternel dualisme, le bien contre le mal, la violence contre la paix. L'homme pur s'efforce toujours d'apaiser. Au poing fermé, il oppose sa main ouverte. Le regard, tourné vers la gauche, crée la communication avec l'entité adverse. En même temps, il la juge et la capte. Le combat, avant d'être commencé, est déjà virtuellement fini. Les gestes d'attaque et défense ne sont plus que la manifestation physique, mécanique d'un processus mental parfaitement accompli.

Toute la pureté du mouvement achevé et parfaitement conçu mentalement se révèle dans le Kokyu Nage. C'est un geste. Il est indécomposable de même qu'est indécomposable le geste du calligraphe qui manie le pinceau. On n'explique pas, on montre. On ne comprend pas, on assimile, on copie, on s'imprègne d'un ensemble. La terre ne s'arrête pas dans la course autour du soleil, le geste ne s'interrompt pas dans l'exécution du Kokyu Nage.

Prenons la nouvelle forme de Ryote Dori Kokyu Nage démontré cet après-midi par maître Floquet.. Quand Uke saisit Tori, celui-ci s'efface en « ouvrant » les bras, puis, fixant la main de Uke au niveau de sa hanche, il pivote et monte la main gauche en poussant la droite de Uke vers le haut puis, continuant le pivot, il passe sous ses bras et, par un mouvement de retrait du corps, il amplifie le déséquilibre de Uke qui tombe.

Analysons ce mouvement : le maître l'effectue lentement, pour permettre aux stagiaires de le mieux comprendre. Uke saisit Tori, celui-ci s'efface en ouvrant les bras, puis fixant la main gauche de Uke au niveau de sa hanche, il pivote et monte sa main gauche en poussant la droite de Uke vers le haut... Amplifions les poussées haut et bas et nous avons Tenshi Nage (projection du ciel et de la terre)... Puis, continuant le pivot, il passe sous ses bras... Poussons un peu la hanche, et voilà Koshi Nage (projection avec la hanche)... Le voilà passé et le contrôle de Ura Kataha se présente... Encore un peu de déplacement et c'est Kaïten Nage (projection de la roue).. Un retrait du corps et c'est la projection finale. Si le maître

décompose le Kokyu Nage, il aboutit à la technique. Une technique est une forme inachevée. Le but ultime de l'Aïkido est la maîtrise du Kokyu (énergie interne). Maître Floquet continua son cours sur le travail en Ushiro Ryote Dori (saisie arrière des deux poignets), forme Ura (en effacement). Les techniques appliquées allèrent de Shiho Nage à Gyaku Kote Gaeshi, puis Irimi Nage et Ude Garami. Ces formes de travail sont basées sur la souplesse et la coordination. Sans négliger l'aspect réaliste de la technique - maître Floquet renouvela ses conseils dans la pratique de Shiho Nage -, nous étions là dans une forme réclamant un minimum d'énergie. Ne nous leurrions pas, un pratiquant moyen se heurte à la force musculaire. Le travail en distance Chika Ma apprend à canaliser, voire à maîtriser la force de l'adversaire. Et quel adversaire quand c'est un solide stagiaire batave qui vous verrouille en Ushiro Uwate (ceinture arrière sur les bras)! Il faut se cramponner pour justifier son grade!

MERCREDI 20 JUILLET 1977



De vieux automates rouillés se dirigent vers la salle des sports de Laubadère. L'orage qui a grondé toute la nuit a dû griller des circuits. Les gestes sont gauches et les sourires crispés. Le Shinai est en plomb ce matin. J'aime le Kendo pour rigoler un brin, mais je le hais quand les Suburi torturent tous mes ligaments. Cette heure fut bien longue pour les cuisses étirées et les trapèzes hachés menu. Men Tore (salut final) fut une délivrance. Le Bo Jutsu est une affaire sérieuse. Maître Floquet nous le montre une fois de plus en faisant travailler le Bo no Kata, enchaînement simplifié des frappes fondamentales : Tsuki, Shomen Uchi, Do Uchi, Sune Uchi, Tsuki Otoshi, portées à droite et à gauche, puis pratiquées en Kumidachi (attaques et défenses avec un partenaire). Les stagiaires ont retrouvé l'esprit du Ken no Kata. Puis nous avons étudié le premier enchaînement d'une série de Bo Jutsu (Bo contre Bokken). Ces séquences feront l'objet d'une étude détaillée accompagnée de photographies, publiées ultérieurement. La fatigue accumulée, sournoise d'abord, commençait à s'extérioriser sous formes de multiples petites morsures au

niveau des ligaments, à la surface des trapèzes, et quelques nuques avaient tendance à éprouver une raideur excessive. Un long échauffement traditionnel, au début de la 2ème séance effaça progressivement ces petites misères. Les deux formes du Kokyu Nage décrites plus haut, appliquées à un rythme intensif, s'imprimèrent dans les fibres musculaires que le cerveau ne songeait plus à diriger. Puis, les élèves en Seiza, maître Floquet prit un Bo et, par des exercices de sollicitation, appliqua les mêmes formes. Le bâton m'est un objet fort plaisant. Peut-être un reste de mon enfance que j'ai passée dans les bois à me tailler des branches de noisetier pour faire des arcs ou des lances! Je n'avais pas alors entendu parler de Bo Jutsu, mais il reste au fond de moi-même quelque chose de mes ancêtres paysans du Moyen-Âge, et le bâton m'est quelque chose de très naturel. Que de règlements de compte à la règle, à la sortie de l'école! Dans le Dojo, ces tendances sont dirigées non plus dans une libération de l'agressivité, mais dans une recherche de l'harmonie. Harmonie ne dit pas danse folklorique! Les simples exercices de sollicitation sont en réalité tout imprégnés d'une violence maîtrisée et les quelques spectateurs présents ont ressenti que cette apparente facilité exigeait la libération d'une énergie considérable. Le travail en ligne reprit. Tsuki Jodan et répétition de tous les mouvements étudiés. Le maître interrompt le travail. Seiza. Les respirations se stabilisent. Maître Floquet reprend ses explications à propos de l'esquive de Tsuki Jodan. Si Tori esquive trop vite, Uke le suit et le touche : il faut dévier le poing avant le déplacement, sinon le coup porte. Ensuite, il montre la différence avec Tsuki Chudan. Là, il n'est pas possible d'aller chercher l'attaque avec la main pour la canaliser : le pivot s'impose, mais il faut chercher l'attaque avec le ventre et esquiver au dernier moment. Alors, le bras crochète par en-dessus et le pivot crée une contrainte qui déséquilibre fortement l'adversaire. Il faut descendre très bas et remonter dans un grand mouvement de vague. C'est l'opportunité de Kote Gaeshi en Torsion. Maître Floquet propulse le Hara (énergie de l'abdomen) vers le poing qui jaillit. Rotation de la hanche, le corps pivote brusquement. Le bras a contrôlé l'attaque en l'encerclant par en-dessous. La hanche appuie sur le coude, Uke décrit un grand cercle. Le maître pivote soudain en sens inverse et fait décrire un grand cercle vertical à la main droite qu'il vient de saisir de sa main gauche pendant que sa main droite vient percuter l'intérieur de la cuisse de Uke, soulevé par une puissante vague d'énergie : Te Uchi Mata Gaeshi (renversement par la main à l'intérieur de la cuisse).

JEUDI 21 JUILLET 1977



C'est de la table installée dans un coin de la salle que je participe au stage. Un de ces torticolis qui gâchent épisodiquement ma sérénité vient une fois de plus me torturer la nuque. Alors, qu'importe le Kendo! J'aurais pourtant aimé travailler les Kata. Mais ce n'est pas commode quand on a le regard désespérément fixé à droite. Les stagiaires étudièrent avec application le premier Kata de Bo Jutsu avant d'aborder le premier Kata de Ken Jutsu (Itsutsu No Kata, en japonais) puis le premier Kata de Naginata Jutsu. L'après-midi reprit sur une séance de Sumo où les Hollandais, tous judokas confirmés, prirent aisément le dessus. Salut. L'échauffement se peaufine avec l'exécution de Kokyu Waza. Suivent diverses séquences en ligne avec l'application de Shiho Nage, Ude Kime Nage, Irimi Nage. Une pause pour l'étude plus approfondie de Kaiten Nage sur Tsuki Jodan : attention au réalisme dans l'entrée! On oublie vite cet aspect pour tomber dans une suite d'enchaînements sans signification. Recherche du « timing » dans l'application répétée et répétée et répétée de Te Uchi Mata Gaeshi.

20h30. Laloubère. Ce village, situé dans la banlieue sud-est de Tarbes, possède un certain nombre de particularités : un aéroport, un hippodrome, un mammouth, un Royo. Un Royo, c'est un remarquable organisateur de stages et de repas de fin de stage. Aussi, à 20h30, à Laloubère, au restaurant de l'hippodrome, 40 stagiaires s'apprêtaient à savourer le plaisir divin des repas pris en commun. En guise de Bénédicité, maître Floquet nous fit visionner quelques documents uniques : la collection d'estampes de la famille Takeda, fondatrice de Daito Ryu Aiki Jutsu, d'où découle notre Aïkido, et, surtout, les Kata de Bo Jutsu, Ken Jutsu, Naginata Jutsu de Katori Shinto Ryu, exécutés par O Sensei Mochizuki Minoru et le maître Murai. Le vieux maître a 78 ans. Il est admirable de stabilité et de précision. C'est l'unique détenteur de tout un courant du Budo. Il en est le dernier dépositaire. Il transmet ses précieuses connaissances à quelques privilégiés, dont maître Floquet... Quant au repas..., et bien les grands

Bataves sont de rudes buveurs de bière et s'ils ont leur Obélix, nous avons notre Astérix...

ET VENDREDI MATIN, 8h30, presque tout le monde était présent pour l'étude du Tambo no Kata, maniement du bâton court, occasion de multiples règlements de compte - ou l'art de se rudoyer les oreilles sans trop de risques. Ensuite, approfondissement de Bo no Kata, Ken no Kata, Bo Jutsu et Ken Jutsu. En fin de matinée, la presse locale a fait son apparition et nous avons eu l'honneur de la visite de M. l'Inspecteur de la Jeunesse et des Sports. C'est enfin M. le maire de Tarbes qui vient nous saluer. C'est la consécration.

Ce soir, nous avons étudié le Kata des contre-prises : Ura no Kata. Kata antique, formes puissantes, travail du Ki (énergie interne). Ensuite, techniques contre deux adversaires saisissant en Ryo Sode (saisie des deux manches). Les deux Uke s'efforcent d'entraîner Tori qui refuse puis se précipite en avant en lançant ses bras en un grand cercle, il capture les bras de ses adversaires en les enserrant au niveau des coudes puis les contrôle au sol, à plat-ventre. Sur la même attaque, Tori pivote bras en l'air, se retrouve de profil par rapport à ses adversaires qu'il entraîne en tournant, leurs bras se trouvant saisis en contrainte. Puis maître Floquet m'a sollicité pour démontrer une sortie sur une saisie en double Ryote Ippo (Petit problème : comment s'en sortir quand on a les bras croisés?)

Deux adversaires m'ont donc saisi de cette façon et tentent de m'entraîner en m'écartelant. Je vais dans la direction du plus fort en entraînant ainsi vers moi le moins fort. Je tourne le dos au plus fort et, croisant les mains, pouce en l'air, je saisis le poignet droit de mon adversaire de gauche et vice-versa, puis, entrant les hanches sous les bras de mon adversaire de gauche, je les immobilise tous deux, l'un en Shiho Nage, l'autre en Kote Gaeshi.

Quelle surprise, en regardant la pendule, de constater que nous avons dépassé la fin du cours d'une demi-heure.

SAMEDI, dès 8h30, commença le dernier cours. Révision générale. Séance de clôture. Kata. Prise de vues. Maître Floquet exprime sa satisfaction : ambiance chaleureuse, travail intense, assiduité. Monmon Royo est heureux de la réussite de ce premier stage et souhaite qu'il se renouvelle. Les adieux n'en finissent pas. On échange les cadeaux d'usage. Maître Floquet offre son Bo à monsieur Royo...

À l'année prochaine.