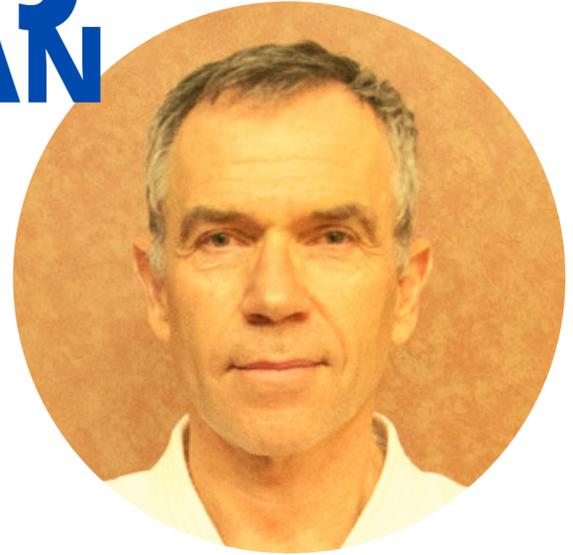


# À LA RENCONTRE DE ...

## JEAN-FRANÇOIS JAMES 5ème DAN, ATCM du GHAAN



### Comment vous appelez-vous ?

Jean-François JAMES.

### Quel est votre grade ?

Je suis 5ème Dan en Aïkido. Je suis également 3ème Dan en Karaté. Je crois en la vertu du cross-training qui permet une diversification du travail physique, technique et une prise de distance intéressante par rapport à sa pratique. Certains font du laïdo ou du Taïchi en complément, moi c'est du Karaté !

### Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?

En 1986 à l'âge de 24 ans. Mon histoire avec les arts martiaux a commencé en 1974 avec le Judo. J'ai ensuite pratiqué le Ju-Jitsu, le Karaté, le Taekwondo, le Muay Thai et l'Aïkibudo. J'étais fasciné par les arts martiaux et j'ai profité de mon adolescence pour découvrir des pratiques et surtout des gens. J'en suis arrivé à la conclusion que la valeur d'une discipline, c'est la personne qui l'incarne. Il n'y a pas d'art martial meilleur dans l'absolu.

### Comment s'appellait votre premier professeur ?

Mon premier professeur en Aïkido fut Jo Cardot. En tant que karateka, je me suis reconnu dans son style et son enseignement très martial. Jo savait nous pousser et nous faire progresser. Il m'a emmené jusqu'au 4ème Dan. Je l'ai suivi jusqu'à son décès en 2004.

### Avez-vous rencontré Maître Nocquet, si oui, à quelle occasion ?

En 1988, lors d'un stage à Bois. Bien entendu, du fait de mon intérêt pour les arts martiaux, je connaissais sa réputation à travers des articles et des interviews. Avant même de le rencontrer, André Nocquet incarnait à mes yeux l'Aïkido « à la française ».

### Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

Je me souviens d'un personnage très charismatique avec un sens de la transmission unique. Il savait mettre en valeur son parcours personnel hors du commun pour passer des messages essentiels.

### Avez-vous une anecdote que vous voudriez partager avec nous sur lui ?

Lors d'une nuit des arts martiaux que nous avons organisée à Blois, il avait mis le feu au public avec une démonstration pleine d'humour et de dynamisme. C'était très sympa de voir l'Aïkido ainsi représenté et perçu par le grand public.

# À LA RENCONTRE DE ...

## JEAN-FRANÇOIS JAMES - 5<sup>ème</sup> Dan, ATCM du GHAAN

### **Comment était l'Aïkido à l'époque, comparativement à aujourd'hui ?**

Malgré les différences techniques, il y avait une unité dans les pratiques car c'était encore la génération des maîtres qui avaient connu directement O Sensei. En tant que simple pratiquant, nous avons l'impression d'appartenir à une grande communauté. Par exemple, mon professeur Jo Cardot s'inspirait particulièrement des maîtres Tamura, Saotome, Saito et Shoji Nishio. Au fil des saisons et des influences, son Aikido évoluait et il nous en faisait profiter. J'ai l'impression que l'Aikido moderne s'est insularisé, les groupes se mélangent beaucoup moins.

### **Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?**

J'ai fait plusieurs stages avec maître Tamura. J'ai également eu la chance de pratiquer avec le Doshu à l'Aikikai de Tokyo et Yoko Okamoto à Kyoto.

### **Pouvez-vous nous en dire plus ?**

En toute modestie, je vais me permettre quelques appréciations sur ces maîtres. Maître Tamura avait un Aikido très abouti, il savait mettre de l'ampleur dans des gestes et des déplacements très courts. En tant que débutant, c'était assez difficile à appréhender. Même en l'observant avec attention, on ne comprenait pas bien comment il se déplaçait. J'ai eu la chance de l'approcher en petit comité dans son Dojo à Bras. J'ai été marqué par la sensation de vide, de non résistance totale en lui servant de Uke. Le Doshu a un style très académique, très propre et lisible. C'est un Aikido dans lequel chacun peut se reconnaître, quelle que soit sa tendance de pratique, et qui permet de percevoir sa propre marge de progression.

Yoko Okamoto est une femme qui incarne une autorité dans son domaine, chose remarquable au Japon. Dans son enseignement, elle propose une recherche de placement et de déséquilibre très intéressante, subtile et parfois un peu complexe.

### **En dehors de votre fonction d'ATCM au sein du GHAAN, dans quel club et quelle région enseignez-vous habituellement ?**

J'ai enseigné dans divers clubs sur l'agglomération de Blois. J'ai aussi été invité à donner des stages en Normandie, ma région d'origine. C'est toujours un plaisir de faire des rencontres à travers la pratique.

### **Exercez-vous ou avez-vous exercé des missions administratives / techniques pour le GHAAN ou dans d'autres organismes fédéraux ?**

J'ai représenté le GHAAN en tant que juré à des passages de grade à Paris et en Normandie. J'ai également eu l'opportunité d'animer des stages de préparation aux passages de grade. Ma profession m'impose beaucoup de réunion donc je ne cours pas après les responsabilités administratives dans ma vie personnelle. Le Dojo est mon sas de décompression et j'aime par-dessus tout transpirer sur les tatamis.

### **Quelles expériences en avez-vous ou en retirez-vous ?**

Que l'Aikido ce n'est pas que le tatami. Qu'il faut une structure, un cadre, une organisation. Je suis reconnaissant à l'égard des personnes qui s'investissent dans cette charge.

# À LA RENCONTRE DE ...

## JEAN-FRANÇOIS JAMES - 5<sup>ème</sup> Dan, ATCM du GHAAN

### **Pouvez-vous nous décrire ce qu'est l'Aïkido pour vous ?**

Une discipline de recherche physique et mentale, d'amélioration de soi-même et de sa relation à autrui. J'aime l'expression : « La vie est un Dojo ».

### **Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline en général et du GHAAN en particulier ?**

L'Aïkido se trouve confronté à une forte concurrence avec des nouvelles disciplines en vogue comme le MMA et le Krav Maga. Il y a une demande de résultats rapides, en mode self-service qui va à l'encontre des arts martiaux traditionnels qui s'inscrivent dans la durée et la régularité.

Dans ce contexte, il me semble que l'Aïkido a besoin de renouveler son image en mettant en avant des jeunes techniciens de bon niveau et dans la force de l'âge. Les maîtres Tamura, Noro, Saotome etc ... ont séduit en leur temps par leur technique mais aussi par leur fougue. Il suffit de voir les vidéos de l'époque pour s'en convaincre. Certes, le respect des anciens doit être préservé, mais il faut aussi donner la place à des jeunes talents capables de porter haut et fort les couleurs de notre discipline. Je suis agacé quand je vois systématiquement des cheveux gris en couverture des magazines et des affiches d'Aïkido. En tant que pratiquant confirmé, certes ça nous parle, mais quelle image envoie-t-on au grand public ? Posons-nous les bonnes questions ! Est-ce Rafael Nadal ou Bjorn Borg qui incite aujourd'hui les jeunes à faire du tennis ?

Par ailleurs, difficile de ne pas évoquer la crise sanitaire qui ajoute des éléments d'incertitude : Comment les clubs vont-ils se relever ? Les élèves retrouveront-ils la motivation ?

Pour terminer sur une note optimiste, je suis convaincu que l'Aïkido peut (re)trouver son public grâce à son positionnement original qui permet une approche martiale sincère dans la durée et sans brutalité excessive. A condition de retravailler notre image et notre proposition de valeur ...

### **Avez-vous des souhaits ou propositions pour aider le GHAAN et L'Aïkido à pérenniser ?**

Trouver les bons leviers de communication pour rajeunir notre population en ciblant les adolescents et les jeunes adultes qui sont l'ossature d'une fédération. A titre d'exemple, je peux citer l'excellent travail éditorial fait par Josh Gold sur le site Web Aikido Journal.

D'une manière générale, je souhaite que l'Aïkido démontre concrètement la voie de l'harmonie qu'il prétend incarner. Pour pérenniser notre discipline, il faut savoir dépasser nos rivalités individuelles et communautaires. Maître Nocquet avait perçu cette nécessité en choisissant comme slogan du GHAAN « La richesse des différences ».