

L'AIKIDO



Cet art martial japonais a de plus en plus de succès en France. On compte 800 clubs, 35 000 pratiquants, dont 30 % de femmes.

Quel est le but de l'Aïkido ?

Sur le plan physique, la pratique de l'aïkido développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Mais le but est principalement spirituel, puisque, au travers de la technique, on cherche à devenir meilleur en adoptant l'attitude la plus juste au moment le plus opportun. Dans la vie, cela se traduit par une meilleure résolution des conflits, un respect de l'autre et une communication plus harmonieuse.

A quel âge ?

De 7/8 ans à plus de 80 ans.

Combien de fois par semaine ?

En moyenne, il se pratique deux fois par semaine, à raison de 1 à 2 heures par cours.

Qu'est-ce que l'Aïkido ?

C'est un art martial non violent qui a été inventé par le Japonais Morihei Ueshiba en 1929. Il se pratique à deux, chacun jouant successivement le rôle de l'attaquant et celui de l'attaqué. Ce dernier doit – par le biais de frappes, projections, immobilisations au sol, etc. – utiliser la force et l'énergie de son adversaire pour les retourner contre lui et le neutraliser. C'est une technique de défense et non d'attaque et, donc, il n'y a pas de compétition.

Qui donne les cours ?

Des enseignants diplômés d'Etat ou des professeurs bénévoles sous leur direction. Des stages sont également organisés tout au long de l'année par des experts français ou japonais

Faut-il passer des grades ?

En général, les pratiquants réguliers passent des KYU – équivalents des ceintures de judo. Au bout de trois ou quatre ans, une personne moyenne peut passer la ceinture noire.

Quelle tenue vestimentaire ?

Quand on débute, on porte un kimono blanc. Puis, au bout d'un certain temps de pratique, on obtient le hakama, grande jupe-culotte noire ou bleu marine, qui donne un aspect plus esthétique au mouvement. Cette tenue représente également un grade et un engagement dans la pratique de la discipline.