

# Joël Roche voue sa vie à l'aïkido

Pratiquant puis professeur d'aïkido depuis cinquante ans, Joël Roche vient de passer son 7<sup>e</sup> dan. Mais pour lui, ce n'est qu'un palier dans sa quête d'épanouissement.

Un sport, l'aïkido ? Qui peut constater que cet art martial d'origine asiatique le soit ? Mais un sport sans compétition, sans résultat, sans vainqueur ni vaincu, à l'issue d'une confrontation dont chacun doit sortir gagnant.

« C'est le paradoxe absolu », lance en souriant Joël Roche, professeur attiré du club de La Croix-Blanche depuis bientôt un demi-siècle. « On choisit la situation la pire pour en faire une voie d'épanouissement et de paix. Dans le vis-à-vis, on abandonne les tensions musculaires pour se relâcher et se recentrer sur l'unité du corps. Ainsi, on parvient à utiliser la force de l'adversaire pour le déstabiliser, mais sans chercher à le détruire ».

En début d'année, avant le confinement, Joël Roche a passé son 7<sup>e</sup> dan, à 67 ans. À ce niveau, il est seul dans la région. Un seul Français fait mieux, Christian Tissier, 8<sup>e</sup> dan, qui fut le professeur de l'Angevin. Réglementé par l'État, le passage des échelons après la ceinture noire obéit à une procédure très exigeante. C'est donc une vraie reconnaissance du long travail et de la passion qui habite Joël Roche. Pour autant, il le prend plus comme un droit de progresser que comme une consécration.

« Pour lui, ce n'est pas seulement un métier, c'est sa voie »

« Cela faisait 20 ans que j'avais eu mon 6<sup>e</sup> dan mais je ne me sentais pas prêt », précise-t-il. « J'ai encore l'image d'un grand maître japonais, Yamaguchi, qui était 7<sup>e</sup> dan. Il avait une fluidité dans ses gestes ! Je me sens tout petit par rapport à lui. Je veux bien faire l'effort d'essayer de mériter ce grade mais ma quête ne s'arrêtera



Joël Roche en démonstration avec son épouse, Caroline, ou comment « utiliser la force de l'adversaire pour le déstabiliser, mais sans chercher à le détruire »

PHOTO : CO. LAURENT COMBET

pas pour autant ».

Adolescent « rebelle », une nature que ce motard assume toujours à ce jour, Joël Roche a d'abord fait du judo à son arrivée à Angers à la fin des années soixante, alors qu'il avait 14 ans : « Puis un jour, un judoka du club nous a parlé d'un stage d'aïkido qu'il avait suivi dans l'été. Ça m'a vraiment touché sans que je cherche à comprendre pourquoi. Rapidement, je n'ai plus fait que ça ».

Sa femme, Caroline Gatin-Roche, qu'il a rencontrée sur les tatamis et qui est elle-même 2<sup>e</sup> dan, confirme : « Pour lui, ce n'est pas seulement un métier, c'est sa voie ».

Ouvert à l'expérimentation, Joël Roche aime l'usage des armes : bâton, sabre, couteau ; autant d'objets blessants, voire mortels dans certaines conditions. Mais il les manie et les fait manier selon des katas – formes chorégraphiées – qui respectent toujours l'intégrité de l'adversaire. Il cultive cette notion de respect de l'autre, de gestion des conflits. À l'aïkido, il lui arrive d'associer d'autres approches, telle la communication non-violente pour essayer d'atteindre à la sérénité.

La semaine passée, le professeur, bien que bardé de responsabilités au

niveau régional et national, a repris avec entrain les entraînements au Coséc Montaigne. Parmi les exercices de rentrée, le Kati-Agé, ou « le coup en montant » pratiqué à l'aide d'un sabre de bois. « Démarrer de très bas, relâcher et lancer la hanche ».

« L'aïkido est une méditation dans le mouvement », insiste-t-il. « C'est une utopie totale. Ma vie n'y suffira pas ».

Vincent BOUCAULT

Aujourd'hui à partir de 19 heures, Joël Roche proposera un cours d'initiation ouvert à tous dans la salle du Coséc Montaigne, bd Cussonneau.

## À 86 ans, Gilbert reste zen sur le tatami

« Je ne suis peut-être pas le plus ancien mais sûrement le plus âgé ». À 86 ans, Gilbert Perreau assume d'autant mieux son âge qu'il tient encore une belle forme. Si ce n'est l'audition qu'il doit suppléer par un appareillage, il n'a aucun problème de santé. « Pourtant, ils ne me font pas cadeau », lâche-t-il, souriant, tout en regardant ses camarades de club. Sa longue pratique des arts martiaux n'est sans doute pas pour

rien dans cet excellent état de santé. « J'ai commencé par faire de la boxe quand j'étais scout. J'ai bifurqué vers le judo, puis le viet vo dao. J'ai découvert l'aïkido en 1983 mais je ne suis venu à cette pratique qu'en 1996. Au total, cela fait 50 ans d'arts martiaux ». Pourquoi l'aïkido ? « Parce que c'est un sport sans compétition où les retraités, bâton en mains, peuvent se confronter sans complexe à de plus jeunes ». La philosophie aussi l'a atti-

ré. « Pour moi, c'est la discipline du self-control de non-opposition. Le but n'est pas de nuire à l'adversaire mais de l'immobiliser ou l'évacuer ». Mais jamais, il n'a eu à s'en servir dans la rue.

Pour l'instant, il n'envisage aucunement sa retraite sportive. « J'espère aller au moins jusqu'à 90 ans. Avec Joël Roche, c'est facile, c'est un très bon pédagogue ».

V.B.

