



Du haut de ses 11 ans, Camille Schaffter accompagne son entraîneur, Eric Graf, vers un magnifique roulé-boulé.

Dario Brönnimann

Cap sur le Soleil-Levant

Bienne Partir au Japon, ce n'est pas qu'un voyage. Pour ces jeunes, c'est l'occasion de découvrir les origines de l'aïkido, de créer des souvenirs et des amitiés inoubliables, grandir. Pour y arriver, ils espèrent récolter plus de 140'000 francs.

Maeva Pleines

En entrant dans le dojo de Bienne, on enlève ses chaussures. Question de respect. Une valeur importante qu'Eric Graf souhaite transmettre à ses jeunes élèves d'aïkido. Dans cette idée, l'entraîneur prévoit d'emmener une vingtaine de jeunes entre 9 et 16 ans au pays du Soleil-Levant, à la découverte des origines de son art martial à dimension spirituelle. Un projet ambitieux (voir par ailleurs) qui se prépare dès maintenant pour pouvoir décoller en octobre. Une soirée de soutien se tiendra ainsi ce samedi au dojo, ouverte à tous les curieux de sport, de musique et de gastronomie nipponne.

En attendant, les jeunes aikidokas s'entraînent avec ardeur. Ce jeudi, c'est Kami Graf qui prend le relais lors de l'échauffement. Le fils du directeur pratique l'aïkido depuis ses 4 ans. Il l'enseigne depuis ses 10 ans. A 17 ans, il a déjà participé aux deux premiers échanges au Japon. Lors du troisième, il revêtira une casquette de moniteur. «Ces souvenirs inoubliables, ces expériences humaines fortes, cette motivation nouvelle pour notre sport, j'espère les transmettre à tous les participants», partage le Prélois.

Un art de la défense

Son père se place devant la vingtaine d'élèves et dégaîne un bokken. Muni de son sabre d'entraînement en bois, le quadragénaire 6e dan lance: «Si l'assaillant est plus fort que moi, comment puis-je me défendre?». Plusieurs aikidokas plus ou moins expérimentés y vont

de leurs hypothèses. Puis, Eric Graf illustre sa technique avec l'aide d'un volontaire.

Du haut de ses 11 ans, Camille Schaffter s'avance avec assurance pour réaliser la prise. Une fois, deux fois, trois fois. Il se laisse guider par son entraîneur, qui se propulse dans un magnifique roulé-boulé. Le jeune Biennois pratique cet art martial depuis plusieurs années. «J'aime que cette discipline se concentre sur la défense. Elle prône, en fait, la non-violence», explique-t-il.

Intéressé par la philosophie de l'aïkido, il n'a pas hésité à s'inscrire au grand voyage qui se prépare actuellement au dojo. «Je me réjouis particulièrement de découvrir les coulisses de ce sport. C'est-à-dire de visiter le lieu où il a vu le jour, de pratiquer avec des Japonais et d'approfondir mes connaissances générales.» Le plus grand stress de Camille? Ce n'est pas de partir sans ses parents, mais plutôt de manquer de sponsors. «Car j'ai très envie de vivre cette aventure!»

Il confie d'ailleurs que, pour lui, l'aventure a déjà commencé bien avant de s'envoler vers un autre continent. «Dans le cadre de la recherche de fonds, aborder des inconnus pour leur présenter le projet m'a bien fait sortir de ma zone de confort. Le jeu en vaut la chandelle», sourit-il.

Sans compétition

Parmi les plus expérimentés du cours, Charline Gautier peaufine son enchaînement en binôme avec un élève plus jeune. L'adolescente de 14 ans prend

“ Le respect des autres et de soi, la compassion, l'honneur, la loyauté, le courage... Toutes ces valeurs guidaient les samouraïs. Et elles inspirent les jeunes.

Eric Graf
Entraîneur et directeur du dojo

le temps de réexpliquer les subtilités du mouvement. Elle aussi a prévu de partir découvrir le Japon en octobre. «C'est l'opportunité de découvrir cette culture qui m'a fascinée toute mon enfance. Y aller entre amis me motive particulièrement, car l'ambiance

du club est géniale. Il n'y a pas de compétition, tout le monde s'entraide. Et je trouve qu'épauler les débutants est super valorisant», livre la ceinture bleue.

Les duos qui s'exercent dans la bonne humeur autour d'elle semblent lui donner raison. Lorsqu'il ne s'affaire pas dans une de ces chorégraphies à deux, Eric Graf répond aux questions avec bienveillance. Entre deux démonstrations, il confie: «Dans ce cours, comme dans notre voyage, les participants sont amenés à prendre confiance en eux. Le respect des autres et de soi, la compassion, l'honneur, la loyauté, le courage... Toutes ces valeurs guidaient les samouraïs. Et elles inspirent les jeunes.»

En un claquement de doigts, le cours prend déjà fin. Mais plusieurs aikidokas se retrouveront ce samedi à la soirée de soutien pour écouter les tambours japonais du groupe Taiko Kichigai, déguster des ramens et assister à une masterclass d'Eric Graf.

Info+: La soirée de soutien se déroule samedi dès 18h30 au dojo de Bienne, rue de Fribourg 41. Inscription requise sur le site dojobienn.ch. Au programme: tambours à 19h, apéro dînatoire à 20h et conférence-démonstration à 21h. Prix: 100.- par personne.

L'aventure d'une vie

Du 4 au 19 octobre, 24 enfants laisseront leurs téléphones de côté pour s'immerger dans la culture japonaise. Le périple les mènera sur les traces de l'aïkido, à Ayabe, ville d'origine de la discipline. Mais aussi de l'effervescence de Tokyo aux paysages luxuriants de Kyoto. «Accompagnés par six moniteurs, les jeunes visiteront une école pour découvrir le quotidien de leurs homologues japonais et pratiquer l'aïkido avec eux. Ils testeront encore d'autres activités, comme la calligraphie ou l'arrangement floral ikebana», expose Eric Graf.

C'est le troisième voyage qu'organise ce passionné. «Mon but consiste à partager mon art et ouvrir l'esprit de ces enfants en développant leurs com-

pétences d'autonomie, de maturité, de tolérance, de curiosité... Lors des précédentes éditions, après deux semaines, certains revenaient comme s'ils avaient pris deux ans», se félicite l'auteur de plusieurs livres sur l'aïkido et le yoga japonais.

Il a pour défi de récolter plus de 140'000 francs afin de couvrir 80% des frais de voyage. Les familles compléteront le reste. Des sponsors sont encore recherchés tandis que les enfants participent à des marchés aux puces, des ventes de pâtisseries, des démonstrations et autres récoltes de dons. «Ça les sensibilise à la valeur d'un tel voyage, qui sera l'aventure d'une vie pour certains», conclut Eric Graf.