



EDITORIAL

Voici venu le temps de la continuité, reste à trouver le rythme, mais votre journal s'inscrit dans la durée, au même titre que notre école A.R.A qui est maintenant sur ses rails. L'année est bien lancée, les stages se déroulent à merveille et les pratiquants progressent avec sérieux. Le temps passe si vite, que le début de l'année est à peine entamé, que nous voici à la fin de la saison, aux passages de grades...

LE MOT DU PRÉSIDENT: JP LE PIERRES

Bonjour à toutes et à tous, Voici le 2ème numéro du journal de l'A.R.A, je tiens à féliciter vivement tous ceux qui font vivre et composent cette parution interne à notre école. La difficulté pour ce journal est la même que pour le calendrier des stages, à savoir: obtenir le maximum de participation; aussi je compte sur vous, clubs, membres, Présidents, pour l'enrichir par votre collaboration, vos demandes, informations, questions et aussi critiques, auprès des rédacteurs (par mail: redac.jara@free.fr ou encore de vive voix au cours des stages).

La démarche entreprise doit être pérennisée et suivre notre progression technique, je vous remercie tous par avance pour vos efforts en ce domaine.

Par ailleurs, j'adresse tous mes vœux de réussite aux postulants en grades de cette fin de saison et vous demande une participation massive au stage d'armes multi-activités à Bessancourt les 30 et 31 mai 2009.

A bientôt sur les tatamis. JPL

SOMMAIRE DU NUMÉRO 2

Magazine, Interviews - page 1

Aïkitaï-Jutsu, késako ? - page 1

Le CV de nos techniciens - pages 2, 3,4

La technique oubliée - page 5

L'ukemi, la base de la pratique - page 5

Les séries Tadashi Abe - page 6

Infos, Loisirs et culture - page 7

TADASHI ABE,

Source d'inspiration de notre école, nous a légué des techniques qui sont, encore aujourd'hui des références dans l'aïkido mondial.

Nos séries, directement inspirées de son travail sont la preuve que l'Aïkitaï-Jutsu reste sur la bonne Voie (Do).

(lire la suite en page 6)



LES FILLES À L'OUVRAGE



Laurence Debaere entourée de ses stagiaires.

La fin de l'année 2008 a été marquée par la tenue du 1er stage féminin de notre fédération. Dirigé par **Laurence Debaere** (4è dan). Il s'est déroulé dans la bonne humeur et la concentration. Les impressions à la sortie du tatami étaient toutes positives et chacune des pratiquantes avait le sourire aux lèvres. (lire la suite page 1)

ZOOM SUR L'UKEMI



La chute: la contreprise qu'il vous faut maîtriser.

(suite page 5)

LE PASSEPORT MODE D'EMPLOI

La tenue du passeport est importante pour chaque pratiquant mais aussi pour chaque club, il faut qu'il soit à jour lorsqu'une personne souhaite participer à un stage **ARA**. Il est utile, voire impératif que la photo, le nom du club, la signature y figurent, que les grades soient renseignés, que l'examen médical soit à jour, inscrit à l'endroit prévu ou une copie du certificat médical jointe au passeport et que la licence soit apposée.

Le club qui organise le stage est en droit de refuser la personne qui n'aurait pas de passeport à jour en particulier s'il manque le certificat médical ou la licence.

L'IMPORTANCE DU RAPPORT DE STAGE

Le rapport de stage nous donne avant tout un retour sur le bon déroulement et l'ambiance du stage. Il est réalisé par un représentant du club et par le technicien qui l'anime, sur un support personnel ou bien sur l'imprimé celui de l'ARA, standardisé, dans lequel il n'y a qu'à remplir les cases.

Le rapport du club :

- Il doit comporter un récapitulatif de l'ambiance du stage, le thème abordé, les techniques abordées, la compréhension des participants et la conclusion.

- La feuille de stage avec les participants ainsi que les parts financières respectives des techniciens, de l'ARA et du club.

- Le récapitulatif de présence par club et si possible l'affiche du stage.

Le rapport du technicien :

Il est réalisé par le technicien, mais il est plus orienté sur les techniques abordées lors du stage.

Ces rapports (Club et Technicien) doivent être expédiés à Max BANCTEL qui les collecte et les analyse.

En fin d'année, grâce à ces rapports on fait une analyse des constats et remarques de chacun, les points à améliorer et on les prend en compte la saison suivante pour répondre au mieux aux besoins exprimés.

Le but du rapport de stage n'est pas de pister les gens ou de faire des analyses sur la participations ou non des personnes, nous sommes conscients que chacun a ses obligations, ses finances à considérer, il sert avant tout de support à l'évolution de nos stages et de notre organisation.

pour y favoriser l'implantation de cette discipline.

Méthode de défense alliant l'action de l'esprit et du corps, l'Aikitaï jutsu repose sur les principes fondamentaux de la non résistance, de la non violence et de la recherche de l'harmonie dans les gestes par celui qui subit une attaque. En Aikitaï jutsu on ne résiste pas à une attaque, on la dirige à son profit, dans le sens du déséquilibre, en usant de la force et de la vitesse de celui qui la mène.

Le pratiquant apprend l'art du combat sans armes et à distance. Ainsi l'Aikitaï jutsu apparaît comme une méthode de combat à main vide au cours duquel l'on utilise des techniques de contrôle et de projection ainsi que des atémis.

En Aikitaï jutsu l'on pratique également les techniques du sabre (Ken jutsu) avec bokken (sabre en bois), de l'art du combat avec armes (jo, ken, tambo et tanto), de l'art du combat contre plusieurs adversaires, armés ou non (randori),

Il faut de longues années de pratique assidue pour devenir un bon expert, ce qui ne veut pas dire toutefois que les débutants n'acquerraient pas en quelques mois certains gestes réflexes pouvant leur rendre service en cas de difficultés.

STAGE FÉMININ (décembre 2008) (suite)

Après cette première expérience, nous avons demandé à Laurence de nous donner son avis sur ce stage.

Bonjour Laurence, merci de bien vouloir répondre à nos questions.

Alors, quelle impression sur ce stage ?

Tout d'abord c'est une expérience à renouveler, l'ambiance excellente, studieuse mais détendue. Quels que soient les grades, tout le monde s'est investi à fond sur la période.

Penses-tu que la durée était adaptée ?

Oui, cela m'a permis de faire une séance évolutive, variée et progressive.

Selon toi, la voie que nous empruntons (au sein de la fédé) est-elle adaptée à la pratique féminine ?

Tout à fait et entièrement, chacune peut prendre selon ses besoins et son niveau ce qui lui convient. La personnalité doit primer sur le formatage, nous ne faisons pas de la danse, nous ne sommes pas des super-women et les techniques ne sont pas toujours très faciles à appliquer. C'est pourquoi, mon travail vise à faire des techniques selon ma forme de corps et ma force. J'estime qu'il doit en être de même pour chacune d'entre nous.

Pour toi quelle est la différence avec un stage classique mixte ?

Ne travaillant pas par catégories comme dans les autres arts martiaux, nous avons forcément parfois des différences de force et de taille qu'il nous faut compenser, par la fluidité, la souplesse et la faculté d'adaptation. Ce type de stage, donc n'est pas à ériger comme un standard mais comme une expérience spécifique qui a permis aux participantes de s'exprimer sans le rapport de force auquel elles sont souvent confrontées.

Que retires-tu au final de cette 1 ère expérience ?

c'est un stage atypique, et j'ai demandé à chacune des participantes de retranscrire son expérience de pratique en club dans un milieu auquel elles n'étaient pas habituées. Chacune a pu s'exprimer selon son niveau, et je n'ai pas voulu, volontairement, apporter des corrections trop grandes ou imposer ma conception. Je crois que chacune a eu l'opportunité de faire ses techniques selon son niveau.

Alors en conclusion ? A refaire ?

Oui, je crois que c'est à refaire avec plaisir et sans contraintes.

Merci Laurence et à bientôt sur les tatamis !

(Propos recueillis par PG)



AIKITAI-JUTSU, on nous demande souvent à quoi cela correspond, voici une suggestion de réponse:

L'Aikitaï jutsu est un art martial issu des anciens arts martiaux japonais, dont l'Aiki jutsu. Il est la synthèse des nombreux travaux de O Sensei Morihei Ueshiba et de maître Tadashi Abe, envoyé en Europe en 1952



Afin de poursuivre la découverte de notre organisation, nous vous présentons le parcours de nos techniciens.



Jean-Pierre LEPIERRES

Né le 28 mars 1949

47 ans de pratique - 7 DAN ARA - Expert Aïkitaï Jutsu

Débute l'Aïkido en 1962



Année	Lieu	Prof.	Fédé	Expert	Grade
1962	début à ERMONT	Jean DELFORGE	F.N.J.T	Jean DELFORGE	
1962/1966	Ermont Centre Socio/culturel	Jean DELFORGE	F.N.J.T	Jean DELFORGE	
1966/1972	Gare du NORD/ERMONT	Jean DELFORGE	F.N.J.T/F.F.A.K	Jean DELFORGE	
	Banque de France	Guy LORENZI	F.F.A.K	Guy LORENZI	
1972	Gare du NORD	Jean DELFORGE	F.F.A.K	DELFORGE/NOCQUET	1er DAN
1975 reprise du club d'Ermont C.J.A.M.E suite au décès de Jean DELFORGE					
1976	Gare du NORD/ERMONT		F.F.A.B	N. TAMURA	2ème DAN
1980	Gare du NORD/ERMONT		F.F.A.B/G.A.A.N	NOCQUET	3ème DAN/D.T.F
1986	Gare du NORD/ERMONT		F.F.A.B/G.A.A.N	NOCQUET	4ème DAN/R.T.N
1987	Gare du NORD/ERMONT		F.F.A.B/G.A.A.N	NOCQUET	5ème DAN/R.T.N
1987 Création de l'E.F.A (Ecole Française d'Aïkido) R.T.N (Responsable Technique National)					
1989	ERMONT		E.F.A	LE PIERRES/BOUCHE-PILLON	6ème DAN E.F.A
1990 Création du club de Plessis-Bouchard (C.A.T.P.B)					
1987/1995 Responsable Technique National E.F.A (R.T.N)					
1995 Création de l'A.R.A (Aïkido Ryu Abe) Président et Expert Fédéral					
1996	ERMONT/C.A.T.P.B		A.R.A	JP LEPIERRES/C.T (A.R.A)	7ème DAN A.R.A
2004 Départ de la Région Parisienne, arrêt de l'enseignement aux clubs d'ERMONT et de PLESSIS-BOUCHARD					
2004 Création du club de Penmarc'h Bretagne Finistère Sud					
1995 à 2008 Direction Technique de l'A.R.A (Aïkido Ryu Abe)					
2008 changement du label Aïkido Ryu Abe en AIKITAI JUTSU RYU ABE sigle (A.R.A) inchangé					
2004/2009	PENMARC'H		A.R.A	JP LEPIERRES	7ème DAN A.R.A
2009 Direction Technique de l'AIKITAI JUTSU RYU ABE, mise en place des séries T. ABE orientation Fédérale					

Jean-Pierre Le Pierres, né le 28 mars 1949 à Paris, est un professeur français d'aïkitaï-jutsu 7e dan (ARA).

Il a débuté la pratique de l'aïkido en 1962 sous la direction de **Jean Delforge** et a suivi l'enseignement de plusieurs autres maîtres : **Mutsuharu Nakazono**, **Nobuyoshi Tamura**, **Masamichi Noro**, **Kazuo Chiba**, **André Nocquet** et **Mi-noru Kanetsuka**.

Il a créé la fédération Aïkitaï-Jutsu Ryu Abe dans le but de promouvoir l'enseignement de l'Aïkitaï-Jutsu, dans l'esprit de la pratique de, **Maître Tadashi Abe**, c'est-à-dire un Aïkitaï-Jutsu dit « dur » où les attaques et les techniques doivent être réalistes ne mélangeant pas le côté éducatif et le côté applicatif.

Cette fédération, contrairement aux autres budo, n'enseigne pas les aspects spirituels, laissant à chaque pratiquant le choix de sa démarche culturelle et intellectuelle, elle ne tient pas compte des aspects sportifs dans la pratique de cet Art Martial.

Elle se situe dans le bujutsu.



(extrait de l'article Wikipédia consacré à JPL)





Max BANCTEL
 Né le 15 février 1944
 32 ans de pratique - 6 DAN ARA
 Débute l'Aïkido en 1977



Année	Lieu	Prof.	Fédé	Expert	Grade
1977/78	Charleval	J-P. Goussal	FFAD	A. Nocquet	
1979/80	Charleval	J-P. Goussal	FFAK	A. Nocquet	
1981	Vernon	G.Masson	FFAK	A. Nocquet	
1981 > Ouverture section Aïkido au FJEP Fleury / Andelle					
1982	Fleury	M.Banctel	FFAK	A. Nocquet	1 DAN EFA
1982 > Rencontre de Jean-Pierre Lepierres					
1983/84	Fleury	M.Banctel	GAAN/FFAAA	A. Nocquet	
1985	Fleury	M.Banctel	GAAN/FFAAA	A. Nocquet	
1986	Fleury	M.Banctel	GAAN/FFAAA	A. Nocquet	2 DAN EFA
1987 > Création du club de Fleury/Andelle (AVA) / Président région Normandie (GANI)					
1988	Fleury	M.Banctel	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	
1989	Fleury	M.Banctel	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	3 DAN EFA-Technicien EFA
1990/94	Fleury	M.Banctel	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	Animation Stages
1995 > Membre fondateur ARA -Vice président-Moniteur-Technicien de l'ARA					
1995	Fleury	M.Banctel	ARA	J-P. Lepierres	4 DAN ARA
1996 / 99	Fleury	M.Banctel	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2000	Fleury	M.Banctel	ARA	J-P. Lepierres	5 DAN ARA
2001 / 06	Fleury	M.Banctel	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2007	Fleury	M.Banctel	ARA	J-P. Lepierres	6 DAN ARA
2008 / 09	Fleury	M.Banctel	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages



Alain DEBAERE
 Né le 26 Juin 1956
 33 ans de pratique - 6 DAN ARA
 Débute l'Aïkido en 1976

Année	Lieu	Prof.	Fédé	Expert	Grade
De 1970 à 1973 pratique du JUDO à Sens puis Joigny					
1976 découverte de l'aïkido à Joigny - 1977 à 1978 (armée)					
puis 1979 aïkido à Sens rencontre Mr A. Nocquet					
1981 > Rencontre de Jean-Pierre LEPIERRES à Ermont					
1981 >Pratique en parallèle du Karaté pendant 2 ans					
1985	Val d'Oise		FFAB		1 DAN FFLAB
1987	Val d'Oise		FFAB		2 DAN FFLAB
1990	Ermont	J-P. Lepierres	EFA	J-P. Lepierres	3 DAN EFA
1995 > Membre fondateur ARA -Moniteur-Technicien de l'ARA					
1995	Ermont	J-P. Lepierres	ARA	J-P. Lepierres	4 DAN ARA
1997 > Ouverture du club d'aïkido de Bessancourt					
2000	Bessancourt	A. Debaere	ARA	J-P. Lepierres	5 DAN ARA
2000 à 2002 pratique irrégulière du karaté chez Shinen à Paris					
2006 > Débute le IAÏDO					
2008	Bessancourt	A. Debaere	ARA	J-P. Lepierres	6 DAN ARA





Félix LAKE
Né le 10 JUIN 1948
24 ans de pratique - 5 DAN ARA
Débute l'Aïkido en 1985

Année	Lieu	Prof.	Fédé	Expert	Grade
1985 > Débute l'Aïkido					
1985	L'Isle-Adam	G. Masson	FFAB	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	6 éme KYU
1986	L'Isle-Adam	G. Masson	FFAB	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	5 & 4 éme KYU
1987	L'Isle-Adam	G. Masson	FFAB	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	3 & 2 éme KYU
1988	L'Isle-Adam	G. Masson	FFAB	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	1er KYU
1989 > Création du club de Bornel					
1989	Bornel	F. Lake	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	1 DAN EFA
1992	Bornel	F. Lake	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	2 DAN EFA
1995 > Membre fondateur ARA -Moniteur-Technicien de l'ARA					
1995	Bornel	F. Lake	ARA	J-P. Lepierres	
1996	Bornel	F. Lake	ARA	J-P. Lepierres	3 DAN ARA
2000	Bornel	F. Lake	ARA	J-P. Lepierres	4 DAN ARA
2001 / 06	Bornel	F. Lake	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2006 > Introduction des techniques Tadashi ABE					
2007 / 08	Bornel	F. Lake	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2008	Bornel	F. Lake	ARA	J-P. Lepierres	5 DAN ARA
2009	Bornel	F. Lake	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages



François GRIFFOIN
Né le 17 décembre 1953
24 ans de pratique - 5 DAN ARA
Débute l'Aïkido en 1985

Année	Lieu	Prof.	Fédé	Expert	Grade
De 1969 à 1981 pratique du JUDO et 1 saison de Karaté en 1973					
1985	Beauvais	JP LEDOUX	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	
1986	Beauvais	D MASSART	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	
1987/90	Beauvais	D MASSART	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	
1991	Beauvais	D MASSART	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	1 DAN EFA
> 1992 Enseignant principal du club de Beauvais-Vice président					
1994	Beauvais	F GRIFFOIN	EFA	J-P. Lepierres/C.Bouche Pillon	2 DAN EFA
1995 > Membre fondateur ARA -Secrétaire-Moniteur-Technicien de l'ARA					
1995	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	
1998	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	3 DAN ARA
2001	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	4 DAN ARA
2005	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2006 > Introduction des techniques Tadashi ABE					
2006	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2007	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages
2008	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	5 DAN ARA
2009	Beauvais	F GRIFFOIN	ARA	J-P. Lepierres	Animation Stages



LA TECHNIQUE OUBLIEE. PAR TADASHI ABE

Ayant la chance d'être tombés sur des ouvrages faits par **Tadashi Abe** avec l'aide de Jean Zin dans les années 60, nous nous sommes dit que nous pourrions présenter certaines techniques qui se pratiquaient à l'époque, avec les termes de l'époque. Une rubrique un peu vintage, pour un retour à la source de notre école.



1



2



3



4



5



6

Les deux adversaires sont en position de tranchant Shitô. Uké (Zin) a saisi le poignet gauche de Shitô (Abe) avec sa main droite (photo 1). Avant que Uké n'achève son attaque, je fais un pas croisé avant avec ma jambe droite, tout en mettant mon poids sur le bras gauche comme si je voulais me laisser porter par Uké (qui va sur cette action forcer vers le haut). J'exécute un cercle avec ma main gauche qui va vers le sol puis vers l'avant de Uké pour remonter vers son visage. (Mon coude gauche est alors engagé au dessus du coude de Uké (photo 2). J'utilise alors ma main droite pour accentuer ce cercle en soulevant le coude droit de Uké (photo 3) jusqu'à son visage (photo 4). Ma main droite glisse alors le long du bras de Uké (photo 5) pour le faire fléchir en arrière complètement en position d'arm-lock du coude et de l'épaule droites (photo 6 et 7).

Textes et images extraits de:

L'Aiki-do -Méthode unique créée par le maître MORIHEI UESHIBA

L'arme et l'esprit du samouraï japonais par Tadashi Abe

Adaptation et descriptions de Jean Zin.



7

L'ukemi, la meilleure des contreprises

Dans la pratique des arts martiaux, bien souvent la technique se voudrait "définitive". Pour éviter d'être blessé, celui qui subit n'a souvent qu'une seule alternative: la chute (ukemi). C'est pourquoi dans nos dojos, dès le premier jour d'apprentissage nous faisons et faisons encore des chutes. Suwari-waza, tachi-waza, maï ukemi, ushiro ukemi... La chute est donc un des fondamentaux de notre activité. Il est extrêmement important de savoir chuter, de ne plus appréhender avant de s'envoler, car il s'agit avant tout de sauvegarde. sur une technique d'immobilisation, la seule solution de sortie est la chute. Un exemple criant avec ude kime nage: si on ne chute pas, on sent bien que notre coude n'apprécie pas vraiment le contact du bras de Tori.

Alors à tous les débutant et d'une manière plus globale à tous les pratiquants, chutons, plus loin, plus haut, plus fort !



Technique N°1:

GYAKU KOTE GAESHI SUR SAISIE RYOTE DORI



Sur la double saisie, fixation du partenaire par Nikkyo en absorption.

Nouveau changement de garde pour forcer le partenaire à avancer. Dégagement sur l'extérieur.



合気体術

Faire tourner l'épaule du partenaire qui vient lui même sur l'atemi.



Coupe sur l'extérieur pour faire kote gaeshi omote.



Extension, immobilisation, main vers le haut.

Merci à François Griffoin pour les images tirées de ses vidéos

EVENEMENTS ET INFORMATIONS

- Un audit des sites web et documentations papier a commencé auprès de l'ensemble des clubs de la fédération afin de vérifier l'utilisation de son image et faire en sorte que nous soyons tous sur la même longueur d'onde. A cet effet nous vous remercions, pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, de :
- Nous adresser par mail les adresses de vos sites web à jour, car un certain nombre est inaccessible.
- **Bien veiller à ce que vos références à la Fédération parlent bien d' AÏKITAI-JUTSU RYU ABE**
- En marge de ce travail, il serait utile et pratique que chaque club nous adresse les coordonnées GPS de son dojo. Ceci pourra nous être précieux dans nos différents déplacements pour les stages. Nous avons déjà un certain nombre d'infos, mais tous ne sont pas encore répertoriés... Pour de plus amples précisions: redac.jara@free.fr

LE COÏN LOISIR ET CULTURE

LIENS A SURFER:

- <http://fudoshinkan.over-blog.com> Un blog avec des articles intéressants.
- <http://wildgrounds.com/> un site dédié au cinéma asiatique.
- <http://ntic.org/japonais/japonais.php> un site sur le japonais (la langue).
- <http://www.samourais-et-ikebana.com/si1.html> un très joli site à découvrir.

LIVRES A DECOUVRIR:

	<p>AÏKIDO : ENSEIGNEMENT DU FONDATEUR Morihei Ueshiba, Guy Trédaniel éditeur, 1995.</p>		<p>AÏKIDO : INTRODUCTION A LA SPHERE DYNAMIQUE A.Westbrook et O.Ratti, Editions Vigot, octobre 2003.</p>
	<p>L'AÏKIDO OFFICIEL t.1 Enseignement fondamental. t.2 Enseignement supérieur. Kisshomaru Ueshiba, Budo édition, 2006.</p>		<p>AÏKIDO : NATURE et HARMONIE Mitsugi Saotome, Budo Editions, 2006.</p>
	<p>LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO Kisshomaru Ueshiba, Budo éditions, 2000.</p>		<p>AÏKIDO, METHODE NATIONALE Nobuyoshi Tamura, Edition AGEP Marseille, 1975.</p>

(Bibliographie fournie par Hélène Bouchard)

LES SUJETS TRAITES DANS LE PROCHAIN NUMERO

- Les passage de grades, la cuvée 2009.
- Les série Tadashi Abe. La suite...
- Interview d'un technicien A.R.A.
- Les grands stages:
 - Les stages de Pâques 2009.
 - Le stage d'armes multi-activité de fin de saison.