

D
O
S
S
I
E
R

D
E

P
R
E
S
S
E



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

Relations Presse
Agence Asturial
21 rue du Faubourg Saint Antoine 75011 Paris
Frédérique Allard : f.allard@asturial.com
Claire Berthommier : c.berthommier@asturial.com
T : 01 43 31 07 08
F : 01 43 31 03 00



FFAAA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO, AIKIBUDO ET AFFINITAIRES

MEMBRE POUR LA FRANCE DE LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'AIKIDO - AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

TÉL : 01 43 48 22 22 / www.aikido.com.fr

SOMMAIRE



1. ORIGINES

P. 3

Morihei UESHIBA: un pacifiste fonde l'Aïkido en 1925
La France : premier pays d'implantation de l'Aïkido

2. CARACTÉRISTIQUES

P. 4

Un art martial non violent
« Recherche pour l'unification des énergies vitales »
Une discipline traditionnelle...
...pour lutter contre les agressions modernes

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

P. 6

L'Aïkido et les femmes
L'Aïkido et les jeunes

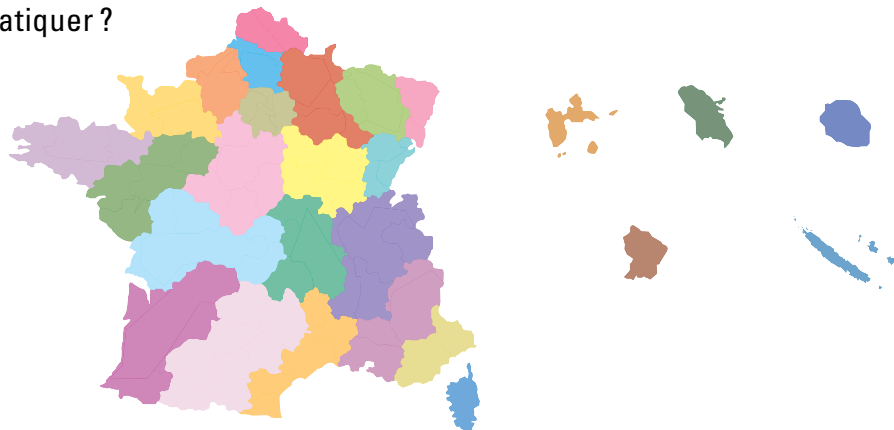
4. L'AÏKIDO : POUR UNE CULTURE DE LA PAIX

P. 7

5. RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

P. 8

Où pratiquer ?



1. ORIGINES



Morihei UESHIBA : un pacifiste fonde l'Aïkido en 1925

Né en 1883, Maître Morihei UESHIBA eut un début de vie marqué par la maladie. Pour fortifier son corps, il s'imposa un entraînement physique particulièrement dur qui l'amena à s'intéresser aux pratiques traditionnelles de son époque, le JU JITSU et le KEN JITSU (art de l'escrime) dans lesquels il devint rapidement un expert. Très actif socialement, il partit défricher les terres vierges d'Hokkaido au Japon. C'est là qu'il fit la rencontre de celui qui allait l'influencer dans sa recherche technique, le Maître Sokaku TAKEDA du Daïtoryu Ju Jitsu.

Après être devenu expert dans la pratique de ces techniques et un adversaire de taille malgré son 1m54, il eut le génie de les hisser au niveau de discipline en y intégrant une dimension spirituelle.

C'est sur ces bases que naîtra l'Aïkido moderne en 1925 : une discipline qui dépassant le seul débat martial, vise l'épanouissement de l'être.

Très vite son influence et sa pratique s'étendirent hors des frontières du Japon. En 1969, date à laquelle Maître UESHIBA s'éteignit, l'Aïkido était pratiqué par des centaines de milliers de personnes sur les cinq continents.

La France : premier pays d'implantation de 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 prit son autonomie d'abord grâce à l'enseignement de Maîtres japonais venus en France puis par des professeurs français, eux-mêmes formés au Japon.

La Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires, créée en 1983, agréée Jeunesse et Sports, membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, compte environ 850 clubs et 32 000 pratiquants.

2. CARACTÉRISTIQUES



Un art martial non violent

C' est un art martial en forme de self-défense avec des techniques tellement particulières qu'elles permettent de préserver l'intégrité de l'adversaire. C'est le principe de non-violence qui prédomine. Obtenir le désarmement volontaire de l'agresseur est à la fois l'objectif et la méthode de l'Aïkido.

Les rôles de UKE (celui qui attaque) et de TORI (qui est attaqué et applique la technique) sont indissociables. Ce mode de travail spécifique est basé sur le développement de l'entraide plutôt que sur la compétition.

L'aïkidoka (celui qui pratique l'Aïkido) apprend à utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre ce dernier. Il s'agit de décourager son adversaire et non de le détruire.

Toutes les techniques d'Aïkido s'inscrivent 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.

« Recherche pour l'unification des énergies vitales »

C' est en effectuant la synthèse de toutes les techniques des arts martiaux et des valeurs morales de l'Être Humain que Morihei UESHIBA créa l'Aïkido :

AI : union, unification, harmonie

KI : énergie vitale

DO : voie, perspective, recherche

Dépassant l'aspect sportif, cette discipline est essentiellement basée 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, 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.

L'aïkidoka qui utilise prioritairement l'esquive, guide l'attaque de son partenaire en le contrôlant au maximum jusqu'au point de déséquilibre. À ce moment-là, l'aïkidoka a le choix entre la projection et l'immobilisation en fonction de l'efficacité recherchée.

L'Aïkido est un engagement sur la voie de l'harmonisation qui suppose la recherche permanente de l'attitude juste au juste moment, la pureté du geste et de la pensée pour atteindre un idéal de perfection qui allie nature et culture, corps et esprit.

2. CARACTÉRISTIQUES



Une discipline traditionnelle ...

La tenue traditionnelle pour la pratique de l'Aïkido est composée du KIMONO attaché grâce à une ceinture ou OBI et de l'HAKAMA, sorte de jupe-culotte noire qui fait partie de la tenue traditionnelle japonaise et qui complète la tenue des pratiquants confirmés. Les ZORI sont des sandales de paille que l'on porte pour s'avancer jusqu'au TATAMI.

Le travail de l'Aïkido est composé de plusieurs formes :

- Le travail « mains nues » est la forme traditionnelle de travail
 - TACHI WAZA : les deux partenaires sont debout
 - HAMMI HANDACHI WAZA : UKE (l'attaquant) est debout,
TORI (l'attaqué) est à genoux
 - SUWARI WAZA : les deux partenaires sont à genoux
- Le travail à mains nues contre armes se fait essentiellement contre le couteau, mais aussi contre le bâton ou le sabre.
- L'étude du JO et du BOKEN ou sabre de bois complète l'enseignement.

La progression se fait à son rythme, il n'y a pas de compétition. Elle est jalonnée par grades appelés KYU, du 6^e au 1^{er}. Après le passage du 1^{er} KYU, le DAN (ceinture noire) est décerné à la suite d'un examen technique devant une commission de hauts gradés. Les grades DAN sont délivrés chacun, après plusieurs années de pratique, au cours d'examens organisés au plan régional, inter-régional ou national, en fonction des niveaux.

... pour lutter contre les agressions modernes

Chaque séance commence par un salut général. Il s'agit d'évacuer la tension du quotidien, de se vider de son stress et de combattre tout sentiment d'insécurité. Quand on vient faire de l'Aïkido, on fait abstraction de l'environnement extérieur. Cette discipline favorise l'évacuation des problèmes.

L'Aïkido permet une meilleure réaction dans les situations d'agression en supprimant les craintes. Il apporte aussi quelques clés pour avoir tout simplement confiance en soi. Il développe des facultés de concentration et de maîtrise de soi.

Sur le plan physique, cette pratique développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Il a pour but de développer l'endurance, la résistance à la fatigue et il augmente le dynamisme.

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



L'Aïkido est ouvert à tous quels que soient l'âge, le sexe et le gabarit. Chacun doit s'efforcer de pratiquer avec le plus de partenaires possibles pour profiter pleinement de l'expérience offerte à vivre au DOJO (lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux).

L'Aïkido et les femmes

Sa 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 du KI (énergie vitale). Une force physique inférieure à celle des hommes sera compensée par de meilleurs placements et déplacements. N'importe quel mouvement peut être accompli par une femme. Aujourd'hui, un tiers des femmes accède au moins à la ceinture noire et au niveau des 2^e/3^e/4^e DAN (grades supérieurs à la ceinture noire), on observe que les femmes persévèrent davantage que les hommes au même niveau.

L'Aïkido et les jeunes

À partir d'une simulation d'attaque, l'aïkidoka apprend à gérer l'agression. Il ne s'agit plus de fuir l'agresseur mais bien, dans un premier temps, de lui faire face avant de se déplacer et d'esquiver. Cette discipline apporte à l'adolescent le calme, le bien-être, une meilleure concentration, une anticipation et une vivacité d'esprit.

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 adolescents apprennent le contrôle d'eux-mêmes, de leurs adversaires et l'esprit de groupe.

4. L'AÏKIDO : POUR UNE CULTURE DE LA PAIX



Cet art martial ne recherche ni la violence, ni la compétition.

L'aïkidoka confirmé par une utilisation subtile des énergies, des rythmes, des forces antagonistes, est à même de contrôler toutes sortes d'adversaires.

Au travers de sa pratique, l'Aïkido joue un rôle intéressant dans le processus de responsabilisation des jeunes : en soutenant le sentiment d'appartenance à leur milieu de vie et en donnant une vision positive de leur place dans la collectivité.

Cette discipline est une véritable aide pour la transition qui s'opère entre l'adolescence et la vie adulte.

Il favorise l'ouverture d'esprit et a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes. Il enseigne par ailleurs la rigueur et la concentration tout en aidant à vaincre sa timidité.

L'Aïkido se pratique à plusieurs, il favorise le contact avec les autres et permet d'aborder sans crainte les échanges verbaux ou physiques. Sans créer un lieu de compétition, l'Aïkido donne naissance à un espace de non-rivalité et de non-violence.



5. RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

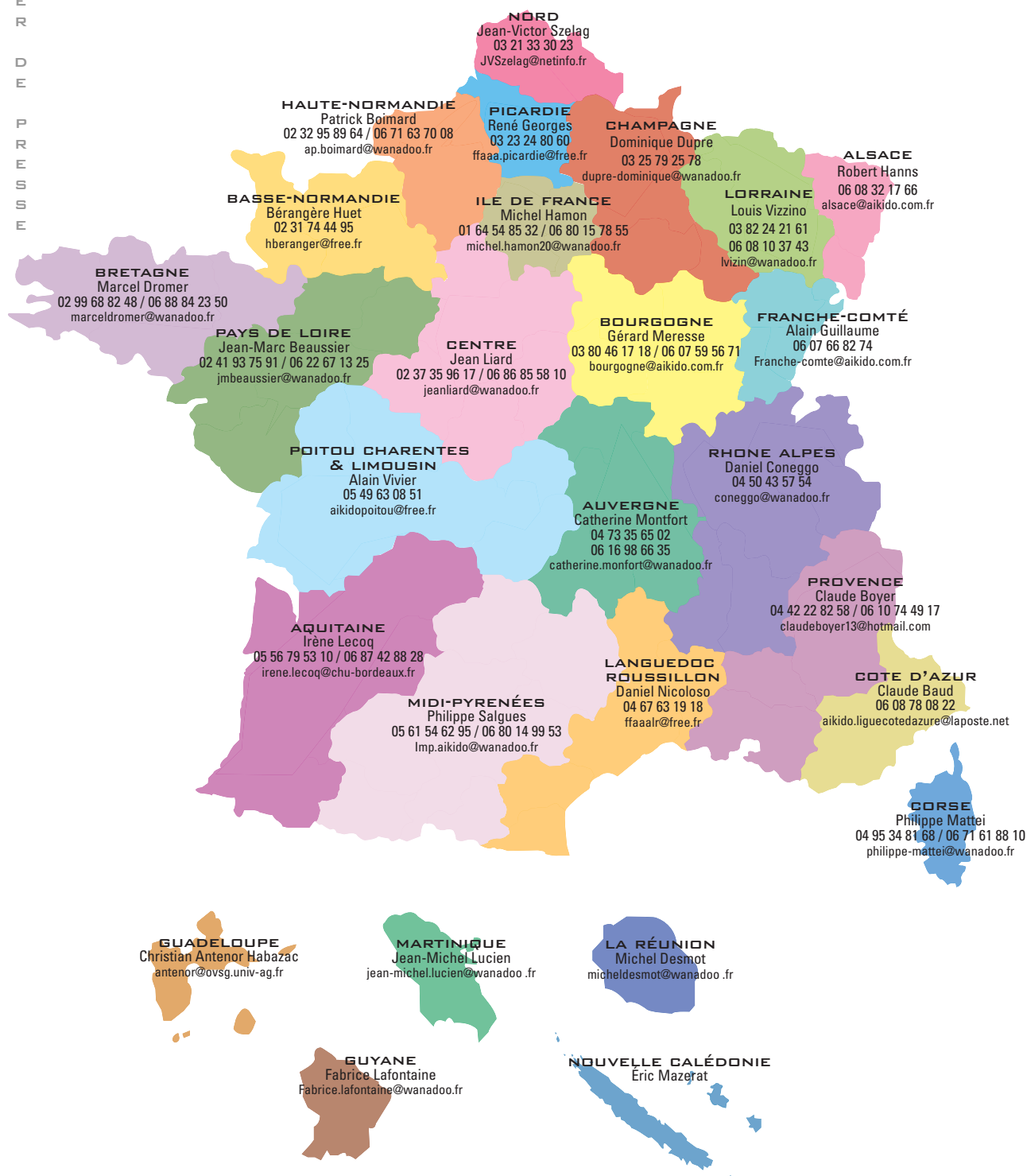


D
O
S
S
I
E
R

D
E

P
R
E
S
S
E

Où pratiquer ?



5. RENSEIGNEMENTS PRATIQUES



D
O
S
S
I
E
R

D
E

P
R
E
S
S
E

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

Liste et coordonnées des clubs sur Internet :
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.