

SOMMAIRE

Avant-propos — 4

Préface — 6

Connaissances fondamentales — 16

Dôjô — 18

Les règles de courtoisie — 20

Partenaires et distances — 22

L'échauffement — 24

Kamae, la garde — 26

Shintai, le déplacement — 28

Les Tai Sabaki, manœuvre du corps, canalisation par le corps
du mouvement adverse — 30

Les Ukemi — 35

Les techniques d'attaque — 38

Les Te Hodoki — 43

Les Wa no Seishin, l'esprit d'harmonie — 72

Notions complémentaires sur les formes d'entrée — 78

Les techniques (de projection et de contrôle au sol) — 80

– Le Kihon Nage waza

Mukae Daoshi • Shiho Nage • Yuki Chigae • Kote Gaeshi • Tenbin Nage • Hachi
Mawashi • Koshi Nage.

– Le Kihon Osae waza

Ushiro Hiji Kudaki • Robuse (Irimi) • Kote Kudaki • Yuki Chigae • Shiho Nage •
Mukae Daoshi.

Récapitulatif du programme élémentaire de 1^{er} dan – aikibudo — 188

Techniques de base et complémentaires — 189

AVANT-PROPOS

L'art martial exposé dans le présent ouvrage est bien particulier pour ne pas dire singulier. Son fondateur, maître Alain Floquet est un Français ; les arts martiaux connus, anciens ou nouveaux, n'ont habituellement pas un fondateur occidental. Il va sans dire que l'art de maître Floquet s'est développé au long d'une vie entièrement consacrée à l'étude et à une pratique intense des arts japonais. Mais l'art proposé par le fondateur de l'Aïkibudo a une « signature » propre ; Alain Floquet a cristallisé en lui son expérience de la pratique de plusieurs arts martiaux traditionnels avec son expérience de vie sociale et professionnelle au contact de la violence et du crime. D'abord en tant que policier (Compagnie des moniteurs de la Préfecture de Police de Paris, formateur en techniques de défense et de maîtrise, membre de la brigade anticommando de la Police Nationale) puis en tant qu'expert de justice en criminalistique près la Cour d'Appel de Paris. Le résultat est original et persuasif.

L'art de maître Floquet met en exergue des principes fondamentaux trop souvent ignorés, comme celui-ci : « avant c'est trop tôt, après c'est trop tard, il n'y a qu'un moment pour agir : le bon ! »

En 2006, maître Floquet publie un ouvrage regroupant ses réflexions sur son art, qu'il intitule *Pensées en mouvement !* Contraste ou contradiction, cet art nouveau de défense, antiviolence tournée vers la paix et l'harmonie, se développe aussi en intégrant les plus récentes connaissances scientifiques sur la physique des corps et sur leurs mouvements balistiques.

Maître Floquet nous fait redécouvrir que des êtres humains qui se battent ou qui se défendent évoluent dans un univers en mouvement tout en étant eux-mêmes en mouvement dans leurs pensées agitées ou contrôlées.

L'Aïkibudo propose précisément un modèle de contrôle de tous ces mouvements physiques et psychologiques. En effet, une vision périphérique exercée prévenant les attaques en tous sens, de même que le renversement de la pulsion agressive permettant une projection

orientée ou une immobilisation suffisamment maîtrisée sont parmi les outils de base enseignés par le maître français.

L'Aikibudo, désormais présent sur plusieurs continents, renouvelle sensiblement le paysage traditionnel des arts de défense. On peut parler ici d'une manière nouvelle de comprendre les corps dans leurs mouvements de lutte et les esprits dans leurs moments de décision.

Claude Gagnon, 4^e dan (Québec, Canada)
Diplômé en Histoire des sciences et philologie
Sorbonne, Paris I.