

PASCAL MARCIAS

« L'AÏKIDO, UN ART MARTIAL QUI ALLIE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL »

Pascal Marcias a débuté la pratique de l'aïkido à l'âge de 15 ans. Professeur expérimenté et 6^e Dan, il enseigne l'aïkido depuis 1981, et au Perreux depuis 2011, notamment auprès du public adolescent. Il intervient également en milieu scolaire dans le cadre de la prévention à la violence.

Comment définiriez-vous l'aïkido ?

L'aïkido, ou « voie de l'harmonie des énergies », est un art martial japonais fondé par Morihei Ueshiba au début du 20^e siècle. S'il est fondé sur les bases techniques des disciplines de combat du guerrier japonais, le but de l'aïkido n'est pas de vaincre un adversaire, mais plutôt de réduire sa tentative d'agression à néant. Il s'agit de savoir accueillir cette violence, savoir la canaliser pour l'accompagner jusqu'au déséquilibre. Préserver la vie et rétablir l'harmonie entre les êtres est le message proposé par le fondateur. Il convient donc de s'employer à la valorisation mutuelle et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre. Et c'est la raison pour laquelle la compétition, qui glorifie le vainqueur, n'a pas sa place dans cette discipline.

Quelle est votre approche avec les adolescents et jeunes adultes ?

Dans les années 70, quand j'ai commencé la pratique de l'aïkido, celle-ci était tout public, ouverte aux jeunes dès 13 ans. Cette mixité générationnelle m'a permis de trouver aisément ma place plus tard dans la vie active. Nous échangeons beaucoup après les cours. L'effort, la passion commune levaient tous les préjugés. Aujourd'hui, je propose au groupe des 14-20 ans du mardi un cadre courtois pour une pratique utile. On y apprend comment se mettre en ordre physique-

ment et mentalement pour se confronter sereinement à ce qui s'offre à nous. Je les encourage à rester l'heure qui suit pour la pratique des armes avec les adultes. Je veille alors à ce que chacun – jeunes ou moins jeunes – puisse trouver sa place, c'est à dire la bonne distance.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le déroulement d'un cours ?

Au cours d'une séance, le pratiquant expérimente à part égale les deux points de vue du scénario : l'aspect « tori » (celui qui reçoit l'attaque et exécute la technique) et l'aspect « uke-aïte » (celui qui donne l'attaque, reçoit la technique et chute). De mon point de vue, attaque et défense ne font qu'un. C'est pourquoi j'attache autant d'importance à la cohérence des attaques, à la qualité des chutes qu'à l'exécution des techniques. Je complète cette formation par une pratique soutenue des armes : jo (baton et lance), ken (sabre) et tanto (couteau). Je propose également une initiation à la pratique du « ken jitsu », qui est une école ancienne de sabre japonais. La rigueur de cette discipline, son réalisme, l'intensité des échanges, nous amènent à beaucoup d'humilité. On comprend de fait que la pratique ne peut être que coopérative...

Quels sont les bienfaits d'une telle pratique, notamment pour les jeunes ?

La maîtrise des codes de courtoisie, véri-

tables règles de savoir-vivre et remparts contre nos pulsions violentes, est le premier résultat concret que le pratiquant peut laisser transparaître dans sa vie sociale. C'est un axe majeur de mon travail auprès des scolaires, des jeunes, mais aussi des adultes. Par ailleurs, les techniques étudiées en aïkido renferment des principes vitaux qui, une fois maîtrisés, permettent de construire son propre système de self-défense tout en développant un art de vivre où se conjuguent bien-être et santé.

Quels conseils donneriez-vous aux pratiquants désireux de débiter l'aïkido ?

L'aïkido est une discipline sportive, éducative et culturelle non compétitive. En 1935, Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido, écrivait comme premier précepte de la pratique : « *En aïkido, une seule frappe décide de la vie ou de la mort, c'est pourquoi les élèves doivent suivre scrupuleusement l'enseignement de leur professeur et ne pas se mesurer pour savoir qui est le plus fort.* » Si le langage peut sembler archaïque, le fond reste inchangé aujourd'hui. Les techniques de l'aïkido ont été conçues pour éprouver les limites de notre volonté, de notre égo, de nos doutes. Chacun progresse à son rythme. Le travail se fait sur soi mais toujours avec des partenaires, ce qui rend l'effort socialement constructif au final. Nous transformer, évoluer, s'adapter, faire de nos faiblesses un atout, voilà un vrai challenge !



Stage aïkido pour les ados à partir de 14 ans.

L'AÏKIDO CLUB PERREUXIEN

Créé en 1985 et affilié à la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA), l'Aïkido Club Perreuxien achèvera le mois de juin prochain sa 30^e saison.

Ses professeurs – Pascal Marcial, 6^e Dan, et Khalid Tragha, 5^e Dan – enseignent l'aïkido dans les règles de l'art à la centaine d'adhérents que compte le club. Chacun peut y pratiquer l'aïkido et les armes selon son niveau à partir de 14 ans.

En juillet prochain, le club participera à la 17^e édition de la Japan Expo, du 7 au 10 juillet au Parc des Expositions de Paris-Nord Villepinte, pour faire découvrir l'aïkido aux 15-25 ans passionnés de mangas et de culture japonaise.

Retrouvez tous les cours et horaires sur www.aikidoclubperreuxien.fr



Hélène Lefebvre, championne de France d'aviron individuel (au centre) aux côtés de sa coéquipière, Élodie Ravera (à gauche), avec qui elle ramèra, en double, aux Jeux Olympiques de Rio.

HÉLÈNE LEFEBVRE

EN ROUTE POUR RIO !

DÉBUT AVRIL, HÉLÈNE LEFEBVRE EST DEVENUE CHAMPIONNE DE FRANCE D'AVIRON INDIVIDUEL (SKIFF) POUR LA 3^e ANNÉE CONSÉCUTIVE. AVEC CE RÉSULTAT, NOTRE RAMEUSE PERREUXIENNE VALIDE DÉFINITIVEMENT SON BILLET POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE RIO. EN AOÛT PROCHAIN, ELLE DÉFENDRA LES COULEURS DE LA FRANCE EN DUO (2 DE COUPLE) AVEC SA COÉQUIPIÈRE, ÉLODIE RAVERA. HÉLÈNE A RÉPONDU AUX QUESTIONS DU PNC, À CHAUD, JUSTE APRÈS SA VICTOIRE...

Comment se sont passés ces championnats de France ?

Ces championnats étaient plus tendus que les autres années. En tant que favori, tout le monde m'attendait au tournant : j'étais vraiment la rameuse à abattre ! Du coup, j'avais pas mal de pression et je suis contente que cette étape soit finie... et réussie. Je vais pouvoir maintenant me consacrer à la saison internationale, en double, avec ma coéquipière – qui, elle, a terminé à la 2^e place.

Que représente pour vous cette sélection aux Jeux olympiques ?

C'est d'abord une grande fierté personnelle. Participer aux JO, pour un sportif, c'est vraiment le summum de la compétition... Cette qualification, c'est aussi l'aboutissement de 4 ans de travail. Cela récompense tous les efforts – et les sacrifices – qui ont été faits durant ces années, et même depuis que j'ai commencé l'aviron, en fait... Pour le reste, je crois que je réaliserai vraiment une fois le pied posé à Rio !

De quelle façon se prépare-t-on à un tel rendez-vous ?

La plupart des entraînements vont se faire en double, avec ma coéquipière. Notre préparation va être rythmée par les stages et les compétitions internationales qui s'enchaînent, au moins une par mois. Notre duo fonctionne bien et une fois le rythme du bateau retrouvé, on va essayer de s'améliorer encore, d'ajuster certains détails et, surtout, de se faire plaisir.

→ Rencontrez Hélène Lefebvre le mercredi 1^{er} juin, à partir de 14h

à la Société Nautique du Perreux (7-10, quai d'Argonne) lors d'un après-midi organisé en son honneur. Voir pages 8-9.

→ Suivez le parcours d'Hélène tous les mois dans les pages du PNC, sur le site de la Fédération Française d'Avion (www.avironfrance.fr), dans Mag Avion (www.magaviron.fr) et sur Facebook.com/FRAW2X