



## Patrick Bénézi

### Au départ, je me suis entraîné au judo pour devenir champion du monde

‡ *Sur ton site on peut voir une phrase qui dit que l'aïkido est un art de vivre, il me semble. Qu'est-ce que cela veut dire ?*

PB : Cela veut dire que l'aïkido, bien sûr, est un art martial, mais qu'il faut essayer d'appliquer la philosophie de l'aïkido dans sa vie. Cela ne sert à rien de pratiquer l'aïkido uniquement pour la technique. On essaye, bien sûr, à mesure que l'on progresse et que l'on vieillit, d'appliquer toute la philosophie de l'aïkido dans la vie de tous les jours. C'est en cela que c'est un art de vivre.

‡ *Est-ce que c'est ton métier ?*

PB : Oui, bien sûr. Je suis professionnel d'aïkido, et je ne fais que cela. J'ai été professeur de judo, ensuite je suis passé à l'aïkido, et cela fait maintenant plus de trente-cinq ans que j'enseigne l'aïkido.

‡ *C'était à Paris, ou ailleurs ?*

PB : A Paris. Je faisais du judo dans les Yvelines, ensuite j'ai fait de l'aïkido, au départ dans le groupe Noquet. Ensuite j'ai rencontré Christian Tissier, et j'ai changé alors complètement ma façon de voir l'aïkido. Je me suis rendu compte qu'avec ce qu'enseignait Christian, si je voulais être professionnel, il fallait absolument que j'aille dans cette voie-là. Cela fait donc maintenant plus de trente-cinq ans que je

suis avec Christian.

‡ *C'était vers 1978 ?*

PB : Peut-être 1980. Je ne me souviens plus exactement, mais Christian est rentré du Japon en 1976, et j'ai dû arriver, oui, vers 1980.

‡ *C'était avant la séparation des fédérations ?*

PB : La Fédération d'aïkido dans laquelle je suis, la FF3A, a été créée en 1983, nous venons de fêter ses trente ans.

‡ *Vingt-neuf ou trente ans ? Parce que l'anniversaire des vingt ans...*



Patrick Bénézi pendant le cours à Vincennes, janvier 2014.  
(C) Photos Horst Schwickerath, [www.aikidojournal.eu/aikidojournal.fr](http://www.aikidojournal.eu/aikidojournal.fr)

PB : Oui, nous avons fêté ses vingt ans avec quelques mois de retard, en janvier ou février, alors que la fédération avait été créée en septembre. Cette fois, nous étions bien dans les temps !

‡ *Quelle différence y a-t-il, pour toi, entre le judo et l'aïkido, et qu'est-ce qui t'a poussé à choisir l'aïkido comme profession ?*

PB : La grosse différence, c'est la compétition. Au départ, je me suis entraîné au judo pour devenir champion du monde (rire). Quand on est jeune, on ne pense qu'à cela, on veut des titres, on veut des grades... J'ai enseigné très longtemps le judo, et je me suis rendu compte que l'enseignement du judo était surtout en enseignement pour les enfants. Aujourd'hui, à la Fédération de judo, il doit y avoir 600 000 enfants, et à peine 20 000 adultes. L'entraînement pour les enfants en judo, c'est une bonne chose sur le plan de l'éducation, mais il était difficile d'approfondir l'enseignement technique, et j'avais plus envie d'enseigner à des adultes. Et puis j'ai réalisé que je ne serais jamais champion du monde – j'avais commencé trop tard – et donc progressivement, je suis passé vers l'entraînement en aïkido. J'ai fait les deux pendant quelques années, et ensuite je n'ai plus fait que l'aïkido. J'ai passé beaucoup de temps sur les tatamis à m'entraîner : on pratiquait entre trois et cinq heures par jour, plus tous les stages, qui à l'époque, duraient deux jours, le samedi et le dimanche, à raison de six heures par jour ; puis toutes les démonstrations, avec Christian ... Je me suis recyclé, j'ai appris l'aïkido avec Christian, je me suis for-



Château de Vincennes du XII<sup>e</sup> siècle  
(C) Fotoc-Horst Schwilcherath, janvier 2014 - www.aikidojournal.eu / aikidojournal.fr

me, j'ai réactualisé mes connaissances. C'est pour cela, certainement, que je suis aujourd'hui le plus jeune 7<sup>ème</sup> dan de France, depuis déjà quelque temps puisque j'ai été nommé en 2008. Et cette année, nous venons d'être nommés 7<sup>ème</sup> dan à l'aïkikai, avec le titre de shihan. Il y a quatre shihan dans notre fédération, avec Christian qui l'est depuis longtemps : depuis décembre, il y a également Franck Noël, Bernard Palmier et moi-même. L'aïkikai nous a donné ce titre. Ce n'est pas très important, mais c'est quand même une reconnaissance, et j'en suis très content, en particulier pour Christian, et surtout de l'avoir eue avec Franck et Bernard. Cela revalorise complètement cette nomination.

‡ *Tu n'as pas encore de panneau, d'enseigne... (rire)*

PB : Nous n'avons pas encore reçu ni le 7<sup>ème</sup> dan, ni le panneau (rire) cela devrait venir !

‡ *AJ : Je pense que le judo n'est pas très intéressant pour les jeunes gens parce qu'il y a justement la compétition. La plupart des personnes s'arrêtent vers 16, 17 ans...*

PB : Oui, c'est vrai, mais maintenant, avec le recul, je me rends compte que malgré tout, la compétition, c'est

quand même important. On parlait tout à l'heure d'art de vivre, et la vie est une compétition. Tous les jours nous faisons de la compétition. L'objectif, bien sûr, ce n'est pas d'axer tout le travail des enfants sur la compétition, ce ne serait pas bien, mais cela leur donne un esprit complètement différent. Et je suis très content d'avoir fait de la compétition avant de venir à l'aïkido. Il y a beaucoup de gens, y compris des hauts gradés, qui sont venus à l'aïkido sans avoir jamais fait de compétition, et qui font de la compétition en aikido alors qu'il n'y en a pas. La compétition donne un esprit différent et un mental très fort. Par exemple j'ai travaillé, un jour, à l'Aïkikai, avec une femme qui était 4<sup>ème</sup> dan, qui travaillait très bien. Nous avons travaillé pendant une heure, et bien sûr, physiquement, j'avais plus de... j'avais un meilleur niveau... mais jusqu'au bout, elle n'a rien lâché. Ensuite nous sommes allés boire un café et parler, et elle m'a dit qu'elle avait été représentante du Japon aux Jeux olympiques en natation. Donc elle avait cet esprit de ne rien lâcher, jamais. En aikido, il n'y a pas de compétition, mais il faut quand même avoir cet esprit martial, de combattant. On ne lâche rien ! Et c'est quelque chose de très important au niveau de la philosophie aussi. Par exemple on apprend à chuter, c'est vrai, mais ce n'est pas l'es-

sentiel. On apprend surtout à se relever. Cela veut dire que dans la vie, si on rencontre un gros problème, comme on peut tous en avoir, eh bien, au lieu de s'enfoncer, je pense qu'on parvient à revenir à la surface. La compétition et l'aïkido, moi, m'ont aidé beaucoup dans ce domaine.

‡ *Parce qu'il n'y a pas de compétition, on dit souvent que c'est une danse avec la jupe noire...*

PB : Personnellement, je ne suis pas vexé quand on me dit que cela ressemble à de la danse, parce qu'il y a un aspect d'harmonie, d'esthétique, qui peuvent s'assimiler à de la danse. Il y a aussi un aspect très martial, mais c'est la beauté du geste qui fait l'aïkido, justement parce qu'il n'y a pas de compétition. Une technique en judo – je parle purement technique – c'est exactement la même chose que l'aïkido. Ce qui a perverti la technique du judo, c'est la compétition, puisqu'on introduit une notion, qui est non pas de gagner, mais de ne pas perdre, à cause de l'enjeu qu'il y a au bout. Le judo de compétition, ce n'est pas le judo. Souvent, ce n'est pas beau. Mais le judo technique... pour moi il n'y a aucune différence entre une technique de judo et une technique d'aïkido. Les principes sont les mêmes : « judo », ça veut dire « la voie de la souplesse ». Mais la compétition, ce n'est pas vraiment cela !



## Les gens consomment de l'aïkido ...

‡ *La passion de l'aïkido, à part ce que tu viens de nous dire, est-ce qu'elle vient aussi d'ailleurs, pour toi ? Est-ce qu'il y a autre chose qui a pu la susciter chez toi ?*

PB : Je ne crois pas. J'ai commencé le judo à 16 ans. Quelques mois après j'allais déjà être assistant, alors que je n'avais pas du tout le niveau, mais j'allais déjà avec le professeur, voir comment cela se passait. J'avais envie. J'étais dans le dojo en permanence, et je me suis rendu compte très vite que c'est ce que j'avais envie de faire, d'enseigner. J'ai très vite compris aussi que pour pouvoir donner, il fallait recevoir beaucoup. Et c'est vrai dans l'autre sens aussi : quelqu'un qui reçoit beaucoup a forcément envie de redonner, sinon il passe complètement à côté de ce qu'il a reçu. En général, tous les gens qui ont beaucoup reçu ont envie de redonner. Cela fait déjà pas mal d'années que j'enseigne, et je ne m'ennuie jamais, j'ai toujours envie de donner des cours. Souvent, on est un peu frustré, parce qu'on aimerait que les autres aient le même investissement que celui qui a été le nôtre, et c'est vrai qu'aujourd'hui l'investissement est moindre. Partout, on voit que les jeunes, dans le monde moderne, avec l'internet qui va très vite, sont habitués à avoir tout rapidement, et ils n'envisagent pas le long terme, ils ont du mal à concevoir de travailler pendant des années. C'est vraiment ce qui a

changé dans l'enseignement.

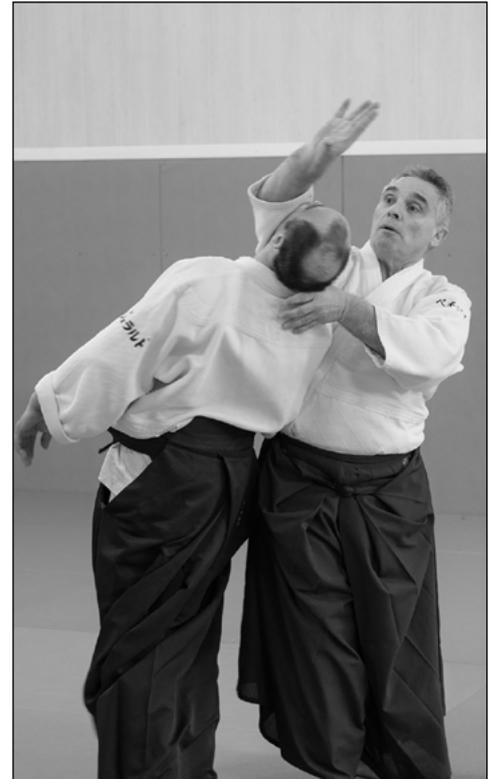
‡ *Je pense que c'est la société du bien-être, du confort...*

PB : Oui, bien sûr, on a souvent affaire à des consommateurs. Les gens consomment de l'aïkido ... Quand j'étais à Vincennes, au début, comme élève, tous les jours il y avait trois heures de cours le soir. Et nous allions faire les trois heures. Aujourd'hui, il n'y a plus que deux heures, et les gens viennent une heure. C'est lié aussi, je pense, à ce qu'en aïkido, la population est vieillissante, et les gens n'ont pas les mêmes libertés : ils sont mariés, ils ont des enfants, c'est le rythme normal. Mais en même temps, les jeunes n'ont pas la même vision et la même passion que nous avons, je pense. Mais peut-être qu'ils diront la même chose dans vingt ans ...

‡ *Tu disais que tu es le plus jeune 7<sup>ème</sup> dan, alors... tu as quel âge ?*

PB : ... Je vais avoir 60 ans cette année. Christian a été nommé alors qu'il était plus jeune, mais aujourd'hui je suis le plus jeune 7<sup>ème</sup> dan. Franck et Bernard sont un peu plus âgés... mais ce n'est pas une qualité, je suis content d'être le plus jeune, c'est tout.

‡ *Il y a un maître japonais qui enseigne en Allemagne,*



PB : Maître Asai ...

‡ *... Et qui a toujours été très fier d'être le plus jeune 8<sup>ème</sup> dan...*

PB : Oui, bien sûr... moi, je ne suis pas fier de cela, c'est un constat, c'est comme ça. Il arrive un moment où on est content, mais ce n'est pas un but ; 6<sup>ème</sup> dan, 7<sup>ème</sup> dan, cela n'a pas vraiment... Ce qui me plairait le plus, ce serait que Christian soit 8<sup>ème</sup> dan.

‡ *Il y a un problème avec la FFAB ?*

PB : Oui, il y a eu un problème avec l'autre fédération, mais l'idéal, ce serait que l'Aïkikai donne cette nomination à Christian. En fait il est vraiment issu du système japonais, il est dedans. Moi, j'ai des grades aikikai, mais je n'ai jamais vécu longtemps au Japon. Christian et Franck sont vraiment des gens qui sortent de l'Aïkikai, et il est normal qu'ils en reçoivent des grades. Bernard, non, il n'est pas resté longtemps au Japon, alors que Franck est resté très longtemps, et Christian a été l'un des premiers. Ils parlent couramment japonais. Moi j'ai été très content de recevoir mon premier grade aikikai