

# SESERAGI

Le magazine officiel de la

**F**ÉDÉRATION **F**RANÇAISE D'**A**ÏKIDO ET DE **B**UDO

Siège Fédéral : Les Allées - 83149 BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)

**SOMMAIRE**

en page 3

**N°58**

**Février 2016**

STAGE D'AÏKIDO  
ORGANISÉ PAR LA FFAB

EN HOMMAGE À  
TAMURA SHIHAN

MORITERU

**UESHIBA**

EN PROVENCE

**4 & 5**  
**juin 2016**

**DOSHU**



# LE DOSHU DE L'AÏKÏDO EN PROVENCE



## UN ÉVÉNEMENT FFAB EN HOMMAGE À MAÎTRE TAMURA



Photos :  
Aïkikai de Tokyo

**LA FFAB ORGANISE UN STAGE D'EXCEPTION  
AVEC LE DOSHU MORITERU UESHIBA**

**LES 4 ET 5 JUIN 2016**

**AU PUY-SAINTE-RÉPARADE ET À PERTUIS**

Inscriptions en ligne - Photos en live - News  
sur le site dédié spécifiquement à l'événement  
<http://www.aikidoffabpuysaintereparadedoshu2016.fr>





Tout d'abord, en ce début d'année, je tiens, en mon nom propre comme au nom du Comité Directeur, à présenter à chacun d'entre vous tous mes vœux et souhaits sincères pour 2016. Je souhaite aussi la prospérité pour les clubs et le succès dans ce que vous entreprendrez pour développer notre discipline.

Lors du dernier Seseragi, la Commission Communication a pris l'initiative de présenter un magazine spécial tourné vers les différents publics.

Cette démarche vous a semble-t-il satisfait, aussi la Commission Communication a décidé que dorénavant, chaque numéro développerait un thème technique particulier.

Nous débuterons par les UKEMIS.

J'espère que vous réserverez à cette initiative le même accueil que pour le numéro de septembre 2015.

La saison a bien débuté et nos activités sont toujours autant diversifiées. Cependant, nos enseignants n'étant pas toujours disponibles le vendredi, les membres du bureau ont proposé de faire évoluer les stages nationaux de trois jours. Un week-end sera désormais consacré exclusivement aux enseignants et ce dans de

nombreuses régions. Nous vous en dirons un peu plus lorsque le calendrier 2016/2017 sera finalisé.

A mi-mandat, je vous indiquais que j'avais atteint les objectifs que je m'étais fixés pour l'olympiade. Un nouveau défi s'annonce : la mise en place du nouveau découpage territorial. Chacun doit s'y préparer ; je suis sûr que nous le relèverons ensemble et que nous trouverons une solution qui nous permette de garder ce qui est le plus important, la proximité avec les clubs.

Enfin, comme nous vous l'avions annoncé, un grand stage avec DOSHU se déroulera au Puy-Sainte-Réparate les 4 et 5 juin 2016. Il est important que cette manifestation soit à la hauteur de l'impact que nous souhaitons atteindre pour la discipline. Aussi, j'espère que nous serons nombreux afin que les médias s'intéressent enfin à l'AïKIDO.

**Pierre GRIMALDI**  
Président de la FFAB

## AU SOMMAIRE DE CE NUMÉRO 58...

### INFOS FÉDÉRALES

- Interview de DOSHU MORITERU UESHIBA
- Assemblée Générale FFAB - Novembre 2015
- Les ukemis en Aïkido (1ère partie)
- Stage YAMADA Shihan
- Stage TAKAMIZO Shihan

### ENA

- Osôji - Pratique de grand nettoyage
- Infos - Stages

### GHAAN

- Stage annuel d'Aïkido en mémoire de Maître Nocquet

### IAIDO

- Le programme 2016

### KYUDO

- In Memoriam O'Brien Senseï
- Classement Championnat FKT 2016



Suivez-nous sur  
**Facebook**



<https://www.facebook.com/ffab.aikido>



**SESERAGI**

SESERAGI N° 58 - FEVRIER 2016

Dépôt légal Février 2016 - ISSN 1771-2025

Imprimé par ICA (38)

Responsable de la publication : Pierre Grimaldi, Président de la FFAB  
Rédacteur en chef : Pierre Grimaldi, Président de la FFAB  
Comité de rédaction : Fabrice Cast, Michel Gillet, Monique Guillemard  
Comité de relecture : Jacques Chateau, Dominique Massias, Pierre Sevin  
Maquette : A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@orange.fr

## Entretien avec DOSHU MORITERU UESHIBA

### Japon - Octobre 2015

**Interview réalisée par Fabrice CAST, CEN FFAB, Emmanuel PROUVEZE (traducteur), Aurélien BUFFET et Ivan VIBERT le 15 octobre 2015**

#### **Vous êtes l'actuel Doshu de l'Aïkido ; comment accède-t-on à ce titre et quels sont votre rôle et vos responsabilités ?**

Les japonais accordent traditionnellement une grande importance aux liens de sang.

Dans le cas de l'Aïkido, le fondateur Morihei UESHIBA a créé cet art, puis son héritier direct, le deuxième Doshu Kisshomaru UESHIBA lui a succédé comme responsable de la voie.

Actuellement, c'est moi-même, héritier direct du deuxième Doshu qui assume désormais ce rôle.

Celui qui succède dans la voie doit obligatoirement être investi dans l'étude de l'Aïkido, c'est celui qui a progressé dans son étude de la voie avec son prédécesseur qui accède à cette position.

#### **Comment préparez-vous votre succession ?**

Tout d'abord, comme je l'ai déjà dit, les liens de sang sont très importants, ensuite celui qui succède à cette position doit effectuer une étude profonde de l'Aïkido.

Ainsi il est prévu que ce soit Mitsuteru UESHIBA qui devienne le prochain Doshu après moi.

Pour cela il doit tout d'abord pratiquer mais aussi faire une recherche, je le guide avec de nombreuses autres personnes dans ce sens afin qu'il grandisse pour pouvoir développer une nature humaine la plus étendue.

#### **Pourquoi votre grand-père O'Sensei a-t-il créé l'Aïkido, et quel était selon vous son message ?**

Morihei UESHIBA qui a créé l'Aïkido a porté un grand intérêt aux arts martiaux et cela dès son plus jeune âge.

Ayant étudié plusieurs disciplines martiales, il créa l'Aïkido au travers d'un entraînement spirituel.

La plus grande caractéristique de l'Aïkido est de former l'esprit et le corps au travers de la pratique.

Le fondateur invoquait la nécessité de cultiver le sentiment de prendre soin de l'autre, de tendre vers l'harmonie.

L'Aïkido a été créé avec l'idée de faire quelque chose pour le monde, pour les gens. À ce titre, la méthode de pratique de l'Aïkido est extrêmement équilibrée.

Je pense que la beauté de l'Aïkido réside dans la pratique réciproque, chacun effectuant à son tour la technique dans un travail harmonieux. De ce fait il ne doit pas découler de notion de combat avec l'autre, les compétitions ne peuvent donc pas se concevoir en Aïkido.

Au final, le fondateur qui avait un grand cœur, a créé l'Aïkido dans l'espoir que cela conduise à la paix dans le monde.



#### **Depuis sa création, comment voyez-vous l'évolution de la pratique ?**

Le deuxième Doshu Kisshomaru UESHIBA a hérité de l'Aïkido que son père a créé et, voulant que celui-ci soit reconnu par le plus grand nombre, a décidé de développer la pratique au Japon mais aussi à l'étranger après la fin de la seconde guerre mondiale quand le Japon a commencé à s'apaiser.

Dans le respect de la volonté du fondateur, l'Aïkido fondamentalement n'a pas changé au cours du temps, et je pense qu'il ne faut pas le changer.

Evidemment le monde a évolué si on se réfère à l'époque Shōwa des années 20 et 30 lorsque le fondateur enseignait l'Aïkido, et aujourd'hui, la situation sociale mais aussi le contexte international sont différents, mais la pratique est la même qu'autrefois.

Nous devons promouvoir et propager l'Aïkido afin de faire connaître ses qualités au plus grand nombre.

Je vais bientôt venir en France, cette visite s'inscrit dans cette dynamique positive de l'Aïkido.

#### **L'Aïkido est-il juste un art martial ?**

L'Aïkido est un Budo issu de la tradition martiale japonaise. Cependant, comme je l'ai dit précédemment, il forme l'esprit et le corps au travers de la pratique.

Suivant ce principe, c'est un art martial qui cultive le fait de ne pas attaquer l'autre, d'avoir un esprit sincère et la recherche d'harmonie.

## Entretien avec DOSHU MORITERU UESHIBA Japon - Octobre 2015

### **L'Aïkido est accessible à tout le monde, que pouvez-vous dire concernant : l'Aïkido pour les enfants, les femmes et les seniors ?**

Tout d'abord, la base et la règle fondamentale de l'Aïkido est le respect de l'autre. Tant que cela est suivi, il est possible de pratiquer avec tout le monde, hommes, femmes, enfants, personnes âgées, personnes ayant une condition physique différente.

Avec des enfants, il faut enseigner en considérant leurs spécificités physiques.

Dans le cas des femmes, de la même manière il faut enseigner et pratiquer en se mettant à leur place.

Pour les seniors, comme aïte est âgé, il faut là encore se mettre à sa place et ne pas pratiquer de manière unilatérale.

Si vous restez dans cet état d'esprit basé sur le respect de l'autre qui conduit à prendre soin d'autrui, vous réussirez à pratiquer avec tous correctement.

### **Que pensez-vous du travail aux armes en Aïkido ?**

Avant tout, il est important de travailler les bases de l'Aïkido : tachiwaza, suwariwaza, hanmi-handachiwaza ainsi que irimi et tenkan. Le fait d'effectuer toutes ces formes vous permettra de vous améliorer.

Parmi les techniques de l'Aïkido, il y a aussi bukidori (techniques de désarmement) et bukiwaza (Ken et jo), celles-ci ne sont pas plus ou moins importantes mais font simplement partie intégrante de l'Aïkido.

### **Quel conseil donneriez-vous à un débutant et à un pratiquant ancien ?**

Concernant les débutants, il faut, une fois débuté l'apprentissage des bases, bien apprendre de ceux qui sont en position de vous guider. Autrement dit, ne pas aborder la pratique avec des idées préconçues mais plutôt en partant d'une page blanche, dans un état d'esprit franc et sincère.

Pour les pratiquants plus expérimentés, il faut savoir rester modeste et aborder la pratique de l'Aïkido toujours avec humilité quel que soit votre partenaire y compris si celui-ci a moins d'expérience que vous. Il faut toujours avoir une attitude de respect et de bienveillance pour l'autre.

### **Que signifie un grade en Aïkido ?**

Vous recherchez et progressez sur la voie, dans ce cadre les grades sont là pour vous donner une indication et un encouragement concernant votre engagement dans la pratique.

Les grades donnent également une évaluation mutuelle du niveau d'étude et du degré de compréhension de l'Aïkido.

### **Qui était pour vous TAMURA Shihan ?**

TAMURA Shihan est entré dans l'ancien Hombu Dojo lorsque j'avais un an, il vivait alors avec la famille UESHIBA. A l'époque il n'y avait que deux cours par jour, un le matin et un le soir, alors qu'actuellement dix cours y sont donnés quotidiennement.

Puis lorsque j'étais collégien, il est parti en France afin de développer

et promouvoir l'Aïkido. Par la suite, devenu adulte, je me suis rendu en Europe, je me rappelle clairement des discussions que nous avons eues. De même, il revenait souvent au Japon pour la fédération internationale et j'avais là aussi l'occasion de parler avec lui de toutes choses.

Je me réjouis donc de pouvoir visiter l'année prochaine le shumeïkan dojo qu'il avait fait construire, j'ai entendu dire que dans ses dernières années, c'est dans ce lieu qu'il effectuait sa recherche sur la voie et je souhaite donc vivement m'y rendre.

### **Quels sentiments vous inspire votre future venue en France ?**

Je suis très reconnaissant envers la FFAB de m'inviter en France et de rendre cette visite possible.

La dernière fois que je suis venu sur l'invitation de la FFAB, TAMURA Shihan était encore de ce monde. Je me réjouis de cette nouvelle visite qui s'effectue dans le cadre d'une organisation que vous gérez dans le respect de ses volontés et je suis impatient de pratiquer et discuter avec vous tous.

Donc, comme je viens de vous le dire, je vais venir prochainement et je souhaite que, après en avoir discuté, nous nous engagions ensemble pour assumer notre responsabilité commune de transmettre de manière fidèle les qualités de l'Aïkido à la prochaine génération. ■

### **En conclusion de l'entretien, Doshu adresse un message aux élèves de TAMURA Shihan :**

« TAMURA Shihan a étudié le magnifique art martial qu'est l'Aïkido auprès du fondateur et du deuxième doshu Kisshomaru UESHIBA dans ce hombu dojo.

Il y a reçu leurs enseignements qu'il vous a transmis à son tour. Je souhaite vivement que vous ayez à cœur de pratiquer quotidiennement en gardant ancrés en vous les enseignements que vous avez reçus de lui... ».



Photos :  
Aïkikaï de Tokyo

## Assemblées Générales Extraordinaire et Ordinaire FFAB Vitrolles les 21 et 22 novembre 2015

L'Assemblée Générale de notre Fédération s'est déroulée comme les années précédentes à Vitrolles et c'est avec une convocation qui leur avait été faite par le Président Pierre GRIMALDI que les Présidents de Ligue et les membres du Comité Directeur y assistaient. Cette Assemblée Générale était appelée à statuer sur les comptes et la gestion de l'exercice de la saison 2014/2015 se terminant le 30 juin 2015. Y étaient présentes également quelques personnalités, dont l'assureur de la Fédération, Guy BOSCAGLI.

Le vendredi, le matin, la réunion du bureau exécutif, l'après-midi, celle du Bureau Fédéral et en fin de soirée celle du Comité Directeur ouvraient donc un week-end assez chargé et intense — comme d'habitude, d'ailleurs.

Notre Fédération agréée étant impactée par la **réforme territoriale** initiée par les Pouvoirs Publics, le Comité Directeur avait jugé nécessaire de réserver le samedi matin à la tenue des Assises qui devait nous permettre, d'une part de tenir informées les Ligues sur cette réforme, d'autre part d'envisager avec les Présidents les meilleures conditions de mise en place de cette réforme au sein de nos structures décentralisées (Ligues et Comités Départementaux). Emmanuelle Ranchoup, **Commission Réglementation**, a donc mené les débats, appuyée par le Bureau Fédéral.

La proposition du Comité Directeur avait pour volonté de répondre à cette réforme, bien entendu, mais de la mettre en application en maintenant l'existant dans la mesure du possible et ces Assises, majoritairement, ont approuvé la création des nouvelles Ligues, mais aussi le maintien en tant que « Comité Régional » des anciennes Ligues. Sachant que seuls seront dénommés « organes déconcentrés » les Ligues (celles appelées à se regrouper et celles qui ne bougent pas) et les Comités Départementaux. A la lecture des courriers ministériels, il serait possible d'envisager le regroupement de plusieurs départements.

Les prochains mois seront consacrés à la mise en œuvre de cette réforme qui verra une modification des Statuts et Règlement Intérieur, tant fédéraux que Ligues et CODEPs ; cette réforme devant être finalisée au 31 décembre 2017.

En début d'après-midi, les participants se retrouvaient de nouveau en réunion et après qu'ait été élargée la feuille de présence qui constatait un quorum de 335 voix sur 338, les Assemblées Générales pouvaient valablement délibérer.

Le Président Pierre GRIMALDI souhaitait alors la bienvenue à tous et demandait que les débats soient menés par Michel GILLET et Jean-Pierre HORRIE, ce qui devait lui permettre de prendre du recul et d'intervenir plus facilement.

### ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE

Cette Assemblée Générale avait été rendue nécessaire afin de mettre

en conformité nos textes, notamment les statuts à la suite de la parution de la Loi n° 2014-873 du 4/8/2014 qui est venue modifier l'article L.131-8 du Code du Sport portant sur la représentativité des femmes dans les instances dirigeantes (Comité Directeur et Bureau).

Il s'agissait de modifier l'article 11.3 des Statuts afin d'être en conformité avec cette Loi ; sachant qu'il était proposé de mettre en application la dérogation autorisée par les textes pour les élections de 2016, c'est-à-dire de réserver le nombre de postes pour les femmes au prorata du nombre de femmes licenciées (pour les élections de 2020, le nombre de féminines devra être de 40 %).

Il a également été proposé de toiletter les statuts par rapport au Code du Sport.

Après quelques réponses aux questions posées, et après le vote, les statuts étaient adoptés à l'unanimité ; et l'Assemblée Générale Extraordinaire était levée à 15h15.

Et était alors déclarée ouverte...

### L'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE

Après une présentation, le compte-rendu de l'Assemblée Générale des 22 et 23 novembre 2014 est adopté à l'unanimité.

### RAPPORT MORAL DU PRESIDENT

A la suite, le Président présente son rapport moral en reprenant les points essentiels, et notamment le travail en cours sur les annexes du règlement CSDGE réalisé par la **Commission Paritaire d'Harmonisation**, le DEJEPS et le découpage territorial. Il remercie pour le travail réalisé les Commissions et l'ensemble des acteurs fédéraux.

Il rappelle qu'au cours de la saison 2015/2016, la FFAB accueillera DOSHU en espérant que les pratiquants seraient nombreux à l'occasion de ce stage en hommage à Maître TAMURA.

A la suite est présenté le rapport du **Trésorier Général** et du **Département Finances**.

Francis LABARDIN présente un diaporama sur les comptes clos au 30 juin 2015. La baisse des licences a entraîné une baisse des produits. Cependant, certains postes avec de nouvelles actions ont permis d'arriver cette saison à un résultat légèrement positif.

Monsieur BALLATORE, expert-comptable invité, indique que la trésorerie est saine et qu'il n'y a pas d'inquiétude à avoir, d'autant qu'il n'y a pas eu de gros investissements lors de l'exercice 2014/2015 et que la Fédération possède des réserves, qui sont présentées dans le bilan.

Ljupco KOSTADINOVSKI, responsable de la **Commission Placements**, indique que le résultat des placements a un peu diminué cette saison. Après qu'ont été apportées ces précisions et les réponses aux questions de l'Assemblée, le compte de résultat et le bilan sont adoptés à l'unanimité, de même que la proposition d'affecter le résultat en fonds de réserve.

Francis LABARDIN présente alors le budget prévisionnel 2015/2016 tout en précisant les charges supplémentaires envisagées avec la

## Assemblées Générales Extraordinaire et Ordinaire FFAB Vitrolles les 21 et 22 novembre 2015

venue de Doshu, l'augmentation du poste social avec la mise en place de la mutuelle obligatoire et l'embauche de 2 CDD en contrat CAE-CUI. Les recettes supplémentaires sont envisagées avec celles engendrées par le stage de Doshu et l'augmentation des frais d'inscription pour les examens 3e et 4e Dan. Au niveau des licences, le budget a été monté avec une hypothèse d'un nombre de licenciés identique à celui de la saison passée.

Le budget prévisionnel est envisagé avec un résultat légèrement bénéficiaire, lequel budget est adopté à l'unanimité et quitus est accordé au Trésorier.

Les membres de l'Assemblée Générale remercient Francis LABARDIN.

A la suite, le mandat du Vérificateur aux comptes est renouvelé à Marc PASQUET à l'unanimité, lequel est seul à se présenter.

Il est ensuite abordé le rapport d'activité du **Secrétaire Général** et des Commissions du **Département Administration**.

Jean-Pierre HORRIE prend la parole et reprend quelques points importants de son rapport comme le constat de la baisse de licences au niveau de la moitié des clubs répartie dans près de 70 % des Ligues. Nous constatons également une baisse du nombre moyen de pratiquants par club et 45 % des clubs ont moins de 20 licences ; en conséquence ces petites structures sont fragilisées et ne résistent pas au moindre problème qui peut survenir.

Un travail est à faire également au niveau des licences enfants. De nombreux clubs n'ont pas de section enfants.

L'effectif féminin est encore assez faible malgré le bon travail réalisé par la Commission Féminines.

Sur l'ensemble de la Fédération, le taux de renouvellement est de 60 %.

Christian MASSEZ, pour la **Commission Distinctions**, fait lecture de son rapport.

Pour la **Commission Réglementation**, outre le travail sur les textes fédéraux ou la réforme territoriale, le Bureau Fédéral rappelle que les Ligues doivent adresser le plus rapidement possible leurs comptes-rendus d'Assemblées Générales, leurs statuts et R.I. ainsi que le récépissé de dépôt à la Préfecture.

Les rapports du **Département Administration** sont adoptés à l'unanimité.

### **RAPPORT D'ACTIVITE DE LA COMMISSION COMMUNICATION**

La parole est ensuite accordée à Fabrice CAST pour la **Commission Communication**, lequel rappelle que pour la saison 2015/2016, des affiches pour des publics spécifiques (jeunes, seniors et aikitaïso) ont été réalisées par une graphiste professionnelle. Un Sesaragi spécial montrant les différents publics concernés par l'Aïkido a été conçu. Fabrice CAST souhaite que, désormais, chaque Sesaragi ait un thème différent.

Grâce à la venue de Doshu, une grande campagne de communication

va être lancée autour de l'Aïkido et de la FFAB. Un site pour les inscriptions a spécialement été mis en place. Des vidéos vont être mises en ligne au fur et à mesure. La première sera une interview de Doshu.

L'affiche officielle du stage a été validée par Doshu.

Fabrice CAST espère que les pratiquants seront très nombreux et que nous pourrons ainsi attirer les médias. Il souhaite que les présidents de Ligues relaient l'information sur les sites des Ligues.

Ce rapport est adopté à l'unanimité.

### **ASSURANCE ET GESTION DES ACCIDENTS**

**Assurances** : ce sujet étant souvent épineux, pour les clubs et les Ligues, le Bureau Fédéral avait souhaité la présence de notre Assureur et en cette qualité, Guy BOSCAGLI prend la parole pour présenter un module d'information et de gestion de la partie « Assurances ».

Ce module, qui sera mis en place sur le site de l'Assureur : Monaco Vie et Placements, va simplifier les échanges entre les clubs et l'assureur.

Il permettra de souscrire une assurance dojo en ligne. Lors de l'inscription, le président du club aura un mot de passe pour modifier les informations du club, imprimer les attestations d'assurance et ce, de façon quasi instantanée. Les déclarations de sinistre pourront également se faire en ligne, tant pour les sinistres qui concernent les locaux, que pour les accidents des licenciés.

Guy BOSCAGLI rappelle que les pratiquants sont assurés par l'assurance incluse dans la licence et que les locaux sont assurés par une assurance multirisque dojo.

Cette dernière couvre les risques locatifs. Que l'association soit locataire ou occupant à titre gratuit, elle est tenue d'assurer les locaux, sauf si elle obtient une renonciation à recours contre elle.

Si les tatamis sont assurés par de multiples activités, l'association sera assurée le temps où elle utilise les tatamis, même si elle les prête à une autre association.

### **RAPPORT D'ACTIVITE DU DEPARTEMENT TECHNIQUE ET DE SES COMMISSIONS**

Michel PROUVEZE prend la parole et reprend quelques points importants de son rapport, avec ce constat : les stages nationaux sont peu fréquentés ; aussi il est proposé de les supprimer et de mettre en place un 3e stage en Ligue réservé aux enseignants. Ce stage se déroulerait sur un week-end et il y en aurait un dans chaque Ligue (tous les deux ans), ce qui permettrait une plus grande proximité. Après discussions en Comité Directeur, il est même envisagé de réunir ce nouveau stage avec le stage « Formation continue des Professeurs » et Jugés, ce qui présenterait l'avantage de faire diriger ce nouveau stage par deux CEN.

Validée par le Comité Directeur, le Bureau Technique a envisagé la proposition de nomination de deux cadres techniques nationaux en formation, Béatrice BARRERE et Hubert AUDRA ; et dans un souci d'assurer l'avenir, invitera des jeunes porteurs d'avenir à l'occasion du stage CEN-ACR et invités à Lyon.

## Assemblées Générales Extraordinaire et Ordinaire FFAB Vitrolles les 21 et 22 novembre 2015



Photo : Serge GOS

Toujours dans les cartons, le DVD de TAMURA Senseï ; Gilles AILLOUD a réalisé un travail considérable en réduisant 400 gigaoctets de films à 16 gigaoctets. Il n'a conservé que des séquences sur lesquelles apparaissait Senseï. Un premier devis a été demandé et nous espérons aboutir rapidement.

Si certains avancent l'idée de développer des cours « Self-défense », une majorité des membres du Bureau Technique est contre l'idée d'ouvrir de telles sections. Les membres du Bureau Fédéral ont néanmoins décidé de mettre en place un groupe de travail à ce sujet lors du bureau de janvier. Cette pratique existant déjà dans certains dojos, il semble préférable de l'encadrer.

A la suite, certains rapports du Département Technique sont commentés.

### RAPPORTS DE LA COMMISSION DIPLÔMES D'ENSEIGNEMENT

#### Brevet Fédéral

Le compte-rendu a été rédigé par Marie-Christine VERNE, coordonnatrice du BF. Sur 96 candidats qui ont présenté l'examen, 93 ont été admis. Le temps de formation est divisé en deux : 36 heures de formation en stages nationaux et 44 heures en Ligue soit avec un tuteur, soit avec un tuteur et une partie en Ecole des Cadres ou stages d'enseignement.

#### CQP

En 2014, 29 candidats ont présenté le CQP : 28 candidats l'ont réussi en totalité, un a obtenu une réussite partielle.

Sur les 29 candidats, 20 avaient choisi la formation par unités capitalisables sur Bras. Ce lieu est très apprécié grâce, notamment, à l'ensemble des infrastructures sur place : salle de réunion, dojo, hébergement et restauration.

Il est rappelé que le coût pour une formation totale par unités capitalisables, hébergement et restauration sur place est de 1104 € ; le coût varie en fonction de la modalité choisie. Il est également rappelé que c'est une formation qualifiante et que des aides peuvent être apportées dans le cadre de la formation professionnelle.

#### DEJEPS

Les personnes titulaires d'un B.E. et justifiant de 450 heures d'ensei-

gnement et/ou de formation avaient jusqu'au 1er juillet 2015 pour obtenir le DEJEPS. La FFAB a délivré 313 attestations dans ce cadre. Il faut maintenant travailler sur la mise en place d'une formation pour les autres candidats à venir. Un recensement a été fait auprès des clubs afin de connaître les cadres intéressés par cette formation. Cette dernière devrait être mise en place par le Ministère des Sports, mais nous n'avons pas encore d'information précise pour le moment.

### RAPPORT DE LA COMMISSION HANDICAP

La Commission travaille sur la mise en place d'une formation complète qui comprendra un module théorique et un module pratique. Elle sera ouverte aux personnes titulaires d'un B.F. FFAB et du 1er Dan. Un stage de mise en application de ce module se déroulera en mai 2016 en Midi-Pyrénées.

Raymond SOLANO indique que le stage Handicap se déroulera au CREPS de Toulouse. Le tarif est de 40 €. Il indique également que des subventions pour le handicap peuvent être demandées. Il espère que ce stage attirera de nombreuses personnes.

### RAPPORT DE LA COMMISSION HAUT NIVEAU

Il existe deux moyens d'accès à un grade haut niveau :

> soit par la participation au stage de haut niveau : au vu du nombre de personnes intéressées, la Fédération a mis en place deux stages, un en novembre et un en mai.

> soit par le parrainage de deux CEN, toutefois, dans ce cadre-là, le délai entre les grades est supérieur.

Les conditions de parrainage devront être rappelées lors d'un prochain envoi club.

Il est précisé que ces conditions d'accès à un grade de haut niveau sont propres à la FFAB, la FFAAA, de son côté, a ses propres exigences.

L'ensemble des rapports du Département Technique est adopté à l'unanimité.

### RAPPORT DE LA CSDGE

Le règlement a été signé et l'arrêté est paru le 1er avril, cependant le règlement lui-même n'a pas encore été publié au Bulletin Officiel. Il a été mis en application depuis le mois de février. Le nombre de juges pour les examens 3e et 4e Dan a été multiplié par deux. Globalement la FFAB présente moins de candidats que la FFAAA.

La Commission Paritaire d'Harmonisation travaille actuellement sur la réécriture des annexes du règlement particulier de la CSDGE. En l'absence de nouvelles annexes, ce sont celles qui figurent dans l'ancien règlement qui prévalent.

Par ailleurs, la FFAB recommande la participation à un stage 3e-4e Dan pour une présentation à l'examen 3e et 4e Dan. Il est précisé que c'est une recommandation et non une exigence.

### LICENCES EN LIGNE

Michel GILLET prend la parole. L'an dernier, 25 % des clubs avaient contracté les licences en ligne. Pour cette saison et à ce jour, 35 % des clubs ont signé le contrat et 45 % des licences ont été souscrites en ligne.

## Assemblées Générales Extraordinaire et Ordinaire FFAB Vitrolles les 21 et 22 novembre 2015

Il est rappelé qu'un club peut contracter les licences en ligne en cours de saison. Avec ce mode, les personnes sont licenciées de suite et sont donc couvertes dès leur inscription au niveau assurance.

### COMMISSION MEDICALE

Carlo ANDOLFI prend la parole et rappelle qu'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sans restriction fait foi.

Les travaux de la **Commission Médicale** ont porté sur le stage Médical (qui n'est pas, précise Carlo, réservé aux Médecins) avec la présence d'un « coach sportif ». Le thème du prochain stage sera la récupération.

Autres projets :

- un document qui explique ce qu'est l'Aïkido et les bienfaits de cette pratique. Ce texte a reçu l'aval du Conseil de l'Ordre des médecins. Il a été adressé à chaque médecin de Ligue sous couvert du président de Ligue afin d'être diffusé auprès des médecins et des kinésithérapeutes.
- un protocole de prise en charge lors d'un accident sur les tatamis. Ce document sera adressé aux présidents de Ligues et mis en ligne sur le site fédéral. Il pourrait ainsi être téléchargé et affiché dans les dojos.

### Groupe DIRAF

Rémi HOURDEQUIN qui enseigne sur Paris dans un club se réclamant du courant IWAMA, a approché le Bureau Fédéral afin que soit envisagée la création d'un groupe au sein de la FFAB, qui pourrait regrouper les clubs du courant IWAMA.

Un protocole d'accord a donc été signé pour cette saison avec la FFAB ; 12 dojos devraient s'affilier à la FFAB, le représentant du groupe espère arriver progressivement à 1 000 pratiquants.

Une convention devrait être signée la saison prochaine.

### PRESENTATION DU SITE CONCERNANT LA VENUE DU DOSHU

Fabrice CAST reprend la parole et fait une présentation du site spécifique (en lien sur le site fédéral).

Il est indiqué que les tarifs sont différents pour les licenciés FFAB, FFAA et les étrangers. Par ailleurs, il y a des tarifs préférentiels pour ceux qui s'inscriront en ligne.

Toutes les informations concernant l'hébergement et la restauration figurent également sur le site.

Fabrice CAST rappelle qu'il est important de relayer l'information sur les réseaux sociaux afin de toucher le plus de monde possible. Le lien du site sera adressé aux présidents de Ligues afin qu'ils l'indiquent sur leur site de Ligue.

Le stage aura lieu au Puy-Sainte-Réparate les 4 et 5 juin 2016. Afin de valoriser la FFAB, les cours de Doshu seront précédés par des cours de Claude PELLERIN et de Gilbert MILLIAT.

### REFORME TERRITORIALE

A la suite des Assises qui se sont déroulées le matin, les présidents des Ligues se prononcent alors sur les orientations à prendre et un diaporama est présenté ; après un vote, l'Assemblée Générale se prononce à la majorité pour la création des grandes Ligues et le maintien des structures actuelles sous une forme à déterminer.

Une 2e décision concernant l'intitulé des grandes régions et des structures actuelles est proposée avec un vote à l'unanimité pour conserver l'intitulé LIGUES pour les 13 grandes régions et donner le nom de COMITES aux anciennes ligues.

La **Commission Réglementation** est vivement remerciée pour le travail important et de qualité qu'elle a fourni sur ce dossier complexe.

### Les représentants du GHAAN et du KYUDO

La présidente du Kyudo, Laurence ORIOU, tient à remercier la FFAB pour le soutien apporté durant la saison. Le Kyudo a légèrement progressé. Elle observe et relaye tous les travaux menés par la FFAB, le Kyudo cette saison a particulièrement été intéressé par ceux de la **Commission Médicale**.

Le président du GHAAN, Alain FLOURE, prend à son tour la parole. Il est satisfait car le GHAAN a accueilli 4 nouveaux clubs et a particulièrement progressé en 2014/2015. Il remercie les responsables de la FFAB qui lui ont donné la possibilité de faire des formations BF en interne. Il rappelle que les relations entre la FFAB et le GHAAN sont excellentes. Il a une pensée pour Lucien RAMBAUD, ancien président du GHAAN qui a œuvré, durant de nombreuses années, pour son développement.

Et pour finir, Yolaine TRICHET prend la parole pour apporter quelques précisions sur la **Commission Aïkitaïso**, dont le travail a commencé il y a deux ans. La protection du nom a été déposée en avril 2014 et une première brochure d'information a été adressée en septembre 2014 afin de susciter l'intérêt autour de cette pratique. Le premier stage s'est déroulé à Bras en Juin 2015, le but étant de définir ce qu'est l'Aïkitaïso. Le travail actuel est la mise en place d'une formation qui permettra la délivrance d'une attestation de compétence « Aïkitaïso » interne à la FFAB.

### Question sur le port du voile

A la suite d'une difficulté rencontrée dans un club, il est rappelé les articles 5 et suivants du Règlement Technique, portant sur le « dojo et l'étiquette » et notamment l'article 5-3 qui énonce la « tenue vestimentaire » imposée dans le dojo aux pratiquants (Règlement Technique voté à l'unanimité lors de l'Assemblée Générale de novembre 2014).

Jean-Pierre HORRIE rappelle aux présidents de Ligues d'adresser par mail le Règlement Technique à tous les clubs afin qu'ils apportent éventuellement des précisions au niveau de leur propre règlement intérieur.

A la fin de ce long week-end de travail, le Président Pierre GRIMALDI remercie alors l'ensemble des participants et des intervenants pour tous les échanges qui ont eu lieu durant le week-end. ■

**Jean-Pierre HORRIE**  
**Vice-président,**  
**Secrétaire Général de la FFAB**

## Les ukemis en Aïkido (1ère partie)

### Ukemi - Réception du corps

KO HO : en arrière, ZEN PO : en avant, SOKU HO : sur le côté.

**Ukemi** est la méthode qui consiste à apprendre à tomber pour défendre son corps à l'instant du contact avec le sol.

Il s'agit de conserver le contrôle de sa propre position en utilisant la direction de la projection afin d'aborder le sol sans brutalité, pour ensuite se relever. Il est inutile, je pense, de dire qu'il faut se relever dans une position avantageuse pour soi, par rapport à l'adversaire.

La variété des **ukemis** correspond nécessairement à l'infinité des techniques de l'Aïkido.

Il est bon d'apprendre naturellement les **ukemis** en étant projeté, progressivement, sans forcer les choses. C'est la meilleure manière d'apprendre.

Trois ans sont nécessaires ; ce qui veut dire qu'au cours de ces trois années, la peur de chuter a progressivement disparu et que l'on peut, dès lors, se recevoir sur n'importe quelle projection.

Les **ukemis** progressent parallèlement aux techniques.

**Nobuyoshi TAMURA**  
Extrait de son livre « Aïkido »



Photo : Gilbert GIRARD

### Les ukemis dans la pratique

#### Préambule :

Ce thème est difficile à traiter ; il ne s'agit pas bien sûr de dresser un catalogue des différents ukemis existant en Aïkido ni de décrire comment les réaliser au mieux, mais bien plutôt de définir leur place et leur rôle dans notre pratique qui se réclame de l'enseignement de Tamura Shihan.

Sur ce thème, quelques-unes de ses citations laissent dubitatif notamment dans un Hors-Série Spécial Aïkido n°1 :

« A l'époque, à l'Aïkikai, aucun d'entre nous n'a reçu d'enseignement spécifique concernant les ukemis... On considérait qu'on apprenait les ukemis en étant projetés... » ;

« Les ukemis et le travail de Uke sont des mouvements qui servent à protéger le corps : ce sont des choses que l'on doit comprendre seul ».

Ou encore dans une interview à Dojo Arts Martiaux :

« [...] de son temps, O Sensei n'a jamais enseigné à chuter : il n'a jamais enseigné par exemple qu'il fallait mettre le bras ainsi avec la main tournée comme cela pour tomber. C'était à force d'être projeté que l'on apprenait la meilleure façon de chuter... ».

Néanmoins, dans un article d'Europe Aïkido, Tamura Shihan donne quelques précisions et conseils sur les ukemis :

« Ukemi, c'est la méthode qui consiste à apprendre à tomber pour défendre son corps, avec le moins possible de choc, toujours pour la protection de notre personne. Donc utiliser la direction de la projection pour et avec cette force, aborder le sol sans brutalité et vous relever et étant relevé, vous vous trouvez dans une bonne position par rapport à l'adversaire, à une place avantageuse pour soi. En Aïkido, les techniques sont multiples, les ukemis sont donc par conséquent multiples obligatoirement.

Les ukemis s'apprennent avec quelqu'un qui projette naturellement, sans brutalité, petit à petit, jusqu'à une totale connaissance de la chute. Apprendre les ukemis demande trois années.

Trois ans durant, quelqu'un vous projette, au moment de la chute vous éliminez peu à peu la peur et alors vous pouvez réaliser n'importe quelle chute, bien entendu si vous êtes projeté et non pas seul. Le sens de la projection s'apprend aussi en pratiquant ukemi. Donc l'étude et la progression d'ukemi amènent à la connaissance de la technique ».

Chacun d'entre nous se souvient des chutes aériennes, silencieuses, félines et fluides que Tamura Shihan effectuait à la fin de sa vie. La facilité, la simplicité apparentes qui s'en dégagent ne sauraient faire oublier le long travail et la pratique de plusieurs dizaines d'années.

#### 1 - Ukemis et enseignement

Les ukemis constituent le premier obstacle à surmonter pour les débutants. Ils ont d'emblée une appréhension du fait des risques de blessures ou de la crainte de se faire mal. Il s'agit pour l'enseignant d'accueillir et d'accompagner le débutant pendant cette période délicate. Un travail individualisé est souvent indispensable pour les aider à franchir cet obstacle.

Certes, l'apprentissage des ukemis se déploie tout au long des années de pratique. Néanmoins la réalisation d'ushiro ukemi et de mae ukemi pour un débutant ceci sans douleur ni blessures, conditionne souvent sa poursuite de la pratique.

La raison essentielle en est qu'avec un début de maîtrise des ukemis, il commencera à trouver du plaisir dans la pratique, c'est incontestablement un moteur pour le pratiquant qui débute. La réalisation et l'apprentissage des techniques pourront alors commencer.

A contrario, beaucoup d'enseignants d'Aïkido déplorent en début de saison l'abandon de nombreux débutants dont certains ont pris pourtant leurs licences annuelles : il arrive fréquemment que la difficulté à réaliser des ukemis en soit une des causes.

L'apprentissage des ukemis fait donc partie de l'accueil du débutant ; vu les conséquences que cela peut entraîner, il est souhaitable que l'enseignant du club prenne lui-même en charge cet apprentissage plutôt que de le laisser à un pratiquant avancé.

## Les ukemis en Aïkido (1ère partie)

### 2 - Ukemis et travail sur soi

Dans les préparations de Tamura Shihan, les ukemis sont effectués par tous les pratiquants quel que soit leur niveau technique : ce sont les « gammes » que tout un chacun doit répéter inlassablement.

Ces exercices qui terminent traditionnellement la préparation donnent lieu à des séries de traversée du tatami pendant lesquelles les différents ukemis sont enchaînés. Il est bien sûr important que l'enseignant, les pratiquants confirmés, les débutants effectuent ensemble ce temps de préparation.

A ce propos, Tamura Shihan dans un numéro d'Europe Aïkido de 1980 définissait ainsi le Keiko :

« Pour nous japonais, Keiko globalement contient Rensyu-Tanren ou Renma. Ren de Rensyu veut dire pétrir, donc apprendre en pétrissant... répétition, répétition, répétition. Tan de Tanren, pour le forgeron, le fabricant de katana, c'est marteler le fer et aussi le tremper... Nous aurons donc à fortifier, discipliner, chauffer, laisser refroidir puis frapper, changer la forme, donner une forme... ».

Les ukemis, dans la préparation mais aussi dans les cours suite à des projections, contribuent à ce pétrissage, à ce polissage qui débouche sur un véritable travail sur soi d'autant qu'avec les années le corps vieillissant, une adaptation des ukemis s'avère indispensable.

Progressivement, la pratique change et évolue vers une épure, il en est de même pour les ukemis d'un pratiquant : ils deviennent plus sobres et se caractérisent par une économie de mouvements.

Ainsi, la disponibilité, le relâchement influenceront progressivement sur la réalisation des ukemis.

### 3 - Ukemis et travail sur l'identité

Faire des ukemis est aussi un moyen de travailler notre identité. Si l'on prend l'exemple de ushiro ukemi, Aïte descend son centre le long de l'axe du corps. Il ne s'agit donc pas de commencer à poser le genou sur le tatami mais de descendre tout le corps verticalement ceci aussi dans un souci de protection de cette articulation.

Les mains sont centrées, les coudes fermés, le regard dirigé vers l'avant, le haut du corps relâché : tout est aligné comme pour le travail au ken.

L'ukemi se fait alors sur une expiration ce qui améliore le relâchement du haut du corps. Celui-ci est arrondi et roule sur un demi-tatami : l'ukemi est donc court, silencieux et économe de mouvements, le corps est ramassé de façon à retrouver rapidement une position debout avec un shisei correct.

On pourrait faire la même présentation avec mae ukemi et souligner le travail simultané des deux bras qui contribue à la réalisation de l'ukemi.

### 4 - Ukemis, paradigme de la relation Aïte-Tori, ou comment passer de ukemi à « aïtemi »

Nous parlons d'Aïte et non pas d'Uke dans notre pratique. Passer de Uke — celui qui chute — à Aïte — la main d'en face — détermine la pratique de Tori à partir d'une saisie ferme et souple à la fois ou d'une coupe franche comme le travail du ken.

Les ukemis prennent alors une signification particulière dans la relation

Aïte-Tori. Aïte qui effectue un ukemi reste dans le contrôle tout au long de la projection, il roule silencieusement, il reste rassemblé prêt à rapidement réattaquer.

Aïte est à la fois partenaire et adversaire. Dans sa saisie, sa coupe, ses chutes, des éléments personnels sont mis en jeu que Tori va prendre en compte dans sa pratique de l'Aïkido.

Aïte-Tori, un couple qui n'en est pas un. L'un a indissolublement besoin de l'autre pour pratiquer et inversement... Le changement de rôle renforce cette proximité, cette similitude. Et pourtant, si l'on devait désigner une première place dans ce couple, elle irait à Aïte même si Tori est souvent dans la création du rôle d'Aïte et de son attaque.

Il ne s'agit pas pour Aïte d'être dans la bienveillance, la connivence, le faire semblant ou pire d'être dans le spectacle : il saisit ou coupe Tori avec un centre en action. Mais il le fait en permettant la pratique, c'est là tout le paradoxe.

### Conclusion :

La réflexion sur les ukemis amène à s'interroger sur la nature profonde de l'Aïkido : une pratique martiale entre deux personnes Aïte-Tori toujours différentes parce que vivantes. De ce fait, le travail permanent des fondations et des principes de l'Aïkido est toujours remis sur l'établi de la pratique à l'image des ukemis qu'il faut inlassablement répéter.

Jean-Paul MOINE,

Membre du Bureau Technique CEN FFAB



Photo : Gilbert GIRARD

## Chuter n'est pas tomber !

Frère humain qui, comme tout un chacun, est assujéti à deux choses :  
1/la pesanteur

2/votre mètre 62 (là, je parle pour moi... pour vous, c'est pire !).

Vous serez d'accord avec ce fait ; dans la vraie vie, le risque est grand : le sol se dérobe, et vous voilà, non pas les quatre fers en l'air, mais le poignet ou l'épaule brisée. Eh oui, vous êtes tombé !

Et pourquoi tant de douleur ? Tout simplement car, du fond des âges, notre chère espèce humaine, dans sa grande mansuétude, a développé des postures de sécurité "automatiques" afin d'éviter le fracas de cette lourde tête sur le bitume, commande centrale oblige ! Sur le tatami, notre mission est donc grande : améliorer l'espèce.

### Les ukemis en Aïkido (1ère partie)



Photo : Gilbert GIRARD

Considérons l'espace vu du Soi : devant, le vide ; derrière, le vide. Eh oui, nous sommes des êtres verticaux !

Alors que pointe l'accélération ultime du déséquilibre, se pencher en tombant tête la première devant soi est une gageure.

Soumettre son corps à la non portance de ce vide est du ressort de la maltraitance. Osons le mot... et quittons ce contexte primal "debout-vautré", tous bras devant ; cherchons également à

apprivoiser cette crainte ancestrale de la chute.

Prenons l'ascenseur, le doigt sur RDC. En japonais, on dit passer de Tachi waza à Suwari waza.

Le corps coulisse sur son axe postural, aligné, du haut vers le bas, le regard posté au loin : une mobilisation détendue sur un plan vertical. Arrivé près du sol, l'enroulement de l'ukemi (Nage waza) s'accomplit sur un plan horizontal en avant (mae) ou en arrière (ushiro).

Lors d'une pratique avec immobilisation (Katame waza), le principe est identique, seul l'allongement s'installe en lieu et place de l'enroulement. Il suffit de s'imaginer Hiji Kime Osae pour en être convaincu.

Parfois, le sol où s'exprime la spirale du corps devient autre : exemple avec le peu commode ukemi de Koshi nage (flanc de Tori) ou avec le non moins commode et peu connu Ganseki otoshi (ceinture scapulaire de Tori). Mais toujours pas de saut à l'élastique pour autant !

Résumons :

**Tomber** indique un corps dilaté, sorti de son polygone de sustentation, penché dans le vide, en perdition.

Beaucoup de fracas et beaucoup de bruit pour... beaucoup de douleur ! En Aïkido, **chuter** indique un corps tonique et présent à la dynamique de projection avec une trajectoire combinée verticale/horizontale.

Beaucoup de détente et peu de bruit pour... un retour en tachi waza.

**Tomber** propose un non-retour à la verticalité... avant quelques secondes, voire plusieurs minutes. Sidération et choc créent une vraie pause.

En Aïkido, **chuter** propose une gestion de type développement durable : l'énergie entretenue lors de l'enroulement permet au corps de se relever par le même chemin ; cette fois-ci, du bas vers le haut.

Il fut un temps lointain où Aïte s'appelait Uke, en référence à l'ukemi : c'était quelque peu réduire sa fonction. Néanmoins, chuter justement est tout simplement du grand art : synchronicité avec le temps du mouvement et avec le point d'application de la projection, sans anticipation ou retrait de protection, juste là... et la progression en Aïkido passe sans transiger par cette expertise d'Aïte.

Rappelons-nous les petits mae ukemi de Tamura Shihan d'une si grande aisance, tout est là. ■

**Marie-Christine VERNE,**  
Membre du Bureau Technique CEN FFAB

### Les jeunes et les ukemis

Les jeunes aiment beaucoup chuter, le plaisir qu'ils éprouvent dans l'exercice des ukemis, dans les projections est sans équivoque.

Les plus jeunes l'expriment ainsi : « un cours sans chutes, c'est pas de l'Aïkido ».

L'apprentissage et l'exercice des chutes est incontournable puisqu'il est étroitement lié à l'expression de la technique et représente dans l'éducation des jeunes un moyen non négligeable :

- développement de la tonicité musculaire et stimulation du corps ;
- d'emblée l'unité corporelle est abordée, ce qui renforce la coordination ;

- les jeunes expriment leur vitalité, canalisent leur impétuosité, leur besoin de bouger ;

ce qui leur permet de travailler le rythme et le cardio.

L'exercice des ukemis seul est indispensable mais apprendre les chutes naturellement en étant projeté est le sens de notre pratique.

Nous avons à disposition une grande variété de situations développant les kokyunage permettant un travail de projection par 2 ou en groupe. Cet apprentissage naturel en étant projeté est donc déterminant et, bien sûr, les jeunes peuvent s'y exercer dès le début. L'exigence sera différente suivant le niveau mais le fait d'apprendre à guider/canaliser et progresser en même temps dans les ukemis nous place tout de suite au coeur de la discipline. ■

**Jean-Pierre PIGEAU,**  
Coordinateur de la Commission Jeunes, CEN FFAB

### Les ukemis dans l'Aïkitaïso

L'Aïkitaïso est une pratique santé dans l'Aïkido. Donc l'Aïkitaïso s'adresse à la fois à des personnes initiées à l'Aïkido et à des personnes ne connaissant pas l'art martial.

Dans ce cadre, les ukemis sont d'abord pratiqués comme un exercice de gainage (renforcement musculaire), d'assouplissement, d'automassage et de respiration. Il s'agit essentiellement de rouler sur le sol en arrière dans un premier temps, sans choc, en harmonisant la respiration sur le mouvement.

La bascule du corps autour de son centre de gravité améliore l'équilibre en mobilisant le système vestibulaire, capteur sensoriel du mouvement et de l'orientation situé dans l'oreille interne. En outre, les bienfaits d'aller au contact du sol ne sont plus à démontrer dans le ralentissement de certains rhumatismes ou de l'ostéoporose. En effet, une activité en charge permet au corps de renforcer et d'entretenir le plus longtemps possible son capital osseux. Les ukemis font partie du panel de moyens mis à disposition par l'Aïkido pour prendre conscience de son corps afin d'améliorer sa santé. ■

**Yolaine TRICHET-LOISEAU,** Coordinatrice Aïkitaïso

**LA SECONDE PARTIE DE CE DOSSIER PARAITRA  
DANS LE PROCHAIN NUMÉRO DE SESERAGI**

## Yamada Senseï en Bourgogne les 1er, 2 et 3 mai 2015

Stage National organisé par la Ligue de Bourgogne et l'Aïkido Club Fontaine-les-Dijon



Philippe Leboeuf (enseignant de l'Aïkido Club Fontaine-les-Dijon), Mme Tamura, Eddy Poncet (président de l'Aïkido Club Fontaine-les-Dijon), Christine Liebert (présidente de la Ligue de Bourgogne), Yamada Senseï, Patrick Chapuis (maire de Fontaine-les-Dijon), Didier Allouis - Photo D. NUZILLARD

### La pression...

Yoshimitsu Yamada Senseï, ce n'est pas n'importe qui. Uchi-deshi de O Senseï, 8e dan Aïkikai à la tête du New York Aïkikai (dojo qui fonctionne sans discontinuer depuis 53 ans), il parcourt la planète pour enseigner l'Aïkido et il intervient depuis longtemps en France. C'est dire s'il a l'habitude de partager son enseignement dans un contexte international et de haut niveau. L'accueillir pour trois jours de stage national à Dijon, avec Didier Allouis, shihan, 7e dan CSDGE, 6e dan Aïkikai et CEN, ça met la pression. Alors nous avons pris sa visite très au sérieux, il fallait que nous soyons prêts et suffisamment au point pour que l'organisation ait l'air de se faire sans effort. Nous voulions juste essayer d'avoir l'air aussi décontractés que Yamada Senseï. Avec 23 volontaires et près de 380 participants, le sourire de tous durant et après le stage, nous espérons n'avoir pas trop mal réussi.

### La classe

Parce que Yamada Senseï, c'est la classe, le cool à l'ancienne : arrivé à Dijon depuis New York via Paris, sa veste blanche est impeccable en sortant du train. Et, malgré le décalage horaire, simplicité et politesse, avec toujours une pointe d'humour, sont au rendez-vous. Puis, pendant le stage, ce qui frappe avant tout, c'est sa facilité d'abord et sa bonne humeur.

### Aïkido

Derrière la décontraction de Yamada Senseï, il y a un Aïkido très puissant et clair. Fin pédagogue, il a insisté sur l'importance des principes de base, s'appuyant sur un triptyque ma-ai, extension et

sincérité. La direction de l'Aïkido que Yamada Senseï développe maintenant est celle qui respecte son corps, après quelques alertes physiques ces dernières années, mais toujours sans transiger sur les principes de base. Il nous a clairement annoncé en fin de stage que cet Aïkido-là est celui qu'il compte pratiquer jusqu'à 90 ans.

Didier Allouis assurait aussi l'enseignement. Assumer les cours derrière un shihan de renommée internationale comme Yamada Senseï semble un défi difficile, mais l'Aïkido de Didier, à la fois fin et vigoureux, a créé une homogénéité technique qui nous a tous permis de mieux comprendre le message global du stage.

### Tamura Senseï

Ce stage a revêtu une dimension spéciale pour Yamada Senseï qui a évoqué très simplement mais avec beaucoup d'émotion quelques souvenirs personnels de Tamura Senseï et de Madame Tamura, présente avec nous sur le tatami pour partager la pratique.

La Ligue de Bourgogne et des clubs dijonnais ayant organisé en 2010 l'un des derniers stages de Tamura Senseï, il était très présent dans notre esprit, même dans le plaisir de renouer avec une grande fête de l'Aïkido.

Yamada Senseï a exprimé sa satisfaction par son sourire, la richesse de sa pratique et une grande sincérité. Quel grand cœur ! ■



Ligue de BOURGOGNE

Yamada Senseï  
Photo D. NUZILLARD



Yamada Senseï et Michel Humbert - Photo Yumiko BRANDO

### Stage National animé par TAKAMIZO Shihan et Robert DALESSANDRO Shihan - Arras, 21 et 22 mars 2015



C'est avec honneur que la Ligue Flandres-Artois a accueilli en mars dernier le stage national animé par TAKAMIZO Shihan 7e dan experte de l'Aïkikaiï et Robert DALESSANDRO Shihan 6e dan Chargé d'Enseignement National au sein de la FFAB.

Ainsi placé sous la direction de deux hauts gradés, ce stage a été l'occasion non seulement de bénéficier d'enseignements de haut niveau mais aussi de découvrir ou d'approfondir les fondements de l'Aïkido à travers des approches complémentaires. Il fut également l'occasion de rassembler des pratiquants venus de nombreuses régions du Nord de la France comme la Bretagne, l'Île-de-France, la Picardie, le Centre, la Lorraine, la Champagne-Ardenne, mais aussi de la Belgique. Ces deux jours de stage se sont déroulés dans une ambiance à la fois appliquée et conviviale et nous ont également donné l'occasion de travailler avec des pratiquants hauts gradés de la Fédération, venus des régions voisines. Nous avons de même été honorés et heureux de pouvoir recevoir Mme TAMURA. Ces moments de rencontre et de partage sont toujours une grande richesse pour les pratiquants.

La Ligue Flandres-Artois a été fière et heureuse d'accueillir un tel stage, qui a la particularité de mêler des cultures différentes. Ce fut également une opportunité intéressante pour méditer les notions de reishiki et reigisaho, élément central de notre pratique et thème fédéral de travail pour la saison.

Nous tenons à remercier la FFAB pour la confiance qu'elle nous a témoignée en nous permettant d'organiser avec elle ce stage. Un grand merci également à TAKAMIZO Shihan et DALESSANDRO Shihan pour leur enseignement, ainsi qu'à tous les pratiquants et pratiquantes pour ces moments partagés.

Vous pouvez retrouver un film réalisé à cette occasion sur notre site [www.aikidonord.com](http://www.aikidonord.com). ■

**Youlika MICHALSKI**  
Ligue FLANDRES-ARTOIS



TAKAMIZO Shihan 7e dan - Photos Cédric CHORT



Robert DALESSANDRO Shihan 6e dan - Photo Cédric CHORT

### Osôji - Pratique de grand nettoyage

La pratique au dojo Shumeïkan est rythmée par un ensemble de moments clés où l'étude sur le tatami s'associe à de riches instants de vie collective, qui font partie intégrante de l'Aïkido. Osôji n'est d'ailleurs pas une pratique exclusive des dojo de Budo : elle constitue un moment traditionnel dans le rythme de la vie japonaise et nous permet de conserver et d'approfondir ce lien culturel. Osôji constitue l'un de ces moments de transmission qui nous permet de nous ouvrir aux dimensions à la fois symbolique et humaine de l'Aïkido : au-delà de la construction technique, développer le sens et l'esprit du Budo, construire cette exigence et cette éducation portée par le bushido, à travers chaque geste du quotidien.

Dans une année où la pratique FFAB est placée dans la perspective d'approfondir Reigisaho, le nettoyage du dojo prend tout son sens tel que nous le rappelait TAMURA Senseï :

*"Normalement les pratiquants cherchent à arriver plus tôt que quiconque afin de nettoyer et ranger le dojo ; il en est de même après l'exercice. Ce nettoyage ne concerne pas seulement le dojo lui-même, mais aussi le pratiquant qui, par ce geste, procède à un nettoyage en profondeur de son être. Ce qui signifie que, même si le dojo paraît propre, il faut pourtant le nettoyer encore et encore".*

**N. TAMURA, « Aïkido »**

Le 20 décembre 2015, plus d'une vingtaine de pratiquants venus des quatre coins de France (Paris, Cannes, Montpellier, Saint-Etienne, Annecy, Marseille, Bras...) se sont ainsi retrouvés pour un nettoyage de fond en comble du dojo : chacun offre au dojo un peu de son temps, de sa bonne humeur, de sa joie de vivre. Par ce travail très collectif, la

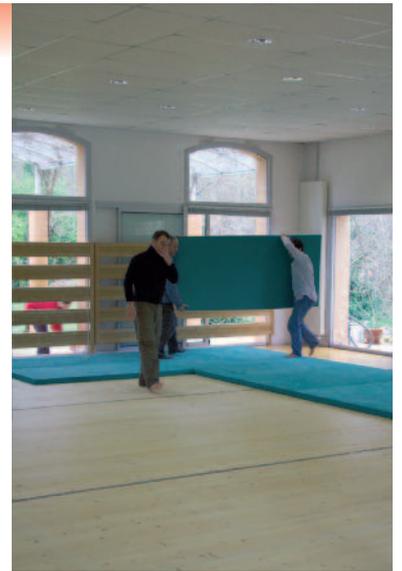
pratique Osôji réussit à unifier le travail très humble et très quotidien des gestes de nettoyage, avec la recherche propre à l'Aïkido qui se construit sur le tatami. L'espace d'un week-end, tous ces éléments se trouvent rassemblés dans une belle unité, et la frontière entre l'art pratiqué sur le tatami et l'art de vie semble s'abolir. Chaque moment en ressort enrichi.

Ce week end passé autour de Madame TAMURA s'est

déroulé magnifiquement dans une très belle atmosphère de simplicité et de sincérité apportée par chacun. Les moments de pratique ont été forts, et la séance de fente du bois, dans le jardin de Madame TAMURA nous laisse des souvenirs mémorables. Pour une fois, le couscous stéphanois a été remplacé par un couscous varois... Mais le repas (et bien plus...) n'en était pas moins très festif !

Sans doute les pratiquants qui participent à Osôji pour la première fois sont encore plus sensibles à cette belle atmosphère. Retrouvez quelques-uns de leurs témoignages sur le site de l'ENA : <http://www.ena-aikido.com/> ou sur la page ENA du site fédéral : <http://www.ffabaikido.fr/fr/ecole-nationale-d-a-kido-110.html> ■

**Xavier BOUCHER**



### NEWS

#### Pratique en Semaine au Dojo Shumeïkan de Bras :

Cours au Dojo les mardis et mercredis à 19h.

Les **cours du mardi** sont assurés par Carlo Andolfi, 5e Dan, alternativement avec d'autres experts régionaux. Les **cours du mercredi** sont assurés par Claude Pellerin Shihan, Luc Bouchareu Shihan.

Pour l'information hebdomadaire précise, tél. du Dojo : 04 94 69 94 77 ou 06 09 32 71 74

#### Pratique ENA / FFAB en Week-end au Dojo Shumeïkan de Bras :

(PENSER aux formulaires d'INSCRIPTIONS pour KANGEIKO et HOMMAGES à Maître Tamura)

- **27 février 2016** : Pratique en Hommage à Maître Tamura, Journée continue d'Aïkido, Claude Pellerin Shihan, Didier Allouis Shihan, Luc Bouchareu Shihan, Fabrice Cast, Mickaël Martin, Carlo Andolfi Informations et inscriptions : [jphor@orange.fr](mailto:jphor@orange.fr)

- **24-28 mars 2016** : Stage FFAB intensif jeunes gradés, Robert Levourch' Shihan, Antoine Soares - Informations et inscriptions : [levourchrobert@gmail.com](mailto:levourchrobert@gmail.com)

- **16-17 avril 2016** : Stage Commission Santé FFAB, sur le thème des Préparations, animé par C. Andolfi et JF. Fabre - Informations et inscriptions : [ffab@wanadoo.fr](mailto:ffab@wanadoo.fr)

- **du 18 au 22 avril 2016** : Pratique Midori no Hi (Pratique du Printemps), animée par Gilles Ailloud Shihan - Informations et inscriptions : [jphor@orange.fr](mailto:jphor@orange.fr)

#### Stages ENA en Ligues :

- **28 février 2016** : Hommages à Maître Tamura, Vittel, animé par l'équipe technique régionale, 9h-12h - Contact : JM. Develotte, 06 58 35 78 09

- **5 mars 2016** : Pratique Misogi en Pays de Loire, Le Mans, avec la participation de Michel Benard et Marie-Christine Verne - Contact : [d.le-mouel@laposte.net](mailto:d.le-mouel@laposte.net)

- **5 et 6 mars 2016** : Hommages à Maître Tamura, Aïkido Club du Ponant, Brest-Bretagne, Animé par Mickaël Martin et Michel Humbert - Contact : [aikido.ponant@gmail.com](mailto:aikido.ponant@gmail.com)

- **6 mars 2016** : Ligue Midi-Pyrénées, stage en hommage à TAMURA Senseï, animé par Gilbert Millat au dojo de Fonsorbes (31470) - Contact : [lise.sellier@free.fr](mailto:lise.sellier@free.fr)

- **28 mai 2016** : Ligue de Lorraine, stage ENA, animé par Jean Pierre Lafont et Alain Bacco, Dojo de Manom (57100), [jjlafont57@aol.com](mailto:jjlafont57@aol.com) - Contact : [jc.errico@free.fr](mailto:jc.errico@free.fr)

#### Rappel important pour la gestion du fichier ENA :

Ne pas oublier de nous faire part d'éventuelles nouvelles coordonnées (Téléphone fixe et mobile, adresse et e-mail) ce qui nous permet de vous joindre plus facilement et de vous transmettre toutes les informations. De même, en cas d'adhésion, il est nécessaire de nous faire suivre le bulletin d'adhésion ce qui évitera des erreurs.

#### Pour toute information ENA :

JP Horrie, 03 22 44 24 39, [jphor@orange.fr](mailto:jphor@orange.fr)

#### Recevez les informations ENA via Facebook :

<https://www.facebook.com/ecolenationaleaikido>

**IMPORTANT : La refonte complète du site Internet de l'ENA est en voie de finalisation. Vous pourrez très prochainement le consulter. Vos remarques seront bien évidemment les bienvenues.**

Maitre André Nocquet  
2016



[www.ghaan.com](http://www.ghaan.com)

G.H.A.A.N.

Groupe Historique Aïkido André Nocquet

F F A B



AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'AIKIDO ET  
DE BUDO

## STAGE D'AIKIDO

### à la mémoire de Maître André Nocquet

Yerres le dimanche 20 mars 2016

**STAGE OUVERT À TOUS LICENCIÉS**

Animé par les RTN du GHAAN

**de 9h30 à 13h00**

Licence et certificat médical  
seront demandés pour l'accès au tatami.

Licences occasionnelles obligatoires sur place  
pour les licenciés autres que F.F.A.B.

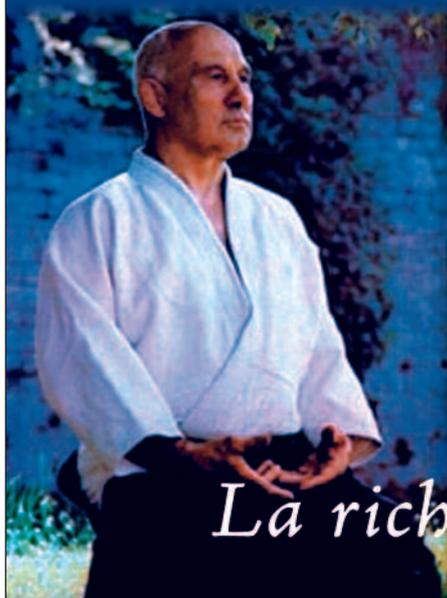
**Stage avec participation financière  
aux frais d'organisation de 10,00 €**

Dojo du C.Y.L.A.M. : 13, rue Lucien Manès - 91330 Yerres  
RER D gare de Yerres

合  
氣  
道

# Aïkido

Renseignements :  
Roland GILABEL : 01 69 40 21 01  
Alain FLOURE : 01 60 63 62 47



*La richesse des différences*



Club Yerrois d'Arts Martiaux  
<http://cyamyerres.free.fr>

## Demandez le programme 2016 !

Ce premier semestre 2016 vous offre plusieurs occasions de nous rencontrer, éventuellement de mieux nous connaître et/ou de comprendre le sens de l'existence de notre association. Pour ces deux derniers points, sachez que le Cercle a produit un DVD qui met à votre disposition des images d'archives sur Maître Mitsuzuka Senseï, ce maître précoce qui forma Michel Prouvèze Shihan au laïdo de l'école Musoshiden ryu pendant 6 ans. Ces documents historiques ne sont pas actuellement accessibles dans le domaine public. Il s'agit d'images tournées en France à la fin des années 70 et d'autres aux USA à la fin des années 80.

Ce DVD est le fruit de collaborations, de dons, d'autorisations spécifiques et de travaux par un réseau de pratiquants d'Aïkido de tous niveaux de pratique et de responsabilités. Pour notre association, cela lui donne une valeur très particulière. Au travers d'une courte mais dense présentation du Cercle, ce document vous permettra aussi de rentrer dans notre histoire passée et présente par des témoignages.

Ce produit sera mis en vente très prochainement. A suivre...

### Les prochains stages qui s'offrent à vous et qui sont en lien avec notre recherche :

- 5 et 6 mars - Munich, ALLEMAGNE (Michel Prouvèze Shihan)
- 2 et 3 avril - Castellon, ESPAGNE (Claude Pellerin Shihan et Michel Prouvèze Shihan)
- 9 et 10 avril - Saint Dizier, FRANCE (Michel Prouvèze Shihan)
- 7 et 8 mai - Rabat/Salé, MAROC (Claude Pellerin Shihan et Michel Prouvèze Shihan)
- 27 et 28 mai - Paris, FRANCE (Michel Prouvèze Shihan)
- Du 29 juillet au 5 août - Saint Mandrier, FRANCE (Michel Prouvèze Shihan).

Retrouvez les renseignements plus détaillés sur le site du Cercle.

Nous attirons votre attention sur deux rendez-vous particuliers :

- lors des 2 derniers stages internationaux de Salé, nous avons mis en place une délégation. Nous tenons à être de nouveau présents sur la prochaine édition et nous vous invitons, membres du Cercle ou pas, à apprécier la qualité de l'accueil marocain et profiter de l'enseignement de Claude Pellerin Shihan et Michel Prouvèze Shihan.

- il en est de même début avril : pour la première fois, nous envisageons d'être présents en Espagne. Une délégation étoffée en nombre et en qualité serait un soutien et une reconnaissance pour le travail de Fernando sur son territoire.

En étant présents à ces 2 stages autour de Claude et Michel, nous souhaitons créer une sorte de "coutume de retrouvailles" en complément du point de stabilité que constituent les RIA de Saint-Mandrier et son stage sur la semaine du Cercle de laïdo.

Si vous êtes intéressé(e), contactez-nous pour nous permettre d'assurer une coordination optimale.

Eric HAVEZ



Le Cercle d'hier... et de demain

## Info de la dernière AG

La dimension internationale du Cercle vous apparaîtra dans le DVD « Le laïdo au service de l'Aïkido » évoqué plus avant.

En lien avec cet aspect, nous avons le plaisir de vous faire part de l'enrichissement de l'équipe des cadres techniques du Cercle depuis notre dernière AG :

Khalid BENABOUD, Younès GHAIÏ et Rachid BELGHITI ont été intégrés à notre collectif de référents techniques.

Le Maroc a été une des pierres de construction pour la naissance du Cercle par le biais de Khalid. Ce n'est donc qu'une juste prise en compte de l'histoire de notre association et la volonté d'afficher ainsi nos liens de plus en plus étroits avec l'AMI, l'association jumelle du Cercle au Maroc.

### CONTACT – INFORMATIONS

[www.cercledeiaido.com](http://www.cercledeiaido.com) / [contact@cercledeiaido.com](mailto:contact@cercledeiaido.com) / tél. : +33 681 101 716

Retrouvez et rejoignez-nous aussi sur Facebook

### La FKT a la grande tristesse d'annoncer le décès de Liam O'Brien Senseï survenu le 28 août 2015

O'Brien Senseï, Kyoshi Nanadan ANKF, était porteur et prodigue d'une expérience de plus de 40 ans de kyudo, dont 11 années passées au Japon. Il a été président de la Fédération de Kyudo du Royaume-Uni (UKKA), et vice-président de la Fédération Internationale Kyudo (IKYF), ainsi que président de la Fédération Européenne Kyudo (EKF) pendant plusieurs années.

Invité par de nombreux pays, dont la France, il enseigna dans l'Europe entière et ne cessa jamais d'aller régulièrement au Japon pour continuer sa formation. Il fut également le traducteur en anglais du Volume 1 du manuel d'enseignement (Kyudo Kyohon) de la All Nippon Kyudo Federation (ANKF). Liam O'Brien Senseï a reçu le 8e dan par l'ANKF à titre posthume.

Nous nous souvenons avec émotion et gratitude de son engagement total dans la pratique et l'enseignement du kyudo. Toutes nos pensées vont vers sa famille, ses proches et l'ensemble de ses élèves. ■



Liam O'Brien Senseï (photo Alain Scherer)

Laurence ORIOU, Présidente de la FKT

### CLASSEMENT CHAMPIONNAT FKT 2016

En date du 12 décembre 2015, 21 tournois ont été enregistrés pour l'année 2015. Ils ont rassemblé 173 participants, 4596 flèches ont été tirées et 1215 ont atteint leur cible.

55 participants ont fait trois tournois ou plus, ce qui leur permet d'accéder au classement officiel du Championnat FKT.

Classement final 2015 :

Individuel : **Stéphane LOUISE** – AKV (CAO) – 7 tournois – 63% de réussite – 28 points sur ses trois meilleurs tournois.

Dojo : **MAM-SK** avec Pascal OLIVEREAU, David TA et Nicolas LADRON DE GUEVARA.



Stéphane Louise (photo FKT)

**La Présidente de la FKT et l'ensemble du Comité Directeur ont été invités par l'Ambassadeur du Japon en France, Monsieur Yoichi SUZUKI, le 10 novembre 2015 à une cérémonie au cours de laquelle a été remis le Prix du Ministre japonais des Affaires Etrangères à la Fédération de Kyudo Traditionnel - France.**

Cette cérémonie s'est déroulée au cours d'une réception organisée de 18h30 à 20h30 à la Résidence officielle de l'Ambassadeur (31, rue du Faubourg Saint-Honoré, Paris 8e). Ce fut l'occasion de nous retrouver pour cette occasion festive qui nous a permis de célébrer joyeusement notre engagement au service du développement du kyudo en France.



A l'Ambassade du Japon en France (photos Alain Scherer)

# Tozando Aïkikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon  
100% polyester



La douceur satinée du cachemire et le confort d'un très haut de gamme. Facile à plier, résiste bien au suwari waza et garde sa tenue et ses plis.



Possibilité de broderie à votre nom. Voir page « broderies » de notre site internet.

Passez commande et payez directement sur notre site  
[www.hakama-aikido.com](http://www.hakama-aikido.com)

Disponible en  
noir ou bleu nuit

**Manzoku-Diffusion**  
8, rue des Muses - 68390 Sausheim  
Tél. : 06 11 42 52 29  
[manzoku-diffusion@orange.fr](mailto:manzoku-diffusion@orange.fr)

## Nouveaux outils promotionnels FFAB

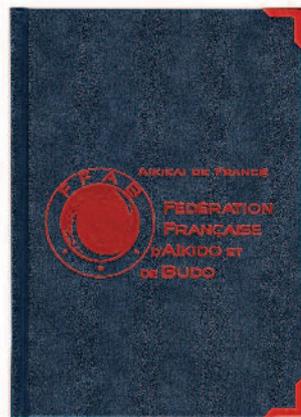
- ✓ Lots d'affiches et lots de triptyques **JEUNES**
- ✓ Lots d'affiches et lots de triptyques **SENIORS DEBUTANTS**
- ✓ Lots d'affiches et lots de triptyques **AIKITAISO**

>>> Ils sont disponibles auprès du siège fédéral - Bon de commande avec le visuel et le prix de ces supports promotionnels en ligne sur le site fédéral

Téléchargez  
les bons de commandes  
des publications et outils  
promotionnels sur  
[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)

Onglet  
« Communication medias »

Rubrique « Publications et  
outils promotionnels »



### DISPONIBLE AUPRÈS DES LIGUES\* ET DU SIÈGE FÉDÉRAL : LE PASSEPORT FFAB DE LUXE

(\*voir dispositions de vente auprès de votre ligue d'appartenance)

Prix de vente : 10 €

Descriptif du passeport :

- Format 10,5 x 14,8 cm
- Couverture toilée gris anthracite contrecollée sur carton, avec 2 coins métalliques rouges
- Pochette cristal en 3e de couverture
- 56 pages intérieures (disposition pour 30 saisons sportives)

(Les passeports FFAB gratuits sont également toujours disponibles auprès des ligues)

### INFORMATION AUX LICENCIES : LE TIMBRE DE LICENCE

Nous vous rappelons que votre LICENCE EST VOTRE PROPRIÉTÉ.

C'est avec votre timbre de licence collé sur votre passeport sportif que vous pourrez participer, tout en étant assuré, non seulement aux cours donnés dans votre club, mais aussi aux stages nationaux, régionaux ou départementaux. Il vous permet également de justifier de vos années de pratique si vous souhaitez présenter un grade. En conséquence, nous vous conseillons d'être vigilant et de bien demander à votre responsable de club de vous le remettre le plus rapidement possible, validé par le tampon de la saison en cours.

SUR LE SITE DE LA FFAB

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)



Toutes les informations fédérales en ligne  
Pour chaque ligue, chaque club, un espace réservé à leur disposition

..... **Demandes de licences en ligne - RAPPEL** .....

Le règlement des demandes de licences en ligne par les clubs s'effectue maintenant par prélèvement automatique en paiement différé.

Retrouvez toutes les informations (courrier du responsable du projet licences en ligne, contrat...) dans l'espace réservé club > rubrique courriers FFAB > courrier aux clubs du 18 mars 2015.

Procédure d'accès aux espaces réservés disponible pour les dirigeants concernés (Clubs, Ligues, Comités Départementaux, Groupes et Responsables Fédéraux) auprès du secrétariat du siège fédéral, via l'espace contact du site ou par mail [ffab.aikido@wanadoo.fr](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr)

Fédération Française d'Aïkido et de Budo

Aïkikāi de France - Place des Allées - 83149 - BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76

La FFAB est agréée par le Ministère des Sports.

Elle est membre de la FEA et dispose de la reconnaissance du Hombu Dojo de l'Aïkikāi de Tokyo.

Plan du site | Copyright © - F.F.A.B.

