

Pour en savoir plus sur l'association Stade Poitevin Aïkido, découvrez un podcast avec Lydia Averty, enseignante 5ème Dan ceinture noire et présidente de l'association aikido stade Poitevin, présenté par Adèle (élève et pratiquante d'aïkido) et Charlotte, toutes deux étudiantes en master.

Transcription

A : Bonjour, bienvenue sur ce podcast présenté par Adèle et Charlotte. Nous vous accueillons aujourd'hui pour discuter ensemble d'un sport qui nous tient à cœur : l'aïkido. Pour cela, rien de mieux que d'échanger avec Lydia Averty, enseignante 5ème Dan ceinture noire et présidente de l'association aikido stade Poitevin. Est-ce que vous pourriez vous présenter s'il vous plaît ?

L : Oui, je suis Lydia Averty, je fais de l'aïkido à Poitiers, depuis 1988, donc ça fait 38 ans. J'ai commencé ici au début de mes études de médecine. Donc, au tout début, j'en ai fait beaucoup beaucoup beaucoup parce que je ne faisais que ça, mes études et de l'aïkido. Donc voilà, j'ai bien progressé. J'ai continué tout le temps, j'ai pas fait d'arrêt de toute ma carrière d'aikidoka. J'ai des périodes où j'en ai fait un peu moins parce que : études, stages à l'opposé de la région, des grossesses et des enfants, mais je n'ai jamais arrêté même pas un an, en fin de compte. Donc voilà, plus ou moins régulièrement. J'ai progressé petit à petit, j'ai fait beaucoup beaucoup de stages dès le début d'aïkido. Je pense que c'est très très important. Je suis arrivée à l'aïkido parce que je cherchais un art martial. J'avais envie de faire du karaté au début, je faisais, moi, en sport du tennis et du basket, et j'avais envie de faire un truc où c'était un peu plus explosif et aussi avec une voix derrière. Et quelqu'un m'a proposé l'aïkido et en fin de compte quand je suis tombée dedans, j'ai continué.

A : Comment fonctionnent les grades dans cet art martial ?

L : Alors, quand on commence, comme tous les arts martiaux, en fin de compte, on a le même système. Quand on commence, on a au début les grades "Kyu" et après c'est les grades "Dan". Les grades Kyu vont du 6ème Kyu au 1er Kyu. Donc c'est une préparation qui se fait petit à petit. On débute, on a le 6ème Kyu dans l'année puis après le 5ème, 4ème Kyu, le 3ème Kyu... Ça correspond aux couleurs de ceintures quand on les voit dans certains sports. Nous on met pas de couleur de ceinture. On travaille tous ensemble, il n'y a pas de compétition à l'aïkido. Autrement, ça correspondrait à la ceinture jaune, orange, verte, bleu, marron (1er Kyu) et la ceinture noire après qui est le 1er Dan. Et les Dan, c'est dans l'autre sens, c'est 1er Dan à 7ème ou 8ème Dan, le plus haut gradé en Europe. Japon, c'est peut-être à 9ème Dan. Donc le 1er Dan c'est la ceinture noire et c'est là où on dit qu'on débute vraiment l'art martial. On ne peut pas se dire aikidoka, et c'est vrai dans la même chose, dans beaucoup d'activités de budō, en faisant qu'une année d'aïkido, par exemple. La progression se fait petit à petit. C'est un peu long mais intéressant. Et les Kyu se passent à l'intérieur des clubs et à partir des premiers Dan, c'est des passages officiels avec un jury et qui se passe, au début, au régional et après c'est au niveau binational avec deux endroits.

A : Et en combien de temps avez-vous obtenu votre ceinture noire ?

L : Alors, en fin de compte, j'ai commencé en 1988, enfin, octobre 1988, donc 1989... Et j'ai eu ma ceinture noire, mon 1er Dan en 1997, mon premier Kyu, je l'avais eu en 1991, donc il s'est passé quand même 5 ans entre le 1er Kyu et le 1er Dan. Normalement ça peut être au minimum 1 an. Ça peut être 2, 3 ans. Mais en effet, j'ai passé une première fois mon premier Dan que je n'ai pas eu, et c'est un passage qui s'est mal passé parce qu'il y a 2 fédérations à l'aïkido. Et donc on préparait nos grades ensemble. Et là les deux fédé, donc les deux jurys, ne se sont pas mis d'accord. Donc sur 14 participants et pratiquants à passé le 1er Dan, ils se sont fâchés donc ils en ont pris un du premier groupe et un du deuxième groupe et tous les autres ont été recalés. Du coup ça m'a un petit peu énervé dans la voie de l'aïkido qui est une voie soi-disant de l'harmonie. Et je me suis dit bah, je continue l'aïkido, mais sans passer de grade. Et un jour quelqu'un m'a récupéré en me disant "Bah faudrait peut-être que tu y ailles". Donc je l'ai passé en 1997. Après, je crois que j'ai passé mon 2ème (Dan) en 2001, le 3ème (Dan) en 2005, le 4ème ça devait être vers 2010 et le 5ème, c'était 2023. Après il y a toujours beaucoup de passage et de temps obligatoire entre les grades en effet.

A : Quel est votre plus beau souvenir dans ce sport ?

L : Alors, j'y ai réfléchi parce que quand t'as 35 ans, 36 ans d'aiki, c'est pas facile. Et je me dis qu'en fin de compte, mon plus beau souvenir... Alors, il y a des moments où on a l'impression de faire un mouvement qui est super et on se dit "Ouah" mais c'est juste un instant en fin de compte. On peut pas le refaire tout de suite après, enfin, on le retrouve pas obligatoirement parce que c'est vraiment un instant de création, où on se rend compte avec le partenaire qui est en face ou l'adversaire du coup, chez nous, on dit partenaire. Et donc je pense que mon plus beau souvenir qui reste vraiment, qui est plus long, c'est mon passage de 4ème Dan en fin de compte. Pareil, mon 3ème Dan, je l'avais passé tranquille, mais j'avais pas eu l'impression qu'on m'avait fait des interrogations très difficiles, trop compliquées, donc j'ai pas pu m'exprimer comme je voulais dans l'aïkido. Et le 4ème Dan je suis partie, c'était à Paris. J'étais toute seule en plus, je connaissais personne. Je suis partie en me disant "De toute façon c'est pas grave, j'y vais. Je m'en fiche si je l'ai pas". Donc je suis partie très cool, très tranquille. Et en fin de compte là-bas j'ai super bien vécu tout mon 4ème Dan, mon passage grade. J'ai dû choisir un partenaire que je ne connaissais pas, donc je regardais un peu ce qu'il y avait sur le tatami dans mon groupe à moi, et on est séparés. Lui et moi, on était les deux à l'avoir aussi là... On était 10 et on était deux à l'avoir lui et moi en fin de compte. Et j'ai vraiment vécu ça comme une expression de l'aïkido, je me suis sentie très très libre dans tous mes mouvements. Et en effet, le jury m'a laissé m'exprimer et j'enchaînais... C'est un moment suspendu pour moi ce 4ème Dan.

C : Donc l'aïkido est un art martial japonais fondé par O-Sensei Morihei Ueshiba entre les années 1925 et 1969. Il a fondé cet art martial pour combattre la maladie et sa faiblesse pour se forger un corps neuf et solide. L'aïkido se pratique à main nus, mais aussi avec des armes. Le but de cet art martial est d'utiliser la force de son adversaire pour arriver à le maîtriser. Ce sport étant originaire du Japon, êtes-vous déjà allé dans ce pays ?

L : Non pas du tout.

C : Est-ce que vous auriez envie d'y aller et pratiquer l'aïkido directement au Japon ?

L : Alors quand j'étais plus jeune, j'avais qu'une envie, c'était en effet d'aller au Japon et de pratiquer l'aïkido au Japon. Avec le temps et l'âge, j'ai envie d'aller au Japon éventuellement, mais pas spécialement pour aller pratiquer l'aïkido dans le dojo parce que je pense qu'en effet... En France, on a un très très bon niveau d'aïkido aussi. Donc ça serait pour voir éventuellement, mais j'irai pas au Japon pour faire 3 semaines d'aïkido.

C : D'accord, donc plus en tant que spectatrice alors.

L : Oui voilà, ou peut-être un cours pour voir, mais en tout cas plus pour vivre le pays plutôt. La culture et tout. Mais pas pour l'aïkido en fin de compte.

C : Connaissez-vous un peu la communauté d'aïkido en France ?

L : Ah ouais énormément. Depuis le temps que j'en fais et comme j'ai fait beaucoup beaucoup de stages. J'ai quand même été assez présente dans la ligue, j'ai été à "Mon médecin National" aussi, dans les comités départementaux et tout ça. Oui, tous les hauts gradés, je les connais. On les a fait venir à Poitiers quelques-uns, ou dans des stages et tout, donc je les connais assez bien oui. Et j'en ai même certains qui sont très hauts gradés maintenant et que j'ai vu arriver eux parce qu'ils ont eu une progression énorme, je me rappellerais de par exemple Bruno Gonzales, que j'ai vu la première fois à 16 ans, que sa mère emmenait sur un stage à Soulac et qui me disait, il veut faire de l'aïkido à fond. Et bah ouais, il est maintenant dans les très haut gradés de France. Plus jeune que moi, il a eu une progression qui était énorme mais c'est son boulot, il est professionnel. Donc oui, j'en connais beaucoup et je dois dire aussi, j'ai eu la chance aussi comme j'ai pratiqué dès le début, notre club faisait beaucoup de stages, donc on emmenait les débutants, ce qui se perd un peu. Donc j'essaye de le recréer ça, parce que pour moi, c'est important. Donc j'ai fait mes premiers stages nationaux, internationaux dans la première année, donc j'étais un peu paumée, mais on voit des choses. Donc j'ai pratiqué aussi avec certains maîtres japonais, bien sûr, qui maintenant sont décédés, mais qui étaient... Que O-Sensei avait emmené comme Yamamoshi, Tomura, Saotome, qui maintenant vit aux États-Unis. Il y en a d'autres, mais voilà. Donc j'ai pratiqué aussi avec pas mal de professeurs japonais, de sensei comme on dit.

C : C'est une grande communauté alors ?

L : C'est une grande communauté. La base de l'aïkido, ça vient du Japon, ça a été ramené assez rapidement dans l'Europe, et en France. Et la France, c'est le berceau de l'aïkido en Europe et ça a monté très très vite avec Christian Tissier Sensei donc un 8ème Dan maintenant et qui en effet, est parti quelques années au Japon et qui nous a ramené ça ici. On a eu aussi Tamura, pareil, Nocquet qui sont partis et qui sont revenus au bout de 3, 5, 6 ans d'apprentissage là-bas et qui l'ont développé. Et après eux l'ont développé au niveau mondial. J'aurai envie de dire, le berceau, vraiment, de l'aïkido, c'est le Japon, mais le deuxième berceau qui a essaimé partout dans le monde, ça vient de la France en fin de compte. Donc on est quand même plus de pratiquants en France que dans beaucoup de pays. Ça change peut-être mais voilà.

C : Pour vous, quelle est la prise d'aïkido la plus compliquée à prononcer ?

L : Alors, ouais, quand j'ai entendu le mot, j'ai cherché la prise qui était la plus difficile à faire en faisant de prononcer. Je me suis dit que ça dépend en fin de compte, parce qu'en effet, on l'aïkido, on associe des mots parce qu'on associe une façon de travailler. Donc on a le travail à mains nues, c'est soit en "Suwari Waza" à genoux, soit en "Ami En Tachi Waza", un à genou, un debout, soit "Tachi Waza" (les deux debout). Après on dit la frappe : "Yokomen Ushiro Ryote Dori Ushiro Kubi Shime Ryote Dori", là ça commence à faire beaucoup, donc si je te dis, alors je peux pas dire "Ami en Tashi Waza", mais si je dis : "Tashi Waza Ushiro Ryote Kubi Shime" et derrière, je vais rajouter une autre technique qui va être "Kote Gaeshi omote". Donc ça fait un truc long quand on l'annonce en fin de compte, mais c'est que des mots qu'on associe aux uns et aux autres. On est obligé en effet d'apprendre les termes japonais. On ne parle pas du tout japonais hein, mais on est obligé, parce que oui, toutes nos techniques sont annoncées en japonais bien sûr, alors quelques fois on essaye de trouver un parallèle en français pour expliquer, pour imaginer. Mais tout est en japonais autrement.

A : Nous avons découvert qu'il existait plusieurs clubs d'aïkido sur Poitiers et dans les alentours. Votre club se divise sur deux dojos : le dojo de la Ganterie et le dojo Complexe Michel Amand. La particularité du club d'aïkido stade Poitevin, c'est qu'il y a de nombreux professeurs qui amènent une vraie diversité dans l'enseignement. Donc comment a été créée l'association ?

L : Alors en fin de compte, l'association a été créée au début par une annexe du stade Poitevin. On fait partie du stade Poitevin depuis le début, donc il y a le stade Poitevin Omnisports avec toutes les sections. Et au début, il n'y avait pas une vraie section aïkido, donc c'était plutôt une section budō donc en 1977, ils ont créé un petit groupe qui s'entraînait mais dans des petites salles et tout. Et ils ont créé, ils étaient liés au judo ju-jitsu aïkido et ils ont créé cette section qui était donc un peu indépendante quoi. Et puis en 1988, vraiment le stade Poitevin aïkido est arrivé comme vraiment une vraie association, même si on est lié au stade Poitevin, mais on est une association à part entière. Dans notre club donc en effet, l'intérêt de notre club petit à petit au début il y avait un professeur, qui arrivait diplômé d'État qui arrivait d'ailleurs, de Sainte, Jean-Michel Mérit qui maintenant n'est plus présent parce que décédé, et petit à petit on a monté notre club en fin de compte, on a eu des passages des grades et après dans nos grades il a fallu passer des diplômes d'État ou des brevets fédéraux pour pouvoir enseigner, et là actuellement le club il est hyper riche en haut gradé et en diplômé d'état. Donc, en diplômé d'état, c'est ce que je regardais on est 3. Il y a Christian Basse, donc le plus haut gradé du club qui est 6ème Dan. Il y a moi qui suis 5ème Dan et qui ai donc mon diplôme d'État aussi et il y a Steven Boisson aussi, qui lui est 4ème Dan et qui est diplômé d'État. Et après on a, bah c'est ce que j'ai calculé, 4 autres qui sont brevet fédérale, donc ça veut dire que le brevet fédéral, ils pourraient pas enseigner, enfin, t'es obligé d'être bénévole. Alors nous, diplômés d'État on est tous bénévoles aussi, mais on pourrait en effet se professionnaliser, voilà, c'est ce que ça voulait dire quand on a ce diplôme-là. Là, c'est pas le cas et donc on peut aussi aller faire passer des Dan enfin voilà, alors que les autres non. Et en brevet fédéral et en enseignant, ici, on a Dominique Lorillard qui est donc 5ème Dan et donc lui brevet fédéral, Claude Jaubert qui est 3ème Dan, Christian Guichard qui est 3ème Dan et Nicolas Tranchant qui est donc 2ème Dan. Et en sachant, si je prends le tout début, donc moi en fin de compte, je suis arrivée en 1988, Dominique Lorillard et Christian Basse qui sont encore présents, étaient là en 1977. Donc ça veut dire que c'est des pratiquants, là qui ont continué à pratiquer, et c'est ce que je disais

tout à l'heure dans l'aïkido on peut continuer très très longtemps puisqu'ils ont entre 75, 77 ans et qu'ils pratiquent encore. Ils font pas que des cours. Et qu'ils chutent aussi encore.

A : Et combien d'adhérents sont inscrits ?

L : Alors, là, on est en train de remonter. On est 58 cette année. En sachant qu'en 2023, donc le post-covid et la période où on a perdu notre dojo pendant 18 mois, où on était sous le chapiteau devant la salle là-bas, donc en hiver, il fait froid. Pieds nus, on pouvait pas pratiquer tellement, chuter, on pouvait pas. Donc on a pas eu de chance, on a eu cette période-ci plus la période covid après. Donc, là, il y a eu beaucoup de pertes dans les pratiques. Parce qu'on se tient à l'aïkido, on se touche tout le temps. Donc on a remonté. En 2023, on était 31 et aujourd'hui, 2025, on est 58. Et alors, je vois la différence aussi, quand moi j'ai commencé, non, quand j'ai passé ma ceinture noire en 1997, en gros, on disait qu'il y avait 10% de femmes. Là, j'ai regardé, sur 58, il y a 34 hommes, 24 femmes. Donc c'est pas mal. Il y a 15 enfants aussi dedans, mais c'est pareil, je pense qu'il y a beaucoup plus de filles que de garçons. Donc c'est en train vraiment de se féminiser aussi. Donc c'est intéressant aussi.

A : Combien de séances vous proposez chaque semaine ? Et de combien de temps à peu près ?

L : Donc, en fin de compte, il y a 5 cours adultes. Il y a 1h30 de cours jeune, la première heure c'est les jeunes tous ensemble, donc à partir de 6 ans jusqu'à 16 ans, 17 ans pour ceux qui veulent pas passer au cours du samedi matin. Et la dernière demi-heure c'est que pour les plus grands donc les 12 - 16 ans. Et en cours adulte et bien, on a, en fin de compte, 5 cours adultes. On a un cours le lundi soir qui est au complexe Michel Amand à Buxerolles, de 2h normalement. À chaque fois, c'est des cours de 2h, après quelques fois on ne fait qu'une heure et demie... Le mercredi soir à la Ganterie, le vendredi soir à la Ganterie, le samedi matin à la Ganterie, de 10h à 12h, c'est un cours un peu plus particulier qu'on a appelé cours débutant et grands adolescents, en sachant que dans ce cours-là en fin de compte, on a des anciens qui sont 1er Dan ou même plus qui viennent aussi parce qu'on bosse de façon différente tout simplement. Et puis c'est intéressant de revoir un peu les bases. On a dit qu'à l'aïkido, on est toujours débutant. Faut garder l'esprit du débutant à l'aïkido. Et il y a un cours supplémentaire qui se fait de 12h à 13h, qui est une préparation plutôt grande maintenant. Donc ça nous fait 5 cours quand même dans la semaine.

A : Est-ce que vous pensez être la personne avec le plus d'expérience, ou plutôt le "boss final" de l'association, même au-dessus de Christian ?

L : Bah non, c'est Christian Basse. Christian Basse qui, sur le papier et puis sur la pratique, il est 6ème Dan donc voilà. Il a été 6ème Dan en 2019, diplômé d'État. Et puis lui, il a été là dès 1977. Donc, en durée, il est toujours là, en pratique, il est toujours là et il a toujours continué à évoluer. Après, en effet, je fais partie des plus anciens et des plus gradés après. Mais non non autrement notre sensei à nous ici, c'est notre Christian Basse.

A : Pour les auditeurs qui écoutent ce podcast, que pouvez-vous leur partager pour leur donner envie de commencer l'aïkido ?

L : Alors l'aïkido, comme on l'a dit tout à l'heure, c'est un art martial, mais en côté défense, pas attaquant normalement. Alors on est obligé d'apprendre à attaquer pour pouvoir déclencher des mouvements et pour pouvoir mettre en mouvement en fin de compte, le partenaire qui est en face. Alors c'est ce que je dis, je dis partenaire par rapport à beaucoup de budō où on dit, "c'est un truc avec un adversaire", "c'est de la compétition". À l'aïkido il n'y a pas du tout de compétition, on est tous niveaux donc tous ensemble. Et ça, c'est un truc que je trouve que c'est un truc très très important parce qu'en effet, on se retrouve sur le tatami avec quelquefois des jeunes de 16, 17, 18 ans, des 75 ans, des 20 ans, des 40 ans, des 30 ans, tous ensemble à pratiquer. Là, même le cours de ce matin, c'était un cours débutant. Moi, je suis venue alors que c'était pas moi qui donnais le cours. Donc j'ai pratiqué, alors que c'est Nicolas qui donnait le cours, et ça, c'est une bonne chose. Nicolas est donc 2ème Dan, je suis 5ème, mais là j'ai pratiqué comme élève. Voilà, on a ce temps de partage qui, je pense, est très très important. On travaille donc avec un partenaire plutôt qu'un adversaire parce qu'on a besoin de lui. Au début, on parlait au tout début de la voie de l'harmonie, maintenant, on dit plutôt la voie de la concordance. Parce qu'en effet, on a besoin l'un des autres et il faut un moment se rencontrer pour communiquer. Si on a pas d'attaque et ben on peut pas faire grand chose. Et puis au milieu de tout ça, on utilise le mouvement que nous donne l'attaque de l'autre, ça crée un mouvement. On utilise ce mouvement pour le déséquilibrer, entretenir ce déséquilibre, pour amener à une chute ou à une immobilisation. Il faut se dire que la chute n'est pas non plus une défaite. Le Uke (celui qui subit) quand il chute, c'est pour se sortir d'une situation sans se blesser non plus. Et pour réattaquer aussi. Donc il y a vraiment tout un mouvement de dynamisme entre les deux partenaires. Et on a besoin l'un de l'autre, pour avancer et créer en fin de compte. Et dans l'aïkido, dans ce budō là, ce que j'aime beaucoup, c'est qu'en effet il y a vraiment de la création. Je regardais en technique, ils me disent qu'il y a à peu près 3000 techniques différentes. Donc on peut se dire qu'en 30 ou 40 ans, on pourrait les connaître parfaitement. Sauf que pour chaque technique, ils mettent à peu près 16 variantes par technique, donc on commence à être à des milliers de techniques. "Omote" "Ura" donc positif ou négatif, ou intérieur ou extérieur, c'est une façon de parler aussi. Et au milieu de tout ça, ben, c'est la rencontre qui va créer la technique donc tout à coup il va y avoir une naissance d'une technique un peu différente. On parle aussi d'inspiration, d'expiration, enfin voilà. Ce que je trouve qui est très très intéressant dans l'aïkido, c'est la rencontre avec d'autres, la progression avec les autres, on en a besoin et puis surtout le fait qu'il n'y a jamais de fin en fin de compte. Parce que moi je veux dire, j'arrive à 40 ans, pas à 40 ans, mais presque quand même, d'aïkido hein, pas d'âge, et il y a des moments en effet, on baisse un peu les bras, à chaque fois que je me suis sentie un peu en me disant "est-ce que je continue", j'ai pas trouvé d'autre activité qui me plaisait. Mais en plus à chaque fois quand c'est comme ça, je prends mon sac je vais faire un stage, toute seule. Et quand je reviens, je fais "Eh bah nan, je continue l'aïkido". Parce qu'il y a toujours des choses à faire. Et on progresse dans notre façon de faire. Moi, je pense que j'étais quelqu'un toujours de très très vif, très rapide et tout. Mais à 59 ans, ma rapidité, ma vitesse avec les 20 ans je vais pas la gagner longtemps. Donc il faut que je trouve autre chose. Donc mon placement est meilleur, faut que je sois plus préparé, prête à tout, enfin voilà c'est ça. Donc il y a ça aussi. L'aïkido nous permet de faire des translations de ce qu'on apprend sur le tatami, en extérieur aussi, parce qu'en effet, on apprend à être vigilant, à être prête, à regarder ce qu'il va se passer, à répondre à ce qu'il se passe. Au début, on apprend, on est codifié, mais après, c'est plus codifié du tout.

C : En fait c'est tout un parcours de vie l'aïkido ?

L : Ouais, je pense qu'on peut le dire comme ça. Moi, j'en fais depuis un bout de temps mais si on parle de Christian Basse et Dominique Lorillard, moi, j'ai débuté, ils étaient là. Dominique, je sais plus si c'est pas 77, 78 ans cette année et quand je vois ce qu'il fait encore, il vient à plusieurs entraînements par semaine et il est élève. Alors il fait les cours enfant, donc il est capable d'enseigner sans problème, et il est élève. Et dans les élèves, il chute quoi. Et puis quelques fois, quand on l'a en face de nous, parce qu'il a une musculature alors qu'il est pas très très grand Dominique comme moi. Mais on a appris à se placer si bien qu'on veut vraiment déplacer les autres, puisqu'on utilise la force de l'autre pour le faire chuter. Donc, en fin de compte, si quelqu'un m'attaque, je vais le laisser passer éventuellement, puis il va se dire "ah bah tiens, il s'est passé quoi ?". Donc on a pas besoin d'être le plus fort. Ce qui permet en effet que ça reste une philosophie de la vie de tous les jours et de la vie en général et à traduire là sur ça. Et à pouvoir se dire "ce que je cherche à 20 ou 30 ans où j'avais besoin de chuter 150 fois dans la séance, ben maintenant nan, 150 chutes dans la séance ça va me fatiguer quoi. Mais je suis capable d'en faire 50 si besoin". Et puis il y a les placements et puis il y a le fait que ce soit un peu plus rond, enfin voilà, tout ça.

C : Donc merci à toutes et à tous d'avoir écouté ce podcast et à bientôt !