

**La Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires  
vous ouvre ses Dojos et vous présente:**



# **L'AIKIDO ET LES FEMMES**

- ▶ Des vidéos et des visuels sont disponibles  
par internet, par CD-ROM.  
Vous pouvez nous les demander par email :  
f.allard@asturial.com  
par téléphone au 01 43 31 07 08  
ou par fax au 01 43 31 03 00.

Contacts Presse : Agence Asturial  
Frédérique ALLARD  
f.allard@asturial.com  
17, rue du Jura - 75013 Paris  
tél : 01 43 31 07 08  
fax : 01 43 31 03 00  
www.asturial.com

FFAAA  
11, rue Jules Vallès 75011 Paris  
tél : 01 43 48 22 22  
fax : 01 43 48 87 91  
email : ffaaa@aikido.com.fr  
www.aikido.com.fr

# SOMMAIRE



D  
O  
S  
S  
I  
E  
R  
  
D  
E  
  
P  
R  
E  
S  
S  
E

**1. L'AIKIDO ET LES FEMMES** P. 3

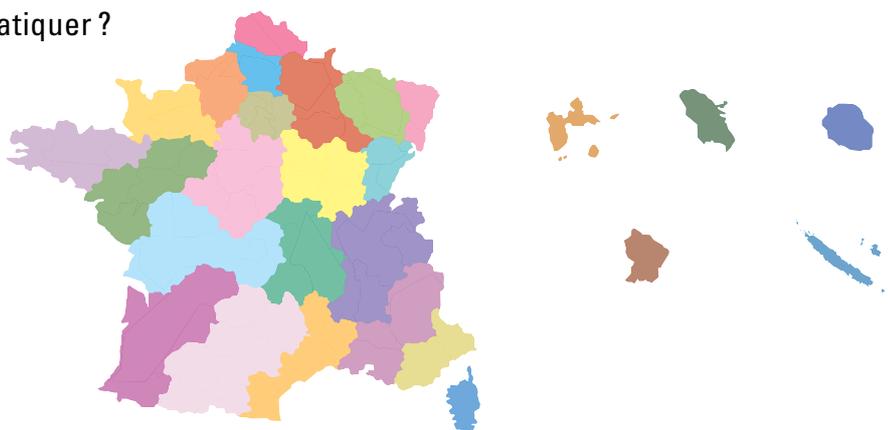
**2. PRÉSENTATION DE L'AIKIDO** P. 4

**3. QUATRE FEMMES  
"SE METTENT AU TATAMI"  
POUR VOUS** P. 6

**5. RENSEIGNEMENTS PRATIQUES** P. 8

**4. LA FFAAA** P. 9

Où pratiquer ?



# 1. L'AIKIDO ET LES FEMMES



L'aïkido est certainement l'art martial le plus adapté aux femmes.

**S**a pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie : le ki\*.

L'aïkido est un art martial 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...

N'importe quel mouvement peut être accompli par une femme. Elle ne le fera pas de la même manière qu'un homme. La force physique inférieure à celle des hommes sera compensée par un meilleur déplacement, un meilleur placement, une meilleure vision, une réponse plus adaptée à l'attaque.

Aujourd'hui, un tiers des femmes accède au moins à la ceinture noire et au niveau des 2°/3°/4°DAN (grades supérieurs à la ceinture noire), on observe que les femmes persévèrent davantage que les hommes du même niveau.

\*(Le Ki : énergie interne, considérée par la médecine traditionnelle chinoise comme le flux vital)

# 2. PRÉSENTATION DE L'AIKIDO



## L'aïkido, une discipline de vie vers la voie de la non violence

### 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. Il vise à décourager l'attaque et non à vaincre son adversaire.

Aïkido signifie littéralement "Voie de l'Harmonisation"

Aï : union, unification, harmonie

KI : énergie vitale

DO : voie, perspective, recherche

AÏKIDO : " recherche pour l'unification des énergies vitales "

Cet art martial fut créé au début du vingtième siècle par Morihei Ueshiba\*, et fait la synthèse des arts martiaux qu'il a étudié.

C'est un art martial non violent. Il repose sur le principe de projection ou d'immobilisation par une clé de son partenaire. On détruit l'attaque, pas l'attaquant. Il n'existe pas de compétitions.

Le principe de base est le mouvement d'entrée ou IRIMI. L'Aïkido conçoit tout mouvement comme un cercle ou une spirale. L'IRIMI permet de pénétrer au centre de ce cercle ou de cette spirale pour projeter son partenaire en utilisant la force de l'attaque.

\* (Maître UESHIBA a défini en 1929 les principes de l'Aïkido (environ 50ans après la création du Judo /1852/- fondée par Jigoro Kano 1860-1938) en intégrant aux techniques des arts traditionnels purement physique les valeurs morales de l'être humain.)

### Quel est le but de l'Aïkido ?

Au travers de sa pratique martiale, l'Aïkido a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun.

Dans cette perspective, c'est à la valorisation mutuelle qu'il convient de s'employer et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre, et c'est la raison pour laquelle la compétition, qui glorifie le vainqueur, n'existe pas dans l'Aïkido.

L'objectif de l'Aïkido est extrêmement vaste et ambitieux. Il ne s'agit donc pas de le réduire à un ensemble de techniques de self-défense (même si cet aspect est également pris en compte). Il suppose une recherche permanente et un souci constant de perfectionnement tant sur le plan technique, physique que mental ou relationnel.

# 2. PRÉSENTATION DE L'AIKIDO



L'aikido, une discipline de vie  
vers la voie de la non violence

## **C**omment pratique-t-on l'Aïkido ?

Dans le cadre de la pratique, les rôles de Uke (celui qui attaque, qui subit la technique et chute) et de Tori (qui est attaqué et applique la technique) sont d'égale importance et doivent être abordés avec le même sérieux car ils constituent les deux faces indissociables de la situation qui sert de cadre d'étude.

Dans cette même logique et conformément à l'objectif de la discipline, chacun doit s'efforcer de pratiquer avec la plus grande diversité de partenaires, représentants des types humains différents de par l'âge, le gabarit, le sexe ou le niveau technique. La tentation est souvent grande de ne travailler que par affinité, mais ce serait là limiter considérablement la portée de l'expérience qu'il est possible de vivre dans le Dojo\*.

\*Lieu où l'on pratique un art martial

La tenue traditionnelle pour la pratique de l'Aïkido est composée du GI attaché grâce à une ceinture ou OBI, et de l'HAKAMA, sorte de jupe-culotte noire, qui fait partie de la tenue traditionnelle japonaise. Il sert comme vêtement de travail, pour se protéger de la poussière, et comme tenue de cérémonie. Un grand soin lui est accordé. Les ZORI sont des sandales de paille, que l'on porte en allant vers le tatami.

Le travail de l'Aïkido est composé de plusieurs formes : Le travail "mains nues" est la forme traditionnelle de travail. Il se décompose en trois formes : Suwari Waza : les deux partenaires sont à genoux Hamni Handachi Waza : l'attaquant est debout Tachi Waza : les deux partenaires sont debout.

Le travail avec les armes est un dérivé de la pratique à mains nues. Les armes utilisées sont le tanto (ou couteau), le jo (bâton d'un mètre vingt environ) et le bokken (sabre en bois). Les attaques au couteau se pratiquent essentiellement contre mains nues, alors qu'il existe de nombreuses applications techniques entre les différentes armes..

La progression se fait par degrés appelés " KYU " du 6ème au 1er KYU. Après le passage du 1er KYU, la ceinture noire est décernée à la suite d'un examen technique devant une commission de hauts gradés.

L'enseignement de l'Aïkido est assuré par des professeurs diplômés d'Etat. Des stages nationaux sont organisés tout au long de l'année par des experts japonais et des hauts gradés français.

La France est le pays au monde où l'Aïkido est le plus implanté.

Il y a été pour la première fois présenté en 1951 par Maître Minoru Mochizuki et s'est dans un premier temps, développé grâce aux professeurs de Judo, fortement intéressés par cette nouvelle discipline. Le développement de la discipline a été continu depuis lors et s'est effectué dans un cadre fédéral qui n'a cessé d'évoluer pour s'adapter au mieux à une réalité en plein devenir.

# 3. QUATRE FEMMES "SE METTENT AU TATAMI" POUR VOUS



D  
O  
S  
S  
I  
E  
R  
  
D  
E  
P  
R  
E  
S  
S  
E

Ces témoignages sont extraits d'entrevues disponibles en vidéo dans leur intégralité sur Cd-Rom sur demande.

**J**acqueline, 69 ans, pratiquait le judo quand elle a découvert l'Aïkido avec son mari en 1958. Elle a passé la ceinture noire en 1965 et continue à fréquenter les tatamis, où si ses chutes avant sont moins enlevées, son attitude fait encore bien des envieux chez les plus jeunes.

- "En Aïkido, on pouvait travailler avec un homme, cela ne posait pas de problèmes et puis les femmes étaient égales aux hommes, ce qui n'est pas évident."
- "L'homme ne peut pas se servir de sa force physique (...) et il a de grandes chances pour que cette force se retourne contre lui."
- "La pratique de l'Aïkido aide à connaître son corps, à en prendre conscience, permet d'avoir une bonne condition physique. Je fais encore beaucoup de choses à mon âge que des gens plus jeunes ne peuvent plus faire. La pratique de l'Aïkido reste une école de respect du lieu, du partenaire."

**S**ylvia, 4ème Dan, pratique l'Aïkido depuis 24 ans. Elle a trouvé le chemin d'une relation à l'autre, une activité physique satisfaisante et une certaine manière de poser un regard sur la 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, en plus du cerveau. 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 peut être accompli 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."

# 3. QUATRE FEMMES "SE METTENT AU TATAMI" POUR VOUS



Ces témoignages sont extraits d'entrevues disponibles en vidéo dans leur intégralité sur Cd-Rom sur demande.

**J**acqueline, âgée de 34 ans, a découvert l'Aïkido il y a un an et demi, après une expérience du kung-fu et des bleus en arrivant au bureau. 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 (...). "

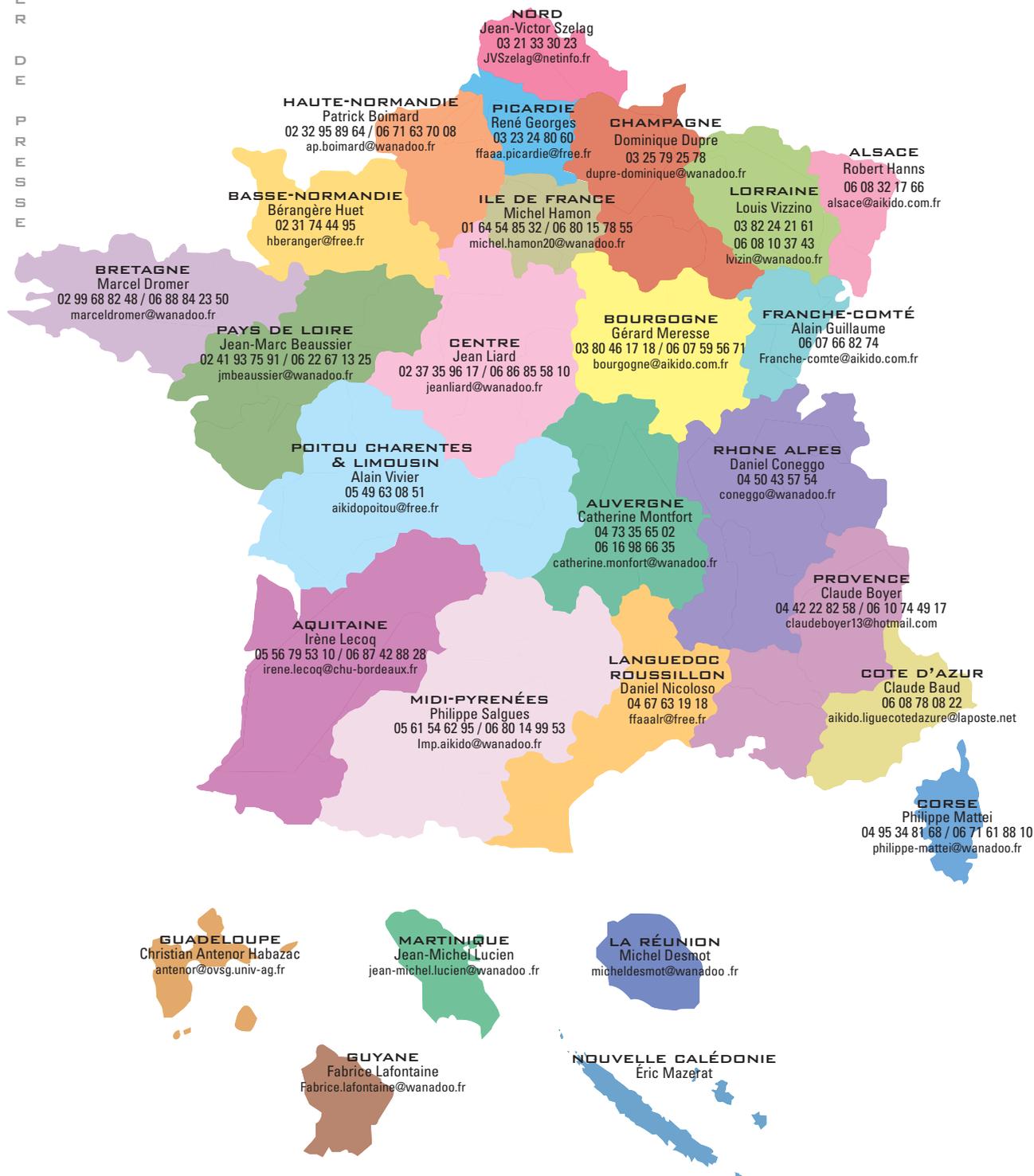
**S**andra est journaliste, elle a vingt-neuf ans, pratique l'Aïkido depuis cinq ans et est ceinture noire 1er dan. L'Aïkido l'a aidée à aller vers les autres, vers la vie."

- "Le fait que ce soit mixte était le signe qu'il s'agissait d'un art martial accessible à tous, quels que soient sa taille, son poids. J'ai l'impression que les femmes sont plus favorisées que les hommes parce que l'Aïkido demande de la souplesse et de l'agilité, d'utiliser non pas les muscles des épaules ou des bras, mais vraiment l'investissement des hanches."
- "C'est un art martial qui apporte beaucoup sur le plan humain, j'ai acquis beaucoup de sérénité et de confiance en moi-même. C'est vrai que la façon de pratiquer l'Aïkido est une façon d'être dans la vie. C'est laisser passer, se placer, éviter, et surtout ne pas se confronter physiquement à un adversaire éventuel.."
- "Mieux vaut être un roseau et laisser passer le vent, plutôt que d'être un chêne déraciné pour s'être obstiné à affronter un élément bien plus fort que soi. Je l'ai maintes fois vérifié dans la vie quotidienne. C'est vrai qu'il s'agit d'un art martial qui éduque ma façon de vivre."

# 4. OU PRATIQUER ?



D  
O  
S  
S  
I  
E  
R  
  
D  
E  
P  
R  
E  
S  
S  
E



## 5. LA FFAAA



D  
O  
S  
S  
I  
E  
R  
  
D  
E  
  
P  
R  
E  
S  
S  
E

Aujourd'hui, la F.F.A.A.A. fondée en 1983, agréée par Jeunesse et Sports, membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, compte environ 800 clubs et 35 000 pratiquants.

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  
Membre pour la France de la Fédération Internationale d'AÏKIDO.