

DOSSIER DE PRESSE

# L'AIKIDO ET LES FEM

# L'AÏKIDO ET LES FEMMES



L'Aïkido est né au Japon, mais c'est en Occident que les femmes s'en sont emparées, attirées sans doute par son caractère non violent, chorégraphique et pourtant très martial...

Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique. Cette dernière est compensée par de meilleurs placements et déplacements, l'engagement des hanches, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie (ki), une meilleure vision et une réponse plus adaptée à l'attaque. Tous les mouvements sont accessibles à la fois aux hommes et aux femmes.

Ainsi l'Aïkido est certainement l'art martial le mieux adapté aux femmes.



# QU'EST-CE QUE L'AÏKIDO ?



L'Aïkido est un art martial japonais dont la caractéristique principale est d'utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre lui. Forme de self-défense, cette discipline se compose de techniques avec armes ou à mains nues. Elle vise à décourager l'attaque et non à vaincre son adversaire.

- ▶ **AI** : union, unification, harmonie
- ▶ **KI** : énergie vitale
- ▶ **DO** : voie, perspective, recherche

*Aïkido peut donc se traduire par « recherche pour l'unification des énergies vitales. »*

L'Aïkido n'est pas un moyen d'apprendre à se battre. Il permet de se préparer autant physiquement (souplesse, rapidité, musculature) et mentalement (rester calme en toutes circonstances) que techniquement (respecter la distance de sécurité, trouver l'ouverture, se placer, gérer plusieurs attaques simultanées) à l'éventualité d'attaques de toutes sortes (et pas seulement des attaques codifiées). Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition.

# LES BIENFAITS DE L'AÏKIDO



Dépassant l'aspect sportif, l'Aïkido est essentiellement basé sur une philosophie de non-violence. Sa pratique régulière vise à mieux communiquer en favorisant le développement harmonieux de chacun. Son objectif n'est pas la destruction de l'adversaire mais au contraire un échange d'énergie propre à désamorcer l'agression et à évacuer la situation de conflit.

Chaque séance d'Aïkido commence par un salut général. Il s'agit de se vider du stress quotidien en faisant abstraction de l'environnement extérieur.

Cette discipline favorise l'évacuation des tensions et permet une meilleure réaction dans les situations d'agression. Elle développe également des facultés de concentration et de maîtrise de soi et apporte une certaine confiance en ses propres capacités.

Sur le plan physique, la pratique de l'Aïkido développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Elle a aussi pour but de développer l'endurance et la résistance à la fatigue et d'augmenter le dynamisme.

Idéal pour les femmes qui souhaitent travailler à la fois leur forme physique et mentale et apprendre à se défendre physiquement.

## Témoignages

**S**ylvia, 6<sup>e</sup> Dan, pratique l'Aïkido depuis de nombreuses années. Grâce à cet art martial elle a trouvé une nouvelle philosophie de vie.

- “On peut acquérir une vision plus globale de ce qui se passe autour de soi et on peut prendre plus facilement des décisions pour choisir la solution la plus adaptée dans un contexte d'agression.”
- “La pratique de l'Aïkido permet de redécouvrir son corps. C'est une pratique complète qui sollicite l'ensemble du corps. Les mouvements demandent une énergie, un engagement physique ; les projections nécessitent une certaine dynamique et, au bout du compte, les muscles sont très sollicités. On sent revivre son corps et on se forge une musculature spécifique, les muscles se densifient et il y a indéniablement un effet bénéfique.”
- “N'importe quelle technique, n'importe quel mouvement peuvent être accomplis par une femme. Elle ne le fera pas de la même manière qu'un homme. La masse musculaire n'est pas la même, la tonicité n'est pas la même, l'intensité non plus, mais le déplacement pourra être effectué. Et quelquefois, la force physique inférieure à celle des hommes sera compensée par un meilleur déplacement, une meilleure vision, un meilleur rythme, une réponse plus adaptée à l'attaque.”





Présenté pour la première fois en France en 1951, l'Aïkido s'est très vite implanté grâce aux professeurs de Judo, fortement intéressés par cette nouvelle discipline. L'Aïkido a peu à peu gagné en autonomie d'abord grâce à l'enseignement de Maîtres japonais venus en France puis avec des professeurs français, eux-mêmes formés au Japon.

Créée en 1983, la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA), agréée Jeunesse et Sports et membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, compte environ 850 clubs et 32 000 pratiquants en 2009.

La France est le 1<sup>er</sup> pays au monde en nombre de pratiquants d'Aïkido, en dehors du Japon.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Fédération Française d'Aïkido,  
Aïkibudo  
& Affinitaires

11, rue Jules Vallès

75011 Paris

T. 01 43 48 22 22

F. 01 43 48 87 91

Email : [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)



Liste et coordonnées des clubs sur Internet :  
[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)

La FFAAA est Membre de l'Union des Fédérations d'AÏKIDO (UFA)  
Et membre pour la France de la Fédération Internationale d'AÏKIDO.