

Joël ROCHE, directeur technique régional d'aïkido

"L'aïkido, pratique martiale douce"

La semaine nationale de l'aïkido vise à faire découvrir et partager les bienfaits de cette activité au plus grand nombre. Entamée depuis lundi, cette manifestation devrait permettre à Joël Roche, directeur technique régional des Pays de Loire de développer ce sport martial encore assez confidentiel.

Joël Laroche, pouvez-vous définir l'aïkido en trois mots ?

« Aï veut dire harmonie,

ki, énergie et do, recherche ».

Est-ce un sport d'attaque ou de défense ?



Joël Roche, ceinture noire 5^e dan (de face), fait "voler" Gilles Gaudin. Spectaculaire et efficace

« Ni l'un, ni l'autre. L'aïkido se pratique dans une situation martiale. On y recherche l'harmonisation et la canalisation des mouvements avec un partenaire. Ici, il n'y a pas de destruction. Toutes les techniques s'inscrivent dans une série de mouvements circulaires destinés à rejeter toutes les formes d'agressivité dans le vide ».

Quelle est la finalité de cet art martial ?

« Le développement de l'être humain. En cours, je donne des directions. Le reste, ce sont les aikidokas qui le recherchent. Et cela leur demande une grosse implication. Mais déjà, au bout de trois mois de pratique, les progrès sont étonnants. Ils se servent de leurs corps avec beaucoup plus d'aisance ».

Pas de vainqueur

A quel âge peut-on commencer à pratiquer l'aïkido ?

« A dix ans. Mais il est possible de commencer cet art martial à tout âge ».

Réclame-t-il beaucoup de souplesse ?

« Oui, mais de la souplesse intellectuelle ! Pour le reste, il s'agit d'utiliser la globalité de son corps ».

Y a-t-il risque de blessures ?

« Cela peut arriver, mais c'est rare. Car le partenaire ne résiste pas à un déséquilibre, une torsion,

une projection ou une immobilisation. Dans l'aïkido, il n'y a pas de vainqueur. Ce qui fait que les chutes accompagnées sont plus rondes et c'est vraiment agréable à regarder ».

Quelle tenue porte un aikidoka ?

« Un kimono et, à partir du premier kyu, grade qui correspond à une ceinture marron en judo, un hakama. Une sorte de jupe-culotte noire. En fait c'est la tenue traditionnelle des Japonais ».

Et les armes ?

« L'aïkido se pratique à mains nues mais aussi avec le katana (le sabre) ou le jo (le bâton). Ce sont des compléments indispensables de la pratique à mains nues. Il aide l'aikidoka à percevoir les plans, les lignes, à améliorer son timing, sa vision et son placement ».

Quel budget faut-il compter pour pratiquer cet art martial ?

« 170 F pour la licence et 1160 F de cotisation. Tout en sachant qu'il y a cinq cours par semaine au COSEC Montaigne, salle où s'entraînent les aikidokas de la Croix Blanche ».

Portes ouvertes aujourd'hui

Combien les Pays de Loire comptent de licenciés ?

« Environ 900, dont 250

qui sont réunis dans dix clubs du Maine-et-Loire ».

C'est un peu confidentiel...

« C'est un art martial où il n'y a pas de résultat, pas d'argent. Et il n'intéresse pas les médias. Il n'est pas connu du fait qu'il propose un rapport entre adversaires qui n'est pas conflictuel. Il n'y a pas de gagnant. C'est totalement inhabituel. Et puis, ce petit nombre de licenciés constitue une sorte de garde-fou pour nous ».

Pourquoi ?

« Cela évite la véritable industrialisation que connaissent d'autres arts martiaux. Notre seule richesse, c'est en fait l'approche différente d'un art martial ».

Cette semaine nationale de l'aïkido a pour but de développer cet art martial créé par le maître Ueshiba...

« Tout à fait. Mais, la France est le pays d'Europe où l'aïkido s'est le plus développé. Et à travers cette manifestation commencée lundi et qui se poursuivra jeudi (aujourd'hui à partir de 19h) au COSEC Montaigne, nous espérons faire découvrir un peu plus un art martial qui n'est connu que grâce à la bouche à oreille ».

Recueilli par Loïc JAFFRE