

Version imprimable du site www.aikidoarmes.fr
Une activité de l'association de quartier bisontine
TAMBOUR BATTANT



www.aikidoarmes.fr

LES ARMES DE L'AIKIDO : Une des activités gratuites ouvertes
aux adhérents de l'Association de quartier TAMBOUR BATTANT à Besançon

TRAINING JARDIN PARTAGÉ TAMBOUR BATTANT FAA



Dans les allées et en tenue... de jardin !

TRAINING

Je vous propose à toutes et à tous, dans la bonne humeur et sans prétention, à partir de 13 ans l'étude des armes de l'Aïkido.

Aux armes de l'Aïkido FAA, il y a des formes de base (20+7) à étudier et répéter seul ou à 2 (SUBURI) dans le vide ou contre quelque chose (TANREN) pour ressentir l'impact et corriger sa forme afin qu'elle devienne plus efficace et sans danger pour ses propres articulations.



Cela permet ensuite de construire tous les enchaînements possibles (comme avec l'alphabet où les 26 lettres permettent de tout écrire). Comme pour l'écriture, on apprend laborieusement et longuement la forme et puis finalement, c'est le sens de l'écrit qui compte le plus.

Au départ, les outils sont prêtés. S'il arrivait qu'il en manquât, reste toujours la possibilité de défermer quelques fourches ou piochons empruntés de la cabane de jardin !



Avec le BOKKEN et le JO, mêmes formes de corps qu'à mains nues et inversement

Le Bokken ou sabre en bois (de 1m environ et 600g pour les adultes) Le Jo ou bâton de bois (de 1,30m et 3cm de diamètre environ). Le Tanto ou couteau de bois.

Il n'y a pas besoin de tenue particulière et on peut avantageusement pratiquer dehors. On ne fera pas de chutes. Selon ses goûts personnels, on peut s'intéresser déjà aux enchaînements (en somme, la chorégraphie, les techniques) mais aussi au travail de fond et ses implications dans la vie quotidienne, dans le jeu des relations en temps réel entre les gens.

Il vous sera suggéré de ressentir ce qui se passe au niveau de vos appuis au sol, au positionnement de vos pieds (HANMI) ; ce qui se répercutera au niveau des hanches, lesquelles, comme dans tous les Arts Martiaux, seront amenées à s'abaisser. Ainsi, vous les sentirez mieux initier tous les mouvements.

OÙ, QUAND, COMMENT ?



Au Jardin Partagé 26 rue Marulaz à Besançon les samedis de 11h à 12h30

Selon météo, repli au Local.

Autres horaires : [Agenda du Jardin](#)

"Venez comme vous êtes" mais pour continuer il vous faudra adhérer et signer la Charte éthique du Jardin docs : [Téléchargez.](#)

Permanence les lundis et mercredis de 16h à 18h au 3 rue de l'Ecole au Local de l'association de quartier :

TAMBOUR BATTANT
tel : 09 61 66 63 39
mail : tbattant@orange.fr

CONTACT : Christian Albarès
tel : 06 52 206 455
mail : bureau@aikidoarmes.fr

Il y aura une pratique décortiquée phases par phases (**KIHON**) et une pratique simultanée, ensemble avec le partenaire, où les membres, les hanches, le regard doivent être positionnés et mobilisés juste comme il faut et en même temps (**AWASE**).

Quels bénéfices peut-on espérer retirer de cette pratique ?

• Niveau **psychomoteur** prise de conscience :

- De l'environnement (le partenaire en face ou derrière, les autres à droite, à gauche...).
- De sa position personnelle dans l'espace (de face, de $\frac{3}{4}$, de profil).
- Des appuis au sol et des transferts de poids du corps, de la direction du regard.
- De la position des segments (position des pieds, des bras), des hanches, du buste, de la tête.
- Des différentes distances entre soi et le partenaire (**MA-AÏ**) selon la longueur de l'arme, les lignes d'attaque (direction, vitesse), les lignes de déséquilibre de soi, de l'autre. **Il sera souvent question de " sortir de la ligne " et de " prendre le centre "**
- Des différentes attaques (en coupant tout droit, ou de biais, ou les piques directes) ; saisir les notions d'entrer direct (**IRIMI**) ou de tourner, laisser passer (**URA**).



• Niveau **moral** :

- L'étiquette (l'ensemble des règles) va dans le sens du respect de l'autre et de soi-même (préservé l'intégrité physique, ne pas humilier). Il n'y a pas de compétition dans cet art martial (chacun avance à son rythme).
- La confiance en soi se (re)met en place peu à peu, en particulier chez les personnes qui ont une image d'elles-mêmes dégradée par un accident de la vie.
- Recentrer son corps dans le mouvement permet des économies d'énergie et augmente la vitesse d'exécution. Le tronc, la tête et les membres retrouvent la façon d'agir ensemble vers un but sans s'éparpiller (à la manière des enfants de moins de 2 ans qui peuvent se faire très lourds et qui engagent tous le corps, la totalité de leur être vers ce qu'ils ciblent dans l'instant). **Il peut s'avérer vital de retrouver cette détermination à volonté.**
- Rester neutre au début du mouvement, décontracté, améliore encore cette économie (ce qui permet au pratiquant âgé d'être encore efficace) ; le partenaire en est désorienté, ne trouvant pas de point d'appui pour contrer. Il est presque toujours indispensable, pour pouvoir effectuer le mouvement, d'appliquer une frappe de diversion (**ATEMI**).
- Verrouiller à la fin du mouvement, émettre un souffle vocalisé, voire un cri (**KIAÏ**), permet de libérer la puissance maximum, indispensable face à un partenaire très puissant. **On peut remplacer " mouvement " par " négociation " pour ce qui concerne les interactions dans la vie de tous les jours, dans son couple, au travail ! Insensiblement, par une pratique corporelle assidue, on peut changer son (état d') esprit.**



JARDIN PARTAGÉ

Un **Jardin Partagé** n'est pas un jardin familial dans le sens où *personne n'a sa propre parcelle à cultiver dans son coin* mais où chacun, selon ses disponibilités et ses capacités, répond aux tâches à effectuer aux moments et aux endroits bien définis par le(s) référent(s) sur un tableau collectif.

Les récoltes sont mises en commun et réparties entre les présents lors de 3 temps hebdomadaire à la fois de travail et de convivialité. Des parcelles sont réservées, pour un jardinage pédagogique, aux écoles du quartier ainsi que des tables de culture pour le foyer de personnes âgées et le [jardin d'enfants spécialisé](#).



Toujours dans un *esprit d'ouverture, de brassage social trans-générationnel et culturel*, l'espace non travaillé du Jardin est ouvert aux autres activités de l'association telles la Fanfare pour ses répétitions ou la Ligue des



Stratégies pour des jeux en extérieur ou encore : le [Poulailler et son Agenda](#) :

Ainsi l'**Aïkido** avec sa pratique d'armes nécessitant d'ordinaire un plafond élevé et de la place, bénéficie de ces lieux ; l'activité physique s'entendant mieux dehors que dedans et la météo ayant été très favorable cette année sur ce créneau ! De plus, Aïkido et Jardin sont intimement liés dès les origines puisque le *Fondateur de cet Art entretenait lui-même avec ses élèves un grand jardin*.



Le lieu présente aussi une histoire forte car sur l'emplacement des **Arènes romaines** de la ville (alors Vesontio), il y a quelques deux mille ans. On imagine volontiers les gladiateurs de l'époque s'entraînant ici-même, encore et encore...

TAMBOUR BATTANT



L'association **TAMBOUR BATTANT**, née en 1998 sur un terreau riche de l'Histoire du quartier et qui se confond avec celle de la ville, propose des **ACTIVITÉS** et des **ÉVÉNEMENTS** au fil de l'an, certes. Toutefois, ce n'est pas une maison de quartier (quoiqu'implantée fortement au quartier) ni une maison du Peuple (quoique populaire).

La figure emblématique du **Barbizier**, totem de l'association, n'évoque pas grand chose pour le petit peuple actuel de Battant, **bousbots** "à l'insu de leur plein gré" et les vigneron n'ont plus, depuis longtemps, pignons sur rue ni même place Bacchus !

Serait-t-il question alors, marqué dans les statuts à l'encre sympathique, de poursuivre l'œuvre du bon **Jean Garneret** et ainsi "conserver un monde qui disparaît" ? Sans doute pas plus que besogner à la "Redynamisation du quartier Battant", slogan institutionnel bien usé.

Alors, peut-être cette association veut-elle incarner encore un peu de cet esprit d'indépendance, de résistance, d'insolente opiniâtreté qu'on retrouve dans la fameuse devise "**Comtois, rends-toi ! Nenni ma Foi**".

Longtemps domiciliée au rez-de-chaussée du **6 rue de la Madeleine**, elle va retrouver cette adresse début 2015 dans des locaux tout neufs.



Agenda de **TAMBOUR BATTANT** :

avec aussi son **Site WEB** et forcément le :



Fundamental Aikido Association n'est pas une Fédération, au sens sportif du terme comme on l'entend plus singulièrement en France (c'est différent ailleurs).

Il s'agit d'un groupement de Dojo-Cho (le professeur principal d'un Dojo traditionnel) autour de Maître **Daniel TOUTAIN**, français *enseignant donc dans notre langue* basé près de Liège en Belgique ; pour l'Aïkido, élève de Feu **NORO Sensei**, **TAMURA Sensei** et enfin de **SAITO Morihiro Sensei** qui a fait rayonner le **IWAMA Ryu** (école d'Iwama) dans le Monde.



Il y a de nombreuses Écoles, une multitude de courants en Aïkido ; certains forts de leur droit car adoués officiellement par l'Etat, d'autres trouvant leur reconnaissance en se situant dans la suite d'une lignée, à la manière **traditionnelle** nipponne.

Or la Forme (d'organisation) influence le Fond.
En France, la forme officielle est la Fédération Sportive (comme foot, tennis etc.)

Or il n'y a pas de compétition en Aïkido. Ce n'est donc pas un Sport.
La forme de Club Sportif, ne mène pas à l'Aïkido de son *inventeur*, **O'Sensei Morihei UESHIBA** (ça mène à autre chose).

Or le Fond est dans la Forme (de corps ; des techniques). C'est pourquoi il faut pratiquer une Forme scrupuleusement juste pour ne pas s'égarer.



Les **Dojos FAA de Franche-Comté** les plus proches, avec Franck BRADY à Noidans-lès-Vesoul et Philippe AURAND à Maiche.

Des repères, petits cailloux comme guide sur le chemin : **Aide-mémoire de**



L'Aïkidoka FAA

Christian ALBARES - 11/2014