



Jacques Lecomte

... je me suis inscrit au Shumeikan, au dojo de maître Tamura, qui se trouve à 150 km d'ici



‡ *AJ: J'ai vu que vous pratiquez l'aïkido et le systema.*

Jacques Lecomte : Tout à fait. J'ai démarré l'aïkido en 1991, au sein de la FFAB et j'ai pratiqué principalement à Nîmes, jusqu'en 1996 où je me suis inscrit au Shumeikan, au dojo de maître Tamura, qui se trouve à 150 km d'ici. Nous faisons le déplacement toutes les semaines pour aller pratiquer auprès de Tamura Senseï, tout en continuant à pratiquer à Nîmes. J'ai passé des grades, le diplôme d'Etat, et j'enseigne depuis 1995 ici, à Nîmes. J'ai suivi le cursus habituel, Brevet d'Etat, 4^{ème} dan, 5^{ème} dan DEJEPS (Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport), membre de jury...

Parallèlement, j'ai découvert la systema il y a six ans et j'ai trouvé cette pratique intéressante. Après avoir organisé des stages ici, je suis allé en

suivre moi-même un peu partout en Europe. Je suis allé six fois en Ukraine pour des longs séjours pour me former et devenir instructeur de systema.

‡ *AJ: Pouvez-vous en parler? Je ne le connais pas du tout le systema et nous n'en avons jamais parlé dans l'Aïkido Journal.*

La systema était le mode d'entraînement des Spetsnaz, forces de contre-espionnage pendant la guerre de 1939-45. Les Soviétiques avaient ressorti des goulags des formateurs de combat du tsar, à qui ils ont demandé de former un corps spécial pour intercepter les espions allemands qui venaient saboter les ponts, etc. Un officier du tsar qui s'appelait Spirodonov a codifié les exercices qu'il connaissait pour en faire la systema, qui veut dire « système ». C'est le système de combat russe. C'était réservé, comme l'aïkido dans ses premières heures, à une certaine élite, c'est-à-dire des officiers hauts gradés de l'état-major et des services spéciaux. Avec l'éclatement de l'URSS, des officiers se sont trouvés à la retraite et ont commencé à vendre leur savoir au monde entier. C'est pour cela qu'aujourd'hui, cet art devient très populaire. On en voit beaucoup, notamment à travers Toronto, l'école Vassiliev, et Krasnodar, l'école Kadochnikov, qui développent la systema en Europe.

Il y a beaucoup de similitudes avec

l'aïkido – clés, projections, déséquilibre – avec un fonctionnement plus pragmatique. Il n'y a pas de tatami, pas de dojo, pas de tenue spécifique. On s'entraîne dehors, dans les bois, partout.

‡ *AJ: Il y a aussi un travail interne, je crois?*

Oui, tout à fait. Comme en aïkido, il y a des gens qui travaillent l'externe, il y en a d'autres qui travaillent l'interne. Toutefois ce n'est pas une pratique codifiée. Ce sont des personnes qui ajoutent ce travail à leur enseignement ou à leur pratique, quand d'autres ne le font pas.

‡ *AJ: Quand vous parlez de « clés », à quoi cela peut-il être comparé, dans l'aïkido?*

Il s'agit du travail sur les articulations. Kote gaeshi, nikyo... tout cela existe en systema. Toutes les projections du type irimi nage existent en systema, avec aussi de nombreuses percussions. Il y a un travail de jambes très spécifique : défense contre coup de pied, gestion des déséquilibres.

‡ *AJ: Cela existe aussi en aïkido. J'ai commencé à pratiquer vers 1972. Je suis arrivé en France en 1982 et je me rappelle avoir vu Maître Tamura faire ce travail.*



Il y a peut-être sur ce *point* une *légère* différence entre la *systema* et *l'aïkido* ...

Oui, mais cela correspondait à une sortie de ligne et à l'application d'une technique de type irimi nage. En systema on va faire une sorte de « toboggan » sur la jambe du partenaire pour le déstabiliser. Il ne pourra pas poser son pied où il veut, on va déplacer son pied d'appui, on va le suivre. Comme dans un travail de mains collantes, on aura un travail de pieds collants qui

dans lequel avec ce principe irimi on va toujours déclencher l'attaque.

fera que lorsqu'il va vouloir reposer son pied, il va se retrouver dans une position déséquilibrée. J'ai découvert cela en systema. Je travaille les coups de pied en aikido, je l'ai toujours fait parce que j'ai un passé « pieds-poings » : avant de faire de l'aïkido, je faisais de la boxe française, avant cela, je faisais du karaté, et avant encore, du judo. Par conséquent, j'ai toujours intégré cela dans mon aikido. Dans de nombreuses démonstrations, je montre ce travail sur coup de pied. Celui-ci est un peu spécifique, c'est un peu nouveau dans le monde des arts martiaux.

‡ AJ : *Quel âge avez-vous ?*

J'ai 49 ans.

‡ *Comment caractériseriez-vous les différences entre l'aïkido et le systema ?*

Ce sont tous les deux des arts martiaux souples, basés sur le relâchement, sur le positionnement. Les différences sont basées notamment sur le fait qu'en systema on apprend peu de techniques. On ne travaille que sur des principes et on peut utiliser ces principes en agissant sur les articulations, en faisant des projections ou des frappes. On parlera de principe de déséquilibre, de triangle de déséquilibre, de direction. D'ailleurs, dans ce domaine les deux disciplines se rapprochent tout à fait parce que ces principes de déséquilibre de la systema s'appliquent pleinement à l'aïkido. Une fois qu'on les a compris, on peut même corriger ses erreurs techniques en appliquant ces principes.

Quelqu'un qui aura un rapport au corps de type « lutteur » pourra utiliser ces principes dans la lutte, quelqu'un qui sera plus « frappeur » pourra les utiliser dans ses frappes, et quelqu'un qui aura un rapport au corps un peu plus éloigné, comme en aikido, au niveau coude, poignet, pourra les utiliser dans ses clés et ses projections.

‡ AJ : *Il n'y a pas d'attaques ?*

Si. Elles sont totalement libres.

‡ AJ : *En aikido, en principe, c'est aussi le cas. Si on a vu le film avec Osenseï, il est le premier qui bouge...*

Exactement. C'est le principe irimi, où

l'on va déclencher l'attaque. Il y a peut-être sur ce point une légère différence entre la systema et l'aïkido, dans lequel avec ce principe irimi on va toujours déclencher l'attaque. En systema, ce n'est pas forcément le cas. On va apprendre à gérer une situation que l'on n'a pas vu venir – encaisser des coups, bouger une fois que la lame est sur la gorge, une fois que le couteau est contre le ventre – et non pas le prévoir à l'avance. Cela nécessite donc une capacité de dissocier complètement son corps pour sortir de cette situation. Ce n'est pas tout à fait le même instant de contact, ce qui fait que les deux sont très complémentaires.

‡ *Au dojo, vous faites les deux ?*

Oui. Ce sont deux cours bien distincts. J'enseigne les deux disciplines.

‡ *J'ai remarqué, il y a quelques années, que beaucoup de jeunes commentaient l'aïkido à cause des mères, qui étaient pacifiques. Là où je vis, cela a beaucoup baissé. Je pense que c'est parce que ce côté pacifique n'est plus là. Cela a changé. Je voulais vous demander si le systema intéresse maintenant plus que l'aïkido.*

Oui, l'effet de mode fait qu'aujourd'hui beaucoup plus de gens m'appellent pour essayer la systema que l'aïkido. Le travers des effets de mode, par contre, c'est que beaucoup plus de gens viennent mais c'est à peu près le même pourcentage de gens qui restent qu'en aikido.

Il faudrait qu'en France il y ait beaucoup plus de professionnels pour faire passer les valeurs de l'aïkido ...

Aujourd'hui, l'aïkido n'est pas à la mode parce que les gens suivent les Jeux olympiques, la compétition, les championnats. S'il y a un championnat du monde de karaté où l'on voit des Français, plus de gens vont se tourner vers le karaté... Aujourd'hui, il y a beaucoup de nouveaux arts martiaux. La systema en fait partie, comme le MMA, divers nouveaux styles chinois qui arrivent. Par conséquent, la clien-

Il y a beaucoup de professeurs jeunes, dynamiques, qui peuvent intéresser les adolescents. Il faut aller vers eux et la difficulté que l'on rencontre au sein de la FFAB est qu'il y a peu de professionnels.

‡ *AJ: C'est propre à la France, parce qu'en Allemagne, c'est moitié-moitié, en Italie il n'y a quasiment que des dojos privés, donc professionnels.*

Il faut aller vers eux et la difficulté que l'on rencontre au sein de la FFAB est qu'il y a peu de professionnels.

tele se partage entre eux. Les films de Steven Seagal ont fait remplir, au début, les dojos d'aïkido. Aujourd'hui, il faut essayer de rendre l'aïkido attractif pour les jeunes et les adolescents. Il y a peu d'adolescents en aïkido et il faut pouvoir les intéresser.

‡ *AJ: C'était un peu aussi le problème du style de Maître Tamura, me semblait-il... Il était âgé, il avait 70 ans, il avait changé sa technique et pour les jeunes c'était un peu difficile.*

Un professionnel peut prendre du temps pour aller donner des cours dans les écoles, il peut faire des initiations, nouer des partenariats avec des centres de loisirs. Il faudrait qu'en France il y ait beaucoup plus de professionnels pour faire passer les valeurs de l'aïkido dans les écoles et intéresser les jeunes. Il en est de même dans le milieu des entreprises. Il y a quelques professeurs qui agissent dans la réinsertion, qui donnent des cours en entreprises sous forme de stages de formation à la gestion du stress, etc. à travers l'aïkido. C'est une bonne démarche, mais il faut avoir la disponibilité pour cela.

J'ai personnellement un statut de semi-professionnel. Je suis déclaré en auto-entrepreneur et j'enseigne à titre professionnel. En revanche, je suis salarié et je n'ai pas la liberté, en journée, d'aller démarcher des écoles... Pourtant, la DDSC (Direction départementale de la cohésion sociale), Jeunesse et Sport sont demandeurs de gens qui veulent faire des partenariats, des établissements scolaires sont deman-

deurs... Avec les nouveaux rythmes scolaires il y aura de la place pour que les associations aillent travailler au sein des écoles. Il faut donc que de jeunes professeurs diplômés d'Etat aillent prendre ces places pour aller chercher les jeunes. S'il y a beaucoup d'enfants, d'adolescents, il restera beaucoup d'adultes.

‡ *AJ: Vous êtes content de votre dojo ?*

Oui. J'ai acheté cette année un bâtiment. En septembre mon nouveau dojo ouvrira.

‡ *AJ: Jusque-là, vous fonctionniez comment ?*

J'enseigne depuis dix ans dans une salle municipale où les horaires sont imposés, où il n'y a pas de sanitaires et pas de vestiaires pour les femmes. C'était assez difficile de développer correctement avec ces contraintes, sans un minimum de confort. Cette année, nous allons ouvrir une nouvelle salle avec des vestiaires neufs, propres. La salle est située en plein centre-ville, à dix minutes de la gare. Elle est chauffée, climatisée, sécurisée avec un parking fermé, et j'espère y développer beaucoup plus sereinement les activités.

‡ *AJ: C'est un gros investissement, d'acheter et d'aménager une salle...*

Oui, c'est un investissement lourd, de l'ordre de 200 000 euros, plus les travaux. Mais je pense que cela fonc-