

Alice Feneuyrols, 3^e dan, ne se ménage pas pour explorer, sans relâche, au Japon comme en Ile-de-France, sa discipline préférée, dans laquelle elle puise l'énergie équilibrante pour mener à bien ses missions et engagements. Entretien avec une artiste martiale en béton.



alice feneuyrols

énergie concrète

Comment avez-vous débuté la pratique de l'Aïkido ?

A l'époque je voulais pratiquer un art martial, un copain avait débuté l'Aïkido avec son père un an auparavant et m'a proposé de venir au club. C'était une reprise pour son père après quelques années d'arrêt et il en a profité pour proposer à son fils de pratiquer avec lui. J'ai fait un cours d'essai et j'ai tout de suite accroché : la convivialité au sein du club, le dynamisme du professeur, l'aspect traditionnel du dojo m'ont immédiatement fait une bonne et forte impression.

De plus, certains aspects comme le port du *hakama*, la variété des types de pratiques (à genoux, contre plusieurs partenaires, aux armes, etc.), et le respect de l'étiquette tranchaient avec les cours pour ados proposés à l'époque dans ma ville (en Judo ou Karaté) qui étaient beaucoup plus axés sur le sport et le jeu que sur la pratique d'un art martial. C'était au club de Carrières-sur-Seine (78), dans lequel je pratique encore actuellement. J'ai débuté avec Fabrice Polteau qui assurait les cours et que j'ai suivi jusqu'au 1^{er} kyu. Après quelques années, le dojo fut repris par Pascal Durchon qui m'a formée du 1^{er} kyu au 3^e dan.

Le changement de professeur a-t-il eu un impact sur votre parcours ?

Le changement de professeur m'a

permis de m'investir réellement dans la discipline. En effet, cela permet de réaliser que, si l'on continue, on peut alors pratiquer pour soi et non pas en suivant le professeur de manière passive. Ce fut l'occasion pour moi de m'inscrire dans la discipline au sens de la discipline de soi et d'interroger les habitudes structurées avec son (ses) précédent(s) professeur(s)... de savoir ce que l'on va garder, ce que l'on veut changer ou améliorer.

Le professeur nous accompagne dans cette démarche, mais cela ne doit pas remplacer un travail personnel.

Chaque professeur, à travers son parcours, sa personnalité, montre, enseigne, certaines facettes de la discipline, le changement permet d'en appréhender son aspect multidimensionnel.

Cela vous a-t-il permis un investissement dans la pratique à l'échelle de la FFAAA ?

Avant le 1^{er} dan je n'allais que très peu en stage, et uniquement à des stages privés organisés par mon club. Le fait de devoir aller en stage fédéral m'a poussée à sortir de mon dojo et m'a permis de voir, par le contact avec une grande variété de pratiquants et de techniciens, que la richesse de la FFAAA est d'être une fédération organisée autour de plusieurs formes de pratique, ce qui permet cette pluralité d'expressions au sein d'une même discipline.

J'ai commencé, et je continue, à me déplacer en France et à l'étranger pour aller pratiquer en stage, notamment dans plusieurs ligues en dehors de l'Ile-de-France (Centre,

Languedoc-Roussillon, Basse-Normandie, Lorraine, Aquitaine...), j'ai ainsi une vision plus large, plus nationale de la pratique de l'Aïkido en France.

Cela a développé chez moi la volonté de m'investir dans l'une de ces ligues. J'avais déjà suivi la formation de l'École des cadres en Ile-de-France. Puis, en suivant l'École des cadres de mon professeur, dans la ligue Centre, j'ai appris à apprécier l'Aïkido d'un point de vue technique et pédagogique à une échelle humaine où chacun se connaît depuis des années et se respecte, ce qui me convient. Au-delà de l'aspect découverte, c'est devenu un lieu d'investissement, de formation continue ce qui m'a permis de préparer et d'obtenir le BE en novembre dernier.

De fil en aiguille cela m'a amenée à tisser des liens forts avec cette région et à proposer de créer le site web de la ligue.

Vous semble-t-il important de participer à la vie de sa ligue, de son club ?

Je crois qu'il est important d'avoir des lieux pour s'investir. C'est, selon moi, l'une des composantes essentielles pour pouvoir avoir une pratique de cœur qui va au-delà d'une logique de consommation. C'est aussi pourquoi cela me semble normal d'investir et soutenir les structures fédérales qui font sens pour soi dans son parcours d'aïkidoka, que ce soit à l'échelle locale, régionale, ou nationale. Participer à la vie d'un club est un investissement différent de celui qui se fait au sein d'une ligue ou à l'échelle nationale.

Par analogie à mon expérience professionnelle, lorsque l'on a un diplôme d'ingénieur on aura beaucoup plus de libertés dans une PME, mais l'on doit également faire la plupart des choses soi-même, ou en effectif réduit, et chercher des affaires futures à gérer pour pouvoir continuer à couvrir les charges et dégager un peu de bénéfice. Alors qu'au sein d'un grand groupe, on aura une forme de sécurité, dans le sens où il y a, dans l'entreprise, des personnes dédiées pour chercher de nouveaux projets dont on sera en charge par la suite, cependant la contrepartie est que l'on doit se plier aux exigences du groupe en suivant sa politique.

En même temps, cela permet alors de faire une analyse des manques, des besoins et de mettre en place un plan d'actions en accord avec le rapport qu'ont les individus avec leur environnement. C'est donc riche tant sur l'aspect culturel que sur le travail d'adaptation que cela demande !

Et qu'en est-il de la pratique à l'étranger ?

Comme à l'échelle régionale, on



Pour Alice Feneyrols, au Shiseikan de Tokyo comme dans son dojo francilien, l'art martial doit se pratiquer avec la même énergie.

retrouve dans la pratique à l'étranger un aspect multiculturel. J'ai pu voir comment l'enseignant doit s'adapter à des publics différents. L'élargissement du spectre à un niveau international permet de percevoir les écarts d'un pays à l'autre. On ne met pas l'accent sur les mêmes points concernant la pratique en Angleterre, Allemagne ou Pologne... Il en est de même sur les représentations de l'Aïkido, tant sur le plan technique que des valeurs. L'absence de structure fédérale ou leur faiblesse dans beaucoup de pays étrangers est, selon moi, un frein important au développement de la discipline.

Vous parlez de l'Aïkido en France et à l'étranger. L'Aïkido est un art martial japonais, vous intéressez-vous à sa culture d'origine ?

Effectivement, par l'intermédiaire de mon professeur, Pascal Durchon, j'ai la chance de profiter du contact privilégié qu'il a avec Inaba sensei, maître de Kenjutsu et d'Aïkido, ancien directeur du Shiseikan à Tokyo. Tout en conservant le lien avec l'Aïkido, je m'investis dans la pratique du sabre et l'enseigne depuis cette année au dojo de Puteaux (92) tout en continuant de me former. C'est à la fois une discipline à part entière et aussi quelque chose d'omniprésent dans les enseignements que j'ai reçus. Cela donne également une autre dimension à ma pratique de l'Aïkido. Le sabre crée un autre rapport vis-à-vis de son partenaire, qui abolit les rapports de force et de poids. C'est une chance car cela permet en quelque sorte de redistribuer les cartes et de tirer le meilleur parti de l'interaction voire de la confrontation.

Il y a tout un travail sur la spontanéité et la prise de décision en sabre qui va influencer fortement la pratique en Aïkido. L'avantage dans la pratique du *ken* est que l'on développe des qualités de vision et d'anticipation plus rapidement, à mon avis, qu'en Aïkido. Dans une logique d'économie, on a tous intérêt, homme comme femme, à mettre des stratégies en place pour avoir accès à l'enseignement en limitant les coûts.

Vous pratiquez l'Aïkido et le Kenjutsu en contact avec des maîtres japonais, avez-vous eu l'occasion de pratiquer au Japon ?

Dans le cadre mes études je devais effectuer un séjour à l'étranger pour valider mon diplôme d'ingénieur. Le but de ce type de séjour est, notamment, l'ouverture à d'autres cultures. Naturellement, mon choix s'est porté vers le Japon, ce qui m'a permis d'aller pratiquer tous les jours au Shiseikan à Tokyo durant deux mois.



alice feneyrols



Flexibilité, anticipation et adaptation, fondamentaux de l'Aïkido.

Le dojo du Shiseikan se trouve au sein d'un parc d'environ 700 ha, au cœur de Tokyo, entre Yoyogi et Harajuku. C'est impressionnant lorsque l'on s'y rend car on a du mal à imaginer qu'il y a un endroit avec l'équivalent d'un bois dans le centre d'une des plus importantes métropoles du monde. L'atmosphère y est vraiment particulière car comme on est dans un cadre de nature et que l'on n'entend plus les bruits de la ville on a le sentiment d'être coupé de celle-ci. Pratiquer dans ce parc et au sein du Shiseikan m'a permis d'avoir un accès privilégié à une culture traditionnelle à laquelle je n'aurais pas pu accéder en tant que

- d'autre part, sur l'aspect culturel, de nombreuses manifestations avaient lieu dans le parc durant mon séjour (théâtre Nô, démonstrations d'arts martiaux, cérémonies shinto, etc.), - enfin, sur le plan des arts martiaux, pouvoir pratiquer tous les jours l'Aïkido et le Kenjutsu « à la source » m'a permis de progresser et j'ai pu également être initiée à d'autres voies telles que le Kendo et le Kyudo.

La pratique de l'Aïkido et du Kenjutsu au sein du Shiseikan, imprégnée de culture traditionnelle, se fait en harmonie avec la nature avec des entraînements en extérieur et suivant le rythme des saisons. L'enseignement est aussi

L'Aïkido me donne une chance, par la pratique dans un lieu de préparation spécifique, de développer une attitude proactive, tant sur le plan professionnel que personnel...

simple touriste. Ce fut formateur sur plusieurs plans :

- d'une part sur le plan linguistique, l'immersion totale en milieu non-francophone vous force à parler anglais. En parallèle, j'ai pu suivre une initiation au japonais,

bien commun avec des temps collectifs où tout le monde fait la même chose comme lors du *misogi keiko* (purification), ou bien de manière plus traditionnelle en « one to one », ce qui dans l'ensemble est assez différent des cours collectifs en Europe.

L'enseignement individuel permet de sensibiliser directement chaque élève à la relation avec l'autre comme lors d'un cours particulier. On a alors accès en direct à l'expérience du professeur « de la main à la main » et de manière adaptée à chacun. Ce fut une formation très enrichissante et privilégiée. J'ai eu l'occasion de partir pratiquer six semaines au Japon, en avril 2012, afin d'approfondir mes connaissances et de donner une autre dimension à mon expérience aussi bien en tant que pratiquante que de jeune enseignante. C'est avec un grand plaisir que j'ai pu me replonger dans la culture japonaise.

Vos études et votre expérience en tant qu'ingénieur vous permettent-elles d'avoir un autre regard sur la discipline en armes et en Aïkido ?

D'un point de vue pratique, on pourrait faire un parallèle entre le BTP (Bâtiment et Travaux Publics), avec la résistance des matériaux et les contraintes qui sont appliquées sur les articulations lors de la pratique de l'Aïkido. Il existe plusieurs types de bétons utilisés dans les travaux publics, en règle générale on coule la forme de béton souhaitée dans un coffrage de bois et, une fois sèche, on peut l'installer dans la construction à l'endroit souhaité.

Pour simplifier, dans certains cas on exerce une contrainte sur cette dalle de béton (lors du coulage/séchage ou bien une fois celle-ci terminée), et l'on obtient du béton pré-contraint. Ce type de béton est conçu car il sera plus résistant à la charge qui lui sera appliqué par rapport à un béton classique.

On exerce donc une contrainte au préalable afin que la structure puisse supporter la charge. En Aïkido, pour pouvoir être capable de préserver ses articulations et son corps dans le temps, il faut s'efforcer de faire cet exercice de « pré-contrainte » suivant la charge que l'on va être capable de supporter. Que ce soit par l'échauffement, les étirements ou la pratique des techniques de base afin de se préparer physiquement et mentalement à une pratique intensive.

Cette qualité de préparation en amont de la pratique permet de prendre la bonne décision au bon moment afin de pouvoir activer toutes ses potentialités, physiques et mentales. Cela m'a permis de prendre conscience de l'attention particulière qu'il faut porter à son corps d'en respecter le fonctionnement et les contraintes, développant une forme de responsabilité vis-à-vis de soi-même et des autres. Dans ce cadre, la pratique avec un partenaire demande un effort d'attention et d'adaptation par rapport au niveau d'exigence demandé.

Faites-vous un lien entre votre expérience professionnelle et votre expérience en tant qu'aïkido ?

Les outils acquis lors de la formation que j'ai suivie pour préparer le BE m'ont permis de faire un pont entre l'Aïkido et mon expérience professionnelle. Donner des cours amène à s'interroger sur la façon dont on va s'y prendre pour faire qu'un groupe de personnes ayant des cursus, des vécus différents, puisse intégrer des techniques, des méthodes.

D'un point de vue professionnel, en tant que manager on est face à ce type de situation assez fréquemment. Il faut être capable de détecter et d'évaluer les compétences de ses collaborateurs, afin qu'ils puissent faire ressortir le meilleur d'eux-mêmes et le mettre au service de l'entreprise.

Comme à l'entraînement où l'on évitera d'aller trop souvent vers des partenaires conciliants, un bon manager s'entourera de personnes qui le complètent, et non qui lui ressemblent, il se retrouvera alors avec une équipe assez hétérogène à gérer. S'il l'intègre comme un défi à relever, qu'il leur donne le goût de la difficulté et du dépassement de soi, de cette confrontation des différences pourra se dégager une « plus-value » professionnelle, voire personnelle.

Parmi les qualités à développer, comme dans la pratique de l'Aïkido, on trouve celles basées sur une gestion permanente jouant entre coopération et rivalité sur deux niveaux :

- la gestion de soi-même et de ses potentiels, être capable de se confronter aux problèmes sans stimuler de blocage intérieur.
- la confrontation aux difficultés, aux problèmes sans stimuler de blocage « extérieur », dans sa relation à l'autre.

Dans le BTP on est amené à agir sur plusieurs fronts : aussi bien sur le terrain avec les équipes, que chez le client et/ou son patron à qui l'on doit rendre des comptes, ou bien au bureau pour la partie administrative. Ce sont toutes ces composantes qui constituent l'intérêt et la complexité de ce métier.

L'art martial, de part son travail d'adaptation, de flexibilité, d'anticipation, de gestion de la pression physique et mentale, de vision et de prise de décision, me permet de me préparer, d'anticiper et de mener à bien les différentes missions qui m'incombent.

L'Aïkido me donne une chance, par la pratique dans un lieu de préparation spécifique, de développer une attitude proactive tant sur le plan professionnel que personnel, ce qui me permet de tendre vers la capacité à être sûr de soi, sans jamais être sûr d'être sûr... ♦

Propos recueillis par Céline Rigodon

Irimi

Irimi vient de « *iru* » entrer et « *mi* » le corps. C'est donc littéralement l'action d'entrer en avançant. Plus qu'une simple entrée, il s'agit aussi, sans doute, de pénétrer avec le corps un espace, comme cela peut être le cas lorsqu'on lance une attaque au poing par exemple. Ce déplacement permet de porter une attaque ou bien d'être l'amorce d'un pivot tel qu'un *tenkan* ou un *henka*. Au-delà du simple déplacement, *irimi* peut aussi être entendu comme un principe d'action. Il s'agit d'aller à la rencontre de l'attaque afin, non pas de poser une protection entre soi et l'autre, mais bien de pénétrer au cœur de l'attaque de *uké*. Nous trouvons ici une des caractéristiques qui fait la différence entre une pratique d'autodéfense et la pratique de l'Aïkido. Schématiquement, lorsqu'on apprend à se défendre, on nous demande, dans un premier temps, de parer ou bloquer une attaque afin de pouvoir, dans un second temps, riposter. En Aïkido, il s'agit d'anticiper l'attaque, non pour réagir à cette dernière, mais pour agir dans le même temps que *uké*. Par le principe d'*irimi*, *tori* pénètre au cœur de l'attaque de *uké*. Momentanément, *uké* et *tori* semblent faire la même chose en se projetant l'un sur l'autre, à cette différence près que l'entrée de *tori* possède en elle la possibilité de poursuivre par un *tenkan* ou un *henka* qui prolongera l'attaque de *uke* au-delà de la limite prévue et construira ainsi son déséquilibre. Autrement dit, en Aïkido pour s'en sortir il faut entrer...

Tegatana

Ce vocable est formé de deux termes. Le premier « *te* » signifie littéralement la main et le second « *gatana* », le sabre, qui pour ne pas simplifier les choses prend un « *k* » (*katana*) quand il est employé seul et remplace ce dernier par un « *g* » (*gatana*) lorsqu'il s'assemble avec un autre terme.

L'assemblage de ces deux vocables pourrait donc être interprété comme « la main sabre ». Dans la pratique de l'Aïkido à mains nues, Kisshomaru Ueshiba nous explique que « *la main est utilisée de la même manière que lorsqu'elle tient un sabre* ».

Dans sa fonction guerrière l'arme décuple le pouvoir d'action de celui qui la possède. Si la lame existait véritablement, nous serions en mesure de trancher et transpercer notre partenaire. Mais ce n'est pas le cas. Dans la pratique de l'Aïkido à mains nues, la main demeure vide et définitivement incapable de couper quoi que ce soit. Alors pourquoi un tel concept ?

Le pouvoir d'action de piquer et de couper disparaît avec le sabre absent. Seule demeure l'idée de l'arme. Au pouvoir de destruction de cette dernière se substitue la fragilité apparente de la main vide. Mais si l'on imagine la mystérieuse présence du sabre, la main n'est plus simplement l'extrémité du bras, elle se prolonge dans une lame imaginaire qui, en devenant virtuelle, perd sa fonction destructrice. La main en légère extension, les doigts écartés, semi-tendus, ne s'accroche plus à une arme capable d'ôter la vie mais, selon Kisshomaru Ueshiba, devient « *le véhicule servant à projeter et diriger le ki* », cette forme d'énergie vitale considérée dans la culture japonaise comme source de toute vie.

Loin d'évoquer la toute-puissance d'une main armée, *tegatana*, d'une certaine manière, nous inviterait donc à prêter attention, au cours de notre étude de l'Aïkido, à la nécessité de chercher à partir du sabre pour en partir.

Arnaud Waltz 6^e dan

