

Lors du séminaire de Donovan Waite Sensei à Sart-Saint Laurent (16-18 février 2018), nous (Murielle Herman, Philippe Picrit, François Biquet) avons eu l'opportunité de le rencontrer et de le remercier pour ses cours ainsi de lui poser quelques questions.

*Murielle / Philippe / François: Tout d'abord, nous aimerions vous remercier pour les cours; c'est toujours un plaisir de recevoir votre enseignement, merci beaucoup.*



*Comment avez-vous commencé l'Aïkido, qu'est-ce qui vous a attiré dans cette discipline?*

Donovan Sensei: Je vais vous donner la version courte parce que c'est en fait une longue progression. J'ai commencé assez tôt par faire du Judo, j'avais sept ou huit ans. Il y avait un cours d'Aïkido après le Judo, dans le même dojo. Le Judo était un cours pour enfants et était suivi par un cours d'Aïkido pour adultes. J'étais curieux et intéressé parce qu'ils portaient des hakama, je me demandais ce que c'était. Ils avaient l'air plutôt cool. Je pensais que c'était du Judo avancé car je n'avais aucune idée de ce qu'était l'Aïkido. Le premier cours que j'ai vu était donné par une femme. J'avais envie d'essayer. Un mois plus tard, ma mère était en retard pour venir me chercher, alors je suis resté à regarder le cours à nouveau. Cette fois, j'ai demandé si je pouvais participer mais ils ont refusé car ils n'enseignaient pas aux enfants. Chiba Sensei dirigeait alors toute l'organisation et il ne voulait pas d'enfants parce qu'il pensait que c'était trop compliqué pour eux. Donc je suis resté là et j'ai regardé. Après, je suis revenu, j'ai demandé si je pouvais essayer et ils m'ont laissé participer. J'ai gardé mon keikogi et j'ai marché jusqu'au bout du tapis et je me suis assis là, à côté des ceintures noires. L'enseignant, Ralph Reynolds, m'a regardé, a souri et m'a dit: «Non, tu dois t'asseoir de l'autre côté». Je devais donc marcher tout au long de la rangée et retourner m'asseoir à l'autre bout. Je pense que

c'est à ce moment-là que je me suis dit "je vais continuer à pratiquer jusqu'à ce que je sois assis là-bas", et je l'ai fait.

*Pensez-vous que pratiquer le Judo pendant quelques années avant de commencer l'Aïkido était quelque chose de positif?*

Oui, pour moi chuter était plus facile parce que j'avais déjà l'habitude; j'ai donc apprécié les ukemis quand j'ai commencé.

*Pensez-vous que les ukemis sont les mêmes en Judo qu'en Aïkido?*

Non, ce n'est pas pareil mais comme au Judo on est tenu et projeté; je n'avais pas peur d'être renversé ni de chuter.

*C'est une bonne chose alors de commencer par le Judo (peut-être plus accessible, plus facile à comprendre)?*

Bien sûr! Pour les gens qui ont peur de tomber, ça peut aider.

*Vous avez suivi différents instructeurs comme Chiba Sensei et Tamura Sensei, comment les avez vous rencontrés et que vous ont-ils apporté?*

J'ai d'abord rencontré Chiba Sensei, il était à la tête de la fédération quand j'ai commencé. Tous les hauts gradés s'entraînaient avec lui. On peut dire qu'il était sévère dans sa pratique. Il était très sérieux, très incisif; c'était une pratique intense. Si vous étiez distrait ou peu concentré, il vous rappelait à l'ordre.

*Il était très martial?*

Oui. Son Aïkido était très dynamique, très connecté; pour avoir un bon feeling avec la subtilité des mouvements. Puis j'ai rencontré Tamura Sensei qui venait donner des séminaires de temps en temps. Je le voyais comme un magicien, la finesse de ses techniques et la précision de son timing m'inspirait.

Les deux étaient très instructifs.

Puis j'ai rencontré Yamada Sensei grâce à Tamura Sensei, il y a des années. Je discutais avec Tamura Sensei car je voulais m'entraîner plus intensément, être plus engagé. Il m'a parlé du programme ushi-deshi et m'a suggéré de faire un ushi-deshi avec Yamada Sensei. Je suis donc allé à New-York pour le rencontrer et en discuter.

*Vous avez donc fait ushi-deshi chez Yamada Sensei?*

J'ai fait douze ans d'ushi-deshi avec Yamada Sensei. Je suis allé directement aux États-Unis pour démarrer le programme.

*D'après votre expérience, quelle est la différence entre pratiquer l'Aïkido comme tout le monde et être ushi-deshi?*

A New-York, il y avait 4-5 cours par jour, 7 jours par semaine. J'ai fait tous les cours pendant au moins 10-12 ans tous les jours sauf quand Yamada Sensei n'était pas là. Je voyageais aussi avec lui comme uke et quand il ne voyageait pas, je commençais à donner des cours tout en poursuivant mon entraînement sur le côté. Je m'entraînais 6 heures par jour et je donnais ensuite des cours.

*C'est beaucoup de pratique! Pensez-vous que vous consacrer à l'Aïkido a changé votre façon de penser? Est-ce que quelque chose a changé à ce moment?*

Eh bien, c'était une pratique intensive, il m'observait tout le temps. Il regardait puis il corrigeait mes erreurs. Ou il ne disait rien et je devais essayer de comprendre en le regardant. Il m'entraînait pour devenir professeur finalement. Donc pendant que je pratiquais, il m'apprenait à transmettre mes connaissances, à trouver mon propre chemin.

*Avez-vous décidé de devenir professeur d'Aïkido ou est-ce quelque chose qu'il vous a transmis et que vous avez accepté?*

Je n'y ai jamais pensé, je voulais juste pratiquer et apprendre. Mais pendant que je pratiquais, Sensei me laissait venir avec lui, me demandait de donner des cours et ensuite de donner des séminaires. C'est comme ça que j'ai commencé. C'est devenu plus facile avec le temps je suppose. Il m'a fait enseigner à ses classes, les principales classes dans le dojo. Il me mettait dans une position particulière, les étudiants de la fédération me voyaient comme son successeur. Il m'a délibérément mis dans cette position, pour créer une continuité.

*Maintenant que vous dispensez des cours à l'étranger, apprenez-vous encore - probablement pas de la même façon - et est-ce que cela vous intéresse encore?*

Oui, j'apprends toujours. Je dois toujours rendre ma pratique plus simple et trouver comment l'affiner. Et réfléchir aussi à la manière de la transmettre car, lorsque je change quelque chose, je veux également transmettre ce changement aux étudiants. Mais pas seulement pour transmettre les différences, mais transmettre aussi pourquoi je le fais différemment, pourquoi c'est plus sûr. Il y a une rationalité dans les changements, ce n'est pas juste une copie. J'essaie de donner une compréhension de cette progression de sorte que les étudiants, en pratiquant ou en apprenant par eux-mêmes, aient aussi l'opportunité de suivre un processus similaire d'apprentissage.

*Nous pouvons en témoigner, nous avons constaté les différences et l'évolution entre vos premiers cours en Belgique et les plus récents.*



*Vous avez développé un programme de formation 3D. Pensez-vous que c'est complémentaire à la formation pratique?*

Les gens m'ont dit que ça les avait aidés, notamment la partie ukemi et la possibilité de pouvoir examiner les techniques. Vous pouvez faire pause, avoir une vision d'en haut ou de derrière. Cela les a aidés à bien visualiser les mouvements. Je vais essayer de continuer ce projet, l'étoffer. Je n'ai tout simplement pas eu le temps de le faire encore. C'est sur le papier, nous savons quoi faire, nous ne sommes pas encore allés au studio pour le filmer. Le programme ne cesse de se développer, il est en constante évolution.

*Pensez-vous que l'Aïkido a sa place dans cette ère de la technologie et de la communication? Est-ce que l'Aïkido peut s'adapter ou doit-il rester immuable et traditionnel?*

Il doit y avoir un peu des deux, mais vous apprenez l'Aïkido en pratiquant; le regarder ne vous dit pas comment vous devez le faire. Ça peut aider les personnes qui pratiquent déjà, les personnes qui ont déjà de l'expérience. Elles vont regarder, comprendre quel est le mouvement et ensuite aller pratiquer. Mais pour quelqu'un qui n'a jamais fait d'Aïkido auparavant, qui ne comprend pas les mécanismes des mouvements ou leur finalité, cela ne suffit pas. Il doit commencer par pratiquer.

*Pensez-vous qu'il pourrait y avoir un danger pour les gens qui regardent des vidéos sur Youtube et ensuite essaieraient de reproduire le mouvement, peut-être incorrectement?*

Oui, les gens peuvent mal comprendre ce qu'ils voient parce que parfois ce que vous voyez ne reflète pas réellement ce qui se passe, ce qui est fait. Il y a en effet un danger; une personne expérimentée peut avoir besoin de regarder un film pour comprendre le mouvement mais ensuite il/elle devrait aller sur le tatami pour pratiquer.

*Pouvez-vous nous parler un peu plus de votre vision de la relation entre uke et tori?*

L'Aïkido c'est moitié-moitié. Cinquante pour cent de votre pratique est la réalisation de la technique, l'autre partie est l'expérimentation, le ressenti de la technique et la chute. Nous devons pratiquer les

deux: l'un mène à l'autre, l'un informe l'autre. Le fait de chuter donne des informations sur le ressenti. C'est une sensation qui doit être retenue et à laquelle une réponse doit être associée. Ensuite, quand on réalise la technique, on essaye de créer ces mêmes réponses. On apprend à partir du toucher, on ressent le mouvement et ensuite on apprend comment le créer. Ces éléments sont assemblés pour comprendre la mécanique du mouvement.

*Avez-vous l'impression que trop de gens négligent la pratique de l'ukemi?*

Oui, je pense que les gens devraient en faire plus. Ce n'est pas seulement une question de sécurité et de chuter sans se blesser, c'est aussi pour l'information que le fait de chuter apporte. Les gens ne font pas attention à leur ukemi. Ils attaquent et tombent mais ne sont pas suffisamment engagés. S'il n'y a pas d'engagement, il n'y a pas d'attaque. L'attaque c'est l'intention; c'est ce dont on doit prendre le contrôle. Si les gens ne pratiquent pas avec la bonne intention, on n'obtient pas le bon feedback. L'intention vous donne le feedback et cela indique si la technique fonctionne ou pas.

*Pour vous, quelle est la place de la pratique des armes?*

Les armes représentent les fondations. Vous devez vous tenir droit, garder votre extension, votre posture, vous assurez que tout est dans le bon alignement. Pour les coupes au bokken, tout doit être aligné. Si vous voulez aller de l'avant, tout doit être dans la même ligne. La pratique du bokken enseigne la posture, la position de vos hanches au dessus de vos pieds. Pour moi, vos orteils sont votre centre: ils vous positionnent et vous orientent. Ils doivent être au bon endroit.

*Donc, il est vraiment important de pratiquer les armes?*

Oui, pour apprendre les bases. Le bokken enseigne la structure: comment se tenir debout. Le Jo vous enseigne l'extension, le mouvement, la dextérité (comment bouger vos mains) et le tai sabaki. Le Jo est pour la posture, le mouvement des main et l'extension. Il est plus long et peut être utilisé des deux côtés. Le Bokken s'utilise dans un seul sens, c'est donc une arme structurelle qui n'est pas nécessairement pratique quand quelqu'un vous attaque. Le travail avec le Jo prolonge votre apprentissage, ouvre et élargit votre espace. Ensuite il faut combiner l'enseignement de ces deux types d'armes: pour le mouvement, la structure, l'équilibre, l'extension et la dextérité.

*Nous avons parlé du moment où vous étiez ushi-deshi et votre pratique intensive de l'Aïkido. Comment l'Aïkido se traduit-il maintenant dans votre vie de tous les jours? Où pouvez-vous retrouver l'esprit de l'Aïkido en dehors des tatamis?*

C'est en permanence dans ma tête. Je ne sais pas comment le dire autrement.

*Pensez-vous consciemment à l'Aïkido?*

Non, pas consciemment, pas comme si j'y réfléchissais. Mais c'est en moi, son essence est en moi. Je ne pense pas comme ça, c'est plutôt comme un sentiment.

*Essayez-vous d'appliquer volontairement certains principes d'Aïkido dans votre vie quotidienne?*

Oui, voici un exemple: quand vous êtes dans un bar, avec des amis et qu'il y a un peu de tension avec d'autres personnes qui cherchent la bagarre. Si quelqu'un a ce genre de comportement et d'intention et que vous répondez, cela va s'intensifier. Plus vous donnez, plus il va répondre. Si vous ne donnez rien, tôt ou tard, il va juste s'adoucir parce qu'il n'y a pas de retour. Vous absorbez la tension, vous parlez tranquillement; il n'y a pas de confrontation donc la tension se dissipe.

*Donc, il ne s'agit pas de la possibilité d'utiliser une technique dans un combat, c'est plus l'utilisation des principes d'Aïkido pour éviter le conflit?*

Oui, l'utilisation des techniques dans un combat est la dernière chose à laquelle vous pensez. Si vous ne pouvez pas l'éviter, vous devez faire face. Mais d'abord on essaye de ne pas se battre et d'éviter de telles situations.

Je peux aussi utiliser ces principes lorsque je parle aux gens pour les mettre à l'aise. Sur le tatami, je parle aux gens, je les observe. J'interagis avec eux en fonction de ce que je reçois d'eux. Par exemple, s'ils sont un peu hésitants, je les encourage, je suis là pour aider. Je peux aussi aider en montrant, en prenant leur main et en la mettant au bon endroit. Mais certaines personnes n'apprennent pas au toucher alors je leur explique. Pour d'autres, je dois le faire avec eux pour qu'ils enregistrent comment cela fonctionne et comment pratiquer.

*Donc vous adaptez votre façon d'enseigner en fonction des personnes en face de vous?*

Oui.

*Avez-vous un modèle ou un mentor?*

Yamada Sensei m'a beaucoup apporté; il y a tant de choses pour lesquelles je dois le remercier. Il est comme un père pour moi. C'est ce genre de relation que nous avons. A l'époque, il m'a donné l'opportunité de pratiquer avec tous ceux qui étaient directement liés à ô Sensei. J'ai eu un avantage que peu ont eu: je les ai tous rencontrés, j'ai été formé avec eux et surtout, j'ai pu pratiquer et apprendre les ukemis avec eux. J'ai donc pu expérimenter leur pratique et pour moi c'est une grande opportunité. J'essaie d'incorporer le meilleur de chacun d'eux tout en restant moi-même.

*Vous avez commencé l'Aïkido quand vous étiez très jeune; à l'époque pensiez vous en faire votre profession?*

Non, pas à ce moment-là.

*Quelles étaient vos projets, que vouliez-vous faire dans la vie?*

Je voulais être professeur quand j'étais plus jeune. J'avais l'habitude de courir, de jouer au basketball, de faire de l'athlétisme, donc je voulais enseigner cela, je voulais enseigner quelque chose de physique. Je voulais aider les enfants, leur apprendre à développer une bonne posture, avoir de l'équilibre, de la coordination. Au fil des années, j'ai d'abord enseigné les cours pour enfants puis les

cours pour adultes. Ensuite, quelqu'un d'autre a pris des cours pour enfants et j'ai repris la classe de Sensei. Il y avait plus de responsabilités, pas uniquement de l'enseignement, mais surtout être instructeur principal. Après ma formation je continuais à interagir de la même manière avec les autres étudiants, qui étaient comme des copains et des amis. Mais Sensei ne voulait plus que je fasse ça. Selon lui, j'étais instructeur principal et eux étaient mes étudiants, donc il n'y avait pas de relation de camaraderie sur le tatami. J'ai dû apprendre à parler aux gens en tant que professeur, en tant qu'instructeur, pas en tant que copain. Cette partie a été difficile pour moi. Je l'ai compris maintenant, donc le respect est là et quand j'enseigne, il y a une relation de Sensei et d'enseignant. Ensuite, quand nous sortons, il y a de la camaraderie.

*Vous avez vécu dans différents pays et avez beaucoup voyagé, quel pays aimez-vous le plus et pourquoi?*

Quand j'ai commencé à voyager, les gens qui m'ont le plus influencé et auxquels je me suis le plus vite attaché étaient les Sud-Américains. L'Argentine et le Brésil ont été les premiers pays dans lesquels j'ai enseigné. J'ai donc un lien de longue date avec eux. Au début, je ne venais pas en Europe quand j'enseignais, c'était principalement en Amérique du Sud et en Asie, donc j'ai beaucoup de contacts là-bas. Ensuite, j'ai commencé à venir en Europe et dans l'ensemble je préfère la Hongrie parce que ces pratiquants ont tissé un lien plus étroit avec moi et j'aime aussi cette région. Je me sens proche de ces étudiants et j'ai beaucoup d'affinité avec eux.

*Pour vous, quelles sont les qualités d'un bon aikidoka?*

La patience et l'autocritique. Se remettre en question tout le temps et n'être jamais satisfait. Je ne veux pas dire que vous ne devriez pas vous sentir bien de temps en temps par rapport à votre pratique, mais savoir que vous pouvez toujours en apprendre davantage. L'humilité aussi, parce que cela implique que vous pouvez en apprendre plus. Savoir faire quelque chose ne signifie pas que vous ne pouvez pas le faire mieux. Donc, il faut toujours essayer de s'améliorer. L'Aïkido a toujours besoin d'être poli pour garder son éclat. Si vous ne le polissez pas, il commence à se détériorer; si vous ne vous améliorez pas, il se dissipe. Poursuivre la pratique signifie continuer à polir, à s'améliorer et à ne jamais s'arrêter. Alors soyez patient, humble, autocritique et prenez votre temps, pas de précipitation. Apprendre n'est pas une question de vitesse, cela ne signifie pas que vous devez apprendre vite ou lentement. Il n'y a pas de limite de temps, vous apprenez selon votre rythme.

*En tant que Shihan, y a-t-il un message que vous voulez transmettre à tous les adeptes de l'Aïkido?*

Profitez de votre pratique, amusez-vous. Continuez à pratiquer, et soyez patient, persévérant et humble. Je pratique depuis plus de 50 ans maintenant et j'ai encore besoin de pratiquer. Mon corps change, mon esprit change, mon attitude change et cela affecte ce que je fais donc tout doit changer avec lui. Il y a toujours un processus de polissage, de réapprentissage.

*Nous tenons à remercier Donovan Sensei pour cet échange très instructif et ce partage d'informations.*



Photos: Laurent D., stage Donovan Waite, Aikido Sart-Saint-Laurent, février 2018