

## AÏKIDO ET EDUCATION SPORTIVE

Quantité d'exercices peuvent être utilisés pour l'échauffement ; les étirements-contractions, notamment, sont une des méthodes (utilisée fréquemment par les judokas) intéressantes à la fois pour échauffer de petits groupes musculaires, spécifiques à notre discipline, ainsi que pour sentir les différences entre contraction et relâchement musculaire. On peut inclure dans ces exercices des demandes de respiration différenciées, telles que l'apné, la respiration ventrale ou complète.

Des exercices de coordination motrice peuvent être inclus dans l'échauffement ; du jeu « à blanc », en miroir, en opposition, peuvent conclure la séance d'échauffement et être un excellent prélude au passage à la table.

On ne s'échauffe pas de la même façon le matin que l'après-midi, lorsque c'est la première ou la seconde séance de la journée, avant un entraînement ou une compétition.

...N'oublions jamais que de l'uniformité naît l'ennui, et que s'il est primordial de prendre de bonnes habitudes, il est également important de s'adapter aux circonstances.

En ce qui concerne la préparation, nous aurions beaucoup à apprendre des arts martiaux, pour qui « monter sur le tapis » représente bien davantage qu'une mise en train ; lisons plutôt quelques extraits du chapitre consacré au « DOJO », tiré de l'excellent ouvrage d'André PROTIN sur l'Aïkido :

« Le DOJO conserve ce caractère particulier qui fait les endroits où il se passe autre chose que des activités physiques. Les pratiquants, immobiles, assis dans la position de zazei, le corps bien droit, forment avec les limites des tatamis un assemblage de lignes verticales et horizontales d'où se dégage une sensation de calme, d'équilibre et de simplicité que vient renforcer le silence général... ce début d'initiation est un passage difficile, plein d'inconfort, chacun se trouvant le plus souvent dans l'impossibilité de contrôler le corps qui ne peut se plier à la commande de l'esprit. Les nouveaux dansent d'un genou sur l'autre, déplacent le poids de leur corps pour soulager une articulation. Déjà leur pensée commence à se fixer sur le corps, ce corps qui ne fait rien de ce qu'ils lui demandent, et qui réagit. Comme pour se rassurer, ils cherchent alors à s'intéresser à ce qui se passe autour d'eux, on dirait qu'ils cherchent quelque réconfort dans l'agitation sécurisante de leurs voisins. Mais leurs yeux ne rencontrent rien d'autre que l'immobilité totale des plus anciens, le calme de leurs visages où se reflètent, par opposition non déformée, leur émotivité et leur trouble. Paradoxalement, la fixité de chacun des éléments humains ou matériels donne l'impression d'une fuite et, le regard inquiet parce qu'il ne rencontre rien qui le retienne, finit par se poser dans le vide.

La pensée errante, dispersée et inutile revient alors au corps. Puis, progressivement, dans cet espace spécifique, chacun corrige sa posture, contrôle sa respiration, jugule son émotivité, échappe à sa confusion, se « rassemble ». Alors, les deux ensemble, pensée et physique, progressent vers cette fusion de l'esprit et du corps. En effet, il ne suffit pas de quitter ses vêtements et de revêtir le kimono pour laisser aux vestiaires la quotidienneté grouillante de soucis, de désirs insatisfaits, de tensions, et devenir un autre homme.

Cela nécessite un effort. Emprunter cette voie (ce DO si cher aux orientaux) nécessite de faire le vide de tout ce qui encombre l'esprit et crispe le corps. Cette nécessité première se fait ressentir de façon plus aigüe - quasi insoutenable au début - quand règnent le silence et l'immobilité à l'intérieur du dojo. Accepter l'étiquette, respecter le rituel, c'est d'abord affirmer son désir d'apprendre quelque chose. L'étiquette à elle seule, et son acceptation constitue en quelque sorte la règle du jeu. La recherche permanente de l'attitude correcte, au repos comme au combat, de l'harmonie au niveau de soi-même et d'autrui est le principe même du perfectionnement qui fait d'un individu un homme accompli. »