



la voie du nord

Quand et comment êtes-vous venu à l'Aïkido ?

J'ai débuté l'Aïkido en 1978 après avoir vu un cours dans le club de mon lycée. J'ai tout de suite accroché avec le professeur Jean-Pierre Lemaire et je me suis inscrit. C'est lui qui m'a donné les bonnes bases. Il fallait installer et désinstaller les tatamis pour le cours ! Puis quand Jean-Pierre a arrêté, j'ai intégré le club de Valenciennes avec Christian Ziolk. J'ai commencé à y enseigner aux adultes et aux enfants en préparant le Brevet d'État que j'ai passé en 1989. Cette année-là, j'ai ouvert les clubs de Saint-Saulve et Le Quesnoy. J'ai aussi été sollicité par l'Université de Valenciennes pour reprendre les cours d'Emmanuel Madiéta qui partait pour Angers. Puis le club d'Orchies m'a demandé de reprendre pendant trois ans les cours du vendredi. Rapidement, je me suis investi dans la vie de la ligue

Membre de la CSDGE¹ et du Collège Technique de la fédération, **Philippe Tramon, 5^e dan, enseigne principalement dans le Nord Pas-de-Calais où tous les aikidoka peuvent apprécier sa générosité. Entretien avec un pédagogue exigeant et passionné .**

Nord Pas-de-Calais pour les stages enfants, les stages préparation *dan*, les passages de grades et surtout l'École des cadres.

À quoi faut-il attacher le plus d'importance en Aïkido, à l'esprit ou à la technique ?

Quand on débute la pratique, c'est surtout la forme que l'on travaille. On cherche les déplacements, le déséquilibre du partenaire, la possibilité de le faire chuter ou de l'immobiliser, en résumé à construire de façon mécanique. En tant qu'*uké*, c'est la maîtrise de la chute qui prime. Petit à petit on s'aperçoit qu'apprendre une technique c'est apprendre la forme que prend un principe, que la technique est un moyen pour atteindre un objectif et non l'objectif lui-même. C'est une évolution qui se fait sur la durée. C'est le corps qu'on cherche à

structurer en premier autour de principes tels que centrage, unité du corps, économie du geste et autres. Cela amène à développer en parallèle des valeurs plus morales voire spirituelles telles que l'écoute, la disponibilité, la bienveillance, la générosité, la vigilance.

Quels sont les aspects techniques qui vous paraissent fondamentaux et incontournables pour une bonne pratique en Aïkido ?

La réponse qui me vient fait appel aux différents aspects de ma pratique : élève à l'écoute de l'enseignant, enseignant ayant mission de transmission d'un savoir-faire et d'un savoir-être, juge de passage de grades, formateur en école de cadres. C'est la recherche d'une construction cohérente et crédible de la technique avec des phases identifiées et liées qui me paraît fondamentale et incontournable. Quelle que soit l'approche, plus formelle, plus en sensation ou plus en application, cela permet à chacun de comprendre ce qu'il voit, d'échanger et comparer avec autrui, d'évaluer en respectant les différentes sensibilités. C'est un peu comme en architecture, que l'on aime ou non l'aspect extérieur, l'essentiel est que l'édifice tienne debout.

Considérez-vous certaines techniques plus propices à la compréhension de l'Aïkido ?

Toutes les techniques permettent de travailler plus ou moins tel ou tel principe. C'est la qualité pédagogique de l'enseignant qui me paraît primordiale pour la compréhension. C'est grâce à une démonstration technique claire, à un discours adapté et une animation agréable que l'élève pourra appréhender au mieux la discipline. La formation d'en-

La pratique avec armes permet de développer des notions essentielles.

seignants est essentielle pour créer ou pérenniser les clubs et c'est un travail de longue haleine. C'est pour ces raisons que j'anime et coordonne depuis 1992 l'École des cadres de la région Nord Pas-de-Calais avec d'autres collègues et l'aide précieuse d'Arnaud Waltz, Bernard Palmier et du regretté Jean-Michel Mérit.

L'Aïkido s'applique-t-il sur tout type d'attaque et comment ?

Nous utilisons des attaques avec saisies ou frappes.

Les saisies facilitent la prise de conscience de la surface de contact, de la pression, du sens (neutre, en pression, en traction), développent les sensations proprioceptives articulaires et musculaires avec la possibilité de travail les yeux fermés pour améliorer la prise de conscience. Les frappes développent plus la vision, la vigilance, la réactivité, la vitesse d'exécution. Si l'on pratique autour des principes et non sur une forme stéréotypée immuable et sclérosante, l'Aïkido peut s'appliquer sur tout type d'attaques. Le travail régulier des *kihon waza* et leur maîtrise progressive permettent des applications sortant du répertoire habituel.

Pourquoi pratiquer le suwari waza ?

La spécificité du *suwari waza* réside dans sa pratique exclusive dans le dojo, dans ses déplacements qui donne au débutant et même plus tard la sensation

d'apprendre à « marcher » ! Dans l'apprentissage l'attention doit être portée sur la qualité pour éviter les porte-à-faux au niveau des genoux. La mobilité des hanches et la verticalité du buste sont prioritaires pour limiter les pertes d'équilibre et permettre l'utilisation des membres supérieurs. Le déséquilibre apparaît plus vite en cas de défaut de centrage qu'en *tachi waza*. Pour ma part, c'est une pratique qui doit être régulière et à consommer avec modération.

Préconisez-vous une pratique avec armes ?

Dès le début de ma vie sur les tatamis, j'ai été initié à la pratique des armes et elle fait partie intégrante de





Provoquer le déséquilibre comme passer sous le centre de gravité est essentiel pour une bonne pratique de l'Aïkido.

mon enseignement. Les transferts entre travail à mains nues et avec armes sont nombreux et enrichissants. J'utilise beaucoup les armes comme outil pédagogique pour matérialiser les directions, un danger, le sens de la coupe. Avec les enfants c'est le *jo* que je propose essentiellement car il permet une pratique symétrique facilitant l'apprentissage de la latéralité ; il permet aussi de très nombreux exercices de maniabilité ; il facilite l'appréciation des distances et du danger. Dans notre région, nous avons depuis longtemps pour principe, dans les stages de ligue, d'avoir une partie à mains nues et une avec armes.

Quelle place donnez-vous aux *kokyu nage* dans votre pratique ?

Les techniques de *kokyu nage* permettent de développer les possibilités de déséquilibre sans passer par



des positions articulaires contraignantes. La recherche est plus axée sur les déplacements et placements par rapport à *uké*. Pour ce dernier, les capacités de chute sont développées avec un minimum de risque articulaire par rapport à des techniques comme *shiho nage*, *kotegaeshi* ou *irimi nage*.

L'attention peut être facilement portée sur la respiration en alliant ouverture et inspiration et fermeture avec expiration. Ce sont des techniques que je préfère utiliser en début de cours pour prolonger l'échauffement. Avec les enfants, j'ai, au fur et à mesure des années, développé beaucoup d'éducatifs à partir des *kokyu*

●●● C'est vers une pratique la plus conservatrice possible pour le corps que je me suis très tôt orienté. C'est certainement ma profession de masseur-kinésithérapeute qui m'a amené vers cette tendance ●●●



nage pour l'apprentissage des chutes et l'aspect ludique.

Vous référez-vous à des sensei en particulier ?

Non, mais il est évident que ma pratique et mon enseignement ont été influencés par les nombreux professeurs que j'ai suivis depuis plus de 30 ans. J'ai puisé dans leurs cours les éléments qui me convenaient le plus pour me construire. Chronologiquement, c'est mon premier professeur qui m'a donné de bonnes

bases et qui m'a incité à suivre d'autres professeurs comme Louis Clériot qui venait à Cambrai. Ce dernier nous poussait à découvrir Christian Tissier. Étant *kyu* à cette époque, j'avais été impressionné et depuis, j'ai toujours autant de plaisir et d'intérêt à suivre ses stages. Puis ce furent Arnaud Waltz, Pascal Norbelly, Jean-Michel Mérit, Bernard Palmier, Franck Noel, Patrick Bénézi. Des maîtres japonais que j'ai pu voir, ce sont Yamaguchi sensei, Endo sensei et Yasuno sensei dont la pratique m'a le plus marqué.



Quel est le sens de l'harmonie dans la pratique d'un art martial comme l'Aïkido ?

L'absence de compétition dans la discipline amène un sens particulier : c'est le fait de pratiquer avec un partenaire et non de se battre contre un adversaire. L'objectif de réaliser une technique à partir d'une attaque, non pas à tout prix, mais en respectant l'intégrité des deux protagonistes me paraît spécifique et essentiel. Cette stratégie de gagnant-gagnant, où chacun exprime le meilleur de soi en fonction de ses capacités et tire un bénéfice de l'échange, donne sens au principe « *aiki* » : union des énergies physiques et psychologiques de *uké* et *tori* séparément et dans leur relation.

Comment évoluent votre pratique et votre enseignement ?

C'est vers une pratique la plus conservatrice possible pour le corps que je me suis très tôt orienté. C'est certainement ma profession de masseur-kinésithérapeute qui m'a amené vers cette tendance. Les deux activités s'enrichissent mutuellement. Sur les tatamis, c'est la recherche du déséquilibre et sa gestion qui prime. Avec les patients, c'est la préservation ou la récupération des capacités à tenir ou récupérer l'équilibre dans la marche, les changements de position, les escaliers... D'un côté comme de l'autre, l'indolence est prioritaire et si la douleur peut apparaître elle n'est jamais un but. Par ailleurs, je travaille sur la lutte contre les algies rachidiennes et les troubles musculo-squelettiques (TMS) depuis de nombreuses années. J'utilise les principes d'ergonomie préconisés en rééducation et dans les formations à la manutention que j'anime. Par exemple, l'action prépondérante des membres inférieurs et l'utilisation du poids du corps pour créer un déséquilibre ; l'utilisation des différents leviers essentiellement dans les saisies ; l'utilisation de la réactivité de *uké* pour conduire le déséquilibre ; préférer les déplacements peu nombreux et précis : *irimi*, *tenkan*, *henka*, *tsugi ashi* ; coordonner la respiration avec le geste effectué ; utiliser l'association d'appui et contre-appui ; passer sous le centre de gravité de la charge à soulever comme dans les *koshi nage* ; verrouillage de colonne vertébrale pendant l'effort. Tout cela m'amène à penser que l'Aïkido est une voie pour le dos ! ●

Propos recueillis par
Albert Wrac'h

Illustration Claude Seyfried