

Hervé Guénard

Aikidojournal N° 36FR – 4/2010

l'aïkido avec passion, modestie et sincérité...

‡ *Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?*

En 1972. Auparavant, j'avais fait du judo. A l'époque où je faisais du judo, il n'y avait pas de catégorie de poids. On pouvait donc tomber aussi bien contre des poids lourds que contre des poids légers. La compétition était incontournable pour passer des ceintures et professionnellement, je ne pouvais pas suivre. J'ai donc arrêté les arts martiaux, très peu de temps car cela me manquait. Je cherchais un art martial qui puisse me satisfaire, dans l'idée du bushido. J'ai alors découvert l'Aïkido que je ne connaissais pas. J'étais à Lyon à l'époque, et j'ai essayé. J'ai été bien accueilli et l'essai s'est bien passé, c'est important pour commencer quelque chose. Le temps passant, l'Aïkido est devenu non pas indispensable, mais une passion.

Voilà, cela fait 38 ans que je pratique l'Aïkido.

‡ *Vous rappelez-vous dans quel dojo c'était ?*

Oui, c'était le CLAM à Lyon, le Centre Lyonnais des Arts Martiaux, dirigé par Bernard Monneret.

‡ *Et cela vous a plu ?*

Au départ, c'était un peu difficile, parce que les formes de relations et de chutes sont différentes entre Judo et Aïkido : au Judo, les relations sont des affrontements, il y a confrontation permanente pour qu'il y ait forcément un gagnant. A l'Aïkido, c'est l'inverse : un affronte et l'autre laisse passer cette

agressivité, ou bien l'utilise. En Aïkido, il faut apprendre à accepter de chuter. En Judo, la chute est un échec. En Aïkido, c'est un renouveau, c'est un échange avec le partenaire dans lequel il n'y a pas un gagnant un perdant, mais deux



Hervé Guénard – © Photos : Horst Schwickerath 2010 – Aikidojournal – www.aikidojournal.fr

gagnants. Donc dans ces conditions, le passage d'une discipline à l'autre n'est pas toujours facile.

‡ *Combien de temps êtes-vous resté à Lyon ?*

Je suis resté avec ce professeur à Lyon environ 8 ans. Ensuite, j'ai dû aller à Paris pour des raisons professionnelles. A Paris, il y avait plusieurs possibilités. Christian Tissier Senseï avait et a toujours son dojo à Vincennes, mais je ne pouvais pas arriver à l'heure compte tenu des conditions de circulation. Le dojo de Bernard Palmier était plus

accessible, et j'ai pu pratiquer avec lui. Nous avons été ensemble durant une vingtaine d'années, presque jusqu'en 2000. Cela a été une longue collaboration. Il m'a beaucoup apporté par son enseignement.

J'ai commencé l'Aïkido en 1972, le temps passait, et donc l'âge de la retraite professionnelle est arrivé. Je suis revenu à Lyon. Ensuite je suis venu à Bourg en Bresse où l'on m'a accueilli très gentiment. Depuis 2002/2003, je suis professeur à l'Aïkido Club de Bourg en Bresse avec beaucoup de plaisir.

‡ *Le club existait déjà ?*

Le club a été fondé par Armand Perrin en 1975. Je le connaissais lorsque j'étais à Lyon car nous faisons des échanges. Ce club vit depuis 35 ans et j'espère qu'après moi, il continuera à vivre.

‡ *Quels sont vos grades ?*

Je suis 6ème dan, depuis 5/6 ans.

‡ *A qui devez-vous votre premier grade ?*

J'ai passé mon 1er dan en 1976, à l'époque on passait devant un jury, je ne me rappelle plus qui était dans le jury. Il fallait faire des kilomètres pour aller passer des grades. Les gens ne venaient pas à votre porte, il fallait se déplacer, avoir envie de bouger. Je l'ai passé près de Toulon.

‡ *Il y avait déjà une commission qui fédérait ?*

Oui, il y avait déjà un jury, composé de 2 jurés. En 1976, nous avions déjà ce système. C'était le CNA, le Comité

Les autres sont un prétexte pour travailler sur soi-même.

National d'Aïkido qui l'organisait, ce n'était pas encore la 2F3A. Nous étions une discipline intégrée dans la Fédération de Judo.

‡ *Pratiquer l'Aïkido, c'est quoi pour vous ?*

Voilà une bonne question. Qu'est-ce que c'est ? Alors on va commencer par le plus facile à mon goût : je l'ai dit tout à l'heure, c'est une passion. C'est y passer du temps, essayer d'intégrer, de saisir ce qu'est profondément une discipline quelle qu'elle soit. Donc pour moi l'Aïkido c'est cette passion là et c'est essayer d'en saisir tous les sens. Beaucoup de technique et bien après la technique, la philosophie. Beaucoup de gens essaient de faire de la philosophie et oublient la technique. Je pense que quand on aura saisi toutes les subtilités des techniques, qu'on les aura intégrées au point de les oublier pour les restituer sans y réfléchir, on pourra faire de la philosophie. Il faut d'abord

mouiller beaucoup de kimonos, j'en ai mouillé pas mal.

Et puis il y a aussi maintenant le plaisir d'essayer de faire aimer l'Aïkido à d'autres personnes, de montrer l'Aïkido tel qu'on le ressent, transmettre ce que l'on a pu percevoir, ce que l'on a ressenti et essayer de faire progresser les pratiquants. Cela fait aussi partie de ma passion, de pouvoir la communiquer, et de la faire aimer. Bien souvent, les débutants abordent l'Aïkido avec une idée de défense, de sécurité personnelle. Il faut essayer de leur faire comprendre qu'ils doivent oublier cette idée, que ce n'est pas seulement un art de défense, que c'est un travail important sur soi-même et non pas sur les autres. Les autres sont un prétexte pour travailler sur soi-même. Maintenant, y arrive-t-on, c'est autre chose.

‡ *Et cette subtilité, elle vient quand ?*

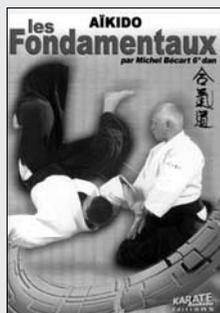
Je ne sais pas quand est-ce qu'elle vient. Je pense que l'on peut sentir des

choses, par exemple à travers le travail d'uke. Le travail d'uke, je le ressens comme le travail important de l'aïkido pour se structurer. Le mot est peut être fort, mais je parlerai de la noblesse du travail d'uke. Uke n'est pas quelqu'un que l'on jette, uke c'est la noblesse, la générosité, la sincérité. C'est la matière qui sert à tori pour réaliser ses techniques.

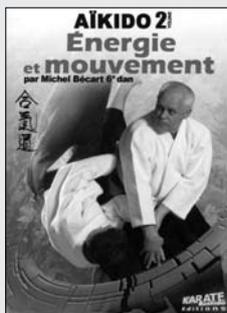
Le beau rôle c'est apparemment tori, mais ce qui permet que tout se réalise, c'est bien la sincérité et la noblesse du travail de uke. Le plus beau rôle, je n'aime pas beaucoup le mot « rôle », c'est celui qu'on ne voit pas et qui permet de faire les choses. Cette perception d'uke, c'est ce qui permet de grandir et de mieux se réaliser. Quand on accepte ça, je pense que l'on a fait un grand pas sur soi, bien sûr en aïkido mais aussi ailleurs. C'est accepter de se confronter à quelque chose de puissant, à quelque chose de violent, en essayant de se mettre à l'intérieur de

Pour une pratique correcte de l'aïkido, la maîtrise des principes de base est indispensable.

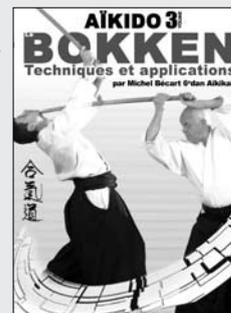
Sur le volume 1, vous trouverez les éducatifs spécifiques pratiqués seul ou à deux, concernant les chutes arrière ou avant, les déplacements debout, ainsi que quelques applications techniques.



Ce dvd explique clairement le placement fondamental du centre (tan den) la coordination respiratoire (kokyu ryuku) et le principe d'extension (ki).



Ce 3 dvd vous permettra de découvrir le travail du bokken les gardes les déplacements les éducatifs les applications techniques.



info@michelbecart.com, Tél.: +33(0)1 42 03 20 60 ou Européenne de Magazines (Karaté Bushido) Tél.: +33 (0)1 49 52 14 00

*Enseigner, c'est répéter,
répéter, c'est enseigner.*



cette violence pour ne pas en ressentir les effets. C'est aussi permettre à l'autre de réaliser ce qu'il a envie de réaliser. Dans cet état d'esprit de sincérité, quand on va plus vers une réalité de l'attaque, cela permet au partenaire de mieux travailler, d'être plus concerné par ce qui se passe. Et là, on n'est plus uniquement dans de la gestuelle ou de la chorégraphie, on est devant une réalité forte.

‡ *Que dites-vous à vos élèves ?*

Je leur dis, soyez sincère, soyez généreux, acceptez. Acceptez d'une part l'échec, comme ça vous connaîtrez la réussite. Vous verrez au fur et à mesure que le rôle d'uke n'est pas un échec mais quelque chose de très valorisant qui vous permettra de vous réaliser. Parce que vous vous donnerez en tant que uke, avec cette idée-là, vos partenaires auront cette attitude envers vous quand vous serez tori. Et à ce moment-là, vous pourrez progresser ensemble. Il ne peut pas y avoir un qui

accepte, et l'autre qui agit. Les deux doivent accepter de jouer ce rôle chacun leur tour.

Je leur dis également, ne trichez pas, surtout ne trichez pas. C'est un art martial, donc si quelque fois on touche un partenaire, cela fait partie du jeu. Ce n'est jamais méchant et voulu. C'est une attitude sincère qui apprend à l'autre à savoir ce que c'est d'avoir quelqu'un de sincère en face de soi, d'être obligé d'adapter son action par rapport à cette gestuelle.

Voilà, je leur dis beaucoup de générosité, de sincérité et à partir de là quelque chose se passera forcément. Alors est-ce que je me fais comprendre ? Je ne sais pas.

‡ *C'est très difficile parce que les partenaires se connaissent...*

C'est pour ça qu'il y a plusieurs entraînements et qu'on répète souvent la même chose. Enseigner, c'est répéter, répéter, c'est enseigner.

Il faut le montrer aussi. Les enfants

que disent-ils ? « Il faut me faire montrer ». On est pareil, quand on débute quelque chose, quand on débute une discipline, quand on débute quoi que ce soit, il y a l'alphabet à apprendre. Ce n'est pas une question d'âge, c'est une question de mise en condition, parce qu'on apprend à tout âge.

Ce développement, avons-nous le bon vocabulaire, les bonnes attitudes, les bonnes démonstrations pour le faire comprendre ? Souvent il faudra adapter au cas le cas. Mais on ne peut pas faire que des cours particuliers. On fait des corrections particulières et des corrections générales.

J'ai très souvent auprès des pratiquants et des nouveaux arrivants ce discours : « Vous y trouverez ce que vous y apporterez. Si vous n'avez pas la volonté, la motivation, on vous aidera, on vous indiquera un chemin, on vous donnera les éléments pour y parvenir, mais sans volonté de vous impliquer, on ne pourra pas faire à votre place. C'est vous qui allez faire ce que vous serez, ce n'est pas nous ».

Et cela, motivation, envie de transpirer, ce n'est peut-être pas vraiment ce qui se passe aujourd'hui.

Donc, il faut payer de sa personne : il faut démontrer, il faut travailler avec les participants. On peut faire bien sur un cours magistral, mais je crois qu'il faut aller dedans, il faut montrer que l'on peut faire. Parce que demander aux gens de faire, c'est bien, mais montrer que l'on peut faire, c'est bien aussi.

*... qu'est-ce que l'Aïkido pour moi ?
C'est un art et je n'arriverai jamais au bout.*

Maintenant, est-ce que cela réussit ? L'avenir le dira. Aujourd'hui je ne peux pas le dire.

Vous me posiez une question au départ : qu'est-ce que l'Aïkido pour moi ? C'est un art et je n'arriverai jamais au bout. Je n'ose pas dire que je ne sais pas ce que c'est, mais je cherche, je pense, je ressens. Au-delà des techniques, on peut lire que c'est une discipline de non-violence, c'est l'art de la paix. Mais qu'est-ce que ça veut dire tout cela. La non-violence, oui, mais l'Aïkido peut être très violent, donc ce n'est pas un art de la non-violence, c'est un art de la clémence.

L'aïkido peut être très violent, car il est basé sur trois choses, irimi, atemi et tai sabaki, dont une est importante : atemi. L'atemi ne serait pas violent ? On ne le porte pas, on le montre, on a une action, une direction, on fait comprendre une possibilité. L'atemi est bien une violence en soit. C'est parce qu'on peut être violent et qu'on ne l'est pas, qu'on a de la clémence. Et puis que signifie non violent ? Si quelqu'un n'avait pas inventé l'agressivité, on n'aurait pas inventé la non-violence.

Donc au départ, il y a quelque chose de violent, il y a un conflit qui est fort, et qu'il faut résoudre. En Aïkido, on le résout par la clémence

Suis-je sur le bon chemin ? Je ne sais pas. Et c'est pour cela que je continue, parce que chaque fois, j'ai l'impression

d'aller plus loin et quand je vois le chemin que j'ai à parcourir !

Dimanche dernier il y avait un stage avec Christian Tissier Senseï, et je me suis dit que j'avais encore du chemin et ce n'est pas une question d'âge, c'est une question de volonté, de réflexion, de dire : «Eh bien, qu'est-ce que je fais, je pose le kimono ou le remets pour transpirer ? » Alors, je le remets pour transpirer et essayer d'aller plus loin.

Alors évidemment, avec l'âge, mon travail change, parce que les articulations ne vont peut-être plus suivre comme elles suivaient avant. Avec l'âge on se rend beaucoup plus compte que tirer sur les articulations n'est pas toujours très utile.

On va aussi se transformer au niveau de l'aïki. C'est intéressant de pouvoir apprendre à des plus jeunes le fait que cela puisse être violent, mais qu'en même temps on ne blesse pas.

‡ *Avec l'âge, on a une sécurité, qui permet de travailler plus doucement.*

Oui. Avec l'âge, mais je dirai même plus avec le nombre d'années de pratique, on a beaucoup moins d'appréhension, on est plus du tout sur la défense, on a plus du tout envie de prouver quoi que ce soit.

Nous possédons une certaine maîtrise, sans être prétentieux, qui nous permet d'être plus à l'aise dans notre comportement, d'accepter plus ce qui se passe et de prendre le temps de mesurer le danger dans l'attaque.

Au départ, on va se précipiter pour se défendre. On a deux agresseurs au lieu d'en avoir un, l'agresseur et quelqu'un qui réalise une technique, on est encore dans une confrontation. Je crois que plus on avance dans le temps, plus on a d'expérience, plus on acceptera l'attaque et on aura le temps d'apprécier ce qui se passe pour ne pas aller contre mais aller avec. On laisse plus se développer les choses pour mieux les utiliser. Mais j'ai encore du chemin à faire.

Dans notre discipline, ce qui est difficile, c'est qu'il n'y a pas de compétition pour que les gens puissent dire qu'ils sont meilleurs que l'autre. En avançant en expérience, on oublie un peu cette manière de voir les choses. Comme il n'y a pas de compétition sur le tapis, malheureusement la compétition se déroule souvent en dehors. Cela gêne les relations. Cette compétition qu'on ne trouve pas sur le tatami, il serait bien de ne pas la trouver à l'extérieur. C'est important, car prôner une discipline où il y a une harmonie, le dire, tout le monde en est capable. Mais en dehors du tatami, il faut aussi le mettre en application.

‡ *Vous croyez qu'on peut changer son caractère avec l'Aïkido ?*

Je ne crois pas qu'on puisse changer le caractère, par contre on peut améliorer le comportement de certaines personnes. Mais je m'aperçois en discutant avec des plus jeunes que



je connais depuis quelques années, qu'ils ont changé. Par exemple dans la course aux grades, parce que course aux grades il y a, lorsqu'il y a échec, le fautif n'est jamais soi-même mais toujours un autre. Par contre si quelqu'un vient vous voir et que vous lui expli-

ne chose ? Il faut des professionnels. Il nous en faut dans notre discipline pour que nous ayons des gens qui ne travaillent que l'Aïkido, correctement l'aïkido et qui un jour ou l'autre puisent, d'abord remplacer les anciens et ensuite avoir valeur d'exemple.

les vrais professionnels. Les pseudos professionnels viennent gâcher cela.

Le travail dans nos clubs, et les petits stages que nous organisons, amènent les gens à participer aux stages, à travailler d'une autre manière.

Ensuite, quand vient le professionnel, les débutants qui sont venus au stage par exemple de Christian Tissier Senseï il y a deux jours ont vu ce que l'on peut faire en Aïkido, ont vu la liberté que l'on peut avoir, la bonne humeur du travail, tout en étant dans un travail très fort et très rigoureux. On ne retrouve pas forcément cela partout.

Je mets beaucoup plus de valeur dans l'exemplarité que dans le discours.

quez qu'il est mieux pour lui qu'il ait été refusé au grade, il part un peu fâché, puis il revient vous voir ensuite en disant qu'il a bien réfléchi, que vous avez raison, là il a pu changer. Cela ne fonctionne pas à tous les coups. Parfois, certains se fâchent et arrêtent. On garde en souvenir celui qui a changé, pas celui qui a arrêté.

C'est difficile de dire qu'on va changer, par contre on peut sûrement faire comprendre et faire ressentir des choses aux gens. Son propre comportement doit aussi faire comprendre aux gens ce que l'on attend d'eux.

Je mets beaucoup plus de valeur dans l'exemplarité que dans le discours. Le discours est un soutien mais la base c'est quand même l'exemple.

Aujourd'hui, dans tous les pays d'Europe, on a de plus en plus de professionnels d'aïkido. Est-ce que c'est une bon-

Mais aujourd'hui il y a trop de professionnels et malheureusement, ceux qui n'en ont pas les vraies valeurs portent ombrage aux autres. Il y a trop de gens qui ont fait de l'Aïkido par défaut. Ce que je veux dire par là c'est, est-ce qu'ils n'ont pas réussi ailleurs, et que leur refuge a été l'Aïkido ? On ne peut pas passer de l'un à l'autre en disant qu'on est meilleur comme ceci et meilleur comme cela, je n'y crois pas. Par contre, il nous faut de vrais bons professionnels et il y en a, nous en avons, vous en avez en Allemagne, mais ils ne sont pas nombreux.

Nous qui ne sommes pas des professionnels, sommes là pour faire de l'apprentissage, pour montrer un chemin aux gens. Nous sommes là pour apporter matière aux vrais professionnels et faire progresser l'ensemble de la discipline en emmenant ces gens-là vers

! *C'est une vraie question, quelle marge avons-nous, cela ouvre...*

Nous, les non professionnels, préparons les gens par des petits stages, par nos cours.

Parce que nous aussi, allons aux stages. Nous allons voir Christian Tissier Senseï, nous allons aux stages de Bernard Palmier ou de Franck Noël, parce que nous avons besoin nous aussi de nous former. On n'est pas assis sur le banc en disant allez-y, on vous expliquera après. Nous aussi, aimons bien mouiller le kimono. Nous avons besoin de nous remettre en question.

! *Etes-vous content avec le dojo, même si ce n'est pas votre dojo ?*

C'est vrai que ce n'est pas notre dojo