

## Mes dernières illusions au tapis



**Réfractaire aux sports de combat, notre reporter a choisi de s'initier à l'aïkido, une discipline raffinée venue du Japon**



Avant cette matinée hivernale, je n'avais jamais mis ne fût-ce que le bout d'un orteil dans un dojo. A vrai dire, ma curiosité pour les arts martiaux a toujours été très limitée. Durant mon enfance, j'ai eu la chance d'échapper au dogme des tatamis. Chaque mercredi, judo et karaté attiraient une génération bagarreuse et avide de grimper la hiérarchie chromatique des ceintures. Censées canaliser des énergies en ébullition, ces deux disciplines m'apparaissaient trop complexes, trop techniques, trop dangereuses, trop brutales. Puisque les oeillères s'enlèvent avec le temps et que j'ai depuis rejoint l'âge adulte, pourquoi ne pas pousser la porte d'un dojo ? A condition bien sûr d'identifier un art martial dont le raffinement m'évite la moindre confrontation traumatisante.

C'est dans une paisible ruelle du 14<sup>e</sup> arrondissement de Paris que doit s'amorcer ma réconciliation avec les sports de combat. Vigilant, j'ai opté pour une discipline japonaise qui allie réflexion métaphysique et recherche de sens : l'aïkido. A priori, je ne vais pas encaisser une rafale de coups au contact de ces combattants-philosophes. Le maître des lieux, Philipp Chekler, me convie à une séance d'initiation organisée le midi au gymnase Guillemot. Ce souriant quinquagénaire, détenteur du 4<sup>e</sup> dan, est un enseignant respecté parmi les hauts gradés de l'aïkido hexagonal. Sur le chemin des vestiaires, je reçois de mon grisonnant professeur un kimono apparemment trop large. D'emblée, un pratiquant m'indique que j'ai mis mon pantalon dans le mauvais sens.

Ceinture enfin nouée, je pénètre dans un dojo faiblement éclairé où s'échauffent quinze aikidokas. Accroché au mur, le portrait d'un vieillard barbichu veille sur l'assemblée. Mon hôte m'apprend qu'il s'agit du Nippon Morihei Ueshiba, fondateur révérend de l'aïkido entre 1925 et 1960. Après m'être prosterné

en arrivant dans le dojo, je foule les tapis kaki pour m'asseoir dans le coin gauche de la pièce. Répartis par grade, les pratiquants affichent des mines concentrées. Certains portent le hakama, ce pantalon-jupe bleu foncé ou noir réservé aux techniciens confirmés de l'aïkido. Salué par l'ensemble de ses apprentis à chacune de ses prises de parole, Philipp Chekler entame sa séance par quelques exercices d'échauffement.

Après un travail des mains et des chevilles, l'enseignant amorce une démonstration en position de garde. Puis il commande à ses élèves une série de déplacements basés sur le pivotement des pieds. La chorégraphie m'échappe. Je tente en vain de mimer les mouvements circulaires de mes voisins. Mais M. Chekler est déjà passé à un autre chapitre : l'exercice de chutes. La jambe fléchie, les disciples s'exécutent en tombant volontairement sur les tapis. Constatant mon embarras, Philipp tente une approche : *" C'est comme taper dans un ballon de foot que tu raterais. "* J'essaye de transposer cette judicieuse image et m'écrase lourdement au sol.

A l'issue de l'échauffement, le quinquagénaire invite un des gradés à le rejoindre au centre du dojo. D'un geste éclair, il saisit l'assaillant et le déséquilibre de manière spectaculaire. Les autres élèves contemplent la scène en silence. On m'assigne alors Béatrice comme partenaire afin de travailler mes chutes. Je suis censé l'attaquer frontalement en lui saisissant le poignet avec vigueur. Aussitôt, la jeune femme tente de me renverser avant de ralentir son mouvement. *" La jambe doit fléchir et tu dois taper le sol avec la paume de ta main en tombant "*, m'indique la trentenaire. La seconde tentative se révèle infructueuse. *" Tu dois taper avant même de toucher le sol "*, insiste-t-elle. Gêné, je la salue avec diplomatie. Elle paraît ravie de rejoindre un partenaire plus éclairé.

Entre deux démonstrations, Philipp m'expose la philosophie générale de cette discipline de self-défense fondée sur la non-violence. *" L'aïkido repose sur le principe de paix, précise l'enseignant. Son fondateur a souhaité qu'il soit un art martial qui résolve les conflits. On ne doit pas chercher à être le plus fort. On doit faire attention à l'autre. L'ego est proscrit. "* J'en suis heureusement dépourvu lorsqu'on me dirige vers Ide-Pierre, un colosse de 74 ans. Cet ancien policier, qui pratique l'aïkido depuis deux décennies, va m'aider à percer les mystères de la chute. Après m'avoir infligé plusieurs prises, le septuagénaire livre ses conseils : *" Pour amortir la chute, il faut que les vibrations soient émises sur les tapis. Il faut te sécuriser au sol. "*

Poursuivant sa démonstration, Philipp combat désormais avec un jo, un bâton long de 1,27 m exactement. Impavide, il esquive les assauts de son cobaye et l'envoie au sol avec une insolente maîtrise. C'est au tour d'Yvan, un affable quadragénaire, de parfaire ma formation. Cette fois, je dois saisir le poignet de mon assaillant dans un mouvement de rotation. Mais en voulant faire chuter mon adversaire je me tords les poignets. Courtoisement, Yvan se laisse tomber pour m'éviter une entorse carabinée. *" Dans l'idée, c'est bien, glisse-t-il. Mais tes gestes sont légèrement désynchronisés. "* Philipp enchaîne avec un nouvel exercice : la technique de la saisie par l'arrière. Le geste paraît simple pour le combattant attaqué. *" Faites comme si vous regardiez l'heure et passez votre bras au-dessus de votre assaillant pour le faire chuter "*, schématise mon professeur.

Sakhr, un barbu hirsute, est mon énième partenaire d'entraînement. *" Lorsque tu es acculé, cette technique est la seule façon de t'en sortir, m'explique ce gradé. Avec les mains liées, sinon, tu ne peux rien faire. "* A peine ai-je le temps d'échouer à reproduire cette figure que Philipp entame une autre démonstration. Celle du " renversement du poignet ". L'objectif est de bloquer l'articulation de son adversaire afin de le propulser au sol. Sakhr réclame alors que je lui serre fermement l'avant-bras : *" Plus fort que ça ! "* gronde le 1er dan. Au bout de quelques minutes, ma maladresse le fait capituler.

Avant de me libérer, Philipp me convie à défier le jeune Guillaume, qui fréquente le club d'aïkido parisien depuis un an. La figure est, cette fois, basique : amorcer un coup de poing pour faire chuter son adversaire. L'apprenti flaire le traquenard. Il sait que je suis incapable de reproduire cette technique pourtant abordable. Alors l'adolescent simule ses chutes. Envoyé par deux fois au tapis, mon adversaire s'encastre joyeusement contre des gradés en nage.

Aux vestiaires, je tente de comprendre les motivations des habitués du dojo. *" L'aïkido est un art de vivre, confie Eric, la trentaine sculpturale. On cherche le reflet de soi. On ne peut pas progresser sans l'autre. A mes débuts, j'avais peur de la chute. Dans la vie, mon appréhension du danger a désormais*

*changé. " En récupérant mon kimono, Philipp Chekler prolonge l'analyse : " L'aïkido apporte une sérénité et permet d'apaiser les tensions. La légende veut qu'il faille défier 10 000 pratiquants pour maîtriser complètement la discipline. On apprend en permanence. Tous les gabarits s'opposent. Il n'y a pas de compétition. C'est un art qui rassemble. Les gradés doivent faire en sorte que les novices veuillent revenir. " Pour ma part, ce n'est pas gagné. p*

**Rémi Dupré**

© Le Monde

---

◀ **article précédent**

**Julien Bontemps, les joies de la planche...**

**article suivant** ▶

**la tenue**