

ODILON REGNARD

4^{ème} DAN, ATCM du GHAAN



Comment vous appelez-vous ?

Je m'appelle Odilon Regnard.

Quel est votre grade ?

Je suis 4^{ème} Dan Aïkido.

Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?

J'ai commencé l'Aïkido en 1996.

Comment s'appelait votre premier professeur ?

Mon premier professeur était Michel Desroches.

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

Je n'ai été en présence de Maître Nocquet qu'une seule fois : en mars 1998, à Poitiers. Je crois que cela a été sa dernière apparition en stage. J'avais des attentes considérables, car j'avais beaucoup entendu parler de lui au fil des cours et de la douzaine de stages auxquels j'avais participé.

Plusieurs centaines de pratiquants, dont nombre d'enseignants, venus de toute l'Europe étaient présents ; cela a été une expérience saisissante tant pour l'aïkidoka relativement novice, que pour le jeune homme, que j'étais !

Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

Mes souvenirs avec Maître Nocquet se limitent à cet évènement qui m'a laissé une impression très forte et durable, déterminante pour ma construction d'aïkidoka.

Maître Nocquet avait confié l'enseignement à ses élèves haut-gradés : Claude Cébille et Hervé Dizien, dont j'avais fait la connaissance précédemment, mais également John Emerson et Klaus Chudziak (venus respectivement de Grande Bretagne et d'Allemagne) dont j'ai régulièrement suivi l'enseignement par la suite ; il y avait aussi Jean-Daniel Cauhépé (qui a été un des premiers à suivre Maître Nocquet lors de son retour en France en 1958).

Au-delà des différences stylistiques de ces techniciens rassemblés autour de leur maître pour animer ce stage, j'ai ressenti une complémentarité dans ce qu'ils exprimaient ; je suis reparti en me disant que chacun exposait une facette de l'enseignement de Maître Nocquet...

J'avais fait l'expérience de la "richesse des différences" qui lui était chère.

À LA RENCONTRE DE ...

ODILON REGNARD - 4^{ème} Dan, ATCM du GHAAN

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

Contrairement à certaines personnes qui se sont documentées au préalable, j'ai commencé l'aïkido sans savoir en quoi cela consistait. J'avais 18 ans, j'étais à la recherche d'une pratique qui satisfasse mes aspirations physiques et mentales... (certainement pour me trouver moi-même !). Une parente, qui avait passé deux ans au Japon pour ses études musicales, m'a dit que l'Aïkido pourrait me correspondre. C'est en parfait candide que je me suis rendu au dojo où se déroulaient les cours de l'Aïkido Club Dijonnais.

Après avoir vu Michel Desroches montrer un mouvement aux pratiquants qui l'entouraient, j'étais émerveillé... et fermement décidé à apprendre à faire ce que je venais de voir ! Mais c'était un univers dont j'ignorais tout.

La subtilité et la fluidité des mouvements de mon premier professeur, qui se fondait dans ceux de son assaillant pour les canaliser sans heurt, m'ont à la fois séduit et inspiré. Aujourd'hui, bien que mon regard ait considérablement évolué avec mon expérience, ces sensations extraordinaires demeurent, nourries, enrichies par mon parcours ; je peux les expliquer, je peux donner des jalons pour permettre à d'autres de les susciter. Leur recherche est toujours ce qui motive mon implication.

A l'époque où j'ai commencé, j'aurais été incapable de brosser un paysage de l'aïkido car tout était nouveau pour moi. Ce sont de nouveaux horizons que j'ai découverts au fil de ma vie d'aïkidoka.

Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?

Oui, sporadiquement jusqu'en 2015 ; de manière plus régulière et systématique depuis.

Pouvez-vous nous en dire plus ?

A mon avis, les frustrations rencontrées pendant la pratique proviennent essentiellement de nuances dans la façon dont les différents courants de l'Aïkido se réfèrent aux codes de notre discipline. J'ai voulu perfectionner ma connaissance technique de manière à pouvoir surmonter ces situations. Selon cette optique, la progression se manifeste par une capacité à s'adapter de manière toujours plus pertinente ; la technique évolue comme un outil qui tend à devenir de plus en plus universel. Ainsi, j'ai élargi le cercle de mes fréquentations pour de pratique de l'Aïkido au fil de ma progression...

Quelques semaines après le stage de Poitiers où j'ai fait la rencontre de Maître Nocquet, j'ai participé à un stage donné par Maître Tamura à Dijon. Cela a été mon premier pas pour aller fréquenter les enseignements du courant Aïkikai de France.

Bien plus tard, en juin 2011, Michel Bécart, dont je suivais régulièrement l'enseignement à l'Association Culturelle Nationale d'Aïkido, m'a convié à suivre un stage privé donné par Maître Yamada, à Paris. Ce dernier, qui s'adressait aux pratiquants en anglais, m'a sollicité comme interprète et comme partenaire de démonstration.

Bien qu'il ne soit pas japonais, je dois mentionner Philippe Gouttard, que je fréquente à raison de plusieurs stages d'une semaine chaque année depuis 2015 ; son enseignement a été particulièrement libérateur pour moi : il m'a permis de développer les moyens de mieux recevoir la technique des autres et d'accéder à une intensité de pratique supérieure, tout en diminuant les risques de blessures.

À LA RENCONTRE DE ...

ODILON REGNARD - 4^{ème} Dan, ATCM du GHAAN

De 2016 à 2019 j'ai fait quatre séjours de deux semaines au Japon, pour pratiquer intensivement au Hombu Dojo (le centre mondial de l'aïkido, à Tokyo). Là, j'ai quotidiennement suivi les cours de Doshu et ceux de nombreux maîtres : Miyamoto, Osawa, Kobayashi, Kanazawa, Fujimaki... J'ai retrouvé certains d'entre eux lors de leurs venues en France.

Au Japon, Guillaume Erard m'a permis de découvrir le Daïto-ryu aïki-jujutsu (l'art qu'a étudié le fondateur de l'Aïkido). J'ai eu l'opportunité de suivre un stage avec Maître Kiyohiro Kobayashi, qui a en outre été élève en Aïkido de Maître Morihei Ueshiba. Je me suis aussi rendu sur l'île de Shikoku, où un courant vivace de Daïto-ryu aïki-jujutsu se perpétue sous la direction de Maître Hideaki Sato. Lors de mon premier voyage et également grâce à Guillaume, j'ai fait la connaissance d'Olivier Gaurin, chercheur infatigable et passionné, qui m'a depuis copieusement éclairé lors de tâtonnements...

En 2017, j'ai rencontré à plusieurs occasions Maître Tada (qui a été un des instructeurs de Maître Nocquet lors de son séjour au Japon) :

- lors de l'hommage aux pionniers de l'aïkido en France, qu'il a rendu au mois d'avril à Paris,
- lors du stage qu'il a donné l'été suivant à Paris, auquel j'ai participé ; j'ai été sollicité pour diriger l'échauffement d'un des cours - expérience intimidante s'il en est de se sentir observé par un tel maître campé au bord du tatami, alors que l'on achève la préparation de pratiquants venus de toute l'Europe pour suivre son enseignement.

En 2019 j'ai participé à un stage privé avec Maître Yoko Okamoto, invitée au dojo de Fabrice Croizé où je m'entraînais régulièrement depuis l'automne 2017. J'y ai retrouvé avec bonheur certains pratiquants rencontrés au Japon.

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

Depuis l'obtention de mon monitorat fédéral, en 2004, j'ai enseigné à Paris et en Ile-de-France ; le dernier lieu en date (de 2016 à 2021) était le dojo de La Camillienne, dans le 12^{ème} arrondissement de Paris. Depuis cet hiver, j'enseigne au dojo de Couleurs des liens, MJC - Centre social de Privas, en Ardèche.

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

Depuis 2012, je suis membre du bureau exécutif du GHAAN, avec la fonction de trésorier.

Depuis 2012 également, je suis examinateur fédéral habilité pour les passages de grades en Ile-de-France.

J'ai créé et je co-administre la page Facebook du GHAAN.

J'ai également mené un projet de réalisation de film de présentation du GHAAN qui a abouti en mars 2019 avec le documentaire Présence d'André Nocquet - la collégialité en héritage (consultable sur YouTube).



À LA RENCONTRE DE ...

ODILON REGNARD - 4^{ème} Dan, ATCM du GHAAN

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

En ce que me concerne, l'administration n'est pas une vocation ; c'est à pratiquer que j'aspire. Mon implication administrative découle d'un constat : ces tâches sont nécessaires pour que les projets de pratique se concrétisent. J'ai appris "sur le tas", dans le cadre relativement analogue de mes activités d'artiste de scène, en rédigeant des propositions et des présentations de projets ainsi que des dossiers de demande financement. Lorsqu'on m'a sollicité pour reprendre la trésorerie du GHAAN, je me suis dit que c'était l'occasion de mettre la main à la pâte qui me nourrissait : de mes débuts jusqu'à l'obtention de mon Brevet d'Etat en 2009, je dois l'essentiel de ma formation en Aïkido au GHAAN.

Participer à la vie administrative de notre groupe m'a beaucoup appris, ne serait-ce que par la découverte et la contribution à "l'envers du décor" des manifestations qu'il propose...

Peut-être que la compréhension de la nécessité des tâches de trésorerie m'a poussé à exposer sa pertinence, à amener les élus et les techniciens présents aux réunions à lui trouver un intérêt au-delà de son caractère impératif... et rébarbatif.

Les formations d'examineurs m'ont permis de réaliser à quel point ce qui semble évident et intuitif est souvent relativement subjectif, partagé en fait par un cercle de proches assez restreint. Cela m'a également aiguillonné à chercher plus profondément les principes fondamentaux de l'Aïkido, pour pouvoir les reconnaître dans les formes de différentes écoles.

Sur un plan plus personnel : faire avancer de manière constructive une idée (qu'elle soit administrative ou technique) dans une communauté démocratique requiert, au-delà de la conviction, une attitude consensuelle (que certains voient comme une transposition de ce qu'on travaille sur les tatamis) ; je continue à apprendre à tempérer mon ardeur, à canaliser ma fougue...

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

Pour moi, l'Aïkido est une pratique complète, qui favorise le développement de la confiance en soi dans un épanouissement harmonieux du corps et de l'esprit.

Le mode de travail fait de chaque assaut le lieu d'une rencontre qui valorise la complémentarité d'un partenariat. Comme il n'y a pas catégorie d'âge, de genre, ni de poids, la diversité des pratiquants élargit le champ d'expérience accessible ; cette diversité est donc fondamentale pour la progression. Une fois les mouvements fondamentaux assimilés, la pratique peut rapidement atteindre une dimension athlétique... Et, naturellement, l'émulation est présente ; mais la pierre de touche est la qualité de relation que l'on établit avec les autres, ce qui doit l'orienter vers un enthousiasme bienveillant.



À LA RENCONTRE DE ...

ODILON REGNARD - 4^{ème} Dan, ATCM du GHAAN

Au-delà du développement personnel qu'il permet et du plaisir qu'il procure, l'Aïkido est parfois envisagé comme le véhicule de valeurs (citoyennes, voire spirituelles...) particulières ; comme cette pratique me correspondait, mon penchant idéaliste m'a longtemps amené à le voir ainsi. Avec du recul, je pense que les portées métaphoriques prêtées à l'Aïkido ne devraient pas prendre le pas sur ce qu'il est : le but de la pratique, c'est la pratique elle-même ; dès que l'on se démarque de cela, on risque de dénaturer l'Aïkido en minimisant négligemment la technique sous prétexte d'un objectif supérieur. A ce propos, me reviennent des mots d'un de mes professeurs : "Si la technique n'est pas parfaite, on peut être sûr que l'on n'a pas atteint l'esprit de l'Aïkido ; si la technique est parfaite, on a une chance de l'atteindre, à condition d'avoir le bon état d'esprit."



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

L'aïkido a dans son ADN la vocation de servir de méthode d'éducation physique. Historiquement, au Japon, le répertoire de techniques anciennes dont il est issu a été épuré et transformé dans le but d'être homologué par le gouvernement afin d'être employé comme méthode éducative dans les écoles et les universités.

Maître Nocquet, kinésithérapeute et professeur de sport de formation, vantait les mérites de l'Aïkido en tant que méthode d'éducation physique (on peut l'entendre de sa bouche dans l'enregistrement d'une émission radiophonique datant de 1988).

Au-delà des systèmes éducatifs, l'aïkido me semble avoir un rôle à jouer, en particulier à notre époque où la tendance est à la dématérialisation et aux relations virtuelles. Il propose de cultiver l'équilibre du développement individuel dans la perception renouvelée de la rencontre et la conscience de la communauté ; c'est une pratique physique, mentale et relationnelle complète qui induit notre maturation. Pour moi, cheminer en Aïkido est une façon de nourrir l'humanité qui nous est donnée à la naissance d'une "humanité" construite au fil du parcours maïeutique que constitue notre existence.

À LA RENCONTRE DE ...

ODILON REGNARD - 4^{ème} Dan, ATCM du GHAAN

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

Mes souhaits sont de continuer à approfondir l'étude de l'Aïkido pour pouvoir partager et transmettre le bonheur de sa pratique le plus longtemps possible ; comme celles et ceux qui ont nourri ma flamme, de passer le flambeau.

