



## Aïkido au féminin

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

### 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.

### 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.

### Pourquoi est-il particulièrement adapté aux femmes ?

Tout d'abord, parce que c'est un art très chorégraphique, harmonieux et esthétique. Ensuite, parce que l'aïkido ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et musculaire. Beaucoup de femmes qui le pratiquent témoignent que l'aïkido leur a apporté sérénité et confiance en elles. Aujourd'hui, un tiers des pratiquantes accèdent au moins à la ceinture noire !

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE GUYOT

### TÉMOIGNAGE : SANDRA, 29 ANS, JOURNALISTE

« Je pratique l'aïkido depuis six ans. Cela m'a apporté énormément de confiance en moi et de sérénité. Avant, j'étais quelqu'un de très timide et de renfermé sur moi-même. Le fait que l'aïkido se pratique à plusieurs m'a obligée à aller vers les autres et à ne plus craindre les échanges verbaux ou physiques. Quand j'arrive au cours, je suis obligée de faire le vide et de mettre de côté le stress de la journée. J'en ressors avec une énergie telle que je pourrais bosser toute la nuit ! »

### OÙ PRATIQUER L'AÏKIDO ?

Il existe 800 clubs, répartis dans toute la France. Renseignements : Fédération française d'aïkido, tél. : 01 43 48 22 22, ou [www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)

### A quel âge ?

De 6/7 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.

### Combien ça coûte ?

Les prix sont très variables en fonction du nombre de cours par semaine et du lieu (salle municipale ou cours privé). Il faut compter entre 150 et 500 € par an.

### Qui donne les cours ?

Des professeurs diplômés d'Etat. Des stages sont également organisés tout au long de l'année par des experts japonais et des hauts gradés français.

### Faut-il passer des niveaux ?

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 son premier KYU, équivalent de 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.

### À LIRE

■ « 120 exercices pour un corps souple et tonique », de Lydie Raisin (éditions Marabout). Parfait pour celles qui ont déclaré la guerre aux muscles mous et ont décidé de restructurer leur corps, ce livre propose un programme de remodelage sur un mois. Chaque semaine, il conseille cinq exercices – d'une durée totale de 15 minutes – qui sont détaillés, illustrés et suivis, à chaque fois, d'un petit test.

■ « Comment bien vivre avec son corps », de Marie Bertherat (éditions Albin Michel). « J'ai des crampes », « Je transpire », « J'aime pas qu'on me touche »... autant de questions, plaintes, appels au secours de la part d'ados pas toujours bien dans leur peau ! Pour eux – et pour leurs parents –, Marie Bertherat a écrit ce petit livre ultrapratic : s'adressant directement à l'ado, il décrit ses problèmes avec ses propres mots, puis lui donne des conseils et des exercices rigolos. M.G.