

Aïkido et Systema : la co

Jacques Lecomte

... Par Nicolas De Araujo

Pratiquant l'Aïkido depuis quatre décennies, Jacques Lecomte est également instructeur de Systema et occupe des postes à responsabilités au sein de ces deux disciplines. Au carrefour de l'Orient et de l'Occident, il retrace avec nous un parcours riche et nous fait partager sa vision des arts martiaux et de leur enseignement.

Jacques Lecomte a débuté la pratique de l'Aïkido en 1991 et du Systema en 2009. Sixième dan d'Aïkido, animateur de la commission technique du CID Languedoc pays Catalan F.F.A.B., il est également instructeur niveau trois de Systema au sein de la Fédération Ukrainienne des Arts Martiaux Russes et Président du Comité Français de Systema et des arts martiaux Russes.

Quand avez-vous commencé la pratique des arts martiaux ?

À l'âge de huit ans, en région parisienne, j'ai d'abord pratiqué le Judo, puis ensuite le Karaté. Avec un grand frère Shodan dans ces deux disciplines, j'ai baigné dans cet univers depuis tout petit ! Adolescent, j'ai ensuite repris le Judo après avoir déménagé, dans le Gard, puis un peu de Boxe Française.

Pouvez-vous nous parler de vos débuts en Aïkido ?

J'ai commencé l'Aïkido en 1991, à vingt-six ans. Après avoir arrêté la pratique des arts martiaux par manque de temps, j'ai vu le film « Nico » avec Steven Seagal. J'ai été séduit par cette capacité à bouger, à éviter, à laisser passer. Après avoir effectué plusieurs recherches, j'ai débuté au Judo Club du Gard, avec Emmanuel Lauréat, Marcel Bienvenu et Eric Gigandet. Je tournais sur plusieurs clubs, notamment l'ASPPT de Nîmes, avec Christian Jansen et Gilles Brettenoux. Je faisais cinq entraînements par semaine, plus tous les stages, quel que soit le style ou la fédération. En 1995, j'ai ouvert un club à Saint Gilles, le « Do Ai » où l'enseignant sur les deux premières années était

Moundji Bouri du Yamato Nîmes, que j'ai suppléé puis ensuite remplacé.

Quels sont les maîtres qui vous ont le plus influencé ?

En 1996, j'ai adhéré à Shumeikan et y suis resté jusqu'au décès de Tamura Senseï. Maître Tamura était indéniablement la personne la plus impressionnante que j'ai croisé durant mon parcours. J'ai fait plusieurs stages avec les maîtres Tomita Takeji et Chiba Kazuo. Tomita Senseï nous faisait travailler aux armes le style « Iwama » de Maître Saïto. Il proposait un travail de construction et insistait sur la notion de Kokyu Ryoku. Chiba Senseï venait chaque année à Uzès. Il m'a laissé une très forte impression, il était très puissant et travaillait « très dur » avec ses Aïte. Après j'ai pu suivre des cours avec Christian Gayetti sur Avignon, son Kokyu est très impressionnant. René « VDB » Van Droogenbroeck a révolutionné ma conception des armes, sa puissance et son aisance dans les déplacements notamment à genoux étaient extraordinaire. Toshiro Suga a inauguré mon Dojo à Nîmes. Puissant et rapide, notamment aux armes, ses anecdotes sont particulièrement enrichissantes. Roberto Montserrat qui m'a doucement mais sûrement accompagné pour que je sois là où je suis aujourd'hui. Enfin, je souhaiterais souligner l'importance de la commission haut niveau F.F.A.B. ou chaque stage est une remise en question qui permet réellement d'évoluer.

Comment êtes-vous venu à la Systema ?

Un jour, un copain Aïkidoka me montre une vidéo en me disant « regarde on dirait de l'Aïkido en rangers », c'était une vidéo de Vladimir Vasiliev. Son travail était très souple et fin. Sa facilité d'action et sa capacité à utiliser toutes les opportunités était captivante. Nous nous sommes intéressés à cette discipline. Avec seulement trois enseignants en France à cette époque, nous nous sommes vite rendu compte qu'il était économiquement plus rentable d'organiser un stage chez nous. Nous avons fait venir Claude Szczepanick à deux reprises, pour nous présenter la discipline, nous l'avions choisi car il était sixième dan de Judo, Brevet d'Etat, cadre de la F.F.J.D.A. Au bout de ces deux stages, il nous a convaincu d'aller apprendre auprès des ténors

Les notions premières sont de ne pas donner de point d'appui à l'adversaire et de travailler sans force

complémentarité selon



Jacques Lecomte enseignant l'Aikido.

On a tendance en Aïkido à travailler l'unification du corps, en Systema on travaille énormément la dissociation

de la discipline. Après s'en sont suivis des stages avec Vladimir Vasiliev, Mikhail Ryabko, Alex Kostic, Emmanuel Manolakakis, le fils Kadochnikov, Valentin Talanov et Andreas Weitzel dans des formations enseignants à Augsburg, des stages en Allemagne, en Belgique et en Suisse. Puis un jour on m'a proposé d'accueillir Alexander Maksimtsov, car un stage prévu en Bretagne venait d'être annulé. Ancien militaire, il était alors Chef instructeur de la police anti-gang de Kiev. Il m'est apparu comme l'enseignant le plus complet, alliant la psychologie, la survie, la santé, l'éducation dans son style. Il suffisait de le regarder marcher pour se dire qu'il y avait beaucoup à apprendre de cette personne. Ensuite nous l'avons fait venir plusieurs fois en France, et j'ai ensuite participé à ses stages en Ukraine pour devenir instructeur.

Pouvez-vous nous parler de cette discipline qui se développe en France ?

La Systema était la méthode de formation du Smerch, le contre-espionnage Soviétique avant la deuxième guerre mondiale. On trouve des traces de celle-ci dans la formation des officiers des

tsars que dispensait Viktor Spiridonov et du Sambo de Vassili Ochtchepkov, ainsi que dans l'escrime Cosaque depuis de nombreuses années. Ces deux instructeurs ont codifié la Systema. Les scientifiques ont ensuite étoffé la méthode durant la guerre froide qui était dispensée à certains corps spéciaux, aux pilotes de chasse ainsi qu'aux espions du régime soviétique. C'est pourquoi ce système inclue des exercices de santé, de survie, de combat, de stratégie, de psychologie, de programmation neuro-linguistique (P.N.L.) et d'hypnose. La Systema s'apprend à travers des principes, non des techniques. En suivant ces principes on trouve des techniques qui nous sont propres et de ce fait elles sont très rapidement acquises. C'est un système qui permet l'autonomie. Si on a compris les principes on est ensuite capable d'évoluer et de s'auto corriger. Il y a une grande proportion d'exercices de santé, pour les tendons, les yeux. La respiration est omniprésente. La gestion du stress et du chaos est abordée régulièrement. Les frappes sont réelles, les armes métalliques. En Ukraine elles sont même tranchantes...

Quels sont les différents styles de Systema ?

Il y a une grande variété de styles. Aujourd'hui on en compte plus d'une vingtaine, d'abord la maison mère, « l'Aïkikai » de la Systema : la Systema Kadochnikova. Ensuite on va trouver les styles de Starov, Boya, Maksimtsov, Skogorev, Karimov (style cosaque), bien sur le style Ryabko/Vasiliev qui nous est arrivé à travers internet, donc très connus en Occident, Talanov qui bien que venant du même style s'en est écarté. Une idée reçue laisse entendre qu'il n'y a pas de grades en Systema. En fait toutes les écoles possèdent des systèmes de grades (six niveaux) et d'exams d'instructeurs, à part le style Ryabko/Vasiliev, qui prône un système de formation continue. Tout découle du style Kadochnikov, style militaire qui a fini par être partagé aux forces de police et aux civils.

De quels maîtres ou écoles suivez-vous l'enseignement ?

Je suis le style Maksimtsov, car il me semble le plus complet, un système d'auto-formation, dans divers plans : santé, psychologie, combat, biomécanique, franchissements, stratégie et développement de l'individu. Je suis parallèlement le style Kadochnikov, en la personne de Evgueny Matkovski qui est le dépositaire du label « Systema Kadochnikova » en France. Ancien militaire, c'est un homme d'une grande simplicité, avec une expérience et une technicité de très haut niveau. Il donne et partage sans aucune mystification, car comme dans tous les arts martiaux, en Systema aussi il y a beaucoup de mystificateurs. Je me forme au maniement de la Shashka, le sabre cosaque, avec Olga Korogodskaia qui vient en France chaque année.

Quels sont les liens entre l'Aïkido et la Systema ?

Ce sont deux méthodes douces, qui viennent toutes les deux des armes, notamment pour la Systema du sabre Cosaque, dont le maniement sans blocage éclaire sur la méthode et permet de mieux comprendre le travail à mains nues. D'ailleurs un grand nombre de passes d'escrime cosaque ressemblent à s'y méprendre au travail au Bokken ! Le travail interne et le relâchement y sont aussi présents tout comme l'omniprésence des déséquilibres et des percussions. Les notions premières des de ne pas donner de point d'appui à l'adversaire et de travailler sans force. Enfin leurs origines historiques respectives partagent plusieurs points communs : réservées à une élite militaire elles ont ensuite été diffusées au plus grand nombre.

Et les différences entre ces deux disciplines ?

On a tendance en Aïkido à travailler l'unification du corps, en Systema on travaille énormément la dissociation. L'étiquette est différente, en Systema le travail se fait dans la tenue que l'on veut, pas de dojo, en Ukraine presque tous les cours se font dehors, été comme hiver. Il n'y a pas de tatamis, l'entraînement peut se faire partout : en forêt, en montagne, dans des escaliers, en voiture, dans un bus ou un train. On pratique au sol, assis, a un contre plusieurs, a plusieurs contres plusieurs... On y réapprend à marcher, à s'asseoir, à se lever, à regarder, à écouter, à développer son attention, à utiliser correctement son corps et à l'entretenir. Nous devons utiliser vingt-cinq à trente pour



Jacques Lecomte durant un cours de Systema.

La pratique de la Systema m'a permis d'évoluer en Aïkido, de me « libérer » du carcan technique

cent de notre capacité maximum afin de pouvoir tenir le plus longtemps possible en cas d'agression.

Les deux voies sont-elles complémentaires ?

Pour moi, elles le sont énormément. La pratique de la Systema m'a permis d'évoluer en Aïkido, de me « libérer » du carcan technique. Ce sont mes pairs qui m'en ont fait la remarque. De plus, les principes des déséquilibres biomécaniques permettent de se corriger en Systema, mais ils fonctionnent aussi en Aïkido, Judo, Jiu Jitsu...

Vous enseignez à titre professionnel ?

Plutôt à titre semi professionnel car j'ai toujours gardé mon emploi. Je l'ai fait durant quelques années mais j'ai ralenti mon activité professionnelle afin de faire tourner mon école. Il était impossible de financer un dojo et d'en être salarié en plus.

Parlez-nous du dojo que vous avez créé en 2014, l'Académie Nîmoise de Self Défense ?

Comme tout professeur d'Aïkido, j'ai toujours souhaité avoir mon propre dojo. Je pensais qu'il fallait une super structure pour fonctionner mais que c'était inapprochable financièrement. Un jour, Roberto Montserrat m'a parlé de son club d'origine, un dojo de cent mètres carrés d'où sont sortis des cinquièmes et des sixièmes dan, pour lui la taille ne faisait pas le niveau. Du coup quand l'opportunité s'est présentée, je me suis lancé. Nous avons créé un dojo privé, l'A.N.S.D., avec cent mètres carrés de tatamis. La structure est modifiable et nous permet d'être complètement autonomes pour faire les cours, les stages, avoir du matériel sur place, même y marier ou y loger, ce qui est une opportunité intéressante pour les stagiaires. Les résultats sont là : nous dispensons quatorze cours par semaine et totalisons cent soixante licenciés cette saison, les deux disciplines confondues. Enfin, avant l'épidémie de Covid !

Comment avez-vous vécu le confinement ?

Passer de quatorze cours par semaine à l'inactivité, où tu ne vois plus personne, fut un choc pour moi. Pendant cette période, j'ai réalisé des vidéos pédagogiques sur internet pour mes élèves. J'ai proposé des exercices individuels qu'ils n'auraient peut-être pas fait hors de ce contexte, notamment sur le maniement de la Shashka, la respiration, la biomécanique, le Yoga des yeux et même des cours de jonglage pour travailler la perception de plusieurs informations en même temps. Cette activité m'a permis de continuer à m'entraîner et à maintenir le lien avec les membres du club. Ils ont travaillé sérieusement et sont impatients de reprendre la pratique au club.

Avez-vous plus d'adhérents en Systema ?

Oui, quatre fois plus d'adultes qu'en Aïkido. L'accès à une self défense très rapidement compréhensible, ne nécessitant pas d'achat de tenue particulière séduit beaucoup d'adultes et d'ados. Le principe de l'A.N.S.D. est de permettre de pratiquer les deux disciplines pour une seule cotisation. De ce fait, il y a sept cours par semaine accessibles aux adultes. Le choix de la discipline dépend du rapport au corps de la personne, de sa mentalité, de ce qu'elle cherche. Il y a des personnes qui ont besoin de quelque chose de cadré et d'autres moins. À l'académie, nous n'avons que quelques membres qui pratiquent les deux. Les enfants ont tous migrés vers la Systema car elle est plus attractive pour eux. Ils ont besoin de choses ludiques et en Systema il y a beaucoup d'acrobaties, de franchissements, de stratégie, ils apprennent à se défendre en jouant.

La Systema constitue pour vous, une réponse plus accessible aux personnes désireuse de se former en Self Défense ?

Oui, la Systema utilise une pédagogie de découverte qui la rend facile et ludique à assimiler. Cet apprentissage occidental est plus accessible, plus proche de la mentalité des pratiquants français, les choses sont expliqués de façon logique, mathématique. Le travail sans force et pourtant efficace, est un facteur qui convainc pas mal de personnes, notamment les pratiquantes féminines qui représentent quarante pour cent de notre effectif.

Quelles thématiques abordez-vous dans vos stages ?

En Systema, les stages sont dispensés sur des thèmes précis qui correspondent à des principes. Les « outils » que sont les quarante-huit principes sont hiérarchisés, les douze premiers étant liés à la Self-Défense. Telles les poupées Russes, les trois premiers sont mis à l'intérieur des trois suivants, qui sont eux-mêmes mis à l'intérieur des trois suivants et ainsi de suite. Par exemple, un stage sur la défense contre armes passe forcé-

ment par le rappel des principes des acrobatiques, du mouvement, des déséquilibres, des leviers. Mon enseignement est toujours adapté selon le type de stagiaire. De la formation à des agents de sécurité, aux personnels médicaux en psychiatrie, aux non-voyants, aux seniors, aux scolaires dans des actions contre la violence, j'essaie d'apporter au stagiaire ce qu'il est venu chercher. Il faut donner aux pratiquants la capacité à créer, à utiliser leurs propres compétences. Il y en a pour tous dans la Systema. Si elle est moins directive, elle partage le même but que l'Aïkido : concourir à créer des individus bien dans leur peau, accomplis, qui ont réappris à marcher, à respirer, à aborder leur vie d'une manière responsable. En Aïkido, je transmets

ce que j'ai compris de l'enseignement de mes sempais, n'oubliant pas ma personnalité et la recherche d'efficacité qui m'a toujours accompagnée. Comme pour la Systema, je m'appuie sur des principes, ceux que nous a légué Tamura Senseï. Dans mon parcours, mes premiers professeurs ont trop longtemps occulté cet enseignement pour se concentrer sur la technique, ce qui peut vider le sens de la pratique de l'Aïkido.



Jacques Lecomte avec Alexander Maksimstov.

Quelle conception avez-vous de l'Aïkido ?

C'est pour vous un Budo ? Un art de défense ? Un système d'éducation ?

C'est tout cela à la fois, cela dépend à qui on l'enseigne et pourquoi. L'Aïkido peut être un art de défense, très efficace même, mais il faut l'appréhender comme tel. Cela nous oblige à sortir du cadre des attaques prédéfinies, à se confronter à des attaques libres, que l'on rencontre dans la rue, différentes de ce qu'on apprend en cours et en stages. C'est aujourd'hui une forme de randori qui est peu utilisée. Je propose régulièrement des stages d'Aïkido avec une orientation « self défense ». Il faut sortir des scénarios fixes pour développer la spontanéité tout en utilisant nos formes originelles d'Aïkido pour « faire glisser », dévier les coups, comme avec le Ken. Il faut se mettre en difficulté pour comprendre la stratégie qui y est liée et là, toute la justesse des principes d'Irimi, de Kamae, de Maaï et d'Atemis apparaissent. Sans ces principes, l'Aïkido est une coquille vide. Il faut aussi toujours se remettre en question, sortir de sa zone de confort en testant ce qu'on apprend avec des amis qui pratiquent d'autres arts martiaux. L'Aïkido est également un merveilleux système d'éducation, d'utilisation optimisée de son corps. C'est un Budo qui accompagne les pratiquants tout au long de leur vie. La mienne a tourné autour de l'Aïkido et de la Systema, si je devais retenir ce que j'ai réalisé dans ma vie, à part ma famille, ce seraient les arts martiaux. J'ai même fait évoluer ma profession pour pouvoir pratiquer et enseigner.

Qu'est-ce qui différencie l'Aïkido des sports de combat selon vous ?

Ils n'ont pas le même but. Un sport de combat, c'est optimiser ses compétences en vue d'une situation particulière, d'une compétition, d'un combat, dans un cadre précis, avec des règles, un temps défini, un sol adapté, un arbitre, un médecin... Les arts martiaux plus traditionnels proposent un apprentissage global. Ils sont plus basés sur la capacité à gérer des imprévus, que ce soit une chute sur un trottoir, une agression surprise, une arme à la main... Là, les principes de ces disciplines vont apporter des réponses à ces situations.

Que pensez-vous du développement de la Systema en France et en Europe ?

C'est en bonne voie ! Il faut continuer à structurer en formant des enseignants, en créant des clubs, des comités, des ligues... Il y a eu un effet « traînée de poudre » avec l'arrivée de la Systema en Europe tout d'abord en Allemagne, en Belgique, en Suisse, en Hollande, en Grèce, en Angleterre, en Italie puis en France et en Espagne. La Systema est bien implantée en Europe et je pense que l'émergence de styles plus complets et plus originels va modifier le paysage de cette discipline. Il est temps que la « maison mère », la Systema Kadochnikova reprenne sa place de référence en France et en Europe, tout en laissant le développement d'autres styles.

Le nombre de pratiquants d'Aïkido français est en baisse depuis quelques années maintenant, quelles peuvent-elles être les raisons selon vous ?

Les gens veulent aujourd'hui des choses pratiques, utiles immédiatement. Ils ne veulent plus d'engagement. C'est le mode de consommation d'aujourd'hui. Toutes les disciplines traditionnelles en sont victimes, en revanche, la Systema, le Krav Maga, le M.M.A font le plein. Le modèle « Petit Scarabée » de la série Kung Fu qui a bercé notre enfance n'est plus d'actualité. Le fantasme du « Maître » est dépassé. De plus l'Aïkido n'était pas assez présent sur les réseaux sociaux, qui sont aujourd'hui le premier réseau d'information. La politique de promotion de la F.F.A.B. sur Facebook et Youtube semblait porter ses fruits, avant le COVID. Il faut continuer à être présent sur les réseaux et partager des contenus.

Pensez-vous que le manque de compétition en Aïkido freine-t-il son développement ?

Surtout pas ! La compétition le dénaturerait. De plus, c'est contraire à l'esprit du Fondateur. Le sport compétitif en France c'est vingt pour cent de la masse des licenciés. Cette masse consomme quatre-vingts pour cent des finances du ministère. Il est grand temps de porter haut et fort le sport pour la santé, pour le développement de l'individu et non la compétition qui est souvent destructrice. Il n'y a qu'un vainqueur pour beaucoup de déçus.



Kote-Gaeshi en démonstration.

Le travail sans force et pourtant efficace, est un facteur qui convainc pas mal de personnes

L'Aïkido doit-il évoluer dans sa forme et ses techniques ?

L'Aïkido est un des arts martiaux les plus récents, je pense qu'il doit garder sa forme, son essence, sinon il disparaîtra. Je ne pense que pas que ce soit à la discipline de s'adapter au monde. Il n'est pas utile de chercher à tout prix à avoir un nombre très important de pratiquants. L'Aïkido est une belle discipline, très riche. Il faut accentuer le côté interne, le Kokyu Ryoku, trop longtemps oublié au profit d'une technique vide. Nous avons laissé cela au Taï chi et au Chi Gong. C'est un peu magique parfois ! Alors que cette « magie » est à la portée de tous les gens qui

veulent apprendre l'Aïkido. Il peut être très séduisant en démontrant son efficacité par sa justesse d'utilisation et son adaptabilité à la vie de tous les jours.

Quel est maintenant votre recherche dans votre pratique ?

C'est la compréhension et la pratique de ces mêmes principes, notamment Kokyu Ryoku. J'essaie de rattraper le temps perdu... De les expérimenter sans cesse et de les intégrer dans ma vie quotidienne, quand je marche, quand je travaille.

Vous êtes un professeur expérimenté, quels conseils pourriez-vous donner aux pratiquants et aux enseignants pour une meilleure progression ?

De suivre ce même chemin, toujours étudier avec l'envie d'apprendre, « venir avec sa tasse vide », ne pas hésiter à essayer une autre manière de faire, tester et garder ce qui est meilleur. Quand je participe à un stage j'essaie de ne pas faire ce que je sais faire, mais ce que me propose l'enseignant. Une heure de pratique n'est qu'une heure de pratique, les arts martiaux sont toute une vie : pratiquer dans sa vie quotidienne, trouver des moyens de respirer, se tenir droit, se déplacer correctement, être relâché en permanence. On avance vers quelque chose qu'on n'atteindra peut-être jamais, ce qui compte c'est le chemin, d'ailleurs Do c'est bien la voie ? Pour conclure j'invite tous pratiquants de Systema à essayer l'Aïkido et vice versa pour y trouver leur complémentarité. ●

Sixième dan d'Aïkido, animateur de la commission technique du CID Languedoc pays Catalan F.F.A.B., il est également instructeur niveau trois de Systema au sein de la Fédération Ukrainienne des Arts Martiaux Russes et Président du Comité Français de Systema et des arts martiaux Russes. Il enseigne au sein de l'Académie Nimoise de Self Défense. Contact et informations sur www.ansd-artsmartiaux.fr et www.systema-rma.fr