

# Le passage de grade de Guillaume, Jean-François, Gilles et Patrick

## Jean-François 1

PC : On va parler, donc, de ce passage de grade, de ton passage de grade de cinquième dan, qui était un petit particulier, parce que c'est un passage de grade assez long, et où vous étiez quatre.

La première des choses, en rentrant sur le tatami déjà, comment tu te sens ? Comment ? Avant que ça commence, dans quel état tu es ?

Jean-François : Angoissé.

PC : Angoissé.

Jean-François : Quand même, oui, le trac, le trac, je suis pas mal angoissé..

PC : Ça ce manifeste comment ?

Jean-François : Par ... Je me sens tout seul là, dans un tuyau, dans un couloir, en fait, je suis angoissé, mais en même temps très concentré, c'est-à-dire qu'il peut ce passer n'importe quoi, je suis dans le truc, je crois que j'ai l'impression de regarder devant, et je deviens isolé, oui, je m'isole de ce qui se passe autour, je m'isole petit à petit de ce qui se passe autour, je suis angoissé par ... comment ça se traduit par ? J'ai du mal à parler, ça se bloque un peu là. Et puis il n'y a plus qu'un truc qui compte, c'est ça, voilà, je suis dedans, voilà, ça se traduit comme ça.

## Patrick F 2

P. C. : D'accord. On verra ça au moment. Tu t'étais préparé à ce passage ?

Patrick F : J'étais plus que préparé, Oui.

P. C. : Tu le savais depuis longtemps ?

Patrick F : Non, je ne le savais pas depuis longtemps que je passais, mais je savais que de toute façon ça allait arriver puisqu'on en parlait, Maître Cognard me branchait régulièrement dessus, disons que j'avais commencé à le préparer sérieusement quand, il y a un peu plus de deux ans maintenant, quand j'avais commencé à préparer le grade de Thierry, il passait son cinquième dan aussi à l'époque, quand on l'a préparé ensemble pendant ... je vais dire six bon mois, régulièrement.. donc, à l'époque-là, déjà ... Depuis je peaufinais ...

P. C. : D'accord. Comment on se sent au moment du passage ? Comment on se sent, juste avant ?

Patrick F : Moi, j'ai été très bien parce que je savais que j'étais prêt, j'ai eu un petit moment, pas d'angoisse, mais ... On en a toujours, c'est quand même montrer ce que l'on sait faire, on a rien à prouver, mais c'est ... On a quand même, j'allais dire, moi, ce que je voulais c'était montrer quelque chose de bien, parce que, techniquement, je pense, enfin, pour le moment c'est pour nous le cinquième dan, le dernier grade qu'on présente au niveau technique, maintenant ça évoluera peut-être, peut-être qu'au moment où on devra passer le sixième, j'aurais peut-être des techniques à montrer à ce moment-là, je ne voulais pas montrer quelque chose de succinct, c'est pour ça que je l'avais beaucoup préparé, et comme je l'avais beaucoup préparé, je me sentais très bien. Il y a toujours, pendant ... j'allais dire ... deux minutes juste avant le passage, je dirais même juste avant de venir se placer, un petit moment d'appréhension, heureusement.

## Gilles 1

PC : On va parler du passage de grade, le passage de grade que tu as passé avec Guillaume, Jean-François et Patrick, donc, d'abord, tu t'es préparé comment à ce passage ? Tu l'as su quand ?

Gilles : Je l'ai su peu de temps avant, environ un mois avant, donc voilà. Puis le Maître nous a dit de nous préparer, donc la préparation ... Tout le monde s'est préparé très classiquement, on s'est vu plusieurs fois à plusieurs pour faire le programme ... pour travailler intensément le programme du 5<sup>ème</sup> dan.

PC : C'est le jour du passage, vous êtes tous les quatre, comment on se sent à ce moment-là ?

Gilles : Pour ma part, comme souvent quand je passe un grade ... un petit peu ... de la pression, il y a des moments, on essaye de faire le vide, on y arrive, ça va, mais globalement l'impression est un peu tendue.

PC : Comment on s'y prend pour faire le vide ?

Gilles : On ne s'y prend pas justement, si on ne s'y prend pas ça marche. Quelquefois on se fait rattraper immédiatement par la pression, des fois non. Voilà. Faire le vide c'est se dire que ... les choses sont ce qu'elles sont, il arrivera ce qu'il arrivera, on verra bien.

Kihon de jo + enchaînements 2 uke à 180°

Guillaume avec Claude + Patrick M

### **Guillaume 1**

P. C. : C'est les kihon de jo, puis enchaînements à 2 uke à 180°. Un autre uke vient rejoindre le premier ... Et c'est toi qui commences avec ... Claude. C'est toi qui as été appelé en premier ou c'est toi qui t'es présenté ?

Guillaume : Oui j'ai été appelé. C'était dans l'ordre des choses parce que je suis le moins ancien. C'était Claude qui était en face ?

P. C. : C'était Claude. Donc, les kihon de jo, comment ça se passe à ce moment-là ? Tu es dans quel état d'esprit ?

Guillaume : On commence, je regarde un peu ce qui se passe. Claude est bien, il est bien ouvert. Tout ce que je fais a l'air de bien fonctionner, ça se passe bien.

P. C. : Comment ça se passe à ce moment-là, tu essaie de te remémorer, tu ...

Guillaume : Non, je connais bien les kihon. Peut-être au début j'étais confiant, peut-être que ça va changer mais pour le moment, ça va, les kihon ... Je ne crois pas, je ne me souviens pas avoir été, comme pour le grade précédent, où j'avais accroché sur plein de choses .. Là, ça se passe plutôt pas mal.

P. C. : Ca glisse. Patrick M vient rejoindre Claude. Ca fait un changement, une rupture ?

Guillaume : Non, je ne me souviens pas non plus. Je suis dans mon truc. ... Si. Maintenant, je me souviens que c'est Patrick M, effectivement mais au départ ... Si effectivement après on s'en rend compte parce que justement, au 4<sup>ème</sup> dan, c'est sur lui que j'avais buté.

P. C. : Mais sur le moment ?

Guillaume : Pour le moment, ça se passe bien.

P. C. : Tu ne vois même pas qui est là ?

Guillaume : Oui. J'ai remarqué après ...

P. C. : C'est un attaquant, une attaque à laquelle il faut apporter une réponse, une réponse qui est un petit peu faite ...

Guillaume : Oui, tout à fait.

P. C. : Mais il faut quand même s'adapter, non ?

Guillaume : Oui, Patrick M est rapide. Il est très rapide. Cela, je le savais, je savais qu'il fallait faire attention à ça mais c'est tout.

---

### **Claude 1**

PC : C'est Guillaume qui te demande de venir ou c'est toi qui ..?

Claude : Non, c'est moi qui y suis allé, directement.

PC : Comme ça, pour commencer, tu es dans un passage de grade, tu décides, comme ça, tu y vas ...

Claude : Moi, en général, j'aime bien participer, donc j'y vais tout de suite. En plus, par rapport à Guillaume, j'avoue que j'avais envie d'y aller, parce que Guillaume c'est un élève de mon frère, donc... J'avais envie d'essayer de lui donner quelque chose, maintenant, après, qu'est-ce qui produit cette impulsion ? C'est une envie.

PC : Voilà, tu avais envie d'y aller.

Claude : Sans trop poser de question, quoi.

PC : Comment ça se passe là, comment tu le sens Guillaume ?

Claude : Guillaume, je le sens... c'est un garçon qui est doux, qui est absolument charmant, ça se ressent dans ses techniques, c'est quelqu'un qui est très posé, qui est très naturel, qui est réfléchi, quelqu'un qui a un travail derrière lui qui est déjà phénoménal, il a commencé l'aikidô, très très tôt, je ne sais pas à quel âge, mais.. oui, c'est quelqu'un que je trouve ...

PC : Donc là, ce que tu ressens ... Tu ne sens pas une tension particulière ?

Claude : Aucune.

PC : C'est vraiment le travail qu'il fait d'habitude, comme tu le connais ...

Claude : Oui, avec, je te dis en plus c'est un petit peu particulier, parce qu'il y a cet instinct ... pas l'instinct, je dirais, mais... C'est vrai que comme c'est un élève de mon frère, j'avoue que pour moi, c'est quelqu'un qui a une connotation particulière.

PC : Donc là, après, vous êtes rejoints par Patrick pour faire un travail à trois ?

Claude : Oui, exact.

PC : Et là, bon ... Je pense qu'avec Patrick, le lien ...

Claude : Oui, tout à fait. On a quand même un certain travail ensemble depuis assez longtemps. Je ne dirais pas qu'il y a une complicité, mais il y a quelque chose qui se passe entre nous qui fait que ... ça se passe.

PC : Là, il n'y a vraiment aucun accroc ?

Claude : Non.

PC : Tout fonctionne, c'est ..

Claude : Non, la peur à la limite par rapport à Guillaume, c'est qu'il a un tel niveau, je dirais maintenant, au niveau des armes, que la peur même de n'être pas à niveau, je dirais pas au niveau technique, mais au niveau vitesse, pour vraiment lui donner quelque chose, quoi.

PC : D'accord. donc là, c'est plus dans tes préoccupations, à ce moment là ...

Claude : Il faut vraiment être dans le temps ! tu n'as pas le droit à ... pour lui donner toutes les dispositions pour pouvoir travailler correctement, à son niveau à lui.

PC : Oui ! tu n'as pas eu un sentiment de te mettre en danger quelquefois ?

Claude : Absolument pas.

### Maître 1

P.C. : Alors, première des choses que vous avez demandée, c'est les kihon de jo, c'est-à-dire que les 4 personnes, Guillaume, Jean-François, Gilles et Patrick, sont passées l'un après l'autre, d'abord pour travailler les kihon de jo, ensuite il y a un 2<sup>ème</sup> uke qui arrivait derrière, pour les attaques à 2 uke à 180°. Le premier qui a commencé, c'est Guillaume avec Claude. Ils ont été rejoints ensuite par Patrick M. Est-ce que vous vous souvenez, à peu près, de ce commencement de passage ? Le travail de Guillaume ? Est-ce que ça évoque quelque chose ?

Le Maître : Et bien, le travail de Guillaume, oui bien sûr que ça m'évoque quelque chose. L'efficacité, la rapidité, la perfection avec la vitesse, la technicité, la qualité relationnelle. Tout ça, ça m'évoque ça. Je ne me souviens plus très précisément du déroulement de l'examen mais je sais aussi que quand j'ai des examens pour des grades dan de niveau élevé, je mets en place un système qui permet que ce ne soit pas fastidieux, que les gens puissent se succéder assez rapidement et qu'ils puissent montrer ce qu'ils savent.

P.C. : Là, Guillaume, là, vous dites ...

Le Maître : Pas de problèmes particuliers. Il connaît très bien son sujet.

Jean-François avec Paolo + Patrick M

### Jean-François 3

PC : Donc, c'est Guillaume qui commence avec Claude, puis ... Patrick..., ensuite, c'est ton tour, donc tu travailles avec Paolo.

Jean-François : Ah. C'était là.

PC : C'était là, c'était avec Paolo.

Jean-François : D'accord.

PC : Alors là, c'est le début, avec Paolo, là, à ce moment là ...

Jean-François : Donc là, le but c'était de faire kihon libre, donc sur les 39 kihon, sortir des kihon à deux partenaires, on parle bien de deux partenaires ?

PC : Oui, oui.

Jean-François : Là, ce n'était pas très clair pour moi ce que j'allais montrer, ce n'était pas clair, j'ai commencé en me disant.. je vais montrer ... en préparation j'avais imaginé des choses, montré des logiques, le 3, le 8, 11 de shoku tsuki, enfin, j'avais prévu des petites choses comme ça, et là, non, je n'ai pas ... Je n'ai pas sorti énormément de choses que j'avais prévues, c'est sorti comme ça, mais surtout, ce que je peux dire, c'est peut-être le moment le plus trouble pour moi, le moins conscient du passage de grade, c'est le début, là.

PC : Du flou.

Jean-François : Oui, du flou dans ce que je montre, là, je ne suis pas très ...

PC : Et pourtant, les choses sortent quand même ?

Jean-François : Oui, les choses sortent, sans doute ... je ne sais pas ce qui est sorti en fait, sincèrement je ne saurai pas dire ce que j'ai montré là..

PC : Un peu de vide, quoi.

Jean-François : Oui. Les choses sortaient, mais ... mon sentiment aujourd'hui de ça, c'est que c'est la partie la moins maîtrisée du passage de grade, et la partie la plus floue, et peut-être la moins juste techniquement. J'ai cette impression là.

PC : C'est Patrick ... autrement qui arrive après pour faire le deuxième ...

Jean-François : Pour faire le deuxième, oui. Alors là, par contre, à deux, c'était beaucoup plus clair, j'avais bien, beaucoup travaillé les kihon à deux, et donc, c'était beaucoup plus clair ce que j'avais à faire. La difficulté pour moi, enfin, je ne sais pas s'il faut parler de difficulté ? Mais bon, la difficulté pour moi, à ce moment-là, c'était de faire le lien entre, clairement, je connaissais le mouvement, et puis le stress du moment qui me ... je le dis souvent, qui me raccourcit les bras, c'est-à-dire que sur les techniques, je suis un peu ... J'ai moins de disponibilités. C'est un fait que les passages de grade ont cette ... nature ! de mettre les gens sous pression et aller voir ce qu'il sort, mais là, c'était assez ... Je commençais vraiment à monter en pression là, je sentais que l'énergie manquait, et j'ai bien vu qu'à un ou deux moments Patrick ... il me semble me rappeler que Patrick à un ou deux moments, j'étais très près de le toucher, ou je le touchais, et que, même ... je me disais il n'est pas assez rapide ! Et alors, ça fait chier, il ne va pas assez vite. J'ai ce sentiment, ce souvenir, un peu plus précis sur Patrick que sur Paolo d'ailleurs.

### **Paolo 1**

P. C. : On va revoir un peu ce passage de grade, surtout la manière dont toi, tu l'as vécu. Ta première intervention, c'était sur les kihon de jo avec Jean-François. Comment as-tu trouvé l'interaction ? Qu'est-ce que tu as éprouvé à ce moment-là ? Comment as-tu ressenti ...

Paolo : La première chose, c'est la tension. On ressent des tensions parce qu'effectivement faire uke, c'est une responsabilité. Normalement, les uke sont plus gradés par rapport à ceux qui font leur passage de grade, ça veut dire qu'a priori leur connaissance est supérieure. Et là, évidemment c'est la tension. C'est-à-dire je vais donner quelque chose que pour lui, c'est bien. Ça, c'est la première chose. Après, la façon de faire, la technique, la technique même. Pendant le travail, on n'a pas le temps pour penser beaucoup et là, le corps il fait les choses que lui, il a l'habitude de faire. Et pour la relation, individuellement, il y a une sorte d'adaptation, dans le sens : tu as un mouvement, tu vas percevoir quelque chose dans l'autre qui présente un retard, on va anticiper le travail et là, tu as une sorte d'adaptation pour faire sortir quelque chose de beau, valide.

P. C. : Et là, ça se passait bien ?

Paolo : Oui, apparemment oui. Evidemment, il y a une sorte de critique pour soi-même. Il y a toujours des choses qui ne sont pas réglées, des choses qui sont sorties bien. Par contre, dans l'ensemble, je crois que ça s'est bien passé.

P. C. : Et c'est agréable comme moment ?

Paolo : Je crois que dans l'instant du travail, c'est très agréable. Après, la pensée revient en force, les choses que tu as faites ...

P. C. : Mais sur le moment ? Ce n'est pas sur le moment. Sur le moment, c'est plutôt agréable ?

Paolo : Sur le moment, oui, c'est agréable.

P. C. : Quelque chose que tu ressens bien.

Paolo : Oui, oui. En ce qui concerne Jean-François.

P. C. : C'était quand même quelque chose d'agréable.

Paolo : Oui. Je me souviens de quelque chose de clair. Mais pas seulement là, normalement pour les passages de grade, il y a quelque chose parce que la chose principale c'est de donner quelque chose à l'autre.

P. C. : Et là, tu as pu donner ?

Paolo : Pour moi oui, je vais donner quelque chose. Et c'est vrai aussi que je vais recevoir quelque chose aussi.

P. C. : Tu as reçu quelque chose de lui ?

Paolo : Oui, oui. La relation c'est entre deux, c'est les deux. Ce n'est pas moi seulement.

---

### Maître 2

P.C. : Ensuite, ça était Jean-François avec Paolo. Quelque chose particulièrement de ce côté-là ?

Le Maître : Disons que là, il y a une très grosse différence. Jean-François est moins précis que Guillaume. Il a une connaissance qui est très bonne, c'est un bon pratiquant mais il n'a quand même pas la technicité de Guillaume. Il n'a peut-être pas autant de travail sur le sujet et puis Paolo, lui, c'est un attaquant qui est fort, qui amène des choses un peu fortes, un peu dures parfois, avec une certaine inertie entre guillemets, enfin une part d'opposition importante. Donc, pour Jean-François, c'était un petit peu difficile déjà de s'exprimer. Il y avait moins de liberté.

Gilles avec Jean-Paul + Pascal

### Gilles 2

PC : Donc, là, il y a le premier exercice, c'est les kihon de jo. Puis après les enchaînements avec les trois uke, donc, c'est d'abord Guillaume, et Claude, Jean-François avec Paolo, et toi, tu travailles avec Jean-Paul.

Gilles : Jean-Paul, oui, je me rappelle.

PC : Voilà. Les kihon. Comment ça se passe à ce moment-là ?

Gilles : Je n'ai pas un souvenir très ... avec Jean-Paul, si, plutôt bien. Si je ...

PC : Non, ce n'est pas grave, tu travailles avec Jean-Paul, puis après vous êtes rejoints par Pascal, vous travaillez à trois, il n'y a rien qui t'ait spécialement marqué ?

Gilles : Trois ou quatre ? trois uke.

PC : Deux uke, tu travailles ... Tu as fait les kihon de jo à deux, avec Jean-Paul, et c'est Pascal qui vous rejoint, et là, vous travaillez deux uke, à 180°.

Gilles : D'accord. Je me rappelle cette ... C'est des kihon, j'avais la sensation de bien les faire, peu de temps en fait, et j'ai trouvé que ça se passait assez bien finalement, c'est-à-dire que je n'ai pas trop eu de problèmes de mémoire, j'étais plus dans essayer d'être vraiment dedans, au centre ...

PC : Oui. Ils sont sus, les kihon, de toute façon ...

Gilles : La sensation que j'avais en tout cas, c'est ça. J'étais plus orienté sur travailler l'efficacité réelle et la qualité, donc, c'était plutôt bien un moment, pas agréable, mais satisfaisant.

PC : Il n'y a rien qui coinçait de ce côté-là ?

Gilles : Non, j'avais une sensation positive.

---

### Jean-Paul 1

P.C : Les kihon de jo. Toi, tu as travaillé avec Gilles. Après vous avez été rejoints par Pascal. Est-ce que tu te souviens un petit peu de ce passage ? Comment ça s'est passé, ce que tu as pu ressentir ... A ce moment-là, comment tu as pu ressentir l'autre.

Jean-Paul : C'est assez loin, effectivement. Mais ... je ne sais pas ...

P.C. : Le travail en lui-même, est-ce que ça te semblait couler, ça te semblait un petit peu agripper ...

Jean-Paul : Oui, oui, oui, oui. Les quatre de toute façon ...

P.C. : Oui mais surtout toi, déjà ... Est-ce que tu te souviens de ce travail, de ce moment avec Gilles ? De ce moment-là ? Non ? Pas spécifiquement ? Il n'y a rien qui t'ait marqué spécialement.

Jean-Paul : Sur l'ensemble, oui, c'est sûr que c'est clair qu'ils connaissaient bien leur truc et qu'en même temps ils ont chacun leurs différences ; donc, il y avait une rupture avec Gilles par rapport au précédent. Mais en même temps, c'était le travail, quoi.

P.C. : C'était le travail, donc rien de particulier. Pascal vient vous rejoindre. Vous travaillez à deux ... Toi, comment tu te sens à ce moment-là, il y a un enjeu particulier ?

Jean-Paul : Oui, toujours quand on fait passer des examens, qu'on soit l'examinateur ou qu'on soit l'uke, on a un rôle qui est important, en particulier c'était des 5<sup>ème</sup> dan. Forcément c'est ... Ce n'est pas plus que les autres mais en même temps, le niveau est supérieur. Il faut être beaucoup plus vigilant, essayer d'être plus disponible.

P.C. : Tu as le sentiment, là, quand tu as travaillé avec Gilles, que tu étais dans cet état d'esprit ?

Jean-Paul : Tout à fait.

### **Pascal 1**

P.C. : Voilà. Et toi tu es arrivé en deuxième uke, est-ce que tu as, comme ça, la sensation, comment tu as vécu la chose, quoi, disons, dans ce passage-là ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'a marqué ?

Pascal : Pas particulièrement, si ce n'est ... la chose qui marque toujours, lors des passages de grade, c'est la disponibilité dont on peut faire preuve, alors que ce n'est pas forcément quelque chose qui me caractérise le plus, et dans ce cadre-là, effectivement, ça va beaucoup plus vite, le corps est beaucoup plus disponible, on est ... On est totalement beaucoup plus disponible

P.C. : C'était le cas là, dans ce passage ?

Pascal : Oui, je crois, oui, oui.

P.C. : C'est quelque chose ... une certaine appréhension quand même ?

Pascal : Non, non. Vraiment la notion de disponibilité, la notion de donner, de faire, d'oubli de soi-même, plutôt que de peur, d'anticipation ou de quoi que ce soit.

### **Maître 3**

P.C. : Ensuite, c'est Gilles avec Jean-Paul.

Le Maître : Là, l'inertie de Jean-Paul est encore plus importante et il est en position d'attaquant. Supposé de faire que l'autre puisse montrer et il a une inertie qui est un peu plus rigide que celle de Paolo. Et donc, c'est normal que, en face, Gilles ait des difficultés. D'autant plus que Gilles réagit beaucoup à ce type d'inertie, il a tendance à se tendre, ça l'angoisse un peu, il a tendance à se tendre. Donc, même s'il connaît son sujet, il est un peu plus en difficulté.

Patrick F avec Patrick M + Claude

### **Patrick F 1**

P. C. : Donc, voilà, le principe c'est qu'on va reprendre un petit peu l'ordre chronologique du passage, puis voir effectivement ce que tu fais, ce que tu ressens. Donc, la première épreuve, c'était les kihon de jo, avec enchaînements à deux uke à 180°, tu passes en quatrième. Alors, c'était voulu ? Tu as laissé passer les autres avant ou ...

Patrick F : Ce n'était pas voulu, c'est-à-dire qu'on s'était positionnés par ordre d'âge, et je crois que ça c'est fait un peu tout le long comme ça, à savoir que passait d'abord Guillaume, après Jean-François, puis moi, l'ordre, non, on ne l'a pas décidé, je crois que ça a commencé ... ça c'est fait .... Il n'y a qu'un moment dans le passage de grade, enfin c'était un petit peu plus loin dans le passage de grade, dans les kihon on s'est retrouvé ... Les enchaînements, c'était au

moment du ken, où le ... J'étais ... Enfin, Guillaume était passé, Jean-François est passé, ça devait être Gilles après, j'ai demandé éventuellement si à Gilles ça l'intéressait que je passe avant, donc ... je ne me sentais pas très à l'aise.

### Patrick F 3

P. C. : Le passage démarre, donc toi, tu arrives en quatrième, et tu travailles avec Patrick M, c'est Patrick M qui est venu spontanément en tant qu'uke ?

Patrick F : Je suis allé le chercher, il me semble.

P. C. : Parce que ... ?

Patrick F : Comme tout le reste du grade, savoir que ... pour ... J'allais dire pour montrer des techniques qui soient bonnes et valables, il faut qu'en face, il y ait une attaque qui soit valable aussi, et je pense qu'il y avait des gens qui, à mon avis, étaient plus susceptibles d'être au niveau de ... réponses !

P. C. : Voilà ! fournir une attaque sur lesquelles on travaille !

Patrick F : Et comme Patrick M c'est une personne que j'aime bien, autant au niveau humain que technique, c'est ... le fait de prendre des gens comme uke, c'est autant un remerciement qu'on leur fait ... Enfin, moi, c'est comme ça que je le ressentais, un remerciement que je peux faire avec eux, d'avoir travaillé avec eux avant, et puis d'être là aussi, un peu grâce à eux.

P. C. : Et donc, comment ça se passe ? Comment ? ça y est, le passage commence ...

Patrick F : J'étais dedans tout de suite.

P. C. : Dedans tout de suite ?

Patrick F : Oui.

P. C. : Alors là, pas d'appréhension là dedans ?

Patrick F : Non.

P. C. : L'attaque, justement est forte, là ? C'est à ce que tu t'attendais ?

Patrick F : Oui, parce qu'il ne m'a pas fait de cadeaux, à savoir qu'il a touché quand il fallait toucher ... et puis ...

P. C. : Il a touché quelquefois ?

Patrick F : Oui. Deux fois, il me semble.

P. C. : Alors là, comment on réagit par rapport à ça ?

Patrick F : Que, de toute façon ... Enfin, je ne réagis pas par rapport à la touche, je réagis par rapport au fait que ... J'allais dire, je suis dans le truc, je fais ma technique, ça touche ... Ça veut dire que ma technique à ce moment-là, n'était pas bonne. Maintenant, je n'ai pas remis en cause le fait que ma technique ne soit pas bonne, ce que j'ai fait le coup d'après, j'ai bougé un petit peu, j'ai changé. Le but du jeu de l'uke, c'est aussi de jouer le rôle et de ne pas faire semblant, donc. C'est ce qu'on leur demande.

P. C. : Et donc, après vous travaillez à trois, c'est Claude qui vient vous rejoindre, et là, il y a ... Ça change quelque chose ?

Patrick F : Non. Non, c'est pareil, parce que, au niveau technique, j'avais un peu ... je crois que les autres étaient passés avant moi, là aussi, enchaînements à trois. J'ai montré, il me semble, de mémoire ... c'est-à-dire, quand je voyais les autres passer, je dis, bon, je ne vais peut-être pas forcément montrer la même chose qu'eux, savoir que les gens qui regardent sont là pour voir une variété de technique, ce n'est pas forcément ...

P. C. : Tu les as choisies, tes techniques, avant ?

Patrick F : Non, pas avant, j'ai choisi les techniques par rapport à ... J'allais dire, par rapport à ce qui avait été fait avant, c'est-à-dire que moi, il me semble qu'en kihon à plusieurs, on avait préparé le passage avec Jean-François et Gilles ... j'avais travaillé des enchaînements avec eux, je leur en avais montré d'autres qu'ils ne connaissaient pas, et ils n'avaient pas le temps de les apprendre, donc, je me suis dit, autant ... je leur ai montré pour qu'ils les connaissent, et comme ils ne les ont pas montrés au passage de grade, j'ai dit, moi, je vais les montrer.

P. C. : D'accord. Ça, c'était au moment de passer, quoi, disons.

Patrick F : Ah, bien oui. Parce qu'on ne savait pas le programme exactement, et ce qu'on voulait faire, moi j'avais peaufiné un truc, bien fait, et tout, sur les enchaînements de kaishi, etc,

on n'a pas vraiment eu le temps de les proposer, donc, on s'est adapté par rapport à la demande de Maître Cognard.

---

### **Patrick M 1**

**PC : C'est un tout petit peu plus précis. Comment tu le sens ?**

Patrick M : Et bien, pas mal de précision chez Patrick, beaucoup de détermination, un petit peu de précipitation à certains moments, ce qui fait que ça bloque, on voit à un certain moment donné, Patrick qui se retrouve bloqué, parce qu'il est un petit peu en avant sur le timing.

PC : Comment tu fais, toi, dans un cas comme ça ? Comment tu as fait, tu as procédé ? Tu as essayé d'ajuster ?

Patrick M : A un moment donné on peut laisser faire un petit peu même s'il y a des erreurs de timing. A un moment donné ...

PC : Là, précisément ?

Patrick M : C'est ce qui c'est passé, on laisse faire un petit peu, et puis après si ça devient trop important, s'il y a des erreurs de timing ... à un moment donné il faut mettre le doigt dessus, quoi. Donc, à ce moment-là, on devient un tout petit peu précis, et un peu moins conciliant sur ...

PC : ... D'accord. Enfin vous êtes ... Après vous êtes rejoint par Claude.

Patrick M : Oui, là, normal. Tout ce ...

PC : Mais pas quelque chose de pas ... pas un point ... Bon, là, on est vraiment dans le démarrage du passage, tu sens donc un petit peu de tension, effectivement, mais ...

Patrick M : Non, pas spécialement de tension, mais de la précipitation un petit peu.

---

### **Maître 4**

**P.C. : Et enfin, c'est Patrick F avec Patrick M.**

Le Maître : Patrick F, Patrick M, sont deux caractères radicalement opposés. Patrick F connaît très bien son sujet, techniquement parlant il est excellent. La difficulté par rapport à des gens comme Patrick M qui s'expriment peu, qui sont toujours dans la réserve, et qui ont en même temps une puissance et une connaissance extraordinaires ... Donc, c'est vrai que ... Mais il a réagi ... Il était stimulé par la situation. C'est-à-dire qu'il a senti cette difficulté, cette difficulté à rentrer en contact avec Patrick M et il a réagi positivement. C'est vrai qu'il a été stressé mais il a bénéficié un peu de son stress.

P.C. : Le stress peut être quelquefois quelque chose qui ...

Le Maître : Je ne sais pas, il semblerait qu'il y ait 10% de personnes pour qui le stress est un ...

P.C. : Et Patrick F fit partie de ceux-là ?

Le Maître : Peut-être qu'il en fait partie. C'est-à-dire que Patrick ... Il angoisse souvent beaucoup et il joue sur une sorte d'humour un peu ... un peu pragmatique je vais appeler ça, pour s'en sortir. Mais avec Patrick M, ça ne marche pas. C'est quelqu'un avec qui ça ne peut pas marcher, alors du coup, il se retrouve protégé ... projeté pardon, dans une sphère où le sérieux est de rigueur, où ça lui est imposé et du coup, finalement il se bonifie. J'ai eu ce sentiment, en tous cas à ce moment-là.

Démonstration explication jo 3 uke (tous ensemble)

Patrick F

### **Patrick F 4**

P. C. : Et donc, après c'est la démonstration explication au jo, et là, tu continues dans la foulée, là, c'est toi qui es le premier.

Patrick F : Oui.

P. C. : Alors, tu te souviens un petit peu, là ça te ... Vous travaillez tous les trois ensemble.

Patrick F : Oui.

P. C. : Tous les quatre ensemble. Les trois autres font uke, et c'est toi qui commence, pour la démonstration explication.

Patrick F : Oui. Là, j'ai commencé au niveau des enchaînements à trois, parce que ... d'abord, j'étais au milieu, et on n'avait pas en cours, on n'avait jamais travaillé d'enchaînements à trois au jo. On n'avait jamais vu, et ... Je ne sais pas, peut-être parce que j'étais plus vieux, peut-être parce que je me sentais le mieux au jo, je me suis dit, si je me mets au milieu, que je fais quelque chose que les autres ne connaissent pas, ils seront peut-être plus à l'aise de le faire ... bon, ça, je veux dire, c'est le flash, ça dure ... Je n'ai pas cogité pendant trente secondes, j'étais au milieu, j'ai fait les techniques qu'on m'a demandé de faire, j'ai fait une démonstration, et puis, ça c'est bien passé. D'ailleurs, il me semble que j'ai fait un enchaînement, et que lorsque je devais recommencer pour l'explication, je n'ai pas dû faire le même, mais, bon, ça a marché quand même ...

P. C. : D'accord. D'ailleurs, il n'y a pas eu spécialement d'intervention de Maître Cognard ?

Patrick F : Oui. Je pense ...

P. C. : Le contrat a été rempli.

Patrick F : S'il y avait eu une intervention à faire, il l'aurait faite, je pense.

Gilles

### Gilles 3

PC : Après, vous avez eu une démonstration explication, au jo, avec trois uke.

Gilles : Oui.

PC : Alors là, vous travaillez ensemble tous les quatre. C'est les trois autres qui faisaient uke.

Donc, c'est d'abord Patrick qui a commencé, et toi, tu as travaillé en deuxième.

Gilles : Oui, alors là, je me rappelle bien que je n'avais jamais travaillé avec trois uke, en fait ... avec deux ou quatre, mais jamais avec trois. Et ... j'ai pris des bribes dans le kihon que l'on fait avec quatre uke, et j'ai fait ce qu'il me semblait être intéressant sur trois uke, mais je me rappelle bien qu'il y avait des déplacements qui ne correspondaient pas. J'ai fait des très grosses approximations, il n'y a pas eu de remarque du jury par rapport à ça, mais je sais que j'ai fait des énormités, des tas d'actions qui ne tombaient pas juste pour les trois uke.

PC : Donc, là, tu essayes de t'accommorder du problème, mais ...

Gilles : Mais, comme le Maître n'a pas demandé de recommencer, ça en est resté là ! Mais je me revois bien faire un déplacement qui ne correspondait à rien, qui était un déplacement que l'on fait avec quatre uke, et que là, ça n'allait pas, et je n'ai pas su comment ne pas le faire pour ...

PC : Mais tu ne t'es pas arrêté, tu as enchaîné quand même !

Gilles : Je ne me rappelle plus précisément si ça m'a ... c'était à la fin du travail des kihon.

Jean-François

### Jean-François 4

PC : D'accord. Ensuite, ça a été Gilles avec Jean-Paul, Patrick F, avec Patrick M, ensuite, Maître Cognard demande démonstration, explication de jo à trois uke, c'est Patrick qui commence, ensuite Gilles, ensuite toi, et là, alors, comment ça se passe ?

Jean-François : Et là, quand il annonce ça, pour moi, c'est la cata ! Parce que, c'est drôle, pour l'anecdote, une heure avant le passage de grade, avec Patrick F, on se regarde, on se dit, des kihon, on en connaît à deux, à quatre, mais à trois, on n'a jamais vraiment travaillé ça, on se dit, bon, ça n'existe pas dans ... voilà, et Sensei nous demande kihon à trois, alors, pour moi c'était clair qu'il fallait faire une adaptation de kihon à quatre, et donc, voilà, j'ai essayé de faire une adaptation de kihon à quatre, mais c'est ... un peu merdeux, c'était pas terrible ... Mais bon, l'instant où il annonce ça, c'est ... ça existe, et il y a des formes peut-être que l'on a appris ou que j'ai loupé, je n'en sais rien, non, mais là-dessus, je ne pensais pas avoir loupé quelque chose de ... bon, mais alors là, il faut sortir quelque chose de nouveau, quelque chose de nouveau qui ... que tu n'as jamais travaillé et qu'il faut qui sorte là, tu as je ne sais combien de personnes qui te regardent, tu as Sensei qui est là qui te regarde, il faut que tu sorte le truc, tu vois. Il ne faut

pas que tu aies l'air d'un nase ! c'est un peu tout ça qui se passe à ce moment là, c'est l'écart qui est entre tout ce que tu as travaillé, tout ce que tu sais, tout ce qu'on te demande, alors avec un petit côté, oh, putain, je ne vais pas y arriver ... attrapé un peu par ton manque de confiance en soi qui te fait dire, oh la la, ça ne va pas être terrible, tu vas être nul, bon, ça, c'est une pensée qui passe, là, elle passe, mais elle n'est pas ... c'est une pensée qui est très furtive, très fugitive par rapport au grade d'avant quand j'étais plus jeune, je pense, où là, cette pensée-là, prenait une place importante, et donc, me faisait perdre mes moyens, là, je me suis dit, de toute façon, tu es là, tu y vas, tu le fais ! voilà ! Je ne savais pas ce que j'allais faire exactement, j'ai fait une adaptation de kihon à quatre, donc, c'est sorti ! alors après, quand Sensei demandait ... ce qu'il fait lui, ce qu'il fait lui ... Là, il me manquait de la précision technique, pour moi, c'est clair, qu'il en manquait un peu.

Guillaume

### Guillaume 2

P. C. : Donc, ça se passe bien. Ensuite c'est Jean-François, Gilles, Patrick ... Ensuite, le Maître vous demande une démonstration / explication de jo avec trois uke, c'est-à-dire tous les quatre ensemble. C'est Patrick qui commence, ensuite Gilles – tu es attaquant, tu es uke – Jean-François, tu passes en dernier.

Guillaume : Oui, dernier ce coup-ci.

P. C. : Alors-là, comment ça se passe, l'ordre ...

Guillaume : L'ordre ... c'est vrai que ce coup-ci ... ça a changé souvent ... là, c'est vrai que je n'avais rien jusqu'au moment où je suis passé, même au moment où je m'y suis mis, je n'avais pas construit quelque chose. Parce que trois attaquants, il n'y a rien de vraiment bien défini ...

P. C. : Mais c'est volontairement que tu as attendu ?

Guillaume : Oui. Je me suis mis un peu en retrait, là, pour réfléchir. Mais, quand même, ça n'a pas suffi. Et je suis parti à faire des choses quasi comme du boken. Je me souviens que je voulais faire un enchaînement et que j'ai vraiment pris un jo presque comme un boken.

P. C. : Tu avais quand même le rôle d'uke à tenir, à ce moment-là ?

Guillaume : Avant de passer ? Oui, non ça, c'était ...

P. C. : ... Ca ne posait pas de problème. Quand on est dans le rôle d'uke, comme là, c'est ...

Guillaume : On se laisse guider, il faut attaquer. C'est vrai que j'avais en tête de fond de penser à ce que j'allais produire mais ... Non, je regardais ce que les autres faisaient ... Normalement, ils présentent, ils disent ce qu'ils veulent et puis on fait.

P. C. : Donc arrive ton tour.

Guillaume : Mon tour, je prends mon jo, je commence et je ne savais toujours pas ce que j'allais faire, je me souviens bien, et puis j'ai démarré et c'est vrai que là c'est sorti comme au boken, j'ai pris mon jo non pas comme on fait d'habitude, une garde devant, je l'ai gardé sous le bras et je suis parti ...

P. C. : Donc là, tu as solutionné, disons, le problème qui se posait en prenant une analogie avec le boken.

Guillaume : Mais ça existe, je connais des kihon où on part comme ça. J'ai voulu partir comme ça et puis après, je me suis retrouvé à faire des mouvements ... Après coup, j'ai réalisé parce qu'il fallait expliquer aux gens. J'ai essayé de prendre après coup ce que je venais de faire pour le refaire.

P. C. : Mais tu as d'abord fait sans chercher ...

Guillaume : J'ai d'abord fait. Et après ...

P. C. : Sans chercher à construire. D'abord ce qui sortait.

Guillaume : J'ai cherché à construire mais je n'ai pas réussi. C'est vraiment au moment de faire, je ne savais pas encore ce que j'allais faire.

P. C. : Mais enfin tu l'as construit quand même ?

Guillaume : Tout à fait.

P. C. : Et après, dans une deuxième phase, expliquer ce qui est sorti.

Guillaume : Voilà, exactement, j'ai analysé ce que je venais de faire et essayé de le refaire, et expliqué après.

P. C. : Et là, ça se passe plutôt bien aussi ?

Guillaume : Ça se passe bien, je crois, je ne me souviens pas si je me suis embrouillé un peu ... C'est difficile à expliquer ...

P. C. : Bien sûr.

Guillaume : Parce qu'on se déplace ... On dit voilà, j'avance d'un pas. On va avancer d'un pas, on recule ...

P. C. : Et avec les trois autres qui faisaient uke ? Ça se passait bien ? Tu les sentais bien ?

Guillaume : Oui.

P. C. : Des différences, non ?

Guillaume : Ça ne m'a pas marqué.

---

### Maître 5

P.C. : D'accord. Ensuite, vous avez demandé une démonstration explication de jo à 3 uke. Tous ensemble, Patrick, Gilles, Jean-François et Guillaume. Tour à tour, ils sont passés, les 3 autres faisaient uke. Le premier, c'était Patrick, ensuite Gilles, ensuite Jean-François, ensuite Guillaume. Vous avez un souvenir de ce ...

Le Maître : Je n'avais pas imposé de technique, je crois. Ils choisissaient eux-mêmes la technique pour la démontrer. Je me souviens de ça. Oui, je m'en souviens. Aucun n'a été mauvais. Il n'y a pas eu de fautes au sens propre. Ils ont tous été assez puissants quand même. C'est une situation qui peut être extrêmement stressante. Mais surtout, il y a double stress ; il y a le stress de l'examen et il y a le groupe qui est là, qui regarde, et il y a des enjeux quand même par rapport au groupe qui sont importants, surtout à des positions aussi élevées. Et puis il y a le stress de l'attaque, qui est rapide, qui est forte, 3 personnes ; c'est difficile à gérer.

P.C. : C'est quelque chose qui est un petit peu exceptionnel, ça, au niveau de 3 uke sur une attaque au jo ?

Le Maître : Pas vraiment exceptionnel mais en tous cas ... Enfin, ce n'est pas hors contexte, ce n'est pas hors programme, loin de là, mais c'est vrai que l'on a plus l'habitude de faire 4 attaquants avec un ken que 3 avec un jo. Bon, c'est vrai que le 3<sup>ème</sup> élément au jo leur pose des problèmes techniques qu'ils sont ... On ne peut pas bachoter ça. Ils connaissent très bien les enchaînements avec 2 attaquants à 180°, ils connaissent les enchaînements à 2 attaquants à 90° ou à 45°, mais c'est vrai que 3, ça pose un problème technique qu'ils ont réussi à résoudre quand même pas trop mal. Dans l'ensemble, ils ont quand même bien réagi. Je n'ai pas vu qu'ils se soient retrouvés en réelle difficulté, complètement dépassés, battus ...

Enchaînements individuels « dans le vide »

### Jean-François 5

PC : Voilà. Après, il demande en individuel de refaire chacun dans le vide.

Jean-François : Ah, oui, je ne rappelais pas de cette partie là, oui. Je ne sais pas pourquoi il demandait ça.

PC : Oui, et là ?

Jean-François : Là, j'avais l'impression d'être à la démonstration, mais je ne sais pas, là, je faisais mon truc dans l'air, tout seul, je me sentais comme chez moi dans mon jardin quand je l'ai répété cent mille fois, je faisais mon truc, là.

PC : Donc, plus de ... plus d'angoisse ?

Jean-François : Non, là je faisais mon truc ... sur trois, mais bon, je faisais le kihon à quatre, évidemment, tout le monde le connaît, donc ça se voyait, mais, bon, ça n'a pas d'importance, l'important, là, c'est que moi, je me sentais plutôt pas mal là, à ce moment-là, mais au fond, je ne comprenais pas d'ailleurs pourquoi il nous a demandé ça, parce que.. je me sentais plutôt pas mal, c'est un peu étrange de dire ça.

---

### Patrick F 5

P. C. : Oui, oui. C'est pour cela ... Ensuite, c'est les trois autres qui passent, qui le font à leur tour, leur enchaînement, et ensuite, il vous demande de travailler en individuel. Dans le vide, alors là, je ...

Patrick F : Pour montrer les enchaînements. On devait montrer les enchaînements à quatre, il me semble ... Là, c'est pareil, on connaissait. J'ai fait ceux que je connaissais.

P. C. : Sans que ... Là, il n'y avait aucun problème. C'est bon.

Patrick F : Non. C'est ce que je te dis, à partir du moment où j'avais les enchaînements, qu'on les avait travaillés, qu'on venait de les retravailler encore dans le cours.

### Guillaume 3

P. C. : Ensuite, le Maître vous demande de faire l'enchaînement mais dans le vide. Chacun pour vous.

Guillaume : On préparait quelque chose ?

P. C. : Je ne sais pas. Il demande de travailler dans le vide.

Guillaume : Ah oui ! Préparer un enchaînement. D'accord.

P. C. : Donc là, comment ça se passe ?

Guillaume : Je pars sur un autre truc, bien connu. Je le connaissais bien, donc ....

PC : Oui. Là, c'était de la répétition. Ce n'était pas de la recherche. De la répétition de quelque chose qui existait.

Guillaume : Voilà.

### Gilles 4

PC : Donc, il y a eu ce travail là, ensuite, il y a eu un travail où il vous a demandé de travailler dans le vide, en individuel.

Gilles : Un enchaînement.

PC : C'est à dire que vous étiez disposé dans le Dojo, vous travailliez ... vous aviez un enchaînement à faire.

Gilles : Je n'ai pas un souvenir précis ...

PC : Non, ce n'est pas grave.

Gilles : Pas de souvenir de problème, mais je ne me rappelle pas non plus les sensations précises sur cet enchaînement-là.

Démonstration explication à 4 uke (Claude en plus) « action par action »

Patrick F

### Patrick F 6

P. C. : D'accord. Ensuite, il y a à nouveau, démonstration, explication, mais cette fois-ci, à quatre uke, il y a Claude, qui vient vous rejoindre, et il vous demande de les décrire action par action. Et là encore, c'est toi qui commence.

Patrick F : Oui. C'est encore toujours pour la même chose.

P. C. : Toujours pour la même chose ?

Patrick F : Peut-être pour ... Je ne sais pas, ça c'est fait automatiquement, c'est peut-être, parce que, justement, je me sentais peut-être plus prêt que les autres, surtout Gilles et Jean-François, puisque, Guillaume, à mon avis, il avait largement le niveau, il préparait aussi, donc, il n'y avait pas de soucis. Mais, c'était peut-être plus pour rassurer les autres.

P. C. : Donc, là, pareil. Tout se passe bien. Tu les sens comment ? Tu sens des différences dans les attaquants ?

Patrick F : Oui. De toute façon, il y a une différence à chaque fois, donc ... Tu ne pars pas sur le premier par hasard.

P. C. : Oui. Tu prends le point faible, ou au contraire le plus fort, ou ... ?

Patrick F : Plutôt le plus fort. Il me semble, de mémoire, c'est ce que j'ai dû faire, ça c'est fait automatiquement..

P. C. : Oui, ça se sent, il n'y a pas besoin de ...

Patrick F : Ça se sent, parce qu'on les connaît, ça se sent aussi, parce qu'on a l'habitude de travailler avec, donc on sait comment ils attaquent aussi ...

P. C. : D'accord. Et ...

Patrick F : Ce qu'il y a au départ, aussi, excuse-moi, il me semble que le départ aussi, les attaques étaient positionnées aussi un peu par rapport à Maître Cognard, c'est-à-dire que, entre les techniques un sens de départ pour ...

P. C. : Oui. Pour jouer sur les deux choses, donc, ça fait deux paramètres ?

Patrick F : Oui. Sauf qu'à ce moment-là, le placement des uke n'était pas décidé, parce que c'est eux qui se sont un peu positionnés.

Jean-François

### Jean-François 6

PC : Donc, après, c'est la démonstration explication, cette fois-ci, à quatre uke. C'est-à-dire, c'est Claude qui est venu vous rejoindre ... Claude est venu vous rejoindre, et on demande démonstration explication, Maître Cognard demande ça. Action par action. Alors, c'est déjà Patrick..

Jean-François : Il nous avait déjà demandés ça pour trois, non ?

PC : Oui, oui. Et là, c'est à quatre, c'est d'abord Patrick, et ensuite, c'est toi.

Jean-François : Oui, alors là, dans le passage de grade, pour moi, il y a une tactique, c'est-à-dire, si tu passes en premier, deuxième, troisième, quatrième, ce n'est pas anodin, donc moi, quand je ne sais pas trop, j'aime bien passer en début parce que ... En fait, c'est ma façon de faire, ma façon à moi de faire, c'est que dans cette situation un peu de trac, d'angoisse etc, quand Sensei dit quelque chose, j'y vais tout de suite, je ne me pose pas la question, et je me fais confiance je sais qu'il y aura quelque chose qui sortira, et je n'aime pas quand les autres passent avant moi en fait, quand les autres passent avant moi, et surtout si Patrick passe avant moi, parce Patrick m'a beaucoup aidé à travailler, à réviser, et je pense qu'il a vraiment un niveau plus élevé que moi aux armes, donc, le fait qu'il passe avant moi, il y avait ... derrière lui, ça ne va pas être facile, puis des kihon à quatre au jo, je n'en connais pas trente-cinq, j'en connais deux, trois, quatre ... quatre ! j'en ai montré un ! celui que je maîtrisais le mieux, mais, bon, le fait que je passe après Patrick, pour moi, c'était un handicap, je ne le vivais pas très bien à ce moment-là, voilà !

PC : Et comment ça se fait ? Qu'est ce qui a fait que tu passes après Patrick ?

Jean-François : Après ? Patrick était plus rapide ! C'est clair, il s'est levé tout de suite, en plus, on avait pas mal travaillé ensemble, on a beaucoup révisé ensemble, et c'est vrai que c'était son truc, j'ai mon sentiment, en tout cas, c'est qu'il adore ça, et que c'était son truc, le kihon à quatre, au Jo, il savait très bien ce que faisait chacun etc. etc, moi, quand je suis passé, je savais moins bien ce que faisait chacun, bon, en fait, je suis ... Je ne veux pas dire la conclusion, il n'y a pas de conclusion, mais quand même, il y a quelque chose qui m'apparaît très fort dans ce passage de grade, moi, c'est que j'ai un souvenir très précis de l'état dans lequel j'étais de tous les passages de grade, et notamment les derniers, à partir du deuxième, troisième, quatrième dan, et celui-ci, je suis très content pour une chose, c'est que je crois que j'ai montré ce que je savais faire, et j'étais bien dans mes bottes, à savoir, ce que je ne sais pas, ça c'est vu, mais je m'en fous, je m'en fous en fait, parce que ce n'est pas le but. Mais réellement, ce n'est pas une question de but, c'est que moi, intérieurement, avec ça, je suis bien, j'ai montré ce que je savais faire et ce que je ne savais pas faire, là, où il y avait des choses que j'aimais bien, je les ai montrées, là où je ne les aimais pas bien, ça se voyait, j'avais manqué de travail sur certaines choses, où manqué de maîtrise, ça c'est vu, je suis très content de ça parce que j'ai l'impression d'avoir montré ce que je suis en aikidô, voilà qui je suis en aikidô, donc là, ça c'est bien vu, pour reprendre ta question, je fais un petit aparté, mais, ça c'est bien vu ça, parce qu'à ce moment-là, je manquais un peu ... sur les attaques à quatre, ce n'était pas très précis, le savoir ce que faisait ...

PC : Mais c'était plus sécurisant ?.. Quand tu disais que tu avais été un petit peu mis dans le flou par le fait qu'il demande à trois, à quatre, c'était quelque chose de connu ?

Jean-François : Oui, c'est clair. C'était le cas beaucoup plus connu, je sais ce que fait le deuxième, c'était quand même plus facile pour moi celui-ci, la difficulté venait du fait que Patrick passait avant, voilà, c'était plus ça ! Après, dans le détail technique du pourquoi, j'avais un peu des trous, mais ... J'étais mieux sur la démonstration à quatre, qu'à trois, voilà, pour répondre exactement à ta question.

Gilles

### Gilles 5

PC : Ensuite, à nouveau une démonstration, explication, mais cette fois, avec quatre uke, puisque c'est Claude qui vous a rejoint, et il fallait expliquer action par action.

Gilles : Oui.

PC : Il y a déjà eu Patrick qui a fait ce travail-là, Jean-François, et toi en troisième, est-ce que tu as un souvenir de ce passage-là ?

Gilles : Oui. J'ai le souvenir que je me sentais assez bien. On l'avait bien travaillé avec des attaques rapides et puissantes avant, pour se préparer, en décortiquant les points qui paressaient obscurs, me semble t'il, ça a porté ses fruits, et il me semblait que les actions étaient justes, il me semble que des fois, derrière moi, peut-être que j'étais un peu en retard, quelquefois, j'étais touché, mais, il me semble que globalement, c'était ... enfin, je le percevais plutôt bien.

PC : Donc, depuis le début, de toute façon ... depuis le début du passage, tu es plutôt bien.

Gilles : Oui. Ce qui se passe c'est que pour le quatrième dan, je m'étais senti vraiment ... décalé, c'est-à-dire, j'avais l'impression que je passais trop tôt, et que je n'étais pas au niveau. Cinquième dan, je redoutais un peu cet état de fait, et dès le départ il m'a semblé que, non, j'étais à ma place à ce moment-là, de faire ça ... Enfin, si, je me sentais à peu près au niveau, donc ...

PC : Pas pris au dépourvu ?

Gilles : Je ne m'attendais vraiment pas qu'on me demande de présenter à ce moment-là, vraiment pas, mais ceci dit, une fois dans l'action, je me sentais, oui ... à peu près dans le coup.

---

### Guillaume 4

Donc vient la démonstration / explication à quatre uke, c'est-à-dire que Claude vous rejoint. Et là, il faut expliquer action par action.

Guillaume : ??

P. C. : C'est normal que ça ne t'ait pas marqué parce que ...

Guillaume : ... Je ne suis pas passé.

P. C. : Voilà. Ça a été Patrick, ça a été Jean-François, ça a été Gilles. Et là, on ne te l'a pas demandé. Tu t'attendais à ...

Guillaume : Non, je ne m'attendais à rien. Mais effectivement, j'avais choisi en plus un mouvement que, je crois, Patrick avait choisi, ou un des trois.

P. C. : Et là donc ...

Guillaume : Je suis allé m'asseoir.

---

### Maître 6

P.C. : D'accord. Ensuite, vous leur demandez de faire un enchaînement « dans le vide », chacun pour soi. Là, ils le font, tous les 4 ensemble dans un coin du tatami. Puis l'un après l'autre.

Le Maître : Je ne m'en souviens pas de ce passage mais bon ...

P.C. : Et après, il y a à nouveau une démonstration explication mais cette fois-ci à 4 uke puisque c'est Claude qui les rejoint. Claude les rejoint et vous leur demandez de montrer action par action. Alors là, c'est d'abord Patrick F, ensuite Jean-François, et ensuite Gilles.

Le Maître : Et enfin Guillaume.

P.C. : Non, Guillaume ne l'a pas fait.

Le Maître : Il ne l'a pas fait.

P.C. : C'était un oubli ou ...

Le Maître : Pff ... J'allais dire, le fait que Patrick F commence, c'est d'une certaine manière un avantage pour les autres. Guillaume, il est tellement précis dans ce qu'il fait que j'ai peut-être simplement décidé de ne pas lui demander parce que ce n'est pas la peine. C'est tellement évident, c'était tellement évident déjà avant que ce n'était pas la peine.

P.C. : D'accord. Et pour les autres, cette démonstration explication ? Donc ?

Le Maître : J'ai le souvenir que certaines choses étaient bien mais il y avait des choses qui étaient un petit peu, enfin qui m'ont fait sourire, je crois. Je ne sais plus ...

P.C. : Vous êtes intervenu ...

Le Maître : Voilà, j'ai le sentiment d'avoir dit quelque chose, quelque chose qui m'a un peu ... Je ne sais plus quoi.

P.C. : Il y avait des choses un peu bizarroïdes.

Le Maître : C'est ça, je me souviens de ça. Ça, ce n'est pas ... mais quoi ? Je ne sais plus.

P.C. : Mais il y avait d'excellentes choses également ?

Le Maître : Non, mais bon, de l'excellent, il y en avait. De toute manière à ce niveau-là heureusement. On ne les présenterait même pas sinon.

Kihon de ken « alternance »

Patrick F et Guillaume

### **Patrick F 7**

P. C. : D'accord. Et ce qu'il y a d'un peu particulier, c'est que cet exercice, donc, tu le fais, Jean-François le fait, Gilles le fait, et, Maître Cognard ne demande pas Guillaume. Guillaume ne le fait pas, et par contre, il vient tout de suite avec toi, pour le kihon de ken avec changements de techniques et changements de sens ... Ça, c'est quelque chose que vous avez travaillé avec Guillaume ?

Patrick F : Je l'avais beaucoup travaillé moi, à l'époque avec Thierry, sur son passage, il l'a montré d'ailleurs à son passage, auquel, d'ailleurs, j'avais fait uke pour différentes techniques, parce que, à l'époque, il me semble, pas beaucoup de personnes l'avaient retravaillé récemment, donc, ils n'étaient pas très prêts ... et là, on l'avait retravaillé avec Guillaume aussi, un petit peu avant. Il me semble, en cours, on l'avait revu. On l'avait retravaillé pendant les cours, on avait retravaillé ensemble dessus.

P. C. : Comment ça c'est fait ? Le fait que se soit toi et Guillaume qui ... ?

Patrick F : Parce qu'il me semble que les autres ne l'ont pas fait parce qu'ils ne le connaissaient pas.

P. C. : Donc, toi, tu ne te rappelles pas comment tu es arrivé là dedans ? Il a demandé ça, ou tu y es allé spontanément ?

Patrick F : Il me semble qu'il l'a demandé ... et qu'on l'a fait avec Guillaume, parce qu'on savait qu'on le savait tous les deux.

P. C. : Et ça c'est bien passé donc avec Guillaume ? Vous étiez bien d'accord sur la manière de procéder ?

Patrick F : Il me semble qu'on n'a pas trop merdé, oui.

P. C. : Ça s'est bien ... Tu n'as pas de souvenir d'accrochage, ou de ... qui puisse ...

Patrick F : Non. Parce que ... Je ne sais pas, on le connaissait tous les deux ... Il me semble que les enchaînements sont assez bien faits, surtout qu'on l'avait un peu travaillé en plus, sachant qu'on travaille d'abord uke soku seme. On change une fois de technique, une fois de rôle, et dans l'enchaînement on avait prévu aussi la possibilité de continuer l'enchaînement, en rechargeant de rôle et en rechargeant de technique après, c'est-à-dire, qu'en fin de compte, chacun faisait à tour de rôle 2 fois.

P. C. : D'accord. Donc c'était ...

Patrick F : Ça c'est arrêté en fin de compte à la première série.

P. C. : Là, il y a un plaisir à travailler quand on sait bien quelque chose en plus ?

Patrick F : Enfin, moi je me fais plaisir de toute façon, je fais de l'aïkidô, un côté agréable.

### Guillaume 5

P. C. : Et, par contre, là où tu vas avoir à jouer, c'est sur l'épreuve suivante, avec le ken, puisque là, le Maître vous demande de prendre le ken. Il vous demande le fameux kihon où on mêle alternance des techniques et alternance des rôles.

Guillaume : Ah oui, oui, oui.

P. C. : Et tu le fais avec ...

Guillaume : Patrick.

P. C. : Patrick. Ca se passe bien ? C'est quelque chose de difficile.

Guillaume : C'est difficile. C'est quand même quelque chose où il faut être bien coordonné avec le partenaire. Et c'est quelque chose que l'on a fait ensemble juste avant le passage. Mais pendant quelques minutes.

P. C. : Avec Patrick ?

Guillaume : Avec Patrick. Enfin, je ne sais même pas si on l'a fait. On en a parlé, on a dit tac-tac ou un truc comme ça. On n'était pas d'accord, en plus. Il partait dans un sens, je partais dans l'autre, il changeait d'attaque, moi, je ne changeais pas. Et puis, au moment de le faire, je ne sais plus qui avait quel rôle. Je ne sais plus trop qui ... ça change ...

P. C. : Oui, ça change tout le temps. Visiblement, c'était Patrick qui menait un peu l'affaire puisque c'était à lui que le Maître a demandé l'explication.

Guillaume : D'accord.

P. C. : Et puis donc, la fameuse question : qui connaît ? et, visiblement, il n'y avait pas beaucoup de ...

Guillaume : Oui. En plus, c'est vraiment les deux qui interagissent. Pendant l'échange chacun voulait mettre son point de vue ... Il s'est passé des choses.

P. C. : Pendant l'échange ? Il s'est passé des choses ? Quels types de choses ?

Guillaume : C'est simple. On n'était pas tout à fait d'accord sur certains trucs.

P. C. : Alors, comment on fait pour se mettre d'accord avec un boken ?

Guillaume : Il faut que ... Je ne sais pas ... On s'entend, on regarde, on fait comme ... On voit comme ça se passe ...

P. C. : Et l'entente est venue ?

Guillaume : Et l'entente est venue. De toute façon, il y a des moments où il y en a un qui se met en attente et l'autre réattaque et c'est parti.

PC : Donc, ce travail, qu'est ce qu'il en ressort ? Tout ce passe bien, il y a eu un dialogue en somme ? d'après ce que je comprends.

Guillaume : Oui. Oui.

PC : Dialogue avec quand même une ...

Guillaume : Des yeux, les ken, on ne se parlait pas ... de l'extérieur je ne sais pas comment ça c'est passé, nous, on n'allait pas très vite je crois. On était concentré, on tricote un peu avec les ken, tac-tac ...

PC : Mais, bon, visiblement il n'y a pas ...

Guillaume : Ca se passe bien, on ... jusqu'au bout, on le fait.

### Maître 7

P.C. : Ensuite, c'est le fameux kihon de ken, changement de rôle, changement d'attaquant ...

Le Maître : Le fameux.

P.C. : ... qu'on a travaillé, donc avec Patrick F et Guillaume. C'est Patrick et Guillaume qui le font et, au moment de l'explication, c'est Patrick qui fait l'explication. Là, vous avez un souvenir de ce passage-là ?

Le Maître : Je pense que, comme toujours, comme chaque fois qu'ils font ce genre de chose ensemble, ils ne sont pas tout à fait, tout à fait d'accord. Je crois que ça s'est produit comme d'habitude, à peu près. Et donc il y a ... On est dans un examen, il y a peut-être un appel à témoins, enfin bon ... presque une demande de ... peut-être pas explicite mais en tous cas je suis presque interpellé pour qu'on me demande de définir ... mais je n'y rentre pas.

P.C. : Oui, vous n'avez donné aucune ...

Le Maître : Non. Je n'ai pas donné. Bon, ceci, ça tient aussi à la façon dont on enseigne. On enseigne en appelant des situations qui sont des situations au départ, non résolues. Par exemple, quand je leur demande de créer un enchaînement en leur donnant des contraintes : 3 furikomi, 3 shoko tsuki, 3 kaïshi tsuki, 3 men et 3 yokomen, ça pose énormément de problèmes et c'est précisément la façon de réagir face à ces problèmes qui m'intéresse. C'est ça, ça amène à ... Il faut concevoir un ensemble, il faut ... Là, on est dans contexte un peu différent. L'idée, c'est un enchaînement mais dans cet enchaînement, comme dans tous les enchaînements, ces enchaînements-là, il y a des points de flottements. Et on donne des interprétations différentes en fonction des situations. Il y a des jours où la situation évolue vers ça parce que les tensions sont telles que, alors dans ces situations-là on donne une explication de comment faire dans cette situation, avec ces types de tension. Donc on a une analyse, certains la prennent pour argent comptant, et la généralise à tout l'ensemble. Donc après, ils ont des problèmes, il y a des dissensions mais ça fait partie ... Bon moi, je ... ça fait partie de l'enseignement vraiment. C'est-à-dire qu'il faut qu'il y ait des points de flottement, il faut qu'il y ait des réflexions et qu'eux confrontent leurs points de vue. Cette façon de confronter les points de vue est profondément utile. Elle est importante. Et là, je pense que, entre eux, ça se produit systématiquement parce comme ils sont tous les deux excellents et qu'ils travaillent énormément cela, évidemment, ils ont des questions qui deviennent aiguës, ils ont envie d'avoir une réponse et je leur réponds toujours de manière ... paradoxale. Je leur réponds toujours ... s'il y en a un qui me dit : « c'est bien comme cela qu'il faut faire ? », à partir du moment où il n'y a pas de faute technique, je ne lui dis pas : « ton cadre de référence est celui-ci et dans ce cadre de référence, ça marche comme ça, effectivement, mais son cadre de référence c'est ça et ça marche comme ça dans son cadre à lui ». Je lui dis : « Oui, tu as raison. » puisque la question m'est posée dans un cadre de référence qui est implicite mais pour moi, je réponds. Après, l'autre me dit : « mais non, c'est comme ça, vous ne croyez pas que ... etc. ». Je dis : « Oui, tu as raison. ». Ce qui fait qu'ils se retrouvent tous les deux dans la même situation, à avoir raison tous les deux mais avec des points de vue opposés. Ce qui à mon sens est tout à fait normal, c'est même souhaitable.

#### **Jean-François 7**

PC : Donc après, on passe au ken, il y a le fameux kihon avec les alternances là, mais, c'est Patrick, Guillaume, qui font le travail. Explication de Patrick, on demande qui connaît, visiblement, il y avait un certain flou..

Jean-François : Sincèrement, j'ai vraiment remercié Sensei de se poser la question, parce que s'il avait dit, vas-y ! je lui aurais dit, je ne sais pas ! Et ... comment dire ... Je ne me suis pas senti humilié.

PC : Et pourtant, tu le connais ?

Jean-François : Non, je ne le connais pas bien, je l'ai vraiment très très peu travaillé ça, sincèrement, j'ai dû le travailler, mais il y a deux trois ans, et depuis je ne l'ai pas retravaillé. Et puis, enfin, entre guillemets, je ne veux pas dire pour ma défense mais, par rapport à ce kihon, une chose, c'est un kihon qui se travaille, qui est long à comprendre, qui demande beaucoup de fluidité mentale et physique, moi, j'ai appris que je passais mon passage de ... que je passais mon cinquième dan dans deux semaines avant le passage, et, bon, il fallait que je ... dans ma révision, j'ai sélectionné, il y a des choses sur lesquelles j'ai fait l'impasse, et là-dessus, j'ai fais l'impasse, voilà ! je remercie Sensei d'avoir posé la question, parce que je pense qu'il savait que j'avais fait l'impasse là-dessus, tu vois ! Je ne savais pas comment il le sentait, à notre tête ... Mais, alors là, tu vois, quand il a demandé, je me suis dit, c'est la cata ! Vraiment, c'est la cata, parce que je ne saurais jamais le démontrer, et je me suis dit s'il le demande, qu'est ce que je fais ? Et bien, je ne le sais pas.

PC : Et il ne l'a pas demandé ?

Jean-François : Il ne l'a pas demandé ! Mais bon, je l'aurais dit, bon, évidemment ça n'aurait pas été très gratifiant, mais je l'aurais dit. Je n'arrive pas à ce grade-là, après des années de boulot, pour essayer de tricher sur ce que je sais ou ne sais pas.

### Gilles 6

PC : Ensuite, on est passé au ken, il y a d'abord eu cette espèce de kihon très complexe en alternance que Patrick et Guillaume ont fait. Là, toi et Jean-François n'avaient pas participé.

Gilles : Oui, je ne me rappelle pas suffisamment pour le présenter.

Démonstration explication de ken à 4 uke à 360° sur 3 techniques  
Guillaume choisit Patrick M, Claude, Paolo et Jean-Paul

### Guillaume 6

PC : Et donc, c'est le travail suivant, qui est toujours au ken, c'est une démonstration explication de ken, avec quatre uke à 360° et trois techniques et alors, c'est toi qui démarre.

Guillaume : Oui.

PC : Parce que c'est toi qui te présentes en premier ?

Guillaume : Je ne sais plus. De temps en temps je crois que Maître Cognard disait : Guillaume. Je crois qu'il le disait, quand je suis allé en premier, c'est qu'il a dû le dire ou ... des fois je suis passé en dernier, je suis passé à la trappe. Il y a au moins trois ... où je n'ai pas eu, donc là, je vais y aller, parce que ... je connais pareil, j'en connaissais trois.

PC : Alors c'est ... il faut choisir ses uke.

Guillaume : Oui.

PC : Donc tu pars choisir tes uke. Tu choisis Patrick M, Claude, Paolo, et Jean-Paul, c'était ...  
Donc, c'était bien ton choix de prendre ...

Guillaume : J'ai choisi plutôt ... Si, j'ai choisi des personnes, mais j'ai choisi le haut de la colonne, comme ça. On va travailler. mais sans dire ... c'est clair que tout le monde était ... après je n'allais pas sauter des gens, ou je ne sais pas, voilà.

PC : Tu as dit, je prends les quatre premiers.

Guillaume : Voilà.

PC : Alors, comment ça se passe le travail ?

Guillaume : Je me souviens des trois techniques que j'ai faites ...

PC : Tu les avais déjà ... à l'avance, tu savais que ...

Guillaume : Ce sont des choses codifiées qu'on refait, mais je ne savais pas à l'avance que se sera cette technique-là, la première, je ne sais plus même dans quel ordre je les ai montrées, je crois, la première, je monte les ken, je descends sur le premier, après, je tape derrière et je retape ... c'est quelque chose peut-être qu'on venait de faire dans le week-end, je ne sais plus, je crois que c'était ... Enfin, c'est un principe qu'a bien évoqué Maître Cognard, on ouvre la porte et après on sort du cercle, j'ai appliqué ça.

PC : Donc ça se passe très bien. Il y a eu une intervention de Maître Cognard qui a demandé quelques ...

Guillaume : Que je reprenne. Je crois que ... Je ne sais plus si c'est à ce moment-là, il y avait une demande, sur la stratégie, là, que j'ai élucidé dans un premier temps en changeant de direction carrément en attaquant sur les deux premiers, voilà, mais en changeant l'ordre des attaques. Il y avait effectivement une disparité d'attaques, et il fallait résoudre.

PC : Donc, ça c'est bien passé ? tu as pu répondre à la correction ?

Guillaume : Oui. Au départ d'une façon un peu simple, et après j'ai ... effectivement, si, j'ai répondu.

PC : Il y a des différences dans les quatre uke ? entre Patrick, Claude, Paolo, Jean-Paul ?

Guillaume : Oui. Il y a des grosses différences.

PC : Et donc ça implique des choix stratégiques ?

Guillaume : Là oui, j'aurais dû les prendre du départ peut-être, c'est pour ça que ... je crois que c'est là-dessus que Maître Cognard est intervenu, c'est un choix stratégique. Oui, forcément.

C'est vrai que Patrick M est très rapide, Claude qui ne recule presque jamais, il ne fait qu'avancer, il baisse les bras, il avance. Au moins ces deux personnes qui font ...

PC : Voilà. D'abord mettre hors de combat.

Guillaume : Après, Paolo, il attaque fort ! dans une attitude ... C'est vrai que je regardais principalement Claude et Patrick, parce que Paolo est dans le truc, il permet que les choses se fassent, même s'il a toujours vrai, voilà.

### **Patrick M 2**

PC : Un petit peu de précipitation. Mais autrement, rien de ... Ensuite, on revient au travail explication, jo, à trois uke, ils font ça entre eux. Un travail individuel d'enchaînement dans le vide, il y a une démonstration explication, donc c'est Claude qui vient les rejoindre, Patrick travaille le ken, le kihon en alternance, différentes choses ... mais c'est surtout après que tu vas intervenir, c'est dans la démonstration explication au ken, quatre uke à 360°, et trois techniques. Et là, ils viennent choisir leurs uke, donc, c'est Guillaume qui commence, il vient te choisir toi, avec Claude, Paolo et Jean-Paul. D'accord ? Pour ce travail, donc, avec quatre uke, et ... trois techniques à expliquer. Est-ce que tu revois ce travail avec kihon ?

Patrick M : Pas très bien.

PC : Pas très bien ? Tu ne ressens pas ... ? même des choses assez floues ... ?

Patrick M : Un travail assez précis, et concis, il va chercher à travailler sur la concision et la précision ...

PC : Parce que, en gros, ce qui se passe, c'est que les quatre viennent choisir leurs uke, les uns après les autres, chaque fois tu es dedans.

Patrick M : C'est eux qu'il faudrait interroger.

PC : Non, non ! On ne cherche pas d'explication, je veux dire, chaque fois, tu es dedans, est-ce que ... ? Moi, ce qui m'intéresse, c'est de savoir si, les quatre fois ... Qu'est-ce qu'il y a eu de différent chaque fois ? D'abord avec Guillaume, donc, Guillaume, petite impression que tu es en train de dire. Est-ce que c'était la même impression avec Jean-François, ensuite ?

Patrick M : Non, pas tout à fait. En plus, ce qui change, c'est aussi la façon dont ils traitent leurs techniques, c'est-à-dire, que sur une technique à quatre attaquants, il y a plusieurs axes de sorties possibles, en fonction des attaques ... comment sont placés les attaquants, donc, par exemple, on peut très bien être, je dirais, faire partie du début de la technique, dans une technique à quatre, parce que, un des principes de base, ce serait de passer entre deux personnes, pour ensuite travailler avec les deux personnes qui restent, donc, soit on est comme ça au début, soit on est à la fin, et donc là, il y a un travail un peu supplémentaire, puisqu'on a souvent une attaque dans le vide, et il faut reprendre l'attaque pour arriver sur le ... pour finir la technique à quatre.

PC : Alors, justement, avec Guillaume, par exemple, c'était plutôt dans les débuts ?

Patrick M : Je crois que ça ...

PC : Si tu ne t'en souviens pas, on ne va pas ...

Patrick M : Je pense que les gens ont aussi un peu varié ces places-là, c'est aussi un petit peu en fonction de leur technique ...

PC : Donc, tu as l'impression quand même d'avoir eu ce rôle de début, ce rôle de fin ?

Patrick M : Suivant les techniques et suivant les personnes, ça m'arrivait d'avoir soit l'un soit l'autre.

PC : Voilà. Donc, c'est quelque chose qui s'est assez bien distribué.

Patrick M : Voilà. Tout de même, certaines personnes ont, par exemple sur ... essayé de faire une technique avec une configuration de sortie initiale, voyant que ça ne marchait pas, ont changé la configuration, l'ont faite avec une autre direction.

PC : Donc, quelque chose d'assez fluide, d'assez ...

Patrick M : Assez intelligent puisque ... au niveau des attaques, les vitesses d'attaque ne sont pas forcément toujours les mêmes, donc ça influe sur la façon dont on peut se déplacer.

### **Claude 2**

PC : Absolument pas ? D'accord. Donc, c'est ta première intervention avec Guillaume, ensuite, il y a différentes choses qui se passent, et tu reviens à nouveau, alors, cette fois-ci, à nouveau avec Guillaume, et là, Guillaume te choisit, pour la démonstration explication du ken, avec quatre uke, trois techniques, et là, Guillaume te choisit en même temps qu'il choisit Patrick, Paolo et Jean-Paul. Alors là, comment ?

Claude : Et bien, le fait d'être choisi, c'est toujours très gratifiant. Faut dire ce qui est. Après ... C'est un énorme plaisir, il faut avouer, que d'être choisi comme uke, de dire.. on a toujours un peu cette appréhension là quand on est en position d'uke, et que le Maître décide de dire, vous choisissez votre uke. On a toujours un petit truc, en son âme et conscience on aimerait bien être choisi quand même, c'est quand même une satisfaction personnelle, c'est quelque chose de très valorisant..

PC : C'est ce que tu as ressenti, là ?

Claude : Oui, tout à fait, une reconnaissance, je trouve qui est.. alors, après ... Je ne sais pas, mais je trouve que c'est très valorisant. Moi, j'ai trouvé ça très ...

PC : Et le travail en lui-même, donc ? Avec Patrick, Paolo.. ?

Claude : J'ai trouvé que ça c'est super bien passé.

PC : Il n'y a pas eu d'accroc ? l'entente avec les uke ?

Claude : Non. Parce que quand on travaille à ce niveau-là, pour moi, on n'a même pas besoin de se regarder, on sent les choses, c'est quelque chose qui ... et puis c'est vrai qu'on a un niveau ... je ne veux pas me répéter, moi, j'essaye d'avoir un niveau de concentration qui soit quand même optimum pour pouvoir être vraiment dans le temps, quoi. Parce que ... on est sensé quand même apporter quelque chose, et puis ... porter un peu celui qui présente son dan, et ... en tant que plus ancien, un niveau technique, normalement plus élevé, on doit pouvoir... moi, j'avoue que j'ai toujours peur d'être un peu en ...

PC : Oui, c'est ce que ... sur le moment tu as encore une espèce de ...

Claude : Tout à fait. Oui.

PC : Les choses se passant ...

Claude : Les choses se passent toujours, ça c'est passé très très bien.

## Paolo 2

P. C. : D'accord. Ensuite, l'intervention que tu as faite après, c'est sur les démonstrations explications de ken, quatre uke à 360°, où les impétrants allaient choisir leurs uke. Et donc, là, Guillaume choisit Patrick M, Claude, Jean-Paul et toi. Tu as un souvenir de ce passage ?

Paolo : Oui, oui. Je me souviens. La chose, le fait que les uke ... les personnes qui ont à faire le passage de grade choisissent les uke, c'est très particulier dans le sens où c'est mis en place une relation qui est déjà expérimentée. Evidemment. Et en plus il y a quelque chose qui sort à ce moment-là, qu'il y a à la base sur des relations qui sont passées entre les élèves.

P. C. : Oui. Ce n'est pas une relation neutre, déjà ? La relation avec Guillaume, c'est déjà quelqu'un avec qui tu as travaillé.

Paolo : Oui, oui. Je pense que là, c'est quelque chose qu'on se sent bien entre la façon de choisir et la façon qu'il a choisie.

P. C. : Et les attaques, vous attaquiez à quatre, c'était synchronisé ? Tu le sentais bien ...

Paolo : Oui, oui. Je trouve. Oui, synchronisé. Par contre, je pense que chacun travaille pour soi-même dans le sens que quand je vais attaquer, je ne regarde pas les autres mais j'attaque. La seule chose à laquelle je pense c'est de porter une attaque qui soit efficace. Je ne regarde pas beaucoup les autres. Evidemment, il y a une sensation qui est une sensation d'ensemble mais la chose principale, c'est l'attaque. Quand je vais porter l'attaque, il y a quelque chose, une énergie qui arrive par les autres, parce quand on va attaquer, on attaque tous ensemble mais, à ce moment-là, la concentration, c'est sur une attaque personnelle. Il y a une vision générale mais la concentration, c'est sur sa propre attaque.

P. C. : Et le travail de Guillaume, comment tu l'as ressenti ?

Paolo : Je dirai ... libre. Il n'est pas ... par rapport à l'attaque. Je connais Guillaume. J'ai vu comme il travaille normalement pendant le cours. Et là, je trouve qu'il a le même type de travail.

P. C. : Et là aussi, il y a quelque chose d'agréable ou quelque chose ...

Paolo : Quelque chose d'agréable ... ?

P. C. : Ou est-ce qu'on est trop préoccupé par ce que l'on fait pour ...

Paolo : Quelque chose d'agréable ... ? La sensation qui est après, c'est si mon attaque était vraiment efficace et ... dans l'ensemble, il y a quelques moments où tu vas dire : bon, j'attaque mais effectivement je ne suis peut-être pas trop contrôlé par rapport à la personne qui a travaillé mais, par contre, dans l'ensemble de l'action, j'ai l'impression qu'il était efficace. Dans l'ensemble. Peut-être aussi que quelquefois il m'a contrôlé et d'autres fois non pour moi, ça veut dire que les autres à l'attaque, ils sont aussi tous ensemble mais il peut y avoir un petit décalage ... On a essayé plusieurs fois, je crois. Oui. Je trouve que dans l'ensemble, c'était une bonne expérience.

### **Jean-Paul 2**

P.C. : C'était cet esprit-là. O.K. Après il y a eu démonstration explication de jo à 3 uke. Ils ont travaillé ensemble. Ensuite démonstration explication, c'est Claude qui les a rejoints. Pour le moment, tu ne participais pas. Il y a eu démonstration de ken, le kihon où on change de rôle, on change de technique. Et puis il y a eu la démonstration explication de ken 4 uke à 360° et 3 techniques. C'est Guillaume qui a commencé. Donc dans les uke, il y avait Patrick M, Claude, Paolo et toi. Et c'est Guillaume qui fait le travail. Il y a quelque chose qui te revient par rapport à ça ? ... Que ce soit au niveau de l'interaction avec Guillaume ou l'interaction avec les autres uke ?

Jean-Paul : ... Je pense qu'on était dans le contexte d'examen. Donc, l'enjeu est un peu différent du travail ordinaire. En même temps on retrouve les mêmes choses dans ce contexte-là que dans le travail ordinaire. C'est-à-dire, il y a des décalages sur les attaques, des décalages sur le rôle de Guillaume, et en même temps, il y a beaucoup d'énergie. Peut-être un peu plus de la part notamment de Guillaume avec des réactions qui sont ...

P.C : En même temps c'est pareil et en même temps il y a un petit quelque chose de plus.

Jean-Paul : C'est ça, oui. En plus c'est vrai, si on cherche quelque chose qui soit un peu différent, c'est qu'il y avait tout le groupe qui regardait. Ça fait quand même quelques dizaines de personnes !

P.C. : Tu le ressentais ça en travaillant ?

Jean-Paul : Pas trop mais forcément, quand on tourne on voit, on voit aussi, il y avait l'examinateur, puisque d'un côté il y avait les dizaines de personnes qui regardaient et de l'autre, il y avait l'examinateur. On est au milieu. On ne peut pas faire abstraction complète. Forcément.

### **Maître 8**

P.C. : D'accord. Ensuite c'est la démonstration explication de ken avec 4 uke à 360° et vous demandez 3 techniques. Au choix mais avec 3 techniques et surtout, là, chacun va choisir ses uke. Donc, c'est d'abord Guillaume qui choisit Patrick M, Claude, Paolo et Jean-Paul. Un souvenir par rapport à ça ?

Le Maître : J'ai le souvenir qu'ils sont excellents et que Guillaume survole complètement, il domine complètement, il survole complètement l'action. Il est inaccessible pour eux à ce moment-là. Il est intouchable. D'ailleurs, c'est un peu l'impression qu'il donne sur l'ensemble de l'examen, il est très au-dessus.

Jean-François choisit Patrick M, Claude, Pascal et Jean-Michel

### **Jean-François 8**

PC : Tout à fait. Ensuite, démonstration, explication au ken ? Quatre uke à 360°. et trois techniques. Alors. C'est d'abord Guillaume, et ensuite, c'est toi.

Jean-François : Oui.

PC : Tu es souvent le deuxième.

Jean-François : Oui, c'est marrant, hein ! C'est après que j'étais premier, sur une autre question.

PC : Alors là, il faut choisir. Choisir tes uke.

Jean-François : Oui, ah oui.

PC : Donc, tu as été choisir quatre uke.

Jean-François : Oui.

PC : Tu te rappelles qui tu as choisi ?

Jean-François : J'ai demandé de mémoire, Patrick M, Paolo, Claude, il me semble que c'est Claude, et ... Pascal.

PC : Oui, sauf que ce n'était pas Paolo. C'était Patrick M., Claude, Pascal, et c'était Jean-Michel

Jean-François : Ah, oui !

PC : Avec un petit accident d'ailleurs.

Jean-François : Ah, oui. Quand il s'est relevé. Je n'ai pas bien vu ce qui c'est passé.

PC : Simplement un petit problème.

Jean-François : Un petit problème de pied, oui.

PC : Alors, ce travail avec les quatre uke ?

Jean-François : Et bien ?

PC : Comment ça c'est passé ?

Jean-François : C'était assez bien, j'étais bien intérieurement, je savais ce que je faisais, les trois techniques, je savais ce que je voulais montrer, j'étais plutôt bien, j'étais plutôt bien là, vraiment, je me sentais assez sûr de moi.

PC : C'était fluide ?

Jean-François : Oui, sauf la dernière, où Sensei a demandé après plus d'explications, etc, on est resté un long moment parce que c'est un kihon que j'ai un peu bricolé personnellement avec Patrick ; c'est Patrick qui m'avait donné des idées pour le départ du kihon, notamment c'est un tsuki devant et un tsuki ensuite à 90° derrière soi, donc, c'est une technique assez sympa et originale, et la suite était un peu complexe, et là, j'ai adoré ce qui s'est passé, c'est-à-dire que c'était un peu sous forme de cours, Sensei me disait mais là, ce n'est pas la bonne solution, etc., c'était d'abord très valorisant pour moi, et là, j'ai beaucoup apprécié dans ce passage de grade ... Oui, j'ai vraiment vécu cela comme très positif, à savoir que même si tu ne sais pas tu n'es pas jugé par le fait que tu ne saches pas, mais on s'en sert pour donner au groupe et puis pour ... Sensei nous a, moi en tout cas, personnellement j'ai vécu ça, j'ai été mis dans une situation très valorisante, et ni humiliante, ni d'échec, pour moi c'est un truc important parce que je sais que c'est un truc que je vis toujours assez mal, et que je perds facilement, je perds facilement mes moyens dans ces cas là, je crains un peu ce genre de ...

PC : Il est intervenu à deux reprises, je crois.

Jean-François : Oui, j'ai l'impression qu'il est intervenu beaucoup à ce moment là, je ne sais pas, deux reprises ?

PC : Oui, deux reprises.

Jean-François : Deux reprises, d'accord.

PC : Et donc, avec des interrogations.

Jean-François : Trouver une solution pour le troisième et le quatrième, pour le quatrième notamment, pour le quatrième, sur le troisième ça allait, mais pour le quatrième ce n'était pas le bon déplacement, il fallait rentrer vers lui plutôt que de s'éloigner de lui, j'en garde un souvenir assez précis de ça. Bon, à un moment je me suis dit, oh la la, il faut que tu trouves là, il faut vraiment que tu te bouges, il faut que tu trouves ! Et je ne trouvais pas, je tournais toujours dans le même sens, alors qu'il fallait ... Sensei a laissé faire quelques minutes, ou quelques secondes, je n'en sais rien, là, je ne saurais pas dire combien de temps ça a duré, mais il me semble que j'ai trouvé une solution intéressante, et je me souviens bien de la solution.

PC : Donc, on est dans quelque chose qui est presque un cours.

Jean-François : Moi, j'étais vraiment en situation, je démontre, Sensei explique, et tout le monde écoute, j'ai vécu ça comme ça. Trouves une autre solution, il y a une autre solution, va dans un autre espace, j'ai cherché, et là, pour moi c'était très riche, oui, ça aurait pu être vécu ou dit, montré vécu comme quelque chose de ... Comment ça se fait ...

PC : Oui, comme un reproche.

Jean-François : Oui, comme persécuteur.

PC : Tu n'as pas du tout vécu ça de cette manière là ?

Jean-François : Non, non, moi j'étais très.. bon, ça baissait un peu à un moment donné ma valeur, si tu veux dans le passage de grade, c'est que je n'ai pas trouvé tout seul, donc il faut me faire aider, il y a aussi cette partie là.. je veux dire, émotionnellement il y a quelque chose qui est de l'ordre du ... un peu de déception intérieure, un mec qui est rattrapé, tu te dis ouf, il te crée une émotion positive, tu vois, par le fait que ... Enfin il empêche je pense que tu touches du doigt l'émotion négative, et il te met dans un autre registre, dans une autre position, dans un autre..

PC : Est-ce que tu as ressenti ça ?

Jean-François : Ah moi, j'ai vraiment vécu ça ! voilà, ce n'est pas ... Démerdes-toi, tu vas faire autre chose, non, c'était dans l'attitude, dans le propos, dans le ton, dans ...

### **Patrick M 3**

PC : Alors, pour en revenir au différent, donc, Guillaume, l'impression générale, donc, tu travailles avec Guillaume, ce que tu disais, assez concis. Avec Jean-François, l'impression générale ?

Patrick M : A un certain moment, un petit problème de précipitation. Rien de très spécial.

### **Claude 3**

PC : Donc c'est pareil. Il y a une intervention de Maître Cognard, le travail de Guillaume, là encore, il n'y a rien qui cause problème. Après, c'est Jean-François qui choisit à nouveau Patrick M, toi-même, Pascal et Jean-Michel. Alors là, est ce qu'il y a une différence dans le travail ?

Claude : Il y a un autre regard. Il y a un autre regard, parce que, moi, Jean-François c'est quelqu'un que je connais moins, donc j'avoue que j'étais ... j'ai essayé de donner le maximum aussi, mais j'étais quand même plus ... pas méfiant, mais je faisais attention. Je faisais attention au contrôle, je faisais attention ...

PC : C'est-à-dire ? tu pourrais peut être ... Comment elle se traduit, cette attention ?

Claude : Et bien cette attention, elle se traduit surtout dans le mouvement. C'est-à-dire quand j'attaque ... Je suis plus ... Je fais plus attention à la frappe et ainsi de suite. A la limite, plus pareil que ... Avec Guillaume, non. Avec Guillaume, je sens les choses complètement différemment, c'est-à-dire que ... je sais qu'il ne touchera pas, ou je sais que ... Il est assez réservé comme garçon, il était tellement bien en plus dans son passage, c'est que ... je ne voyais aucun problème de ce côté-là. Jean-François, je sentais quand même une certaine tension, donc, peut-être ... Je ne dirai pas de maladresse, mais, ça peut arriver quoi. Donc, c'était beaucoup plus ... Je dirai à la limite, pas méfiant, mais j'étais plus présent. Plus d'attention.

PC : Oui, en fait il pouvait y avoir quand même danger à un moment donné ?

Claude : Danger ... Jamais il y a un réel danger. C'est vrai que ça peut toucher. Je le sentais moins ... je dirai à la limite, je le sentais moins sûr, ok. Sinon au niveau ... par rapport aux autres, les attaques ça allait très très bien.

### **Maître 9**

P.C. : Ensuite c'est Jean-François qui choisit Patrick M, Claude, Pascal et Jean-Michel. Il y a d'ailleurs eu un petit incident avec Jean-Michel puisqu'il s'était levé un vite et ...

Le Maître : Il s'est fait mal. Il s'est fait mal au pied. Pour Jean-François, j'ai trouvé qu'à ce moment-là, il s'était dépassé. J'ai le souvenir qu'il s'est dépassé. Il a fait mieux que ce que j'attendais à ce moment-là.

P.C. : Transcendé par le passage ?

Le Maître : Oui. Il a donné quelque chose qu'il ne savait pas faire juste avant.

---

**Pascal 2**

P.C. : Ensuite, tu es intervenu ... Donc, justement, après, il y a eu des choix à faire, et Jean-François qui a choisi ... C'était pour les démonstrations explications de ken, quatre uke à 360°, et trois techniques. Et Jean-François a choisi Patrick M, Claude, Jean-Michel et toi. C'est d'ailleurs là que s'est passé le petit incident, Jean-Michel avait eu un problème de cheville, en se levant. Jean-Michel avait eu un petit problème de cheville qui avait arrêté le passage de grade une minute ou deux, le temps qu'il se remette, il y a eu un petit problème, ce n'est pas grave, c'est une anecdote ... et donc, Patrick M, Claude, Jean-Michel, et toi. Attaque. Quatre uke, 360°, au milieu Jean-François. A ce moment là, tu as un souvenir de comment ça se passe ? comment tu es ?

Pascal : Oui, de ne pas pouvoir, de ne pas être suffisamment dans l'action, parce qu'autant que je me souvienne j'étais derrière, et les actions ne m'arrivaient pas suffisamment, et j'ai essayé d'attaquer, d'avancer beaucoup plus pour pouvoir avoir une distance qui soit juste au contact.

---

**Jean-Michel**

PC : Voilà, donc, c'était le passage, tu es intervenu, au moment où ceux qui passaient des grades allaient chercher des uke, et là, c'est Jean-François qui a été choisir Patrick M, Claude, Pascal, et toi. D'accord ? Est-ce que tu t'attendais à être choisi ?

Jean-Michel : Pas trop, parce que... bon, du moment que j'y étais, je m'y attendais un peu, mais, vu la nature du travail qui se faisait, et comme je ne suis pas vraiment un expert aux armes, je n'étais pas sur d'être pris. Par contre, j'ai assez apprécié qu'il me demande quand même.

PC : Donc c'était un travail bien particulier, c'était démonstration, explication au ken, à quatre uke, à 360°, et il demandait trois techniques.

Jean-Michel : D'accord.

PC : Bon, il y a eu une petite anecdote.

Jean-Michel : Oui, parce que j'étais tellement resté en seiza, que je n'ai pas pu me lever, je me suis écroulé. Bon, après, ça c'est arrangé, ça permettait de ...

PC : Comment on se sent dans ses moments là ?

Jean-Michel : C'est à la fois, ça m'est déjà arrivé, ça, donc, le problème, c'est que c'était ... pas une situation où on aimait que ça arrive, quoi ! Il y avait une forte assistance, un peu de tension, parce que c'est un passage de grade élevé, donc ... Ça fait partie du jeu aussi. Quand on est cinquième dan, et qu'on ne bouge pas en seiza, on ne bouge pas, quoi. On y reste. Surtout si on est un peu sur la scène, donc, après c'est un risque, j'aurais dû ... C'est parce que je ne m'y attendais pas que je ne me suis pas préparé avant, j'aurais pu me détendre un peu les jambes en disant, je risque d'y aller.

PC : Donc, tu arrives. Tu..

Jean-Michel : Oui, je me suis tordu les deux chevilles, et donc, j'ai fait ce qu'il faut, c'est-à-dire que je me suis vite mis au sol pour ne pas me faire mal, je ne me suis pas blessé, puis le Maître a dit aussi qu'il fallait attendre que ça revienne, et puis voilà

PC : Donc, c'est revenu. Vous entourez Jean-François, Jean-François fait sa technique ... Comment tu le sens à ce moment-là ?

Jean-Michel : J'essayais de faire de mon mieux pour que les attaques soient correctes, pour qu'il puisse faire un travail bien, et puis ... j'ai trouvé que ça se passait bien.

PC : On est quand même dans une certaine entente aussi avec les uke ?

Jean-Michel : Avec les uke, oui. C'est du travail qu'on a déjà fait souvent, même quand on n'est pas très à l'aise avec ça, surtout si on n'est pas au centre, quand il s'agit que d'attaquer ... il suffit de ...

PC : Ça n'a pas posé de problème ? quoi, disons, avec Patrick, Claude, Pascal ?

Jean-Michel : Pas tellement, non.

PC : Non ? Vous voyez tout de suite ce qu'il y avait à faire !

Jean-Michel : Pas tellement, le problème, c'est que quand le candidat se déplace, pour être toujours juste dans son attaque ce n'est pas évident, il est sorti de la première attaque, il faut le poursuivre, donc, parfois ça peut être les uke qui sont pas dans leur rôle.

PC : Et les relations avec Jean-François à ce moment là ?

Jean-Michel : Je sens que c'est très bien, parce qu'à la fois, on attaque, quand on fait le travail ... Dans un passage de grade, on attaque, on essaye d'attaquer sincèrement, mais il y a des baisses d'énergie ...

PC : Là, précisément.

Jean-Michel : Là, précisément. On essaye vraiment de donner le meilleur, pour que le passage de grade puisse se développer.

PC : Et là, tu l'as bien senti ?

Jean-Michel : Pour moi, je l'ai senti. C'est-à-dire que dans mon attitude interne, j'ai senti que j'attaquais d'une façon. J'essayais d'attaquer d'une façon encore plus sincère que d'habitude quoi.

PC : Tu t'es senti en danger à un moment donné ?

Jean-Michel : Je ne me rappelle pas mais je ne crois pas, non. En danger psychique ou en danger ?

PC : Oui, en danger physique, même.

Jean-Michel : Ah ! Je me suis senti contrôlé à la fin, oui, mais bon. Souvent, j'étais le dernier à être frappé, en fait, du fait de mon rôle dans le sens où ils se mettaient.

PC : D'accord. C'était lui qui déterminait les rôles ?

Jean-Michel : C'est lui qui détermine les rôles par son orientation, et par les premières frappes qu'il fait. Donc souvent j'ai été le dernier à le frapper, il semble me rappeler, peut-être qu'on verra que j'ai ...

PC : Non, non. Mais tu le sentais comme étant le ...

Jean-Michel : Oui, parce que j'étais dans ce rôle-là, quoi.

PC : Et qu'il t'avait donné ce rôle.

Jean-Michel : Ben, oui. Par le fait qu'il attaquait.

PC : Et donc, au niveau des ... du ressenti, à ce moment là, donc ?

Jean-Michel : Ah oui. Moi, j'ai eu un ressenti assez bien. D'autant que moi, quand j'ai passé mon cinquième dan, je n'ai pas passé d'épreuves, on me l'a donné, donc j'étais d'autant plus enclin à lui donner les moyens pour le passer correctement.

PC : Si on revient à ce ressenti, c'est quoi exactement ce ressenti ?

Jean-Michel : C'est ... un genre de fraternité d'armes, quoi. C'est-à-dire que quelqu'un avec qui on a quand même beaucoup de ... déjà beaucoup d'histoires vécues ensemble, sur les tatami, quand on sait que, en plus, c'est quelqu'un avec qui j'ai des relations un peu plus privilégié, parce qu'on s'entend bien, on rigole bien, donc, c'est quand même, en sachant que c'est le jour où il passe son cinquième dan, d'ailleurs c'est aussi pour ça que je l'aidais, j'étais quand même ennuyé de mon incident de cheville.

PC : Oui, mais enfin disons ...

Jean-Michel : Oui, j'étais ennuyé que ça arrive ce jour. Mais en même temps ça fait partie du jeu !

PC : Il y a du plaisir, là dedans, il y a ... ?

Jean-Michel : Je pense un peu, oui, je pense qu'on prend un peu plaisir à voir, et surtout, à ce moment-là, des gens avec qui on travaille, où on est souvent laborieux quand on fait les exercices, on voit qu'il sort des trucs quand même bien quoi. Ça fait plaisir aussi.

PC : Ça, ça fait plaisir ? Il y a une relation spéciale ?

Jean-Michel : Oui. Que la relation génère le fait qu'un collègue, un camarade, arrive à se dépasser, quoi. Ça, c'est valorisant pour les uke, même quand ils se sentent moyens, à peine du niveau qui se passe, alors que le grade je l'ai déjà ! mais bon, on est mauvais juge de son niveau de toute façon. Mais c'est comme ça, mais c'est vrai que c'est un moment. On le vit, je trouve qu'on le vit mieux que quand on le passe soi-même, le grade. C'est-à-dire qu'on est moins sous pression, et on ressent mieux tout ce qui se passe, on est moins submergé par l'enjeu.

PC : Donc, ce que tu ressens de lui, c'est effectivement ... Comment tu peux le décrire ce que tu ressens de lui ?

Jean-Michel : Au moment du passage ?

PC : Oui. Au moment où tu es en train de travailler avec lui. Au niveau de la relation, qu'est ce qui ... ? Donc, tu as dit la ...

Jean-Michel : En même temps, la nécessité d'être dans une attitude martiale, et d'attaquer vraiment, de ne pas être faux, ni dans les distances ni dans les timing ni dans les façons d'attaquer, que l'attaque soit vraiment quelque chose qui donne à faire.

PC : Est-ce qu'on pense à tout ça ? parce que ça va très vite quand même.

Jean-Michel : Non, non, on n'y pense pas, c'est après ...

PC : C'est après qu'on y pense ? sur le moment ?

Jean-Michel : Sur le moment.

PC : Tu es en train de le faire.

Jean-Michel : Sur le moment, d'abord, moi j'étais bien content de tenir debout, et après ... La mécanique suivait, et c'était assez agréable de voir que ça se déroulait bien.

PC : Et c'est purement mécanique ?

Jean-Michel : Non, non. Ce n'est pas mécanique.

PC : Tu emploies le mot mécanique ?

Jean-Michel : Oui, je pense que ce n'est pas un bon mot. Non, que les choses se déroulent ...

PC : Que les choses se déroulent.

Jean-Michel : Ce n'est pas mécanique, c'est justement ce qu'on ne fait pas, encore moins dans un passage de grade, j'ai dit mécanique ... sinon on met des robots simulateur d'attaques et puis ...

PC : Oui, oui, il y a quelque chose qui se vit, et ça se manifeste comment cette chose qui se vit comme ça ?

Jean-Michel : Ca se manifeste par ... un genre de bonheur, on est bien, pendant que ça se fait, on voit les choses se faire, on sent les choses se dérouler, et on trouve que c'est bien quoi. Que c'est harmonieux, c'est juste, c'est ...

PC : Et autrement, donc, c'est la seule intervention que tu aies faite dans ce passage. Tu attendais une autre intervention ?

Jean-Michel : Bien moi, je m'attendais à ... j'aurais pu. Alors ce qui est vrai, c'est que je n'ai pas révisé avec lui, donc souvent, on sait que ce ... ceux avec qui ... vraiment sa préparation pendant quelques jours, c'est normal qu'il aille plus les voir, ça, ce n'est pas ...

PC : En définitive, quoi, un bon souvenir.

Jean-Michel : Ah oui, oui. Moi j'ai trouvé ... Surtout, il y a eu des belles choses de faites ce jour là, donc ... si, si.

PC : Impeccable. Tu vois quelque chose d'autre à rajouter ?

Jean-Michel : Non. Moi j'ai un sentiment ambivalent du fait que ce grade, on me l'a donné l'an dernier sans que je le passe, de voir des collègues de mon niveau, de mon ancienneté qui le passent, à la fois je dis, j'ai échappé à quelque chose, et à la fois un petit regret, un petit regret de ne pas l'avoir passé, voilà, mais bon, ce n'est pas ... en sachant que moi, mon jugement sur moi n'est pas bon, mais je pense que j'aurais sûrement fait moins bien. Mais, bon, ce n'est pas les mêmes conditions, on aurait travaillé plus, voilà.

Gilles choisit Patrick M, Claude, Pascal et Jean-Paul

### Gilles 7

PC : Ensuite, il a demandé une démonstration explication au ken, quatre uke, à 360°, et trois techniques, et il fallait aller choisir ses uke, ça a d'abord été Guillaume, ça a été Jean-François, et ensuite toi. Tu te souviens qui tu as été choisir ?

Gilles : Je crois que j'ai demandé ... Claude, Patrick M, Pascal et Jean-Paul, c'est ça ?

PC : C'est ça. C'est exactement ça. Donc, le choix des uke, c'est ... c'est des personnes avec qui tu avais plus envie de travailler ?

Gilles : Ca aurait pu être d'autres, j'aurais pu demander ... mais il me semblait que Paolo avait des problèmes de genoux, André M aussi, enfin, j'ai pris des gens qui m'avaient semblé bien en forme à ce moment-là, parce que j'avais envie d'attaques plutôt franches.

PC : Et alors là, comment ça s'est passé ? Tu les as eues ces attaques franches ?

Gilles : Je crois oui. Le seul souvenir que j'en ai, oui, ça s'est assez bien passé. Je m'étais entraîné aussi avec ... comme ça, c'est-à-dire avec ... avec mes collègues on avait bien décortiqué sur des attaques plutôt rapides et puissantes, ce qui permet d'avoir une action aussi en profondeur, et il me semblait que ce que j'avais acquis récemment, c'est la vision de la pénétration de l'arme, dans mes techniques, c'est une chose sur lequel je suis plutôt faible et que précisément là j'étais en train de voir ça, et ça me permettait d'aller beaucoup plus en profondeur, beaucoup plus au centre. Enfin ce que j'en perçois, donc, j'étais content d'avoir ces gens-là, qui sont plutôt toniques, pour pouvoir exprimer ça sans retenue, sachant qu'ils sauraient quoi faire si je faisais des erreurs, donc je me suis ... j'ai un souvenir de m'être exprimé au mieux de ce que je connais.

PC : Oui, pareil, toujours la même chose ...

Gilles : D'un point de vue expression, oui. Alors après, je me suis vu faire quelques fautes techniques, mais globalement, ça m'a semblé refléter le niveau que je peux avoir.

PC : Quelque chose, une image fidèle quand même ?

Gilles : Oui, alors je sais que ce n'est pas forcément la panacée d'avoir la sensation de faire ce qu'on se représente, il n'empêche qu'à ce moment là, c'était ça, c'était bien.

#### **Patrick M 4**

PC : Avec Gilles ?

Patrick M : Avec Gilles aussi, un petit problème de précipitation.

#### **Claude 4**

PC : Ensuite, c'est Gilles, qui choisit avec vous, Patrick et toi, Pascal et Jean-Paul. Alors là, encore une troisième ... ?

Claude : Oui, encore un peu plus d'attention, parce que c'est vrai que Gilles je le sentais moins sûr de lui, plus tendu. J'essayais plus d'être vraiment dedans pour essayer de l'accompagner, même si à la limite il y a des moments où il n'était pas très très juste, j'essayais, moi, d'être juste pour un peu compenser ça ... J'étais beaucoup plus ... je ne dirai pas plus vigilant, mais ... je ne sais pas trop comment ... je faisais attention d'être juste ... parce que je ne le sentais pas bien dedans. Il n'était ... pas sous pression, mais je le sentais quand même interrogatif.

PC : Par rapport à tout ça ?

Claude : Encore différemment.

#### **Pascal 3**

P.C. : Donc, un petit problème auquel tu as pu répondre, tu aurais trouvé une solution à ce problème-là. Autre chose, par rapport à ça ? Donc, tu l'as fait d'abord avec Jean-François, puis après, tu as été à nouveau choisi effectivement par Gilles, et tu l'as refait pour Gilles, et à nouveau pour Patrick F, tu as fait les trois.

Pascal : Le problème, c'était avec Gilles, ce n'était pas avec Jean-François, c'était avec Gilles.

P.C. : D'accord. Parce qu'autrement, donc, tu ne faisais pas partie du groupe pour Guillaume, mais autrement tu l'étais pour les trois autres, donc, d'abord Jean-François, ensuite Gilles et ensuite Patrick F ... Des différences justement par rapport à ses ... ? donc, tu dis déjà pour Gilles, il y a quelque chose de ...

Pascal : Oui, une distance, que je n'ai pas réussi à trouver ...

P.C. : Et autrement, tu avais ... par rapport aux autres, est-ce que tu as ... par rapport, Jean-François, Patrick F.

Pascal : Il y a autant de différence en tant qu'uke, qu'il peut y en avoir en tant qu'individu dans leur système relationnel, ce sont trois personnes totalement différentes, qui amènent aussi bien dans le cadre de la relation uke/seme une relation complètement différente

P.C. : Tu peux en quelques mots comme ça, dire les relations, comment tu les ... ? Si tu peux, ce n'est pas ...

Pascal : Définir ?

P.C. : Ou donner quelques impressions de ...

Pascal : Difficile ! Disons que la relation en tant qu'uke avec Patrick F, on n'a même pas besoin de la générer, tu n'as même pas besoin de l'attendre, elle t'arrive immédiatement, la relation avec Gilles, plus difficile à faire le contact, à lui trouver un espace temps, dans lequel elle puisse avoir lieu, et la relation avec ... Jean-François, plus rigide, plus codifiée, plus cadrée, en quelque sorte ...

P.C. : Donc, chaque relation implique un placement différent au niveau de l'uke ?

Pascal : Non ! Le placement ... ça dépend ce qu'on entend par placement par rapport à l'uke. Si c'est un placement dans un espace physique, non, parce que quand il y a une attaque elle sera toujours la même, par contre dans la relation que fait naître l'attaque, il est bien évident qu'elle va être coloriée de façon différente, selon les individus qui la réalisent, et selon aussi, l'état dans lequel on est, en tant qu'individu. Il est évident que la relation qu'on peut avoir lorsqu'on travaille ensemble, tranquillement j'allais dire, et la relation qu'on peut avoir lorsqu'il y a un passage de grade, est obligatoirement coloriée de façon complètement différente.

### **Jean-Paul 3**

P.C. : Bien sûr. Donc, tu as travaillé avec Guillaume pour cet exercice, pas avec Jean-François, mais tu es revenu avec Gilles. Tu sentais une différence par rapport ...

Jean-Paul : Oui, comme tout à l'heure, Guillaume a une pêche d'enfer, une grande habitude. Il a beaucoup travaillé et ... il est jeune, c'est une vigueur. Gilles, comme Jean-François, ils sont un peu sur le même plan, C'est une autre maturité, un autre travail, et donc des différences qui sont à la fois structurelles et puis de connaissances.

P.C. : Et ça, on le ressent pendant qu'on est en train de travailler ? Ou c'est seulement après ? Est-ce que pendant qu'on est en train de travailler, on sent quand même cette différence-là ?

Jean-Paul : ... On l'a sent ? Oui, on l'a sent mais de la même manière que quand on change de personne, on sent la différence. On travaille avec un petit, un grand, un gros, un maigre, une femme, un homme ... A chaque fois, chacun est différent. Donc forcément, on a des différences.

P.C. : D'accord. Encore une fois, comme tout à l'heure, c'est en même temps la même chose que dans le travail d'habitude plus un petit quelque chose.

Jean-Paul : Plus ? Enfin, c'est la même chose ... Oui. Par rapport au travail ordinaire. Oui, on est dans un contexte qui fait que ... on est dans une situation particulière.

P.C. : Ça, on l'a bien à l'esprit même pendant le travail.

Jean-Paul : Oui. Oui, oui. Dans un travail ordinaire, on peut se permettre de relâcher un moment, je ne sais pas, de lancer une blague ou de rigoler. Là, non parce qu'on est quand même dans quelque chose qui ... Démontrer. Démontrer et donc on est dans un travail, quoi.

### **Maître 10**

P.C. : Ensuite, c'est Gilles avec Patrick M, Claude, Pascal et Jean-Paul.

Le Maître : C'était un petit peu différent, là, un peu sous la pression des attaquants.

P.C. : Là, c'était les uke qui dominaient ?

Le Maître : L'équilibre était difficile à trouver. Un petit peu trop angoissé par la situation. Il n'était pas assez détaché. Mais bon ... ce n'est pas facile non plus ! Ceci dit, rien n'était mauvais dans ce qui était fait non plus mais il était un peu trop angoissé par ... Bon, ce sont des attaques qui sont sévères et puis les attaquants sont des sérieux, quoi, ils ne font pas semblant. Ils appliquent à la lettre la règle de « j'attaque vraiment, j'attaque vraiment ». Donc, ça peut vite devenir dangereux, donc les angoisses sont fondées. Enfin, elles ne sont pas ... Le détachement qu'il faut là, ce n'est pas une vue de l'esprit. Il faut vraiment un travail ...

Patrick F choisit Patrick M, Claude, Pascal et Paolo

### **Patrick F 8**

P . C . : Ensuite, il y a eu démonstration, explication de ken, avec quatre uke à 360°, et trois techniques. Alors, c'est Guillaume qui commence, ensuite c'est Jean-François, ensuite, c'est Gilles, et toi tu passes en dernier. Donc tu vas choisir tes uke, tu te souviens ?

Patrick F : Paolo, Claude, Patrick M, et ... le quatrième c'était ... ? Il me semble Jean-Paul.

P . C . : C'était Pascal.

Patrick F : C'était un des deux de toute façon.

P . C . : C'était un des deux. Alors, comment ça se passe là ?

Patrick F : Très bien aussi.

P . C . : Très bien aussi.

Patrick F : Parce que là, j'avais ... J'ai fait en fin de compte, essentiellement deux techniques dont une qui me plaît beaucoup ... Avec un enchaînement de techniques en ume sur les quatre attaquants à tour de rôle, et c'est une technique qu'on avait déjà vu en cours, et puis que j'avais retravaillé parce que je l'aimais bien, donc j'ai proposé celle-là, il me semble que Jean-François l'avait faite avant, puisqu'on l'avait un peu travaillée, et je l'ai refait une technique ensuite, un ... On en a fait une toute simple sur deux enchaînements de ume no tachi, la première que j'ai faite, c'est celle-là, deux enchaînements de ume no tachi que j'aime bien aussi, parce qu'elle est décalée dans le temps sur les techniques, donc c'est assez plaisant à faire, et la troisième que j'ai faite, c'est une technique que j'ai retravaillée, que j'avais retravaillée ... J'avais retravaillé deux ou trois week-ends avant ... avec Jérôme, on avait retravaillé ume no tachi, que j'adore.

P . C . : Oui. Si je comprends bien, tu as un panel de techniques avec ...

Patrick F : Là, j'ai fait, donc, les deux enchaînements, les deux premiers enchaînements, ce sont des enchaînements, il me semble qu'on les avait vus avant puisque Jean-François a du faire un peu les mêmes, puisqu'on les avait travaillés ensemble, et la troisième, je l'ai faite, en plus, j'ai un peu rigolé, parce que ... on ... en la faisant, juste après l'avoir finie, puisqu'on avait pensé avec ... comme on l'avait beaucoup travaillée avec Gilles et Jean-François, ils m'avaient dit, mais de toute façon, avant le passage de grade, ils m'avaient dit, de toute façon toi, Patrick, tu nous a montré des choses, et je suis sûr que tu vas nous sortir des choses que tu ne nous a jamais montrées ... et, il s'est avéré que ... à ce moment là.

P . C . : Les uke, donc ?

Patrick F : Je ne me pose même pas de questions, ce sont des gens qui ont le niveau, si je fais éventuellement une bêtise au milieu ... la technique, la dernière, sur ume no tachi, quand on est uke, il faut savoir que si on baisse les bras on reçoit sur les mains et puis que ça part, quand ça ne part pas, ça ne marche pas ! Je n'ai eu absolument aucune appréhension étant donnée que ... J'ai toujours fait confiance en les uke.

### **Patrick M 5**

PC : Et avec Patrick F ?

Patrick M : Beaucoup de détermination.

PC : Donc, là, il faut adapter quand même un petit peu, son travail ?

Patrick M : Non, ce n'est pas trop adapter quand même, on a un rôle assez défini, c'est-à-dire, il faut attaquer, il faut attaquer la personne qui est au milieu, donc il n'y a pas trop à adapter non plus. Mais ... On n'est pas en train de travailler avec un débutant. Donc, il n'y a quasiment pas d'adaptation, quoi.

PC : Et le rôle d'uke ?

Patrick M : C'est le rôle de l'uke, quoi. Enfin, il y a un rôle d'attaque, et à quatre attaquants, il y a très peu de modulation possible, parce que c'est un travail qui se fait principalement en maintenant la dynamique.

PC : Et c'est à ça que tu as essayé de veiller le plus souvent ?

Patrick M : Bien sûr, à ce que les attaques soient dans le temps, et maintiennent la difficulté technique.

---

### **Claude 5**

PC : Encore différemment ... Et enfin c'est Patrick qui travaille, qui va à nouveau choisir Patrick M avec toi, avec Pascal et Paolo. Voilà.

Claude : Alors, Patrick F, c'est encore différent. C'est que Patrick F, c'est la puissance, et puis bon, c'est quelqu'un que je connais très très bien Patrick, et il y a très longtemps qu'il s'entraîne justement pour ce passage ... On a partagé beaucoup de choses pour son passage, et ... je savais que lui, il allait vraiment y aller à fond. C'est encore une autre vigilance, et pour moi j'attaquais encore plus fort, parce que ... parce qu'il avait besoin de ça quoi. Mais j'étais complètement tranquille. Tranquille. Mais c'était encore différent.

PC : Voilà, donc, quatre personnes, quatre ...

Claude : Quatre identités différentes. Quatre manières de travailler différentes, et pour moi ... J'essaye d'avoir les mêmes types d'attaque, mais ... une autre vigilance, un autre ...

PC : Une adaptation à ..?

Claude : Un peu, oui.

PC : A la personne.

Claude : Tout à fait.

---

### **Paolo 3**

Paolo : J'ai travaillé aussi avec ...

P. C. : Avec Patrick F

Paolo : ... avec Patrick F.

P. C. : ... Qui t'a choisi également.

Paolo : Oui.

P. C. : Et là, il y a une différence ?

Paolo : Il y a une différence qui est basée sur une relation qui est ... avec Patrick F puisque plusieurs fois on a travaillé ensemble, on a parlé ensemble du travail du ken, du travail du jo. Normalement, je trouve que lui ... Je ne sais pas vraiment ... Lui, il m'a choisi peut-être pour des choses très particulières que je peux donner et à ce moment-là, je trouvais pas plus agréable mais plus efficace dans l'action avec Patrick plutôt que Guillaume.

P. C. : C'était plus dans le registre technique, alors ?

Paolo : Sur les choses que lui il s'attend avec moi. Dans le sens que lui, évidemment il m'a choisi parce qu'il attend quelque chose. Sinon c'est inutile de choisir. Alors je pense que dans ce sens-là je donnais quelque chose de vrai à l'intérieur du rapport entre moi et Patrick F.

P. C. : Qui était différent du rapport ...

Paolo : Il était différent dans le sens qu'avec le travail de Guillaume, j'ai l'impression d'être à l'intérieur d'un ensemble. Avec le travail avec Patrick F, j'ai l'impression que dans mon action, il était quelque chose de personnel.

---

### **Maître 11**

P.C. : Et ensuite, c'est Patrick F avec Patrick M, Claude, Pascal et Paolo.

Le Maître : Très bien techniquement mais un peu en dessous de ce qu'il fait d'habitude.

P.C. : D'accord. Là, c'est l'inverse.

Le Maître : C'est l'inverse. Un tout petit peu en dessous de ce qu'il fait d'habitude. Ces actions ne vont pas tout le temps jusqu'au bout. On ressent la pression. On ressent qu'il a de la pression. Il a toujours une superbe, une manière d'être comme ça, un peu gaillarde et là, il le fait un peu mais j'ai le souvenir de furikomi qui ne vont pas complètement au bout, etc. Il a toujours une bonne gestuelle ... Il y a quand même quelque chose qui doit être visible, c'est que la posture en bas se referme un petit peu, les pieds sont un peu trop serrés, il y a une tension de bassin qui rend, qui donne un sentiment défensif.

Démonstration d'un kihon de ken

Jean-François choisit Patrick M (Furikomi ura)

### **Jean-François 9**

PC : Ensuite, ça a été la démonstration d'un kihon au ken, et là, effectivement, tu es passé en premier, avec Patrick.. Alors, c'était ... tu te rappelles ?

Jean-François : Oui, de mémoire, il fallait démontrer ...

PC : Il fallait démontrer, oui. Démonstration d'un kihon de ken.

Jean-François : Ce n'était pas où il fallait démontrer ce qu'on ... ce n'était pas encore là, démontrez-moi votre maîtrise ! Ou montrez-moi un principe ?

PC : Non, ce n'est pas là, le principe.

Jean-François : D'accord. C'est après, le kihon, alors, c'était le quatorzième..

PC : Peut être bien, je n'ai pas ...

Jean-François : C'est le quatorzième, où on .... inspiration sur la ligne, il me semble que j'ai fait ça pour ...

PC : Non, il me semblait que c'était un furikomi en tout cas.

Jean-François : Oui, c'est ça, je recule sur la ligne ... C'est le quatorzième kihon, de mémoire, tu recules sur la ligne, tu absorbes le partenaire en faisant partir ton boken dans le sens opposé, le partenaire rentre, et au moment où il va commencer à s'abattre, tu rentres, il ne faut pas qu'il ait vu qu'il se passait quelque chose, voilà.

PC : Et alors là, comment ça se passe ?

Jean-François : Alors là, quand il a dit ça, pour moi ... A partir de ce moment du passage de grade, il y a un changement pour moi, à partir de ce moment, il y a un changement, c'est que je rentre dans la partie la plus positive pour moi du passage de grade, la plus émotionnellement agréable, et là où je montre ce que je sais faire, là, j'ai adoré à partir de là. Un peu moins sur le kaishi, c'est un peu plus dur, mais ... Parlons du kaishi après, mais sur le boken, là, j'ai pu montrer ce que ... j'ai adoré ce passage de grade pour ce moment-là ! pour tout ce qui s'est passé au boken après. Par rapport au fait que j'ai pu montrer ce que j'aime dans le boken, que j'aime dans l'Aiki, et la subtilité que j'aime travailler et montrer, voilà, je ne sais pas si je l'ai bien montrée, mais en tout cas, c'est ce que j'aime, c'est mon mouvement dans l'Aiki, et il se montre là.

PC : Donc, un moment de plaisir !

Jean-François : Ah, moi, c'était vraiment un plaisir, là, vraiment j'étais vraiment bien là, et je savais ce que je montrais, et je savais, bon, à quelques défauts que ..

PC : Oui, il est quand même intervenu, là, Maître Cognard. Il a fait une correction.

Jean-François : Il a fait une correction sur le fait qu'à un moment je mettais trop le coude ... oui, le coude et le boken en avant.

PC : Donc, là, un très bon moment.

Jean-François : Oui, un bon moment pour moi.

## Maître 12

P.C. : D'accord. Ensuite, vous demandez la démonstration d'un kihon de ken. Donc, c'est d'abord Jean-François avec Patrick M. D'après ce que j'ai pu remarquer, c'était un furikomi ura, il me semble. Jean-François et Patrick M, quelque chose par rapport à cela ?

Le Maître : Je ne me souviens pas précisément. Par contre, ce que je sais c'est que ce genre de technique est pratiquement impossible sur Patrick M. C'est extrêmement difficile parce que l'approche de l'attaque est très précautionneuse et il a tendance à bloquer ses bras en attendant de voir ce qui se passe. Et donc, ça veut dire que c'est un très gros boulot pour celui qui veut faire ura en furikomi que de l'emmener dans une aspiration avec un mouvement de jambe. Donc, il est probable que Jean-François a eu une certaine difficulté.

P.C. : Oui. D'ailleurs vous êtes intervenu, vous avez fait une correction.

Le Maître : Qui portait peut-être sur le mouvement de pied, sur l'aspiration au départ ?

P.C. : Je pense.

Le Maître : Probablement parce que je vois bien le rapport entre eux, je sais comment ils fonctionnent, je les connais bien donc forcément, je sais comment leurs énergies se rencontrent. Je ne m'en souviens pas au sens propre mais c'est pour moi une évidence que ça a dû se passer

comme ça. Ça nécessite 10 minutes de travail attentif pour arriver à ce que la relation s'établisse et s'équilibre.

Gilles choisit Claude (Coupe à partir d'un furikomi omote)

### Gilles 8

PC : Ensuite, Patrick ... ensuite, la démonstration d'un kihon de ken, il y avait demandé de Maître Cognard, pour la démonstration d'un kihon de ken, donc Jean-François a choisi Patrick M, et toi, après tu as choisi Claude. Est-ce que tu te souviens de ce travail à deux sur la démonstration d'un kihon de ken, avec Claude ?

Gilles : Je me rappelle d'avoir fait avec Claude, je suis en train de réfléchir à quel kihon ... quel kihon j'ai choisi ? Est-ce que c'est le onzième ?

PC : Il me semble, oui. C'était une coupe à partir d'un furikomi.

Gilles : Il me semble que c'est ça, le onzième, on rentre en furikomi par dessous, on reprend, on finit comme ceci.

PC : Et là, comment tu as ... ? L'interaction avec Claude, comment tu l'as senti ?

Gilles : J'ai senti que je manquais peut-être de ki no musubi, je n'étais pas vraiment lié, j'étais un poil précipité, je ne suis pas arrivé à me défaire de ça, et voilà, mais pas médiocre non plus.

PC : Quand tu sens, comment est cette sensation ? comme tu as eu cette sensation, justement, d'être un peu précipité, tu arrives à calmer, comment tu t'y prends, quand tu as la sensation qu'effectivement, il y a quelque chose qui cloche ? Ce n'est pas très grave, mais quelque chose qui cloche, est-ce que tu arrives à rattraper ?

Gilles : Quelque chose qui cloche en général, ou sur ce ... ?

PC : Non, là, dans cet exercice précis.

Gilles : Disons que les moyens que je mets en place, quelquefois ils marchent, parfois ils ne marchent pas.

PC : D'accord. Et là, précisément ?

Gilles : Non, il ne m'a pas semblé que ça marchait.

PC : Tu as quand même essayé de faire quelque chose ?

Gilles : Oui, ce que tu en connais, essayer de lâcher prise, de se tenir bien droit, de se ... libérer l'attaque vraiment, mais j'étais quand même un petit peu pris, parti un peu en avance, trop vite, ce qui obligeait l'uke à s'adapter peut-être un peu trop je crois.

PC : Une histoire de pression ?

Gilles : Je ne sais pas.

PC : Est-ce que tu as ... ? parce que là, ça faisait déjà un petit moment que vous travailliez, est-ce que tu ressens de la fatigue ?

Gilles : Non, pas du tout. Ni de la pression, parce que comme souvent, la pression, une fois qu'on est dans l'action, il n'y a plus de ... on est dans l'action, donc ça va beaucoup mieux, là, j'étais plutôt bien en terme de ... psychiquement. Et la fatigue non plus à ce moment là.

PC : Donc, je crois que Maître Cognard fait une petite correction, je pense, sur le travail à un moment donné ?

Gilles : Je sais qu'il l'a fait, je ne sais plus pour quoi.

---

### Claude 6

PC : Ok. Ensuite, le passage continue ... démonstration d'un kihon de ken ... et, c'est Gilles qui te demande pour cette démonstration d'un kihon de ken. D'après ce que j'ai pu voir, c'était ... ça partait d'une coupe à partir d'un furikomi omote. Alors, là, justement, avec Gilles ?

Claude : Avec Gilles, j'étais d'abord très surpris qu'il me choisisse, et puis ma foi, une fois que j'étais dedans, ça c'est passé nickel.

PC : Voilà, donc ...

Claude : Je n'avais plus du tout cette appréhension que l'on avait eue sur ... là, c'est une attaque à quatre, et je le sentais beaucoup plus .. Je ne dirai pas sous ... si, sous pression à la limite. Et

là, je dirai à la limite, l'un en face de l'autre, ça c'est passé complètement différemment, parce que d'une part, j'étais complètement surpris qu'il vienne me ... et là, rien à dire !

PC : Ca c'est passé sans appréhension ?

Claude : Aucune. Parce que je ... enfin, à la limite quand je me suis trouvé, qu'il a demandé l'attaque, j'ai senti qu'il avait besoin de quelque chose, quoi. Et là, j'ai essayé de faire le maximum. Alors je ne sais pas ... extérieurement je ne sais pas ce qui c'est passé ... j'appréhendais, ou être vu par l'extérieur, mais moi j'ai trouvé que ça c'est très bien passé.

### Maître 13

P.C. : Oui. Ils ont eu un petit peu de mal au début. Ensuite, c'est Gilles avec Claude. D'après ce que j'ai pu noter, c'était une coupe à partir d'un furikomi omote.

Le Maître : En furikomi omote, on fait coupe montante ?

P.C. : Oui. Il me semble. Donc, Gilles avec Claude ...

Le Maître : Alors bon, ils ont tous les deux mauvais caractère. Ils s'emportent tous les deux, donc ça ne rend pas les choses forcément faciles. Gilles a dû être obligé de baisser un peu la tête et monter les épaules, se mettre un peu en déséquilibre, j'ai peut-être du faire des remarques sur cette posture.

P.C. : Oui. Il y a eu une correction.

Le Maître : Je pense parce que c'est vraiment ... Enfin, je ne me rappelle plus mais ...

P.C. : ... Vous l'avez constaté. Il y a des rencontres comme ça ...

Le Maître : Voilà. Il y a une coïncidence entre les deux personnes qui fait que ça se produit comme ça, c'est difficile de le voir autrement.

P.C. : Il y a donc une correspondance entre les deux personnes et avec la technique ?

Le Maître : Bien sûr et le choix de la technique n'est pas non plus ... anodin. Pas du tout. Il choisit une technique dans laquelle il a confiance qu'il pourra mettre son sabre dessous et que donc même s'il n'arrive pas à faire un geste qui soit parfait du point de vue timing etc., il pourra remonter par dessous, il sera ... Enfin, l'attaquant, Claude là, sera obligé de céder à un moment. Il y a une certaine confiance en son geste à ce moment-là. Il ne le choisit pas par hasard. C'est un choix peut-être inconscient mais le choix est le bon parce qu'il s'en sort quand même.

Patrick F choisit Patrick M (Coupe furikomi ura)

### Patrick F 9

P. C. : Bien sûr. Ensuite, il vous demande la démonstration d'un kihon de ken. Alors, c'est d'abord Jean-François, ensuite Gilles, là tu arrives en troisième position.

Patrick F : Oui.

P. C. : Donc ... Tu choisis, évidemment ...

Patrick F : Patrick M..

P. C. : Patrick M. Tu te rappelles celui que tu as travaillé avec lui ?

Patrick F : Le vingt et unième.

P. C. : Et alors là ?

Patrick F : Le vingtième et vingt et unième, le vingtième, je crois.

P. C. : Je suppose que c'est la même chose ? L'interaction est la même que celle de ... ?

Patrick F : Très plaisant, parce que Patrick, il a un feeling sur ces choses-là. J'allais dire, on a l'impression qu'il ne savait pas ce que j'allais faire, mais en le faisant, il a tout de suite compris, c'est-à-dire qu'il ne s'est pas posé de question, il a fait son rôle de uke comme on en rêve, quoi.

P. C. : Donc là, on est sur du solide on peut bâtir, il n'y a pas de souci à se faire sur ...

Patrick F : Il y a eu l'attaque qu'il fallait, il y a eu ... je vais dire, la réaction qu'il fallait aussi, donc ...

### Patrick M 6

PC : Autrement, ensuite, il y a eu la démonstration d'un kihon de ken, et c'est Jean-François qui te demande de travailler avec lui. D'après ce que je peux me souvenir, c'était un furikomi ura.

Patrick M : Oui.

PC : Quelque chose, là, qui c'est passé là, dans ce type de travail ? Non ! Rien qui te ... ?

Patrick M : Comme ça.

PC : Non, ce n'est pas grave. Après, tu es à nouveau ... tu retravailles, c'est Patrick F, toujours cette démonstration de kihon au ken, avec une technique aussi un peu dans le style ...

Patrick M : Beaucoup de précision, c'était très propre tout de suite.

PC : Quelle différence par exemple, avec Guillaume, par rapport à Jean-François ? qu'il restait plus flou ? celle de Patrick t'a mieux marquée ?

Patrick M : C'est beaucoup plus précis tout de suite, Jean-François ... il y a eu un petit temps d'adaptation, je pense qu'il y avait un petit peu de ... fantasme sur l'attaque, quoi.

#### **Maître 14**

P.C. : Et ensuite, on retrouve toujours Patrick F avec Patrick M. Là aussi, on était encore sur du furikomi ura, je crois.

Le Maître : Patrick F a dû vouloir faire un furikomi en remontant, en tirant vers soi parce que c'est une technique qu'il a beaucoup travaillée, puisque c'est une technique qu'il travaille avec Arthur, qu'ils ont essayé de développer parce que je leur ai montré ça souvent dans les Sho Geiko à Vienne et ils ont essayé de la développer. Et c'est un peu difficile et ça leur pose toujours des problèmes, ils essayent quand ils peuvent de le faire. Et encore, on retrouve avec Patrick M, cette difficulté pour l'attaquer, à s'harmoniser avec cette forme d'attaque. Mais là, la différence c'est que Patrick F, quand il a un attaquant, il est moins dans le stress et il le prend de manière un peu plus légère. Donc, il a probablement, je dis bien probablement, dû se montrer relativement à l'aise malgré la difficulté que ça représente. Il doit y avoir des contretemps techniques, des erreurs qu'on pourrait voir. Si on avait les images, on dirait : là déconnecté. Là, il a fait un mouvement pour rien parce que l'autre n'a pas réagi, etc. On pourrait comme ça décrire les manques de l'action mais par contre les personnages restent en eux-mêmes, ils ne sont pas perturbés au sens propre.

Guillaume choisit Catherine (tsuki ura sur men)

#### **Guillaume 7**

PC : D'accord. Donc après, c'est Jean-François, en plein travail, et Gilles, c'est Patrick, et Maître Cognard demande démonstration d'un kihon de ken. Alors, c'est Jean-François qui commence avec Patrick M, c'est Gilles avec Claude, c'est Patrick avec Patrick M, et en dernier, toi tu vas choisir Catherine. Alors, tu l'as choisie selon quels critères ?

Guillaume : En fait, je savais ce que je voulais montrer, et donc, j'ai choisi Catherine pour ce que j'allais montrer, je savais ... qu'elle allait attaquer franchement, qu'elle pouvait reculer quand il faudrait, et puis ...

PC : Tu l'associais à la technique que tu voulais faire

Guillaume : Oui, un petit peu.

PC : Tu avais déjà bien l'idée du kihon.

Guillaume : Je savais ce que j'allais démontrer, et je savais avec qui ça allait bien marcher.

PC : Et après, il y a une brève intervention de Maître Cognard.

Guillaume : Oui. Parce qu'il m'a demandé de faire ura. J'étais parti pour faire omote, parce qu'apparemment ura, c'est... voilà.

PC : Et bon, la correction était ... bien ?

Guillaume : Oui. J'ai réussi à faire le mouvement, oui.

#### **Catherine**

PC : Donc, tu connais le principe, ce n'est pas la peine de t'expliquer, c'est juste le petit moment où tu as fait uke, effectivement de savoir.. Tu te rappelles ce que c'était ?

Catherine : C'était Guillaume.

PC : Guillaume.

Catherine : Avec Guillaume qui devait montrer... je ne sais plus quoi !

PC : C'est la démonstration d'un kihon de ken.

Catherine : Un kihon de ken, voilà.  
 PC : Donc, tu te rappelles du kihon ?  
 Catherine : Oui. C'était le kihon ... Quel numéro c'est ? c'est celui où on va pour faire Irimi et puis et puis on relâche en bas et puis ...  
 PC : Voilà, alors qu'est ce que ....  
 Catherine : Ca doit être lequel ? le 21 ? enfin, bref !  
 PC : Dans le contexte...  
 Catherine : Oui, je ne veux pas trop dire de connerie ...  
 PC : Comment as-tu ressenti ce moment là ? D'abord, qu'est ce qui a fait que tu interviennes à ce moment là ?  
 Catherine : C'était Guillaume qui m'avait choisi, ils choisissaient leurs uke.  
 PC : Oui, oui. C'est vrai.  
 Catherine : D'ailleurs, c'est le seul moment où j'ai été ...  
 PC : Comment on se sent quand on est choisi ?  
 Catherine : Ecoute, j'ai été surprise, parce que, comme il n'y avait que des armes, je n'osais pas y aller, de toute façon, des fois il y a des ... Après, j'ai été choisie, bien sûr, c'est différent quand on est choisi, et là, évidemment, j'étais contente, c'était une surprise !  
 PC : Qu'est ce que tu as ressenti, là, sur ce travail ? comment tu l'a senti ? comment ..?  
 Catherine : C'était bien, c'était bien.  
 PC : Tu as tout de suite compris ce qu'il fallait faire ? ce qu'on attendait de toi ?  
 Catherine : Oui. Il y avait juste à attaquer.  
 PC : Rien de particulier par rapport à ça ?  
 Catherine : Non. Un moment agréable.  
 PC : Un moment agréable ! ça déjà, c'est ...  
 Catherine : Oui, parce qu'il a commencé, il l'a fait normal, et puis après, il a demandé de faire en ... et après en ura, j'ai senti que c'était différent, je ne sais pas ce qui c'est passé !

### **Maître15**

P.C. : Et ensuite, c'est Guillaume qui va choisir Catherine pour faire, d'après ce que j'ai noté men avec un tsuki ura.  
 Le Maître : Un men avec un tsuki ura ? En reculant ?  
 P.C. : Oui. Vous êtes intervenu brièvement. Il y a eu une correction mais immédiate. Il a corrigé ... Catherine faisait men et il faisait tsuki ura.  
 Le Maître : Tsuki ura, d'accord. Je comprends mieux. Donc oui, j'ai dû intervenir sur probablement ce qui dans ce cas-là est typique c'est-à-dire le tsuki est trop tôt et trop évident pour que l'attaquant continue d'avancer. J'ai dû lui demander probablement de modérer l'introduction du ken et d'accentuer sur l'aspiration. Enfin, il est très probable que c'est ce qui s'est passé et que je lui ai demandé cet effort. Ceci dit, il fait un choix intéressant en prenant Catherine comme uke parce que c'est un uke qui est très équilibré dans le sens : elle n'est jamais très agressive et elle n'est jamais passive. Donc, c'est un choix très particulier, c'est un choix ... Et puis en même temps, de la part de Guillaume, il y a toujours une certaine élégance dans les relations, toujours de la politesse etc., donc c'est aussi ça, c'est la reconnaître comme haut gradé etc. et qu'elle ne reste pas sur la touche pendant que les hommes s'expliquent entre eux, quoi !

Démonstration explication libre d'un principe d'aikiken  
 Patrick F choisit Patrick M et Claude

### **Patrick F 10**

P. C. : D'accord. Ensuite, c'est la démonstration, explication libre, d'un principe d'Aikiken, et là, tu travailles avec ... ?  
 Patrick F : .....

P. C. : Tu demandes deux uke, pour démontrer le principe. Donc, tu travailles ... et puis Maître Cognard intervient en disant, quel est le principe ? Et il pose même la question à tout le monde. Est-ce que tu te souviens de ce passage ?

Patrick F : Oui. Il me semblait qu'à ce moment-là, je n'avais travaillé qu'avec Claude, et j'avais travaillé sur une série d'enchaînements de ... Aikiken.

P. C. : Non, ça s'est après. C'était la démonstration libre d'un principe d'aikidô ! Mais d'abord, il vous avait demandé la démonstration libre d'un principe d'Aikiken. Et là, tu étais avec les deux uke.

Patrick F : Et là, j'ai travaillé ...

P. C. : Patrick M avec Claude. Et là, ce qu'il fallait, c'est le principe d'Aikiken. Après, il a refait effectivement, ce que tu dis ensuite.

Patrick F : Je n'ai pas de souvenir particulier par rapport à ça. C'est marrant parce que ...

P. C. : Peut être parce que ça a coulé ...

Patrick F : Oui. Mais ... à aucun moment, je n'ai été mal à l'aise donc ... Mais ça m'embête de ne plus me souvenir ce que j'ai fait quelque part, tu verras quand ...

### Patrick M 7

PC : Ensuite, c'est démonstration, explication sur le principe d'Aikiken, et là, c'est Patrick F qui travaille avec toi et Claude. Il te demande pour démontrer. Démonstration, d'ailleurs où Maître Cognard a demandé ensuite quel était justement le principe, et la question était à la cantonade, mais tout le monde était un petit peu dans l'interrogation, je ne sais pas si tu te souviens de ce moment où il a posé la question ... oui, mais quel est le principe ? Est-ce que toi, dans ce travail que vous avez fait là, avec toi et Claude comme uke, est-ce que tu te mets toi aussi dans l'interrogation ? Est-ce que tu ... tu cherches ? ou alors, est ce que tu ...

Patrick M : C'est difficile quand on est uke, il y a ce travail à deux niveaux, on ne peut pas être tellement dans l'interrogation, parce que là, on va commencer à mentaliser, et on n'est plus dans l'attitude d'uke, dans la spontanéité de l'attaque. Donc, même s'il y a explication, c'est une explication à second niveau, pour ne pas perdre la concentration sur le rôle d'attaquant. Donc ... j'avoue que je ne suis pas toujours bien très très précis.

### Claude 7

PC : D'accord. Ensuite, dans le travail suivant, tu travailles cette fois-ci avec Patrick M, tous les deux comme uke, pour Patrick F. C'était démonstration explication libre d'un principe d'Aikiken. Donc ... je ne me rappelle plus exactement le travail que fait Patrick..

Claude : Je ne sais plus quelle coupe il a faite ...

PC : Et surtout, bon, Maître Cognard demande : mais quel est le principe ? et là, on se pose des questions à la cantonade, ou visiblement ...

Claude : Tout le monde s'interroge.

PC : Tout le monde s'interroge, voilà.

Claude : C'est l'interrogation générale.

PC : C'est l'interrogation générale. Tu le ressentais à ce moment-là ?

Claude : Non. Je ne le sentais pas. C'était pour moi aussi une interrogation, je dirai.

PC : Ce n'était pas quelque chose qui ... dans le travail, dans ce qu'il voulait prouver, tu ... quelque chose de particulier ?

Claude : Non. Et j'avoue que ... à la limite, je ne me sentais pas capable d'apporter la réponse, parce que je me sentais plus dans le rôle de uke, et de donner quelque chose, plutôt que dire la réponse c'est ça, quoi.

Gilles choisit Pascal et Jean-Paul

### Gilles 9

PC : Ensuite, c'est une démonstration explication, mais démonstration explication libre d'un principe. Là, on était dans le kihon, maintenant, c'est un principe d'Aikiken. Et là, tu travailles avec Pascal et Jean-Paul. Un souvenir de ce passage-là ?

Gilles : Oui, j'ai choisi de montrer un principe, je ne sais pas si c'est un principe, mais ... le fait d'avoir deux coupes dans un seul geste, quand on voit par exemple sur une attaque à quatre, quand on coupe, à gauche et à droite, dans un seul geste circulaire à peu près, et donc, voilà, je me rappelle avoir choisi ça, et montré.

PC : C'est venu d'un coup quand il a demandé ça, ou tu avais déjà quand même l'idée de, si on te demandait ...?

Gilles : Non, je ne savais pas du tout qu'on allait me demander ça. Simplement je sais les choses que j'aime bien faire, que j'aime bien ...

PC : C'était quelque chose qui te tenait à cœur ?

Gilles : Qui tenait à cœur ...

PC : Qui pour toi a une importance ?

Gilles : Pas plus que le reste, mais c'est une chose qui ... Je trouve, je peux m'investir vraiment, j'ai la sensation de m'exprimer pleinement en le faisant ! enfin, pleinement ... Si, beaucoup m'exprimer en le faisant ...

PC : Tu étais plus à l'aise dedans, quoi.

Gilles : Oui, c'est ça, je ne pense pas que ce soit plus important que les choses que je n'arrive pas à faire ...

PC : Mais c'est quelque chose que tu sens bien ?

Gilles : Oui. Oui.

---

#### **Jean-Paul 4**

P.C : D'accord. Donc après, c'est Patrick F qui travaille. Toi, tu n'y es pas. Il y a démonstration d'un kihon de ken. Tu n'as pas dû participer. Par contre après, il y a eu une démonstration explication libre d'un principe d'aikiken. Et là encore tu as travaillé avec Gilles et Pascal. Tu te souviens un petit peu de ce passage-là ?

Jean-Paul : Par rapport aux deux précédents, là, dont on a parlé, oui, quelque part c'était plus facile.

P.C. : C'était plus facile ?

Jean-Paul : Oui, parce que, étant donné que le contexte était déterminé, on pouvait vraiment se mettre dans le travail qui était semi-choisi par Gilles et donc l'aider au maximum en se mettant en harmonie avec que soit entre nous deux qui attaquions et avec Gilles.

P.C : Donc, vous essayez, tu essayes en tous cas, tu as essayé dans ce passage-là de l'aider en te mettant effectivement en phase avec lui ?

Jean-Paul : Oui, c'est ça, de l'aider parce que, en fait c'était de répondre correctement, le plus correctement possible, en plus il est en train de parler donc il faut être vigilant pour savoir à quel moment il faut intervenir, à quel moment c'est lui qui a la maîtrise de la parole, de l'explication et s'il faut attendre.

---

#### **Maître 17**

P.C. : Ensuite c'est Gilles avec Pascal et Jean-Paul. Même chose, vous demandez quel est le principe mais ... On dirait qu'il y a une difficulté à nommer les choses.

Le Maître : C'est-à-dire que j'ai peut-être aussi demandé quel est le principe pour qu'il se rende compte que ce qu'il montrait ne créait pas l'évidence, enfin ne faisait pas l'évidence du principe. Le groupe est susceptible, capable normalement de détecter la manifestation technique d'un principe et si ce n'était pas le cas, si les gens ne pouvaient pas répondre, ça veut dire que ça n'était pas suffisamment bien exécuté, suffisamment bien mis en évidence.

P.C. : Pas suffisamment didactique.

Le Maître : Tout à fait, pas suffisamment didactique, c'est exactement ça. C'est-à-dire que c'est un des gros paradoxes. Faire une technique, c'est faire une technique mais maintenant faire une technique pour que le principe qui la sous-tend soit vu, c'est autre chose que faire une technique. C'est encore ... C'est autre chose. C'est une des grosses difficultés de l'enseignement d'un geste.

P.C. : Et là, il était un petit peu en difficulté par rapport à ça.

Le Maître : Ils étaient en difficulté par rapport à ça puisque le geste s'est produit dans un cadre de référence à un moment donné. Enfin, tout geste se produit dans un cadre spatio-temporel défini et là, le fait qu'ils aient à démontrer non pas seulement le geste mais le principe didactique qui est derrière, fait qu'il faut qu'ils mènent 2 cadres de référence en même temps et ça, ce n'est quand même pas facile en examen. On est un peu ... On est en direct avec l'examineur et on a cette confrontation avec soi-même qui ne laisse pas beaucoup de place pour gambader entre différents cadres, différents paradigmes intérieurs. Donc c'est vrai que bon, c'est une véritable difficulté mais pour des gens qui passent un examen de ce niveau, c'est important aussi que la question soit posée parce qu'il y a la didactique qui définit un comment faire mais aussi un comment être qui est fondé sur un principe qui est la liberté. Ce qui n'était sûrement pas montré, c'était le suffisamment de détachement, il n'y a sûrement pas suffisamment de détachement pour que ce soit visible, pour que l'action devienne lisible, analysable entre guillemets. Il faut pouvoir se déconnecter pour que ... Il ne faut surtout pas être réactif.

Jean-François choisit Paolo

### Jean-François 10

PC : Ensuite, effectivement ta démonstration, explication libre d'un principe d'aikiken, mais alors là, c'est Patrick en premier, et Gilles ensuite, et tu interviens qu'en troisième.

Jean-François : D'accord. C'est marrant, je pensais que j'étais passé en premier.

PC : Non, non, le premier, le kihon, oui. Mais là, tu es avec Paolo.

Jean-François : Oui, je me rappelle très très bien ce que j'ai fait.

PC : Alors, c'était quoi ce principe ?

Jean-François : Le principe, c'était vraiment de rentrer dans l'espace du partenaire, sans qu'il se rende compte que tu rentres, sans générer de défense. Et c'est le kihon où tu rentres à la gorge et où tu coupes la gorge comme ça ! Donc tu rentres très profondément dans l'espace du partenaire, le partenaire ne réagit pas en reculant, ne réagit pas en se défendant avec son boken etc.. Donc, il faut baisser le niveau d'énergie, et il faut ne pas montrer de signe extérieur d'agressivité, ou d'action, il faut vraiment que ... c'est le côté que j'adore en Aikiken, c'est la magie, c'est une forme de magie, tu rentres, le partenaire ne s'en est pas aperçu, voilà ! Donc j'ai montré ça. Pour le principe, j'ai montré autre chose, qui était ... je crois que c'était là, le principe ? J'ai demandé une attaque shomen et je suis rentré à l'intérieur en omote, du côté intérieur, en faisant un irimi à la gorge.

PC : Là, il n'y a pas eu d'intervention, d'autres corrections ?

Jean-François : Non, je n'ai pas souvenir. Ah ! Si, Sensei m'en a montré une autre.

PC : Ah oui, peut être.

Jean-François : Il m'en a montré une autre, il m'a dit, tu prends ton boken, le partenaire attaque, tu changes ton boken de main, et tu rentres comme ça, à la gorge.

PC : Et l'interaction de Paolo là ?

Jean-François : Paolo était très ... je l'ai trouvé ... je l'ai remercié après pour ça ... à mon service. Au service de la démonstration, et il était complètement dans ... mais même les autres. Même les autres, mais là, particulièrement, ça se sentait bien, complètement dans le ... comment dire ? au service de la démonstration, et à mon service, pourvu que je puisse valoriser ce que je faisais, ça, moi j'aime beaucoup.

PC : Et ça tu le ressentais ?

Jean-François : Oui, vraiment, cette espèce de bienveillance, une forme de bienveillance dans l'action.

PC : Tu le ressentais comment ? comment ça se traduisait ?

Jean-François : Je ne me sentais pas du tout en danger par Paolo, je me sentais complètement libre, je me disais je vais pouvoir montrer sans avoir de difficulté dans sa réaction etc. ... Je sais qu'il va attaquer, qu'il sera sincère, je savais qu'il serait sincère dans l'action et donc que je pourrais faire ce que j'ai à faire. J'aurais plus de mal avec quelqu'un qui ... que je n'aurais pas

senti sincère, tu vois. Mais enfin là, il ne devait pas y avoir de gens pas sincères à ce moment là, je pense que quand tu fais un passage de cinquième dan, et que tu fais uke, tu vas donner quoi. Surtout avec tout le monde qui regarde ! Euh.. Paolo, oui, parce que pour moi, Paolo, dans mon imagination, le grand frère, pour moi, c'est un peu mon grand frère, oui, c'est un peu mon grand frère quelque part, et donc, il y a une forme de bienveillance, je sens toujours la bienveillance.

PC : Facilitant ?

Jean-François : Facilitant, et quand j'ai des questions je peux lui poser ... Je sais que lui répondra, s'il ne sait pas il le dira, il ne se foutra pas de ma gueule, ou je ne sais pas quoi ! ou il ne dira pas ... il ne répondra pas à côté, quoi. Il répondra. Une forme de bienveillance que j'aime beaucoup avec Paolo ... Qui est rassurante pour moi, et c'était bien qu'il soit uke, là.

#### Paolo 4

P. C. : D'accord. Ensuite tu vas avoir un travail particulier. C'est avec Jean-François dans la démonstration explication libre d'un principe d'aikidô.

Paolo : Ce n'était pas un principe d'aikiken ?

P. C. : D'aikiken, parfaitement. Tu te souviens ?

Paolo : Oui. Je me souviens parce que je dis aikiken parce qu'il y a une chose que je me souviens encore et là, j'ai l'impression que ... parce que lui il devait faire la démonstration d'un principe, donner la sensation de quelque chose qui : ça marche. Et là, effectivement, mon travail, je pensais beaucoup à cette chose, je trouvais qu'à ce moment-là, j'avais beaucoup d'attention. Beaucoup d'attention en tant que uke parce que je suis investi dans cette relation, parce que je me suis senti obligé de faire sortir quelque chose. Alors, d'un point de vue mental, j'ai été trop présent dans l'action, trop présent d'un point de vue relationnel.

P. C. : Ça a quelles conséquences, ça ?

Paolo : La conséquence, c'était je n'ai été pas satisfait de cette ...

P. C. : Mais, est-ce que c'est de l'après-coup ou est-ce sur le moment ? En le faisant ?

Paolo : En le faisant. J'avais l'impression d'être là pour donner quelque chose et ne pas comprendre ce que j'avais à donner. Effectivement, c'est trop relationnel, la chose. Je ne suis pas arrivé à libérer d'un point de vue mental et donner quelque chose sur la sensation. C'est pour ça que dans ce travail-là, je ne sais pas ...

P. C. : C'était quoi exactement comme technique ?

Paolo : Ah ! Peut-être une forme de furikomi, laisser entrer l'attaque et après ... laisser venir l'attaque et entrer avec le ken au niveau de la gorge. Je crois que c'est une forme de furikomi et je ne sais pas comme l'a vu Jean-François mais moi, trop relationnel.

P. C. : Trop dans la relation et pas suffisamment sorti de la relation.

Paolo : Oui, trop relationnel. Pour ma partie. Lui, il a travaillé très bien. J'ai l'impression de ne pas lui avoir donné beaucoup.

P. C. : A vouloir trop en faire, à vouloir trop investir ...

Paolo : Non, pas trop investir. Dans un sens, oui. Relationnellement, être là, avoir la volonté d'être là, et pas beaucoup de sensibilité. J'ai trouvé mon travail un peu rigide. J'ai noté que mon travail était un peu détaché par rapport au travail de Jean-François.

P. C. : Ce qui est intéressant, c'est que tu t'en es aperçu en le faisant.

Paolo : Oui, ça oui. Maintenant, je pense que là, je suis trop relationnel, dans la relation. Evidemment la façon dont on attaque, l'attaque, il n'y a pas plusieurs choses à penser. Mais là, pour faire, je pensais : maintenant, on va lui montrer quelque chose et j'ai été très attentif. Trop attentif et je ne sais pas si ça, il l'a ...

P. C. : Ça s'est traduit par une perte de sensibilité ?

Paolo : Oui, je pensais ça. Je ne sais pas si Jean-François il a vu cette chose différemment mais moi, je n'étais pas trop satisfait.

P. C. : D'accord. Je crois que c'était la dernière intervention dans le passage.

Paolo : Je ne m'en souviens plus.

P. C. : C'était la dernière intervention. Est-ce que tu as, comme ça, quelque chose qu'on n'a pas abordée que tu aimerais aborder par rapport à ce passage, de ton rôle ?

Paolo : ... Par exemple, le travail qu'on a fait sur kaishi waza. C'est toujours le fait de réussir à donner quelque chose de très agréable, ce n'est pas vraiment aider les autres qui font le passage de grade, la difficulté c'est de faire sortir quelque chose à l'intérieur de moi qui va ... comment on pourrait dire ... créer une harmonie avec la personne qui fait le passage de grade. Ça, je pense que c'est le plus difficile parce que chacun a ... L'autre est fatigué, les uke sont fatigués, la façon de faire quelque chose d'harmonieux est très difficile mais je crois que, à l'intérieur du passage de grade, on va chercher ça. Je pense que ce n'est pas la chose de mettre en difficulté mais créer quelque chose ensemble.

Guillaume choisit Claude et Jean-Paul

### Guillaume 8

PC : Et du coup, il n'a pas insisté plus puisque ... Ensuite, c'est une démonstration explication libre, d'un principe d'Aikiken, donc c'est Patrick qui travaille avec Patrick M et Claude, on choisissait le nombre d'Uke que l'on voulait. Gilles, qui travaille avec Pascal et Jean-Paul, Jean-François avec Paolo, et enfin, là encore tu passes en dernier, avec Claude et Jean-Paul.

Guillaume : Un principe d'Aikiken ?

PC : Un principe d'Aikiken, que tu as démontré avec Claude et Jean-Paul. Visiblement, pas d'intervention particulière de Maître Cognard.

Guillaume : Je ne m'en souviens plus.

PC : Ce n'est pas grave.

Guillaume : J'avais choisi les uke ...

PC : Oui, je pense. Je ne sais pas, mais en tout cas tu demandais le nombre ...

Guillaume : Ah. D'accord.

PC : Et tu en as demandé deux pour cette démonstration explication libre d'un principe d'Aikiken !

Guillaume : D'accord. Je ne me souviens plus.

PC : Visiblement ça n'a pas posé de ...

Guillaume : De problèmes.

Kaishi waza Jean-François

### Jean-François 11

PC : Puis là, c'est la fin du travail aux armes. Donc kaishi waza. Alors kaishi waza, tous les quatre et c'est toi qui t'y colles en premier.

Jean-François : Oui.

PC : Et oui, c'est toi qui démarre en kaishi waza, alors ?

Jean-François : Oui, je ne sais plus ce que j'ai fait, je me rappelle que je me suis dit, tu y vas ! Tu y vas ! A ce moment où je me suis dit, tu y vas ! Je ne réfléchis pas à ce qui va se passer, je sais que j'y vais, qu'il faut que ça parte, et ça part, je ne sais pas du tout ce qui va se passer mais pour moi c'est une forme de maîtrise, je pense, de la relation, une forme de maîtrise de ce qui se passe pour faire baisser mon niveau de stress ou d'angoisse, c'est que je me mets à maîtriser la situation, en étant celui qui va faire ! Je le sais ça, voilà, je suis comme ça. Mais, j'aime à ce moment-là, ne pas subir ce qui se passe, c'est vrai. Je pense que c'est pour cela que j'aime mieux y aller en premier.

PC : Et alors, comment ça se passe avec l'un, avec les uns et les autres ?

Jean-François : J'ai un souvenir assez vague du ... Je ne me rappelle que d'un truc quand même, c'est que c'était moins bien que dans mon état intérieur, moins bien que tout le travail qu'on avait fait avant, les week-end d'avant, les semaines d'avant, sur la fluidité, je trouve que le travail ... Enfin, moi, mon image du travail d'aujourd'hui, c'est qu'il était moins fluide que tout ce qu'on avait fait avant, voilà, j'avais vraiment ce sentiment là, des moments je me rappelle avoir résisté, ou avoir appuyé, pour que ça passe ...

PC : Vis-à-vis des autres, il y en avait avec qui ça passait mieux, d'autres moins bien ?

Jean-François : Avec Guillaume, ça passait comme dans du beurre, avec Patrick, plutôt, avec Gilles, moins, avec Gilles, j'avais le sentiment que ça passait moins, mais ça, c'est notre relation avec Gilles, je pense qu'il se manifeste là, une forme de fraternité profonde et en même temps de rivalité qui se manifeste là, dans un moment comme ça, où je ne veux pas forcément subir, où je veux contraindre ... voilà, c'est avec Gilles que ça c'est le moins bien passé pour moi, intérieurement, voilà !

Kaishi waza Gilles

### Gilles 10

PC : Bon, ensuite, on termine sur les armes pour le moment, c'est le kaishi waza, donc, kaishi waza, tous les quatre. Donc au début, vous travaillez chacun à votre tour, avec les trois autres comme uke, c'est d'abord Jean-François, ensuite toi, Patrick, et ensuite Guillaume.

Gilles : Je crois que le Maître a interrompu, avant que tout le monde ne soit passé d'ailleurs, non ?

PC : Oui, oui. Parce qu'à mon avis ce n'était pas ce qu'il demandait. Alors, il a repris ça en plusieurs fois. Comment tu as senti déjà, ce premier passage ?

Gilles : Je crois, justement que je n'ai pas eu le temps de passer, parce qu'il a interrompu le travail avant que se soit mon tour.

PC : Si, si, tu es passé en deuxième.

Gilles : Ah, oui, je me rappelle.

PC : C'est Jean-François qui a commencé, et tu es passé tout de suite derrière.

Gilles : Le travail ... je me rappelle, j'avais préparé des enchaînements, j'ai commencé à les faire, je sentais que c'était encore très externe et que ça devait s'améliorer sur quelque chose de beaucoup plus harmonieux, ce qui ne s'est pas passé !

Kaishi waza Patrick F

### Patrick F 11

P. C. : Ensuite, il vous demande, kaishi waza à quatre. Donc, vous commencez d'abord chacun après l'autre, d'abord Jean-François, Gilles, toi tu arrives en troisième, puis ensuite Guillaume. Comment ça se passe là ?

Patrick F : Je n'ai pas aimé. Je n'ai pas aimé, mais je n'ai pas trouvé ça désagréable, parce que je pense qu'on était tous les quatre ... On montrait ce qu'on savait faire, donc on a fait au mieux, mais je n'ai pas aimé parce qu'on a pas ... Je crois qu'on n'a pas compris ce que voulait Maître Cognard.

P. C. : Il est intervenu à deux reprises.

Patrick F : Oui.

P. C. : Parce qu'il voulait quelque chose de moins formel. Quelque chose de beaucoup plus ...

Patrick F : Et c'est vrai, que là, à mon avis, on s'est fait ... Enfin, à mon avis, tous les quatre, on s'est fait surprendre sur ... là dessus, on a fait des choses qu'on connaissait, qui étaient, à mon avis, un peu dures ...

P. C. : Ce n'est pas un moment agréable.

Patrick F : Ça n'a pas été du tout désagréable, mais, ce n'est pas ce que je voulais faire, je suis parti sur le kaishi waza, j'avais préparé un enchaînement en kaishi waza. Longtemps, je l'avais préparé, et je n'ai pas pu le montrer.

P. C. : D'accord. Donc il y a une espèce de frustration, là ?

Patrick F : Il y a eu une frustration, oui, ça n'a pas été méchant, mais c'est vrai que ... J'étais content d'avoir fait quelque chose, d'avoir trouvé un enchaînement de techniques, qui se faisait un petit peu, j'ai essayé de le placer d'ailleurs, dans la deuxième partie du kaishi waza, mais ce n'est pas facile quand on a un groupe de quatre attaquants, parce que ... justement, ça se faisait en enchaînement sur la personne.

## Kaishi waza Guillaume

### Guillaume 9

PC : De gros problèmes ! Ensuite, ça fait déjà un petit moment que vous êtes sur le tatami, et Maître Cognard demande de déposer les armes, et vous demande de travailler en kaishi waza, tous les quatre. Donc, c'est Jean-François qui commence, ensuite c'est Gilles, ensuite Patrick, et toi, en dernier. Donc, là, chacun prenait le rôle de celui qui fait ...

Guillaume : D'accord.

PC : Qui fait des kaishi, par rapport aux attaques des trois autres. Tu as des souvenirs de ce moment-là ? Qu'est ce qui se passe ?

Guillaume : Patrick a commencé ?

PC : Ça doit être lui qui a commencé .. C'est Jean-François qui a commencé.

Guillaume : C'est Jean-François, ensuite Gilles.

PC : Ensuite Gilles, et ensuite Patrick, et tu es intervenu en quatrième.

Guillaume : Oui. Ce n'était pas facile. c'était décousu, c'était ...

PC : C'était un petit peu ...

Guillaume : C'était difficile, on chutait, on se ... Patrick, j'avais compris qu'il faisait un enchaînement ... Oui, ce n'était pas facile, c'était ... Maître Cognard m'a demandé, je ne sais plus, en tout cas avant le grade, ou dans le week-end, il avait dit que c'était un exercice de fluidité, vraiment, là, ça accrochait un peu il me semble.

PC : Ca accrochait ?

Guillaume : Oui.

PC : De la même manière avec tous ou ça accrochait plus avec certains ?

Guillaume : Ca accrochait, je veux dire ce n'était pas hyper fluide ... enfin ... Je ne sais plus s'il y a eu autre chose après ou quoi.

PC : Si. Justement, après donc, Maître Cognard vous demande d'arrêter, il fait quelques commentaires, notamment sur le travail qui avait été proposé le matin, ou il demandait, plutôt que ce soit toujours le même ...

Guillaume : D'accord ... qu'on change.

PC : Que ça change ... plus qui ...

Guillaume : Oui. D'accord. On ne sait plus qui fait quoi. C'est là-dessus au départ où on a eu du mal.

## Kaishi waza tous

### Jean-François 12

PC : Alors maintenant Maître Cognard vous dit d'arrêter, vous rappelle quand même, un peu l'objectif du cours du matin. C'était quelque chose où il fallait travailler plutôt en alternance, il demande de modifier le travail, c'est-à-dire, là, il vous demande de reprendre, mais cette fois-ci, ce n'est plus un de vous qui fait tous les kaishi, mais ça change sans arrêt,

Jean-François : Oui, c'est ça, il nous a dit, on ne doit plus savoir qui c'est qui fait, qui c'est qui chute.

PC : Voilà. Alors, comment elle a été reçue cette consigne ?

Jean-François : Ah ! C'était bien. Moi j'ai bien aimé parce que là, ça libère.

PC : Oui. Tu as ressenti quelque chose ?

Jean-François : Ah, oui ! Intérieurement, ça libère. Tu ne sais pas ce que tu vas faire, mais tu fais quoi. Tu vas chuter, tu fais ... Moi j'ai bien aimé cette injonction, là, à ce moment là, cette directive, cette proposition de travail qui était ... On ne sait plus, on ne doit pas savoir qui doit faire, et ça me donne beaucoup de liberté moi, à ce moment là, et si j'ai envie de faire, je fais, si je subis, je subis, c'est plus facile pour moi à ce moment-là. Je me sentais ...

PC : Tu étais mieux ?

Jean-François : Beaucoup plus léger. Alors après avec un peu de ... ça castagne un peu, mais ... tu vois, je ne me rappelle plus, je me rappelais qu'il y avait deux parties, mais je ne me rappelais pas ce qui c'était passé dans la première partie ...

PC : Et là, il y a encore à nouveau.. Il refait quelques commentaires, et vous demande de reprendre. Donc, là, ça ne t'a pas marqué au niveau de ...?

Jean-François : C'était plus d'énergie, non ?

PC : Je ne sais pas, mais ... les consignes n'ont pas varié quoi ? Donc, ce passage, comment tu le vis, après le travail des armes ?

Jean-François : Plus difficilement quand même. Plus difficilement, parce que les kaishi, là, c'était moins précis, moins technique, pour moi, en tout cas je l'ai vécu plus ... à nouveau plus, un peu plus dans l'empressement et dans la fébrilité que dans la maîtrise du travail aux armes ...

### **Gilles 11**

PC : Donc, effectivement, Maître Cognard a dit, stop, ce n'est pas vraiment ce que je vous demandais, donc, il a fait quelques commentaires, justement, par rapport au cours du matin, où il fallait, où il avait demandé un certain travail, où il fallait que ce soit beaucoup plus libre, beaucoup plus souple, beaucoup moins figé, où ça changeait tout le temps. Et vous avez donc repris ça, d'une manière différente, vous vous êtes adaptés à la demande. Un changement, là, dans le travail ?

Gilles : L'exercice n'est plus le même, tout le monde faisait ippon keiko à quatre, donc, ils faisaient shite à chaque fois que c'était le bon moment. J'ai senti que c'était mieux en état d'esprit, en qualité, mais beaucoup plus cafouilleux techniquement, et personnellement, je commençais à me sentir lourd sur certaines chutes, à traîner ...

PC : D'accord. Là, la fatigue, elle commence à apparaître ?

Gilles : Oui, la fatigue d'une part, et le mental qui n'arrivait pas à compenser cette fatigue, justement, il fallait beaucoup d'efforts pour justement, traîner cette énergie perçue.

PC : Alors, là, au niveau de la sensation, c'était une sensation ...?

Gilles : Oui, enfin, pas désagréable, plutôt ... plutôt ... de se dire, zut, ça s'est en train de venir, bats-toi, et de voir qu'on est quand même lourd, pas en terme de désagrément, en terme de ...

PC : Et là, pour se battre, comment on ... qu'est ce qu'on fait pour se battre ?

Gilles : Comment on fait ? On utilise des outils ... la volonté par exemple ! Tant pis si le mouvement n'est pas naturel, on met la volonté, et allez, bouge-toi, et puis, des fois ça marche.

PC : Alors, à un moment donné, Maître Cognard arrête à nouveau l'exercice, vous parle, fait des commentaires, et vous demande de reprendre, est-ce qu'il y a une amélioration à ce moment-là ?

Gilles : Je ne me rappelle pas, il me semble que oui, mais je ne me rappelle pas.

PC : Globalement, ce passage-là, tu l'as vécu comment par rapport au reste ?

Gilles : Techniquement, je pense que c'était le moins agréable. J'ai souvenir de beaucoup de cafouillages techniques, bien qu'il y ait un bon état d'esprit, d'y aller, d'être tonique, léger, malgré ... une certaine longueur, mais techniquement, beaucoup moins satisfaisant que ce qu'on avait pu travailler dans les cours précédents, voir le week-end d'avant.

PC : L'interaction, entre vous, comment tu la vois, comment tu la sens ? Est-ce qu'il y a une différence déjà, d'interaction selon ... avec l'un avec l'autre ?

Gilles : A ce moment-là ?

PC : Oui.

Gilles : Oui ... pas différente que dans un cours hors passage de grade.

PC : Non, mais je veux dire, particulièrement avec les personnalités, avec Guillaume, avec Jean-François, avec Patrick ? Est-ce qu'il y en a un avec qui ça va mieux ?

Gilles : Mieux, je ne dirai pas, chacun ...

PC : Oui.

Gilles : Ils ont chacun leurs qualités, Patrick a beaucoup de kime, donc, des sensations intéressantes, Guillaume est très rapide, une sensation qui amène de la légèreté, Jean-François est très déterminé, c'est facile de se situer.

PC : On le sent ça ?

Gilles : Oui, oui.

PC : On le sent même si ... parce que je suppose que quand ... comme ça va très vite, quelqu'un arrive, on sent qu'il y a une différence ? tout ce que tu dis, là, la détermination, tout ça, ça se sent au moment de la saisie ?

Gilles : Oui. La saisie et pendant tout le temps où on subit, surtout quand il y a un moment où on est tous un peu fatigué, donc, dans un état où le mental est bas, donc les perceptions sont ... les sensations sont ... sont perçues plus amplement que d'habitude.

PC : D'accord. Quand on est fatigué, les sensations sont plus fortes ? le rapport à l'autre est plus fort ?

Gilles : Je ne pense pas qu'il soit plus fort, je pense qu'il est plus conscient, je parle en terme de contact, les informations se passent au contact.

PC : D'accord. Mieux perçu, alors.

Gilles : Oui, mieux perçu.

PC : C'est ça.

Gilles : C'est ça. J'ai souvent fait l'expérience, c'est ça.

PC : On perçoit mieux l'autre dans cet état de fatigue ?

Gilles : Idéalement, on devrait le percevoir aussi bien, même sans être fatigué...

PC : Non, non, mais, ce qui se passe, ce qui s'est passé, à ce moment-là, tu avais une perception des autres qui était accrue.

Gilles : Comme souvent quand on en arrive là !

---

### **Patrick F 12**

P. C. : La relation avec les autres, à ce moment là ?

Patrick F : Il n'y a pas de rivalité. Je pense qu'on était tous contents d'être là.

P. C. : Un peu de fatigue, quand même. Non ?

Patrick F : Si. Moi, j'avais ... enfin, pas fatigué, j'ai mal à la hanche depuis trois quatre mois, et ... là, sur les chutes, j'ai eu deux trois hic ... Bon, je crois qu'il y a eu une ou deux fois où j'aurai dû attaquer, il y en a un qui attaquait à ma place, je crois que ça c'est fait automatiquement, ça c'est bien senti, j'ai essayé de faire ce que je pouvais faire, et puis voilà.

---

### **Guillaume 10**

PC : Voilà.

Guillaume : Parce que, le problème sur le kaishi, chacun avait préparé des choses, donc, c'est là-dessus, oui. Ça passe, si ça passe on fait kaishi, si la technique rentre, on chute ... voilà, d'accord.

PC : Voilà. Et donc, vous avez appliqué ce principe par la suite. Ça change quelque chose là ?

Guillaume : Il y avait des petites luttes quand même, oui.

PC : Est-ce que tu te rappelles de ses luttes ?

Guillaume : C'est-à-dire qu'il y a un moment où quelqu'un décide, ce qui était mal ... La consigne, en quelque sorte n'était pas très bien appliquée, c'est que, je crois qu'on partait un peu dans l'idée ... savoir si on allait rester ou pas pour le faire, et donc, ça accrochait, parce que pour rester, il faut projeter, et comme l'autre est sensé faire kaishi, si les deux décident de rester... kaishi, je sentais des fois, les techniques étaient presque mises à bout ... ça accrochait un peu.

PC : Là, ça tombe mieux avec cette pratique en pleine cadence ?

Guillaume : Là, comme ça ? Ça s'accrochait un petit peu, oui.

PC : Ça accrochait un petit peu aussi.

Guillaume : Oui, oui. Ce n'était pas assez fluide.

PC : Donc, il y a eu un commentaire à nouveau de Maître Cognard, et il vous a demandé de reprendre une nouvelle fois. Et là, il y a eu quelque chose de changé ?

Guillaume : Ça faisait des séries, des périodes en fait, je ne sais pas combien de temps ça a duré, il y a des périodes où ; je pense, c'était assez fluide, puis d'autres périodes ...

PC : Puis à nouveau des accrocs ...

Guillaume : De temps en temps, des petits accrocs, oui.

PC : Qui seraient dus ... d'après ce que tu me dis, un peu à une organisation.

Guillaume : Oui, voilà ! Organisation, mais pas ... il faut gérer un peu aussi, la façon dont on .. quand on chute beaucoup, on est fatigué.

PC : Oui. Au niveau fatiguer, vous ..?

Guillaume : Il fallait se relayer parce que...

PC : La fatigue. Ça faisait déjà un petit moment que vous étiez sur le ....

Guillaume : Oui, oui. Le fait de passer les uns après les autres, ça permet d'avoir un temps de respiration, mais c'est vrai que là, on commençait à avoir chuté et tout ... voilà.

PC : Vous commenciez à avoir une certaine fatigue.

Guillaume : Oui. Fatigue, ça s'agitait un petit peu, oui.

PC : Ça s'agitait, comment ça, ça s'agitait ?

Guillaume : Oui, voilà, on était plus ... je ne sais pas si c'est derrière qu'il y a eu une question ou quoi, mais ... plus on fatiguer, plus on chute, pour reprendre son esprit à la concentration ...

Enfin, la concentration y était, mais s'il fallait produire derrière une explication, c'est difficile.

PC : C'est difficile de trouver les mots ?

Guillaume : Oui.

### Maître 18

P.C. : Ensuite c'est Jean-François avec Paolo. Vous n'êtes pas intervenu. Guillaume avec Claude et Jean-Paul. Rien de particulier par rapport à cela ?

Le Maître : J'ai un souvenir là, quelque chose me titille mais je ne sais plus quoi.

P.C. : Si ça vous revient, n'hésitez pas. Et après, c'est le kaishi waza. Kaishi waza à 4. Alors là, il y a eu du coup, au début, ils ont fait chacun leur tour, Jean-François, Gilles, Patrick, Guillaume, vous êtes intervenu en leur rappelant le cours du matin. Ils ont repris en effet en mettant en plus l'alternance, vous avez refait des commentaires, ils ont repris à nouveau. Donc pendant 3 fois.

Le Maître : Oui. Avec une grosse difficulté sur apprendre à céder. Ce n'est pas facile en examen aussi d'apprendre ... enfin, de céder en examen. La tension. Ce n'est pas facile de voir que la victoire s'emporte, peut être acquise en cédant. Là, s'il y a une chose qui demande une éducation incroyable et en examen particulièrement, c'est ...Ouh ! On a plutôt appris à se battre, à combattre, à lutter, à faire des pieds et des mains pour obtenir et surtout pas lâcher, quoi.

P.C. : Là, c'est le moment le plus difficile peut-être ?

Le Maître : Un moment plus noué. Où les personnalités sont moins détachées les unes des autres, moins visibles, où il y a une sorte d'intrication qui pourrait avoir lieu et qui ne permet pas de voir de belles techniques, qui ne permet pas de voir de beaux gestes mais ça s'est corrigé après. Ça a évolué, après il y a eu de beaux gestes, il y a eu au contraire un repositionnement des individus les uns par rapport aux autres. C'est vrai que ce fonctionnement de kaishi en groupe avec une sorte de « tour », d'alternance, c'est un fonctionnement qui crée des implications personnelles, pas uniquement envers un individu avec lequel on travaille mais envers le groupe. Il y a un inconscient groupal qui est très fort au début et la tendance au début, c'est vraiment l'intrication. Alors bon, entre l'intrication et puis le désengagement, il y a un équilibre à trouver. Mais ils y sont parvenus. Il y a eu des moments où il y a eu de beaux gestes. En tous cas, il n'y a pas eu de gros défauts de dynamique. Ils n'ont jamais été à la traîne, ils n'ont jamais opposé des inerties malsaines etc.

Démonstration libre d'un principe d'aikidô

Gilles choisit Pascal (yoko irimi & ten shi nage omote)

### Gilles 12

PC : D'accord. Ensuite, c'est la démonstration libre d'un principe d'aikidô.

Gilles : En tai jitsu ?

PC : En tai jitsu. Donc, c'est toi qui commences tout de suite avec Pascal.

Gilles : Oui.

PC : Tu te rappelles ce que ...

Gilles : Sur une attaque yokomen, j'ai fait yoko irimi omote, le principe ... c'est de passer de l'immobilité à la vitesse maximum sans intermédiaire, sans phase d'accélération, bien qu'extérieurement, on peut percevoir sûrement une accélération, l'action est conçue comme ça pour shite, celui qui la fait.

PC : Ce choix était venu comme tout à l'heure, parce que tu te sens à l'aise, quelque chose qui ... ?

Gilles : Oui, quelque chose que j'aime bien faire, et qui me renvoie des sensations enrichissantes.

PC : Et là, avec Pascal, ça s'est ... L'interaction ?

Gilles : J'avais eu perçu d'interactions plus complètes, je pense que c'était quand même intéressant. Enfin, c'était intéressant.

PC : Tout à l'heure, c'était intéressant, puisque tu es arrivé à mettre des ... Sur chaque personne tu es arrivé à mettre une caractéristique, avec Pascal, il y en avait une ?

Gilles : Oui, je pense qu'il s'adaptait un peu trop.

PC : D'accord.

Gilles : Peut-être ça aurait donné un quelque chose de plus intéressant, s'il avait été déterminé, sans se soucier de la technique qu'il allait à avoir subir.

PC : Oui. Appliqué, disons.

Gilles : Non, mais peut-être qu'il ... qu'il anticipait un poil ... je suppose, il anticipait un tout petit peu la chute, et justement ça affaiblissait le concept de rien à tout, précisément, parce que je suppose que ça se voit sûrement, je l'ai senti comme ça.

PC : Mais autrement... et là, au niveau de la fatigue, parce que tu m'as dit qu'il y avait un petit coup de fatigue dans le kaishi waza, est-ce que la fatigue est toujours là, est-ce que tu ... ?

Gilles : Non. Entre-temps on a arrêté, on a écouté ce qui a été demandé, c'est un travail démonstration explication, en terme de fatigue ce n'est pas intensif, c'est intense, mais, pas sur le registre de la fatigue, au contraire la fatigue est très bénéfique, parce qu'on est apaisé, il n'y a pas d'agitation mentale, très peu, donc, ce sont des bonnes conditions.

#### **Pascal 4**

P.C. : D'accord. Donc là, l'intervention suivante que tu as eue après cela, c'est encore avec Gilles, c'était sur la démonstration libre d'un principe d'aikidô. Est-ce que tu te souviens de ce passage ?

Pascal : Oui.

P.C. : Comment ça se ... ? Tu peux le décrire un petit peu ?

Pascal : C'était ... un irimi ou un yoko irimi, je crois, qu'il devait me faire, il avait choisi ... La question de Sensei, je ne me rappelle plus exactement, c'était un principe, mais qui correspondait à un espace temps quelconque. A quel moment, je ne sais pas. Je ne me souviens plus !

P.C. : Voilà. Mais c'était bien yoko irimi, et il me semble aussi un tai shi nage..

Pascal : Oui ! Et la question de Sensei, je ne sais plus, tu ne l'as pas ?

P.C. : Non, je ne sais pas, mais, comment tu l'as vécu ce moment, en tant qu'uke ?

Pascal : Le fait de donner ... d'y aller totalement pour qu'il puisse réaliser sa technique, réellement, c'est-à-dire, c'était vraiment la notion de ... pas à corps perdu, il ne faut pas exagérer non plus, mais ...

P.C. : Mais cette volonté de ...

Pascal : Mais vraiment une volonté, une volonté d'être dans l'attaque, d'être dans ... d'avoir une disponibilité corporelle suffisamment importante de façon à ce qu'il puisse, lui, prouver et montrer ce qu'il avait envie de faire.

P.C. : Et la sensation qu'il t'a donnée, c'était ... ?

Pascal : Agréable. Agréable. C'est vrai que je m'attendais éventuellement à un carton, dans la mesure où il y a quand même beaucoup d'émotions, et que le fait de vouloir prouver quelque chose, très souvent amène des tensions, alors que là, pas du tout !

P.C. : Et donc, tu dis que tu t'attendais à un carton, donc, ça veut dire qu'il y avait quand même un petit peu d'appréhension, de peur non ? Comment c'est vécu cette manière de dire, tiens, je vais me ramasser un carton ?

Pascal : De peur ... Oui, oui, la peur de mal chuter, la peur d'être pris à contremps, la peur de ... justement, j'allais dire, qui t'amène, c'est ce qu'on a vu aujourd'hui même, qui t'amène dans un espace bien autre que le tien, ou tu sois ... comment dirais-je ? l'impression de disparaître à soi-même, l'impression de ne pas se retrouver..

P.C. : Donc, cette peur, elle est surmontée, quand tu dis, tu y vas, tu y vas à fond, ce n'est pas parce qu'il y a la peur que ... ?

Pascal : Oui, tout à fait.

P.C. : Tout à fait. Et finalement, donc, on a en retour quelque chose de plutôt agréable ?

Pascal : Quelque chose de totalement agréable.

P.C. : Tu vois autre chose par rapport à ce passage, dans ce que tu as vécu ?

Pascal : Non. Il y a toujours quelque chose qui me sidère dans les passages de grade, c'est la capacité à potentialiser de l'énergie, d'un côté comme de l'autre ! Ça peut se comprendre pour celui qui passe un grade, c'est logique, c'est toujours des expériences excessivement importantes, par contre, c'est toujours impressionnant aussi de la part des uke, qui, a priori, n'ont pas grand chose à voir, a priori, dans cette histoire-là !

P.C. : D'accord. ... et qui, pourtant, sont complètement impliqués.

Pascal : Et pourtant, ils y sont totalement, totalement !

Jean-François choisit Patrick M (Coupe furikomi ken & irimi tsuki ken)

### Jean-François 13

PC : Ensuite, démonstration libre d'un principe d'aikidô. Donc au choix, avec armes, sans armes. Qui est-ce qui commence ?

Jean-François : J'ai répondu à cette question tout à l'heure.

PC : Non, non, il y avait Gilles qui a travaillé avec Pascal, et ensuite, tu as travaillé avec Patrick M, et tu as travaillé, tu as choisi effectivement ... oui, c'est là qu'il y a une petite confusion, c'est effectivement, c'est à ce moment là, c'est dans ce travail là, avec Patrick M, que tu fais une coupe furikomi, et où Maître Cognard te fait faire un irimi à mains nues.

Jean-François : J'ai fait un parallèle entre ces deux moments.

PC : Oui, parce que je pense qu'il y en avait quand même un ...

Jean-François : C'était le même principe pour moi.

PC : C'était le même principe ?

Jean-François : Oui, c'était le même principe et j'étais ... quand il a demandé ... je suis passé en premier là ?

PC : Non, non, tu es passé après Gilles.

Jean-François : D'accord. Le principe que je voulais montrer, c'est ce que je t'expliquais tout à l'heure, d'ailleurs, je l'ai dit à ce moment-là, c'est un peu la même chose que tout à l'heure, j'ai dit rentrer quand le partenaire sans que le partenaire s'aperçoive ... ne pas régénérer dans l'espace du partenaire, et surprendre le partenaire, ah oui ! C'était surprendre le partenaire par une réaction qu'il ne pense pas possible ou qui n'est pas logique. Voilà, c'était ça le principe que je voulais montrer et que je trouvais bien. Tout à l'heure, c'était rentrer dans son espace pour pas générer de réaction, et là, c'était avoir une réaction qui n'est pas attendue.

PC : D'accord.

Jean-François : C'était d'avoir une réaction qui n'était pas attendue, c'est ça, oui, et là, je me rappelle bien, c'est là, qu'il m'a dit ...

PC : C'est là, qu'il t'a corrigé.

Jean-François : Il m'a corrigé, oui. Puis il m'a fait une proposition. Alors, là, j'étais super content, c'est le genre ... un des trucs de l'Aiki que j'adore !

---

### Patrick M 8

PC : Non, non, mais ce n'est pas grave. Pour savoir justement ce qui t'a marqué, ce qui peut rester. On retrouve la démonstration libre d'un principe d'Aikidô, mais, bien plus tard dans le passage, où là, tu travailles avec Jean-François. Alors ... un travail qui était sur un principe d'aikidô, et Jean-François a fait un espèce de travail, d'abord aux armes, avec une coupe, et Maître Cognard, après, l'a amené à travailler mains nues avec le poing.

Patrick M : c'était ça la surprise.

PC : C'était ça la surprise ?

Patrick M : La surprise au niveau de l'attaque.

PC : Comment tu l'as ressenti à ce moment là ? Est-ce que tu as ... ? Parce que là, justement, c'était jouer sur la surprise. Donc est-ce que tu as ... ?

Patrick M : A la fin, c'était vraiment ça. Ça a vraiment marché !

PC : Ça a marché, alors que ce n'était pas franchement évident au départ ?

Patrick M : Je dirais, c'était moins surprenant au départ.

PC : Moins surprenant au départ.

Patrick M : Moins pris dans le ... je dirais dans la surprise créée.

PC : Donc, il y a eu quand même ...

Patrick M : Une progression.

PC : Une progression.

Patrick M : Un changement de niveau ... du travail.

PC : Un changement de niveau. Et ça, tu l'as ressenti ?

Patrick M : Oui. Très perceptible. Puisque de toute façon, au niveau de l'attaque, on n'est pas là non plus pour subir la technique en face, on a un rôle d'attaquant, on est bienveillant, on n'est pas là pour mettre en difficulté la personne, mais on maintient notre niveau d'attaque et notre rôle d'attaque, donc, s'il n'y a pas de surprise on ne va pas mimer la surprise parce qu'elle est annoncée.

PC : Là, il y a eu vraiment surprise ?

Patrick M : Bien sûr.

PC : Cet effet de surprise, ce principe c'est vraiment mis en place. Ok. Est-ce que tu vois autre chose dans ce passage qui t'a marqué, qui te revient à l'esprit ? Différentes réactions ? Il y a un moment ? ... l'impression générale ?

Patrick M : Tout le niveau d'ensemble.

PC : Et toi, comme plaisir ?

Patrick M : C'est toujours un plaisir de travailler dans ces conditions, on a de l'espace, les gens sont concentrés, il n'y a pas de ...

PC : A aucun moment on sent ...

Patrick M : Il n'y a pas de perte d'énergie, comme ça.

PC : A aucun moment dans le passage-là, on a l'impression de se sentir en danger par rapport à un coup qui peut arriver ?

Patrick M : Les gens contrôlent, même si ça touche, c'est généralement bénin.

PC : Oui. On n'a pas cette ...

Patrick M : Ça existe il faut être vigilant ... parce que de toute façon, si effectivement au niveau de l'attaque on ne maintient pas le niveau de l'énergie suffisant pour jouer son rôle, effectivement, ça peut devenir dangereux.

PC : Ce n'est pas ce qui marque à partir du moment où on est dans la vigilance ?

Patrick M : Non. On n'est pas là en train de subir, en disant je vais mourir ou j'attaque en disant, c'est bon, je vais attaquer un petit peu en dessous pour éviter les coups, non.

---

### Maître 19

P.C. : Ensuite, c'est la démonstration libre d'un principe d'aikidô. Ce n'est plus le principe d'aikiken, c'est le principe d'aikidô. Alors Gilles travaille avec Pascal. Et c'était ... j'ai noté, oui ... yoko irimi et ten shi nage omote.

Le Maître : Ah oui, yoko irimi et ten shi nage omote. Sur quoi, sur yokomen ?

P.C. : Je n'ai pas noté ... sur katate dori ?

Le Maître : Je n'ai pas de souvenir.

P.C. : Ce n'est pas grave. Après c'est Jean-François avec Patrick M. Alors là, il est passé d'abord au ken avec une coupe furikomi au ken. Et après, à mains nues, irimi et enfin un irimi tsuki au ken. Il est rentré. Avec Jean-François et Patrick M. Rien de particulier par rapport à cela ? Vous me dites, ce qui vous vient. S'il n'y a rien, ce n'est pas grave ... Là vous êtes intervenu, vous l'avez fait travailler correction sur l'irimi, sur le ken arriver en irimi à mains nues pour arrêter le ken.

Le Maître : Donc il devait avoir un problème de distance et donc d'aspiration. Il y avait un manque d'aspiration, ce qui fait qu'en rentrant trop tôt, il n'était pas à la distance avec son ken et j'ai dû l'obliger à travailler à mains nues pour qu'il augmente l'aspiration et qu'il comprenne que c'est l'attente qui permet ... c'est le recul de l'attente qui permet d'être en avance. Ce qui n'est pas forcément évident !

P.C. : Là, c'était bien un principe de l'aikidô ?

Le Maître : Ça, pour le coup, c'est ... le silence du corps ...

Patrick F choisit Claude (Coupe yokomen & tsuki)

### Patrick F 13

P. C. : D'accord. Ensuite, c'est la démonstration libre d'un principe d'aikidô. Et c'est là, effectivement, où tu arrives en dernière position, donc, le dernier, bien que Guillaume ne l'ait pas fait encore. Tu travailles avec Claude, c'est là que tu travailles avec Claude ... et, c'est ce que tu disais tout à l'heure.

Patrick F : C'est la série de Kihon de yokomen. J'ai travaillé avec Claude, parce que c'est une des personnes avec laquelle ça faisait plusieurs mois, je le préparais, parce que c'est un enchaînement de techniques qu'on avait vu, en enchaînement de kihon, enfin suite de kihon, qu'on avait vu en Lozère, à un stage de EFE, qu'on n'avait pas retravaillé depuis, et c'est une série de kihon qui me plaît bien, parce que, déjà, c'est avec le ken, j'aime bien le travailler, il y a des timing qui sont très intéressant, autant dans l'attaque que dans le rôle de uke, et on l'avait préparé plusieurs fois, on l'avait travaillé avec Claude plusieurs fois, puisqu'on essayait de rechercher un peu l'ordre qu'on avait vu à l'époque, des souvenirs qu'on avait ... Donc, on avait remis un petit peu en place ce qu'on savait sur les enchaînements, et comme c'est avec lui que je les avais travaillés, je me suis fait un plaisir de lui demander de faire uke.

P. C. : D'accord. Donc, travail différent qu'avec Patrick M ? C'est ... ?

Patrick F : Oui. Ça n'a rien à voir. Mais ... Je n'avais pas travaillé les enchaînements avec Patrick M, on les avait regardés plusieurs fois, je n'avais pas travaillé avec lui ... Et puis, ça me faisait plaisir de travailler avec lui.

---

### Claude 8

PC : Oui. Donc, toujours cet aspect vigilance, disons, dans le rôle d'uke. D'après ce que j'ai pu voir, c'était ... ça partait d'une coupe à partir d'un furikomi omote. Alors!

Claude : C'est sur la fin de ...

PC : Oui.

Claude : Alors ça, ça je ...

PC : C'était vraiment sur la fin, là.

Claude : Je m'y attendais.

PC : Ah oui ?

Claude : Je m'y attendais parce qu'il n'y a pas longtemps que Patrick me demande les quatre kihon d'aikiken en frappe yokomen et qu'on s'entraîne là-dessus. Quand Maître Cognard a

demandé des principes, enfin, ce qu'on ressentait comme principe, au niveau du travail et au niveau d'un mouvement ... quand il est venu me chercher, j'étais sûr que c'était ça. J'étais sûr qu'il allait vouloir, justement, montrer ces quatre techniques d'Aikiken, parce qu'on les avait déjà pas mal travaillées avant, voilà. Donc c'est vrai, je n'ai pas été surpris du tout.

PC : Donc, là, bon ...

Claude : Bon, là, aucun problème.

PC : Ok. Donc je crois que là, c'était la fin après, du passage, après les enchaînements jo ken entre eux ... Est ce que tu as quelque chose d'autre que tu verrais par rapport à ce passage qui te ... ?

Claude : C'est ce que tu disais tout à l'heure, c'est que, moi, je trouve qu'un passage de ce niveau-là, c'est quatre personnes complètement différentes, quatre manières complètement différentes de travailler, et puis on sent en tant qu'uke qu'il faut apporter des choses complètement différentes par rapport à ces personnes-là. Il y en a certaines, il va falloir attaquer beaucoup plus vite, beaucoup plus fort, d'autres, il va falloir peut-être un peu rassurer, c'était le cas de ... Gilles, c'est à dire que ... l'attaquer, mais attaquer fort, mais sentir plus rassuré en face, qu'il n'y avait aucun risque pour lui non plus, d'autres, comme Patrick, il fallait envoyer la poudre. Il lui fallait ça, de toutes façons il allait contrôler, il n'y a pas de problème, comme Guillaume, il fallait lui amener de la vitesse, parce que c'est quelqu'un qui travaille très vite, qui est très posé, et qui a aussi un contrôle qui est ... je dirais moins de puissance, et puis Jean-François, c'est un peu mitigé, c'est un peu mitigé entre un travail comme Guillaume et un travail comme Gilles, quoi. Voilà. Après, le fait d'être choisi, c'est gratifiant, moi, je suis plus triste pour les personnes qui ne le sont pas. Mais bon, c'est un peu ... ce n'est pas un jeu, mais c'est quelque chose qui est perçu et qui amène un certain travail, mais c'est vrai que d'être choisi, c'est gratifiant. C'est un peu de la reconnaissance, quoi. Ce n'est pas un peu, c'est une reconnaissance des personnes par rapport à leur Sempai, par rapport au travail qu'on peut faire tout au long du stage ... On sent quelque chose qui se passe, mais sans qu'il y ait connivence.

PC : Oui. On n'est pas dans la connivence, on est bien dans ...

Claude : Parce qu'il y a des fois ça touche, mais c'est normal que ça touche ... C'est un bon moment à vivre. J'avoue franchement que j'ai de très bons souvenirs de ça. Même si c'est difficile. Mais c'est intéressant par rapport à ça, par rapport à la concentration que ça demande à l'instant, il faut être très précis et très concentré, et il faut vraiment donner, il faut qu'on donne quelque chose, il faut apporter quelque chose, sinon, ce n'est pas intéressant de le faire, je crois. Je pense que ... C'est des très bons moments. C'est des moments dont on se souvient.

## Maître 20

P.C. : Ensuite ça était Patrick avec Claude. Sur une coupe yokomen, tsuki.

Le Maître : Ah oui !

P.C. : Quelque chose par rapport à cela ?

Le Maître : Ah, je pense que Claude devait être bougon par moment parce que ... et oui parce que dans le tsuki qui vient sur un yokomen, il y a effet de surprise et puis une extrême proximité des corps, si on positionne le sabre juste dans la position qui est la sienne, on a des distances qui sont dangereuses et donc, comme Claude pense plus à s'avancer qu'à reculer, il n'aime pas bien ce genre de situation. Je le pense un peu réfractaire.

## Guillaume 11

PC : Donc, là il y avait ... Non. Après il y a eu une démonstration libre d'un principe d'Aikidô.

Guillaume : Ah, oui.

PC : Donc, Gilles travaille avec Pascal, ensuite Jean-François avec Patrick M, Patrick avec Claude, et là encore, effectivement, on ne te demande pas.

Guillaume : Non. Ce n'était pas ce que vous préférez dans l'Aikido ?

PC : Oui. Peut-être le pratique que..

Guillaume : Voilà. C'était vraiment quelque chose ...

PC : Toi, tu avais une idée de ce que tu voulais faire ?

Guillaume : Non. Je ne sais pas, je me suis mis en retrait un peu, pas physiquement, mais vraiment, je me suis fermé un peu sur ce truc-là, et au moment où ça aurait dû être mon tour, je n'avais pas encore des principes, et je crois que c'était ça, c'était la chose qui joue, vous plait dans l'Aïkidô, ce pourquoi vous faites de l'Aïkidô ?

PC : Et là, tu n'avais pas d'idée de ..?

Guillaume : J'en avais plusieurs, mais ...

PC : Mais pas de choix définis ?

Guillaume : Quelque chose qui est démontrable ... enfin, c'était intime, ça me paraissait bien intime comme question, et j'étais un petit peu gêné.

Enchaînements jo / ken

Jean-François (ken) Guillaume (jo)

Inversion des rôles

#### **Jean-François 14**

PC : Ensuite donc, c'est Patrick qui travaille avec Claude, et puis, c'est des enchaînements jo et ken ! Et là, tu passes en premier au ken et Guillaume au jo. Et puis après ... alors là, comment ça se passe pour ce passage ?

Jean-François : Moi, j'étais au ken.

PC : Oui, et Guillaume au jo, ensuite vous avez changé.

Jean-François : Alors là, Guillaume a fait un kihon, là, c'est un peu le flou, parce que je ne sais pas ce qu'il a fait, je ne saurais pas te dire ce qu'il a fait. Je ne sais pas.

PC : Comment tu le sens là ?

Jean-François : Là, ça va parce que j'avais prévu quelque chose, je maîtrisais deux trois choses, j'avais envie de montrer quelque chose de particulier, un kihon que Sensei avait montré un jour dans un stage de Charbonnières il y a plusieurs années, et que j'ai gardé en mémoire, et que j'ai retravaillé, et je voulais le remontrer. Et ... j'ai manqué un peu ... mais bon ! Mais j'ai pu le montrer et j'étais plutôt content. Je ne sais plus comment je l'avais baptisé ce kihon.

PC : Et comment ... ? Vous l'aviez travaillé avant ça donc, avec Guillaume ?

Jean-François : Oui, moi je l'avais ... non, pas avec Guillaume, non, non, moi, je l'avais travaillé un peu avec Patrick, mais on n'avait pas travaillé ce kihon en particulier, moi je l'avais travaillé tout seul, en fait, la forme, lors de la préparation, on s'était tous gardé un peu des atouts, je crois que tu gardes, tu partages 99% mais tu t'en gardes un bout pour montrer que tu fais des choses qui sont propres aussi à toi, qui sont valorisantes pour ce que tu as montré. Et ça, ça faisait un peu partie de ... comment dire ... tu sais de la carte que tu sors ... voilà, je ne suis pas très content de comment je l'ai montré..

PC : Ce n'était pas évident parce que tu commençais au ken, c'était un peu ...

Jean-François : Oui, j'ai fait uke d'abord pour Guillaume, je trouve que c'est des moments-là, assez stressants, je vais dire voilà, et comme je le disais tout à l'heure, j'ai les bras qui raccourcissent un peu, sur les techniques comme les grandes frappes comme ça ... bras retenus, et c'est moins fluide, moins joli. Voilà, mais je suis content de ce que j'ai fait, parce que j'ai tenté un truc, j'en ai montré deux d'ailleurs de kihon, mais, attend, il y avait, deux, deux boken, non ?

PC : Non, non ! c'était ...

Jean-François : Il n'y a pas eu une attaque à deux boken ?

PC : Non, c'était jo et ken, dans cette partie-là. Ensuite, c'est Patrick et Gilles qui ont travaillé, ils étaient deux par deux. Et enfin, ça faisait une heure et demie ...

Jean-François : Oui, déjà, oui.

PC : Plus d'une heure et demie ... ça allait au niveau ... ? Il y a quand même des ... ?

Jean-François : Je me demandais ce que Sensei allait nous demander par la suite, tu vois ... et ce qui est marrant, c'est qu'à ce moment-là, Guillaume me fait une réflexion, il me dit ... comment il me dit ? parce que, justement, avec le travail que l'on venait de faire, il me dit, c'était vachement ... comment il me l'a dit ? C'était vachement courageux de montrer ça ! Et je n'ai

pas compris pourquoi il m'a dit ça, peut-être parce que le kihon que j'avais montré était ... Je n'en sais rien, mais je me rappelle très bien qu'il m'a dit ça, c'est le genre de réflexion, qui me regonfle.

PC : Mais, on sent quand même un peu la fatigue là ?

Jean-François : Ah, oui ! Là, après, je commençais à en avoir un peu ras la casquette ... je me disais, ça ne va pas finir !

PC : Oui. C'est très très long !

Jean-François : Oui. C'est long, et puis, tu ne sais pas du tout l'épreuve d'après quoi ! C'est épreuve sur épreuve, un peu les douze travaux d'Astérix, tu vois ! Ça fait un peu cet effet-là, et là, je ne sais pas ce qu'il y avait à la suite. On est passé à la question ?

### Guillaume 12

PC : Par contre, où tu vas participer vraiment activement, tout de suite, c'est les enchaînements de jo et ken. Là, tu démarres tout de suite avec Jean-François au ken, et toi au jo.

Guillaume : Ah oui.

PC : C'est Jean-François qui attaque au ken, et toi tu travailles au jo. Donc, c'est toi qui dirige quand même l'exercice.

Guillaume : D'accord.

PC : Alors, des souvenirs par rapport à ça ? Des choses qui t'ont marqué ?

Guillaume : Ça, je n'avais pas travaillé, je n'avais pas travaillé du tout. Je me souviens qu'il y a un kihon que je connais bien, que je n'ai pas réussi à faire, l'enchaînement, ça accrochait un peu, et ... j'ai fait deux techniques, je ne sais plus, deux enchaînements.

PC : Comment tu le sens Jean-François en face au ken ?

Guillaume : Je ne me rappelais plus que c'était Jean-François.

PC : C'est Jean-François.

Guillaume : Je ne sais pas, je n'étais pas ... Effectivement, ça ne passait pas forcément très bien, je n'ai pas retrouvé mon enchaînement, voilà.

PC : Oui, ça c'est ... Comment on fait dans des cas comme ça ? Comment tu as pu faire, là, si l'enchaînement ne revient pas ?

Guillaume : Je ne sais pas, je suis passé à autre chose je crois, je suis passé à autre chose, ou ... de toute façon il n'y a pas grand monde qui y connaît forcément, j'ai fait quelque chose, c'est sûr, j'ai fait quelque chose, je ne suis pas resté non plus sans rien faire, mais je crois que ce n'était pas l'enchaînement codifié que je voulais, mais c'est passé quand même, j'ai enchaîné, je ne sais plus si j'ai fait des projections ? Parce que, cet exercice-là, Maître Cognard me l'a redemandé pendant le Sho Geiko de faire ce truc-là, jo contre ken, et de reprendre l'autre, là, je me mélange peut-être un peu les pinceaux avec ça.

PC : donc, il y a eu l'inversion des rôles après ? Toi qui as fait le ken, et Jean-François le jo.

Guillaume : Oui, je ne me souviens pas.

Patrick F (ken) Gilles (jo)

Inversion des rôles

### Gilles 13

PC : Et enfin, donc pour terminer, c'est l'enchaînement jo, ken. C'est d'abord Jean-François et Guillaume, et ensuite, toi, tu travailles avec Patrick. En changeant les rôles. Alors, à ce moment-là, comment ça se passe l'interaction avec Patrick, jo, ken ?

Gilles : Plutôt bien, je pense que j'ai ... comme je l'ai dit tout à l'heure, je travaillais un petit peu tout seul. Patrick qui manie très bien les armes c'est adapté, en partie ...

PC : Au départ, c'est lui qui est uke ? toi au jo, vous changez après, mais au départ, c'est ...

Gilles : Oui, c'est bien lui qui faisait uke au départ.

PC : Oui, puisqu'il avait le ken. Et là ?

Gilles : Je te parle d'abord de la première partie ?

PC : Oui, oui.

Gilles : Donc, j'ai fait mon action, il y avait des moments où je récitais l'action, il n'y avait pas ... me semble-t-il, je n'étais pas à la place à avoir vraiment la relation, et quand j'ai fait uke, j'avais un peu moins cette sensation, voilà.

PC : C'était plus dans la répétition de quelque chose que tu connaissais, plutôt que dans l'interaction ?

Gilles : Il y avait un peu des deux, à un moment je sentais que l'action était réaliste, et à d'autres moments, je sentais que je faisais un geste qui était complètement vu par l'autre, et donc, avec la parade en face qui était appropriée, mais, d'une façon ... pareille !

PC : Ca, tu t'en es rendu compte en le faisant ?

Gilles : En le faisant, oui.

PC : Et là, tu essayes de ... de changer la chose ?

Gilles : Oui. De changer la vitesse, changer la direction ... j'ai un souvenir que la direction était plutôt bonne.

PC : Donc là, tu varies, tu essayes de jouer sur le temps, pour essayer de réhabiter le ...

Gilles : Oui, c'est une bonne expression, de réhabiter la relation. Que le geste devienne un geste neuf pour l'autre, bien qu'on l'ait répété des centaines de fois avant, ce qui se passe réellement, tu le sais, quand on est sincère avec soi-même.

PC : Ca a fonctionné ?

Gilles : Euh ... oui, quelquefois, il y a eu des phases de connections sincères, et d'autres phases, non. Globalement, comme je l'ai dit tout à l'heure, ce n'est pas médiocre, je crois.

#### **Patrick F 14**

P. C. : Ok, ensuite, il y a les enchaînements de jo, ken. Donc, c'est d'abord Jean-François et Guillaume, et ensuite, toi avec Gilles. Qu'est-ce qui était à l'origine des duos ? Ça c'est fait d'une manière ... un peu aléatoire ? Donc, ken et jo, et inversion des rôles. Là, comment ça se passe ?

Patrick F : Bien aussi, les attaques n'étaient pas les mêmes que celles que j'avais avec ... Patrick M, Claude etc. ... Mais, comme ce sont des choses qu'on connaît, qu'on avait déjà vu, ça c'est fait ... C'est une personne avec qui je travaille régulièrement, donc, au niveau relationnel, ça se passe bien.

P. C. : Rien de ... Les techniques aussi, je suppose que ...

Patrick F : C'est pareil, les techniques, comme c'est une technique qu'on avait déjà vue, qu'on connaissait, je pense qu'on savait faire, quoi.

#### **Jean-Paul 5**

P.C. : Tu ne te souviens pas de quelque chose de particulier qui s'est passé ? Bon, très bien. En gros, c'était tes interventions dans ce passage. Est-ce d'un point de vue maintenant global, est-ce que tu aurais quelque chose qui t'a marqué dans ce passage-là, autre que ce que tu as déjà dit ?

Jean-Paul : Dans ces 4 examens-là, ... Non, je suis sorti avec l'impression que le niveau était vraiment très bon pour les 4 avec un réel travail de la part de chacun. Avec les différences que j'ai déjà énoncées ... On avait par exemple Guillaume qui était extrêmement puissant, et à côté ... et puis Patrick aussi, en fait, au niveau de la technique, connaissance technique ...

P.C : Oui, tu n'as pas travaillé avec lui.

Jean-Paul : Non, non, justement on n'en a pas encore parlé.

P.C. : C'était volontaire ou ça s'est fait comme ça ? Oui. Ça s'est fait comme ça.

Jean-Paul : Donc, je les mettrai ensemble, Guillaume et Patrick, alors que d'un autre côté on avait Gilles et Jean-François, qui étaient un peu démarqués. Mais tout à fait au niveau, enfin, je veux dire, c'est différent mais ça correspond quand même à l'ensemble.

P.C : D'accord, et bien je te remercie.

#### **Maître 21**

P.C. : Ensuite, c'est les enchaînements jo / ken. D'abord Jean-François au ken et Guillaume au jo. Après, ils inversent les rôles. Ensuite, c'est Patrick au ken et Gilles au jo. Ils inversent les rôles. C'est la fin du passage. Quelque chose par rapport à ses enchaînements jo / ken ?

Le Maître : Oui. Un sentiment de vitesse quand c'est Guillaume qui le fait, une grande vitesse avec un engagement physique très intense. Ça va très vite, c'est puissant, c'est fin, il y a de la souplesse dans les déplacements, c'est très rapide, c'est ... Ça, j'ai encore des images, j'ai des images plus que ... enfin, pour Patrick, c'est bien aussi.

Questions : Guillaume, Jean-François, Gilles, Patrick F

### Guillaume 13

PC : Tu ne te souviens pas, ce n'est pas grave. Ensuite c'est Patrick et Gilles qui ont fait le même travail, toujours en inversant les rôles, et on arrive donc, à la fin du passage de grade, avec les fameuses questions. et là, toi...

Guillaume : C'était juste après ça ?

PC : Oui.

Guillaume : Il me semblait qu'on était essoufflé un peu. Moi, j'étais agité à ce moment-là.

PC : Et pourtant, c'était donc ... tu as eu un temps de repos... Ce qui n'empêche pas cette impression, effectivement, il fallait compter presque deux heures. Donc.. vous étiez en train de travailler, et donc, la première question est pour toi.

Guillaume : Oui. Je me souviens bien. Tu veux que je te dise la question ? Je ne sais pas si tu l'as entendu ?

PC : Non, mais on entend très mal ...

Guillaume : Je crois que c'était ... Il fallait donner vraiment trois principes directeurs, les choses qui étaient vraiment à appliquer pour enseigner, quoi. Donc, moi j'ai parlé de ... de choses que je voulais faire passer, c'était ... que Maître Cognard a résumé que moi je n'avais jamais dit ... plus de mots que lui a résumés ensuite ...

PC : Il a reformulé ?

Guillaume : Voilà. Je peux reprendre sa formulation, donc, respect, étiquette, actuel, machin.. Lutte contre l'inertie, j'avais formulé ça, je ne sais plus comment, et après, le blanc total ... enfin, après, il m'a dit ça ne suffit pas. Ça ne suffit pas, et là, je suis resté sans produire même une pensée, quoi. Je faisais comme si je cherchais à réfléchir, à rassembler, et rien ! Même ... rien ! Mais vraiment, je ne cherchais même pas, rien ne venait et je ne cherchais même pas ! Donc, je n'allais pas rester ... parce qu'en plus, il attendait, le temps qu'il a fallu ... Il attendait le temps qu'il fallait ... Il me regardait, je le regardais, je faisais quand même ... j'avais une attitude de réflexion, mais vraiment ... blanc total ! Voilà ! Et ça a finit finalement par une colle, parce que, finalement, voilà, c'est tout. Je suis rentré à ma place, au bout de cinq minutes de réflexions ... j'avais énoncé deux principes, il en fallait trois. Voilà.

PC : Et là, comment on se sent, à la fin, on sait que c'est fini ?

Guillaume : Non. On ne sait pas que c'est fini ! Non. On ne sait pas ce qu'il va y avoir après ! Enfin, si. La question ça vient souvent en dernier mais je savais que je n'avais pas eu la réponse à la question, la réponse à la question n'était pas terminée quoi. Mais je n'étais pas ... J'avais fait ce que je savais, je vais dire après ... Non, j'étais parti dans cette optique, j'étais plutôt bien, avant de venir, j'ai produit ce que je savais faire, je ne sais pas, après ... Oui, j'ai réfléchi à tout ça, en fait, à ce moment là, j'étais en train de me dire, c'est vrai, il faudrait peut-être quand même se poser les questions ... enfin, ces questions qu'on ne devait pas se poser, qui sont vraiment les vrais questions, qu'est-ce qu'on va faire de l'Aikidô ? Qu'est ce qu'on va faire de ce qu'on a appris ? Qu'est ce qu'on va faire de ce qu'on ne sait pas ?

PC : A ce moment là, c'est ce qui t'ait passé par la tête ?

Guillaume : Et finalement, je crois que c'est ce qui est ressorti du passage de grade, j'avais l'impression que tout le passage de grade avait été construit là-dessus ! Qu'est ce que vous allez faire avec l'aikidô ? Comment vous allez le développer ? Comment vous allez l'enseigner ?

PC : A ce moment là, c'est vraiment ça que, qui te ...

Guillaume : Oui.

PC : Et le retour à la ...

Guillaume : Où ça ? au calme ?

PC : Oui, au calme.

Guillaume : C'est comme ... je ne sais pas ... au départ, on attend la tempête, et tout, on se dit ... et après, c'est terminé, quoi. On se dit, ah bon. Si, je n'ai pas eu de ... c'était bien après le passage.

PC : Terminer sur une question.

Guillaume : Oui, je ne sais plus, c'est ça ? Ça c'est terminé comme ça ?

PC : Oui, oui, mais pour toi ?

Guillaume : Moi, je suis resté sur un blanc, mais je ne suis pas resté sur un échec. Franchement ... c'est vrai, que la dernière question c'était ...

PC : Question n'est pas ...

Guillaume : Je n'ai pas répondu, mais je ne me suis pas bloqué sur le fait que je n'avais pas répondu. Voilà ! Je n'ai pas non plus évalué ce que j'avais fait ... Voilà, c'est tout.

PC : Qu'est ce que tu aurais autrement, est ce qu'il y a quelque chose qu'on n'ait pas abordé qui t'a marqué pendant ce passage de grade ?

Guillaume : Oui. C'est ce que j'ai dit à la fin. Je crois que c'était présent tout le long du passage, notamment avec la question ce que vous préférez de l'aikidô, ce que vous avez envie de ... Voilà, c'est ça, qu'est ce qu'on va faire de l'aikidô ? C'est ça qui m'a marqué pour le passage ! Non, on a tout abordé.

### Jean-François 15

PC : Oui. On est passé à la question. D'abord Guillaume.

Jean-François : Enfin, tu sais quand Sensei nous a demandés, ken sur jo, moi je savais ce que j'allais montrer, mais ... ça commençait à faire lourd ! Mais bon. Je me suis dit, attend, cinquième dan, ce n'est pas franchi ... En plus il m'avait dit au téléphone, oui, il y aura tout le monde, on attend de montrer quelque chose. Dans la semaine qui précédait, j'avais fait un cours sous sa direction à Montbrison, où il m'avait fait une remarque sur mon travail, en me disant, il ne faudra pas que tu montres ça le jour du passage de grade ... Donc, je suis arrivé en me disant ... D'ailleurs, j'y repense maintenant, mais je ne sais pas du tout si j'ai corrigé le truc dans le passage de grade ! Il y avait quand même une forme de pression dans ce passage de grade, lié au fait que Sensei en avait parlé, qu'il me le proposait deux semaines avant, devant tout le monde aussi ... enfin, voilà.

PC : Ca a joué ce fait de passer devant tout le monde comme ça, bien que ce soit un passage de grade un peu particulier, c'est un passage de grade ..., quoi, disons.

Jean-François : Non. Pour moi, je ne les ai pas vus. Je ne voyais personne ! A part Sensei et les uke, j'étais dans la partie du dojo, complètement ... il n'y aurait pu avoir personne ... Je n'ai pas senti tout ça, je n'ai pas senti du tout, le poids du regard.

PC : Alors, après effectivement, on passe aux questions. C'est d'abord à Guillaume ensuite c'est à toi. Et de l'extérieur, on n'écoute pas toujours ce qui se dit, mais déjà, de l'extérieur ce qui a tout de suite de l'effet, c'est que ta réponse a été très brève, et il n'y a pas eu de commentaire !

Jean-François : Oui. Parce qu'il a posé une question qui était, qu'est ce qu'un élève peut savoir le premier jour où il rentre sur un tatami ? Et quand il a posé la question, j'avais la réponse au moment où il l'a posée, elle s'est imposée à moi, et j'ai même attendu un peu avant de la sortir, pour ne pas faire ... Tu répètes un truc que j'ai déjà appris, tu vois ... Non, ça faisait vraiment ça, parce que c'est une phrase que Sensei à dite, et c'est une phrase qui, pour moi, a vraiment du sens, c'est à dire ... ma réponse c'était, qu'on est un cas particulier que pour soi-même, et c'est une chose que je dis souvent dans mon cours ... pas d'une façon forcément ...

PC : Pas ...

Jean-François : Non, non. Je pense que c'est quelque chose de très important et très fort dans la pratique, c'est vraiment quelque chose qui peut être aidant ... et quand il m'a posé la question, pour moi, c'était évident, et j'ai fait un petit effet, parce que, je me suis dit, si je réponds comme ça, ça ne va faire pas du tout authentique et pas du tout ... une réponse réelle, or, c'est vraiment pour moi, une vraie ... quelque chose de très fort quoi ! Je me rappelle, quand il avait dit ça ... je ne sais plus quand, je l'ai entendu dire deux fois, ça, et pour moi, ça m'a vraiment touché ... et

c'est quelque chose qui m'a aidé dans la pratique, et qui m'aide souvent, et donc, ça me paraissait évident, après, que les élèves le sachent le premier jour quand ils arrivent, ça me paraît presque ... pas une nécessité, mais un message à donner d'une certaine façon, c'est quelque chose que ... au-delà de la technique, j'ai envie de faire passer aux élèves quoi ! Moi, dans mon enseignement, en tout cas, c'est comme ça que je le vis et que j'aime le donner ... cette dimension là de ... développement personnel, pour moi, ça a de l'importance, voilà ! Et une phrase comme ça, ça a une importance capitale. Voilà, donc, c'était la phrase qui me convenait.

PC : Donc, le passage de grade se termine, alors là, on se sent comment ?

Jean-François : Un peu en dehors du monde, il y a comme un effort de concentration qui a duré deux heures, et une tension qui vous descend d'un coup, donc, comme des paliers à passer, quoi ! Il y a, sortir du dojo, passer dans le couloir, aller dans le vestiaire, et rentrer dans le vestiaire, c'est une épreuve, enfin, pour moi, c'était une épreuve à ce moment là, rien que d'en parler, ça m'émeut encore parce que c'est un moment de retour à la réalité, au contact, alors que j'avais fait tout un voyage vers l'isolement intérieur, et vers ... et ce n'était pas facile pour moi à ce moment-là ... même pour recevoir, plutôt des félicitations, parce qu'à ce moment là, les gens sont bienveillants ... mais le retour, c'est un moment très fort, émotionnellement, intérieurement.. J'ai vécu ça au deuxième dan, au troisième dan, au quatrième dan, moins au troisième dan, mais au quatrième dan, au deuxième, au cinquième dan, j'ai vraiment vécu ça, comme après, quelque chose qui dure, qui dure longtemps, et je suis encore dans cette émotion là, il y a un mois, un peu plus d'un mois.. cinq, six semaines, je ne sais plus ... et je ne suis pas encore ... je sens que j'ai des émotions, là, quand j'en parle, je le sens, elles sont là ! Ce que je vis au quotidien ... Il y a une émotion que je vis au quotidien dont je ne me suis pas débarrassé de ces moments-là, c'est quelque chose qui a une forte prégnance, vraiment une forte.. quelque chose d'imprimé de l'ordre de l'émotion, et de l'ordre ... Il y a deux choses en fait, j'étais très content d'avoir montré ce que je savais, ce que je ne savais pas, je me suis trouvé super conforme à ce que j'étais ... et ça, c'était très satisfaisant pour moi, et après, il fallait retourner dans la réalité ... ça, c'est un peu plus ... Moi, j'ai du mal à ... J'ai besoin de temps, j'ai besoin qu'on me laisse tranquille un moment ... ça me heurte, ça me touche, ça me ... Je suis un peu hyper sensible à ce moment là, oui, je peux dire ça ... Mais bon, je suis très heureux, et en même temps très ... Oui. Ça fragilise d'une certaine façon, je me sentais fragilisé, contrairement au quatrième dan où j'étais ... Je me sentais, mais, super fort, au cinquième dan, je me sentais ... comment ? Moi ! Vraiment moi, bien dans moi, et avec ma sensibilité qui est par moment un peu exacerbée et qui fait que j'ai du mal à me plonger comme ça dans le ... J'ai besoin de temps, voilà, ça résume bien.

#### Gilles 14

PC : Et là, donc, c'est la fin du passage, il y a les questions. Alors, d'abord Guillaume, ensuite Jean-François, ensuite toi. Tu te rappelles de ... ?

Gilles : Oui. Tu veux que je la redise ?

PC : Oh, si tu ...

Gilles : Si je m'en rappelle.

PC : Ou si toi tu as envie d'en parler.

Gilles : La question je peux toujours la répéter, c'est ... Il m'a demandé, quand tu as un élève qui est là depuis dix ans, qu'est-ce que tu lui dis ? Quand tu as un élève qui a dix ans de pratique, qu'est-ce que tu lui dis ? Je n'ai pas tout compris.

PC : C'est une question qui t'a pris au dépourvu ?

Gilles : Comme toutes les questions qu'il pose en examen de grade ! Forcément, sans cela, il ne les poserait pas, je pense. Au dépourvu, non, mais ... encore aujourd'hui, je pense que je n'ai pas compris du tout ce qu'il voulait me demander, j'ai répondu des choses complètement à côté du sujet qu'il voulait amener.

PC : C'est une question qui reste ... ?

Gilles : Enfin, si, non, j'ai trouvé une réponse pour moi, celle que je n'ai pas du tout donnée à ce moment-là.

PC : D'accord. Là on est un peu dans le ... comme tu dis, c'est peut être aussi fait pour ça, cette question.

Gilles : Oui, pas de regret particulier, ce qui a été dit a été dit, et puis ça a fait son chemin, j'ai trouvé d'autres réponses aujourd'hui. Je pense qu'effectivement, c'est aussi une façon de donner les réponses qui est aussi efficace que de répondre tout de suite.

PC : Donc, le passage est terminé, il a duré quand même assez longtemps, une heure et demie. Comment on se sent à ce moment là ?

Gilles : Bien. Dans le même état d'esprit que dans les bons moments qui ont ponctué le passage !

PC : C'est les meilleurs moments qui restent au niveau d'état d'esprit ?

Gilles : Oui. C'est-à-dire, je me sentais rempli, quelque chose de bien, et j'avais eu la sensation, et ce n'est pas tout le temps en passage de grade, d'avoir montré mon niveau. Donc, après, quoi que décide le jury, à la limite, se sera facilement recevable, puisque de toute façon, mon niveau est là, donc ... que ce soit estimé bon ou mauvais ...

PC : Tu as fait ce que tu devais faire.

Gilles : Voilà, donc, j'étais bien.

PC : Ok, tu vois autre chose dont tu aimerais parler, qu'on n'a pas évoqué sur ce passage ?

Gilles : Oui, j'ai remarqué que ... le fait qu'il y ait beaucoup de gens qui regardent, en fait ça me ... ça me met la pression, plus que je ne pensais.

PC : D'accord. Ça a joué quand même ?

Gilles : Oui. J'ai découvert que ça a joué plus que je le croyais.

PC : Mais, tout du long, ou juste au début ?

Gilles : Non, juste au début.

PC : Juste au début ! après, comme tu disais, tu as ...

Gilles : Dans l'action, il n'y a plus personne qui ... bien que je suis sûr que ça ... ça amène une charge énorme. Mais je ne m'en préoccupais plus du tout pendant le passage.

### Patrick F 15

P. C. : Et puis, pour terminer, c'est la question, donc, tu passes le dernier là aussi. On reprend l'ordre appliqué du départ, alors là, comment ça se passe au moment de la question ? Tu t'en souviens ?

Patrick F : J'ai eu comme question ... comment ? ... ça m'a fait bizarre, parce que ... c'est une chose, j'ai répondu ... j'ai répondu, et ... je ne sais plus le terme exact ... Je crois que ça doit être comment doit être la relation ... c'est un problème de relation, entre l'élève et l'enseignant ... J'ai répondu à Maître Cognard, qui était devant moi, en pensant ... en première partie de réponse, j'ai répondu par rapport à ce que je pensais, et en deuxième partie, j'ai pas voulu rappeler, parce que je suis sûr qu'il y pense, la relation qu'on restait ... on restait l'enseignant de son élève, même quand l'élève était parti, et j'ai fortement pensé à Etienne, mon premier professeur, qui lui, est parti, qui suit une autre voie ... et qui ... Je me suis dit, il n'y a de possibilité de couper une relation comme ça. Je pense que tout le monde n'a pas compris dans l'assistance, mais, c'est toujours pareil, j'ai commencé avec lui, il y a longtemps que je ne suis plus ses cours, que je ne suis plus son enseignement, mais ... Il y a eu un point de départ, et j'en suis là où j'en suis parce que j'ai commencé avec lui, quand j'étais troisième kyu, j'ai failli arrêter, et c'est lui qui m'a dit de continuer, j'aurai peut-être arrêté à ce moment-là, s'il ne m'avait pas dit de continuer, je ne serais pas là. Donc, je me suis dit que ... J'y ai pensé après, parce que ... je n'ai presque pas répondu consciemment, j'ai pensé après, j'ai dit, mais j'ai dû dire ça à cause de ça.

P. C. : Et donc, le passage se termine, comment on se sent là ?

Patrick F : Bien. Bien. J'étais même très bien, parce que ... parce qu'il y a longtemps que je le préparais, parce qu'avec Maître Cognard, c'était un peu ... J'allais dire, c'était devenu un petit peu taquin ! Je sais que beaucoup attendaient que je le passe ... j'estimais qu'à ce point-là, il y

avait Guillaume, mais bon, ce n'est pas à nous de décider, moi, je me sentais au niveau de me présenter, donc, j'étais bien, j'ai montré ce que je pouvais faire, j'ai eu un regret aussi, que .. un regret, c'est de ne pas avoir montré un enchaînement que j'avais préparé, qui est l'enchaînement, ce qu'on appelle l'enchaînement de Maître Kobayashi sur shoku tsuki, je l'avais préparé en me positionnant sur quatre attaquants, j'en ai profité quand même, quinze jours après, à un autre stage, de montrer où j'en étais sur ce kihon à Maître Cognard, ce sur quoi il m'a corrigé ! Donc, à ce moment-là, je me suis dit, j'ai peut-être bien fait de ne pas le montrer à ce moment-là ! Mais, bon, il y a eu un travail de fait que j'aurai peut-être voulu montrer à ce moment-là, et je suis parti, j'ai dit, tiens, c'est bête, j'aurai très bien pu proposer ça.

P. C. : Et le sentiment de ne pas avoir tout montré quand même ?

Patrick F : Oui. Mais je n'ai pas tout montré non plus.

P. C. : Oui, Oui. Et ça fait une petite frustration ?

Patrick F : La frustration s'est faite sur l'enchaînement de kaishi, que j'avais préparé, que je n'ai pas pu montrer, j'ai plus été embêté là-dessus. Embêté, ce n'est même pas ça, parce que ça c'est vu après, mais sur cet enchaînement de kihon, que j'estimais être un travail personnel, mais qui n'était pas juste, donc, ça m'embêtait de ne pas le montrer, mais quand j'ai vu que je n'étais pas vraiment dans la bonne direction, je me suis dit, ce n'est peut-être pas plus mal que je ne l'ai pas montré.

P. C. : Ok. Tu vois quelque chose à rajouter ?

Patrick F : Non, je crois que j'ai passé un très bon moment à ce moment-là, et que, par rapport aux réactions que j'ai eu après, quand on venait me voir, je crois que les gens qui ont regardé ont passé un bon moment aussi, donc, tant mieux, si ça peut permettre à certaines personnes de voir ce qu'on peut arriver à faire, tant mieux. Parce que moi, c'est pareil, quand je travaille avec des gens comme entre autres les uke que j'ai eus, je me suis dit, oui, j'ai encore de la marge, quoi ! ... et avec Maître Cognard, je n'en parle même pas !

P. C. : En même temps un encouragement pour aller ...

Patrick F : Oui. C'est ce qui est intéressant, c'est que ce n'est jamais fini.

## **Maître 22**

P.C. : Et ensuite, c'est les questions. Vous leur posez à chacun une question. D'abord Guillaume ... Ensuite Jean-François ...

Le Maître : Je ne sais même pas ce que je leur ai dit. Je ne m'en souviens pas.

P.C. : On n'écoutait pas la question, on regardait mais les choses qui étaient impressionnantes, c'est que Guillaume, vous êtes restés longtemps tous les deux dans le silence. Vous avez posé une question à laquelle il ne savait pas comment répondre et ça a duré très longtemps. Alors que, par exemple, Jean-François derrière, ça a duré très peu. Donc des différences comme ça mais bon, nous de l'extérieur, on le voyait vraiment comme cela.

Le Maître : D'accord. Je n'ai pas le souvenir de ce que je leur ai demandé. Cet examen il a eu lieu quand ? L'an dernier ? Ça ne fait pas un an mais pas loin. J'ai beaucoup d'images, j'ai des souvenirs d'images, d'actions bien faites etc., par contre après, du déroulement de l'examen, ça a duré très longtemps. Oui, ce n'est pas un petit examen. Ça n'a pas été une formalité. J'ai le souvenir d'actions rapides, puissantes, bien faites, pour tous, d'ailleurs. Pour tous, je pense qu'ils se sont surpassés. Bon, j'ai aussi, je me souviens avoir vu Gilles parfois aux limites de déséquilibre, pas seulement physique mais d'être ... de courir après ... d'y arriver, d'y arriver mais avec de l'intensité émotionnelle très importante. Jean-François un peu plus sûr de lui, un peu surpris de savoir le faire, un peu surpris d'y arriver. Guillaume, égal à lui-même, modeste et très efficace, indiscutable. Patrick comme d'habitude, brillant, brillant. Et les uke comme ils sont, exactement comme ils sont dans la vie, entiers. Pas de compromis, surtout pas avec soi-même.

P.C. : C'est vraiment visible ?

Le Maître : Oui. C'était visible d'autant plus que, pour tout le monde, quand il y a un examen de ce type, il faut remplir ce rôle qui est un rôle difficile dans lequel il ne faut avoir aucune complaisance. Et il faut faire en sorte que l'autre puisse quand même s'exprimer, qu'il puisse