

A quel âge as-tu commencé l'aïkido ?

J'ai commencé l'aïkido à 19 ans, lorsque je suivais une formation pour être militaire de carrière. Ensuite, j'ai arrêté l'aïkido pendant 6 ans car j'ai repris mes études, je cumulais mon métier de militaire avec mes études en cours du soir donc le temps me manquait.

Après avoir obtenu mon diplôme d'ingénieur, j'ai pratiqué dans plusieurs clubs, sans vraiment accrocher avec le professeur ou le club. Puis j'ai fait un cours à Versailles, j'ai tout de suite su que j'avais trouvé le bon professeur, Dominique DALET (6° Dan). Aujourd'hui, j'ai compris que je venais de rencontrer mon maître en arts martiaux, bien qu'il n'aime pas que l'on l'appelle « Maître ».

Je me souviens aussi, qu'il y avait une ambiance extraordinaire car les plus gradés partageaient beaucoup avec les moins gradés et tout le monde progressaient très vite.

Qu'est ce qui t'a plu lorsque tu as commencé l'aïkido ?

Au début, j'étais extrêmement curieux et je voulais apprendre un art martial. L'aïkido me semblait assez technique et cela me plaisait. Mais j'ai choisi aussi l'aïkido parce que je pense qu'il y a une philosophie de partage beaucoup plus importante que dans d'autres arts martiaux.

Comme dit mon professeur : « C'est de la responsabilité des gradés de faire progresser les moins gradés pour au final progresser soi-même »

Est-ce que tu imaginais être un jour 4°Dan ?

Lorsque j'ai repris l'aïkido à Versailles, les anciens du club étaient des modèles pour moi mais leur niveau me paraissait un peu loin. Puis grâce à eux et à mon maître, j'ai obtenu le 1^{er} Dan. Ensuite je me suis dit, qu'il fallait battre le fer tant qu'il était chaud, donc après 2 ans d'entraînement j'ai obtenu le grade de 2^{ème} Dan. Ensuite, je me suis lancé un défi : obtenir le grade de 4^{ème} Dan à 40 ans. A partir de ce moment là je me suis entraîné pour réaliser cet objectif.

Aujourd'hui, je ne réalise pas encore. J'ai une petite anecdote :

Deux jours après avoir obtenu le 4^{ème} Dan, alors que je me préparais pour aller m'entraîner, mon fils de 6 ans m'a dit : « Maintenant tu t'entraînes pour le 5^{ème} Dan ! »

Je lui ai répondu : « Oui tu as raison en fait ! Tu vois même lorsqu'on est adulte, on n'arrête pas d'apprendre et de progresser »

Quel regard portes tu sur l'évolution de ta pratique ?

Je suis passé de l'apprentissage très technique, à une pratique plus fluide. Ensuite, j'ai eu une petite période de doute mais grâce à mon maître, j'ai compris que l'on pouvait garder l'aspect martial dans la pratique de l'aïkido, en ayant un état de vigilance accrue et bien sûr en ayant une réflexion sur sa pratique de tous les jours.

Qu'est ce qui te motives à continuer ?

- La recherche de la maîtrise martiale, c'est peut-être un peu présomptueux mais je veux tendre vers la définition de l'aïkido : « Etude de l'harmonie entre le corps et l'esprit »
- Les échanges que l'on a en pratiquant que ce soit avec des plus gradés ou moins gradés. Ces échanges humains parfois « rugueux », nous font aussi progresser. Et finalement, nous servent dans la vie de tous les jours.

Et puis, je pense que l'on ne peut pas s'épanouir en étant égoïste, il n'y a pas de meilleur moyen d'améliorer la société qu'en partageant.

Ces mots de Ghandi : « Soyez le changement que vous désirez voir dans ce monde. » sont pour moi un idéal.

As-tu un message ?

Je vous encourage à essayer l'aïkido ou poursuivre votre pratique, nous avons la chance de pouvoir pratiquer sans distinction de genre, de poids, ou d'âge. L'aïkido est un formidable outil pour apprendre à utiliser son corps et par la même occasion l'esprit. Lorsque je vois des grands maîtres ou pratiquants qui ont 70 ou 80 ans, je trouve cela extraordinaire de pouvoir maintenir une telle condition physique. Et je vous assure qu'il n'y a pas besoin de tant de force une fois que l'on a assimilé les principes d'aïkido qui sont communs à la biomécanique et donc assez universels.