



# A

# i

# K

# I

# D

# O



## **FFAAA**

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)

[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)

## **Contact Presse**

Agence Cap & Cime PR

Frédérique Allard - T. 01 55 35 08 21 - [fallard@capetcimepr.fr](mailto:fallard@capetcimepr.fr)

Mise à jour Mars 2013



**FFAAA** FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO, AÏKIBUDO ET AFFINITAIRES

Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido - agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports

Tél : 01 43 48 22 22 / [www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)



## A L'ORIGINE

p. 3

## 1. PRÉSENTATION DE L'AIKIDO

p. 4

- a. Qu'est-ce que l'Aïkido ?
- b. La tenue traditionnelle
- c. Les bienfaits de l'Aïkido
- d. La position de base : Hanmi
- e. Quelques techniques

## 2. L'AIKIDO : UNE DISCIPLINE OUVERTE À TOUTES ET À TOUS

p. 8

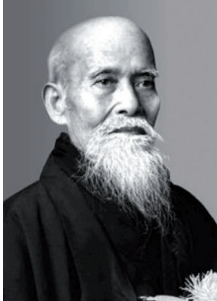
- a. L'Aïkido et les 15-25 ans
- b. Débuter l'Aïkido après 50 ans
- c. L'Aïkido et les femmes

p. 10

## 3. LA FRANCE : 1<sup>ER</sup> PAYS PRATIQUANT L'AIKIDO

Où pratiquer ?  
Informations pratiques

# A L'ORIGINE



**M**orihei UESHIBA (1883-1969) est le fondateur de l'Aïkido. Souvent malade dans son enfance, il s'impose par la suite un entraînement physique particulièrement dur pour fortifier son corps, ce qui l'amène à s'intéresser aux pratiques traditionnelles de son époque, notamment le JU JITSU et le KEN JUTSU (art de l'escrime). Rapidement, il devient un expert dans ces pratiques.

Inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux de l'époque au Japon et influencé dans sa recherche technique par le Maître Sokaku TAKEDA, fondateur du Daitoryu Ju Jitsu, il devient un adversaire de taille malgré son 1m54. En 1925, Morihei UESHIBA crée l'Aïkido, un art martial adapté au monde moderne qui s'étend hors des frontières du Japon, intégrant une dimension spirituelle visant l'épanouissement de l'être. En 1969, date à laquelle Maître UESHIBA s'éteint, l'Aïkido est déjà pratiqué par des centaines de milliers de personnes dans le monde.

# 1. PRÉSENTATION DE L'AÏKIDO



## a. 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. Assimilée à une méthode de 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

L'Aïkido n'est pas un moyen pour apprendre à se battre. Il s'inscrit dans un système d'éducation corporelle, mentale et sociale cadré par l'étiquette et les valeurs morales qu'il véhicule.

Il permet de se préparer autant physiquement (souplesse, rapidité, musculature), 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.

Dépassant l'aspect sportif, l'Aïkido, essentiellement basé sur une philosophie de non-violence a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun. Son objectif n'est pas la destruction de l'adversaire, ni même la dissuasion par la crainte, mais au contraire, un échange d'énergie propre à désamorcer l'agression et à évacuer la situation de conflit.

## b. La tenue traditionnelle

### ▶ KEIKOGI

signifiant littéralement « vêtement d'entraînement » ; il est composé de keiko (la pratique, l'entraînement, l'action) et de gi (vêtement, tenue, ensemble de vêtements composant une tenue)

### ▶ LE DOJO

lieu où on étudie/ cherche la voie, salle de pratique des arts martiaux



### ▶ L'AIKIDOKA

celui qui étudie l'aïkido

### ▶ L'HAKAMA

la jupe-culotte noire fait partie de la tenue traditionnelle japonaise et qui complète la tenue des pratiquants confirmés

### ▶ TATAMI

matte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises et dans les Dojo

### ▶ LES ZORI

sandales de paille que l'on porte pour s'avancer jusqu'au tatami

## c. Les bienfaits de l'Aïkido

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

Cette discipline favorise l'évacuation des tensions et permet une meilleure réaction dans les situations d'agression en supprimant les craintes. 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 permet de développer et d'entretenir l'endurance, la résistance, la tonicité, la souplesse, l'équilibre, l'adresse mais aussi la confiance en soi, la vigilance, la disponibilité. Toutes ces qualités qui sont à la fois nécessaires et renforcées par la pratique améliorent la santé en général et le système cardio-vasculaire en particulier.

#### d. Les techniques

L'ensemble des techniques en Aïkido s'inscrit dans une série de mouvements circulaires destinés à rejeter toutes les formes d'agressivité dans le vide.

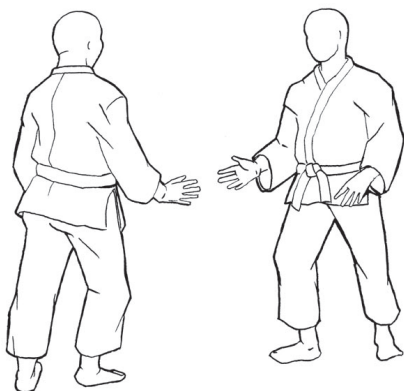
Ces techniques se pratiquent indifféremment à genoux, debout, à droite, à gauche.

Le principe de base est IRIMI (mouvement d'entrée) : il consiste à aller à la rencontre de son partenaire pour le projeter ou l'immobiliser en utilisant la force de l'attaque.

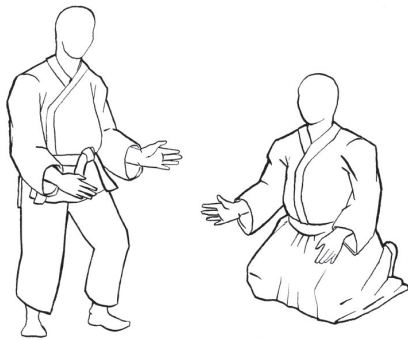
#### L'Aïkido se pratique sous plusieurs formes

► La pratique à « mains nues » est la forme traditionnelle de travail :

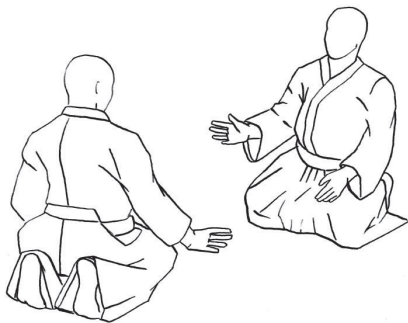
► **TACHI WAZA** : les deux partenaires sont debout



- ▶ **HAMMI HANDACHI WAZA** : l'UKE (celui qui attaque) est debout et TORI (celui qui réalise la technique) est à genoux



- ▶ **SUWARI WAZA** : les deux partenaires sont à genoux



## ▶▶ La pratique des armes :

*L'étude du JO (bâton), du BOKKEN (sabre) du TANTO (couteau) complète l'enseignement.*

La progression se fait à son propre rythme et selon des grades appelés KYU, du 6<sup>e</sup> au 1<sup>er</sup>. Après l'obtention du 1<sup>er</sup> KYU, le 1<sup>er</sup> DAN (ceinture noire) est décerné à la suite d'un examen technique devant un jury composé de hauts gradés. Les grades DAN sont délivrés chacun, après plusieurs années de pratique, au cours d'examens organisés à l'échelle régionale, interrégionale ou nationale, en fonction des niveaux.

## 2. L'AÏKIDO : UNE DISCIPLINE OUVERTE À TOUTES ET À TOUS



L'Aïkido est accessible à tous, homme ou femme, du plus jeune au plus âgé, quel que soit le gabarit. Il est vivement recommandé de pratiquer avec le plus de partenaires possibles, dans le but de s'améliorer et de progresser (techniquement, physiquement et mentalement). Santé, passion, tranquillité, harmonie familiale... : ces valeurs humaines concourent à la transmission du message de paix que veut véhiculer cette discipline.

### a. L'Aïkido et les 15-25 ans

L'Aïkido est une discipline martiale de plus en plus pratiquée par les jeunes. Véritable aide dans la transition qui s'opère entre l'adolescence et la vie adulte, l'Aïkido apporte le calme et le bien-être, améliore la concentration et la vivacité d'esprit, et enseigne la rigueur tout en aidant à vaincre la timidité. Favorisant la mixité, l'échange et le respect, l'Aïkido apprend aux jeunes à mieux connaître leurs possibilités physiques et à se surpasser.

Les nombreuses règles de comportement à respecter pour pratiquer l'Aïkido sont nécessaires pour la sécurité de tous et ont un but éducatif précis. L'Aïkido est un système d'éducation et un perfectionnement du corps et de l'esprit. En plus des principes liés aux arts martiaux - droiture, esprit courageux et audacieux, courtoisie, honneur, loyauté -, les jeunes apprennent le contrôle d'eux-mêmes, de leurs adversaires et l'esprit de groupe.

L'Aïkido est une discipline de vie qui inculque une façon d'être différente au quotidien : il s'agit d'apprendre à « rester zen », dans un espace de non-rivalité et de non-violence, un atout pour les jeunes adultes parfois en proie au stress et à l'agressivité.

### b. Débuter l'Aïkido après 50 ans

L'Aïkido apporte une réponse adaptée aux débutants seniors, par le travail sur la respiration, le relâchement et la prise de confiance en soi. La pratique de l'Aïkido permet ainsi de retrouver un équilibre et une paix intérieure.

Pratiqué régulièrement, l'Aïkido favorise la stimulation des réflexes nécessitant une attention et une vigilance, et permet aussi de travailler sur la mémorisation. Un rythme modéré donne un accès facile à la discipline, sans pour autant supprimer le plaisir de la pratique.





### c. L'Aïkido et les femmes

L'Aïkido est un art japonais, 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.

#### **Témoignage**

**Florence, âgée de 34 ans, a découvert l'Aïkido il y a un an et demi, après avoir fait du kung-fu. Elle y consacre du temps et de l'énergie, progresse rapidement et apprécie beaucoup.**

« L'aspect self-défense est toujours utile, cela donne tout de même une certaine assurance, de pouvoir se défendre. Avec l'Aïkido, on peut projeter ou immobiliser l'adversaire, sans violence : c'est se défendre intelligemment. Il y a tout un rituel quand on entre dans un dojo. Les traditions, le respect de l'autre sont très importants. Les gens qui sont gradés sont très disponibles avec les débutants, pour enseigner leur savoir-faire. C'est grâce à eux que l'on évolue et que l'on progresse très vite. C'est vrai qu'il y a moins de femmes, mais je ne me verrais pas faire de l'Aïkido uniquement avec des femmes, la mixité est très importante. Mon entourage a constaté une évolution de mon comportement, de ma personnalité, ils me voient plus stable, plus heureuse, mieux dans ma peau... »

# 3. LA FRANCE : 1<sup>ER</sup> PAYS PRATIQUANT L'AÏKIDO



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 (FFAA), agréée Jeunesse et Sports et membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, compte environ 910 clubs et 30 000 pratiquants en 2012.

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

## Où pratiquer ?





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.