

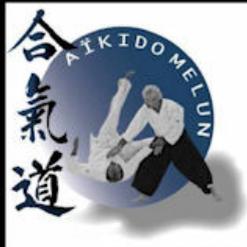
## Stage aikido Pascal Guillemain Dimanche 30 mars

### Dernières actualités du club

Publié par: Paolo Atzori

Publié le : 23/03/2014 14:00:00

Dimanche 30 mars nous allons recevoir Pascal Guillemain pour un stage tonique et précis comme il sait nous les concocter.



**Dojo R. Duveauchelle**  
2, rue Dajot  
77000 Melun

aikido-melun.com

Horaires : de 9h30 à 12h30  
Participation : 20€

**dimanche 30 mars 2014**

stage Pascal GUILLEMIN  
5<sup>ème</sup> dan aikikai



Une petite bio ci dessous : Pascal Guillemain découvre l'aïkido en 1987 à l'âge de 15 ans et s'entraîne de façon intensive durant une douzaine d'années auprès du très renommé Christian Tissier. Il parcourt toute l'Europe à ses cotés en tant qu'Ushi deshi puis assistant, et obtient finalement son 5ème Dan à 33 ans. Parallèlement, Pascal enrichit sa pratique en étudiant la boxe thaïlandaise au célèbre Siam Boxing pendant 3 ans ainsi que le Ju jitsu brésilien pendant 2 ans. Professeur au Cercle Tissier depuis l'âge de 19 ans, Pascal Guillemain anime régulièrement des stages en France et à l'étranger. Il enseigne également en prison, auprès de détenus de longues peines, un environnement où l'aïkido tient toute sa place, tant sur le plan physique que mental. Par ailleurs, sa recherche personnelle sur les modes de raisonnement et de fonctionnement de sa discipline lui permet de diriger des séminaires en entreprise. (Gestion du stress, quotient émotionnel etc...) C'est enfin dans le cinéma, qu'il développe son expérience d'aïkidoka en tant que chorégraphe de scènes de combat, entraîneur d'acteur, voir en intervenant dans certains films. (The Last Samurai, Babylon A.D...) et quelques vidéos sur son site dont celle-ci [la suite de l'article avec un extrait du magazine fédéral](#)

article du magazine fédéral : Pour Pascal Guillemain, 5e dan, la pratique de l'Aïkido doit être une aventure humaine centrée sur un partage sans retenue. Son credo, transformer l'attaque en échange, mettre de la fluidité dans la technique, au dojo comme dans la vie. **Quand je vous dis Aïkido, que vous vient-il immédiatement à l'esprit ?** Liberté, liberté d'action, non-opposition, échange, fluidité. Un système d'éducation remarquable. **Et quand vous pensez à votre premier contact avec l'Aïkido...** J'avais 15 ans et, comme pour la plupart des jeunes qui débutent, pour moi c'était au Cercle Tisser à Vincennes, j'ai été impressionné par l'ambiance, le calme, la sérénité. Je venais d'un milieu un peu plus chahuteur. Ça m'a pas mal surpris et surtout bien intéressé. Dès le premier cours, j'ai été séduit par la subtilité de la discipline, à savoir que l'on pouvait immobiliser ou faire chuter quelqu'un très simplement en maîtrisant la mécanique du corps, ce qui n'est pas tout de suite évident. Mais surtout, dès les premiers cours, j'ai pris beaucoup de plaisir, ça a été une révélation pour moi au point que deux mois plus tard je décidais d'être un jour professionnel, sans même savoir si cela existait. J'ai tout de suite cherché à savoir si c'était possible, s'il y avait un cursus particulier. Je suis arrivé à l'Aïkido par hasard, j'étais plutôt un sportif, je faisais du foot, du tennis, j'ai même passé une sélection au PSG. J'ai été pris et renvoyé le même jour, incompatibilité d'humeur. Aujourd'hui, avec mon passé d'Aïkido je générerais la situation différemment. En fait, je ne me retrouvais pas dans les disciplines collectives. Un copain qui s'était mis au Karaté m'a apporté un magazine spécialisé dans lequel il y avait un article avec une interview de Christian Tissier, il y abordait beaucoup de questions et parlait aussi de Yamaguchi senseï. Je ne suis pas sûr d'avoir tout compris à l'époque, mais je me souviens qu'il s'en dégageait quelque chose de particulier, de nouveau, d'intéressant pour moi. Le Cercle étant à moins d'un 1/4 d'heure de chez nous, je suis allé voir et là j'ai été séduit tout de suite. Un vrai concours de circonstances en somme, un pur hasard, si cela existe vraiment, mais j'avais besoin à ce moment de me recaler, d'aller vers quelque chose d'efficace pour l'ado que j'étais. Dans le foot ou le tennis, il est question de compétition, de victoire, de défaite, je me trouvais subitement dans un univers sans agressivité, où l'harmonie était la valeur de référence. **En Aïkido où se trouve la victoire à vos yeux ?** S'il y a une victoire, je l'envisage vraiment comme quelque chose de personnel, sur et par rapport à soi. À aucun moment, je ne cherche à être en compétition pour être meilleur que tel ou tel autre. Pour moi, le défi de tous les instants est de chercher à me bonifier, à améliorer avec le temps, de gommer toutes les tensions physiques, les velléités. L'Aïkido me permet d'avoir pas mal de recul et de mettre de la fluidité dans la vie de tous les jours. **Cet Aïkido**

**que vous avez vu à Vincennes correspondait-il à ce que vous imaginiez ?** Si ç&agrave; avait été différent, je ne suis pas sûr que j&agrave; aurais continué dans cette voie. Je n&agrave; imaginais pas quelque chose de particulier en allant voir de l&agrave; Aïkido, je n&agrave; imaginais pas que ce que j&agrave; ai vu et fait pouvait exister. Je dirais que le côté incisif dans la fluidité de notre pratique me convient bien. Certaines formes d&agrave; Aïkido, certains enseignements, ne me conviennent pas, même si c&agrave; est très bien qu&agrave; ils existent pour ceux que cela intéresse. **Vous pratiquez beaucoup. L&agrave; entraînement, c&agrave; est très important ?** C&agrave; est vrai que, tout de suite, je me suis mis à m&agrave; entraîner 3 à 6 heures par jour, pendant plusieurs années, en suivant Christian Tissier partout en France comme à l&agrave; étranger, avec la volonté de ne jamais lâcher. Très vite, j&agrave; ai compris que, même dans les moments les plus durs, je ne devais pas lever le pied, non pas par rapport à mon entourage mais par rapport à moi. Je voulais me prouver certaines choses, tant physiquement que mentalement. Mental et physique sont indissociables en Aïkido. Développer des qualités mentales est primordial pour progresser. De plus, en devenant professionnel, je ne pouvais pas me permettre de m&agrave; arrêter au premier bobo, au premier coup de blues ou de fatigue. C&agrave; est vrai qu&agrave; aujourd&agrave; hui je suis dans un entraînement de type sportif de haut niveau, avec un suivi médical, une alimentation adaptée. Je n&agrave; ai jamais lâché sur le tatami malgré quelques petits problèmes dûs à une pratique intense, jusqu&agrave; à 6 heures par jour. Ce n&agrave; est peut-être pas ce que je conseillerais à mes élèves, mais je m&agrave; applique cette règle. J&agrave; ai enchaîné entraînements, cours et démonstrations sans problème, c&agrave; est dans mon tempérament. J&agrave; avais besoin de ça pour être en accord avec moi-même. [La suite de l'article dans le magazine f&agrave; d&agrave; ral](#)