

Près de 60 000 Français (dont 30 % de femmes) s'adonnent à cet art martial qui développe le souffle, la souplesse et la coordination. Avec pour maître mot, le respect de l'autre.



JOSE ORO/BSIP

8 bonnes raisons de se mettre à l'aïkido

En japonais, aikido signifie littéralement « voie de l'énergie et de l'harmonie ». Normal, puisque cet art martial ne se pratique pas contre l'autre, mais avec lui ! Ici, il n'y a pas d'adversaire, mais un partenaire dont il convient avant tout de neutraliser l'agressivité, le but étant de calmer plutôt que de frapper. On pratique à mains nues, ou bien avec des armes (sabre ou *ken*, bâton ou *jo*, couteau ou *tanken*). Leur utilisation est sans danger puisque, non seulement elles sont en bois, mais leur emploi est très codifié, afin d'éviter tout risque de blessures. Pour preuve, les pratiquants ne portent pas de protections. Petit ou grand, débutant ou confirmé, chacun peut donc tirer profit de cet entraînement.

1 Il aide les enfants à mieux connaître leur corps...

L'apprentissage de l'aïkido peut commencer dès l'âge de 6 ou 7 ans, de façon ludique. Activité socialisante, elle favorise la découverte du corps, la maîtrise de l'équilibre, la coordination et la latéralisation, sans oublier la découverte de valeurs morales à travers un code bien précis (politesse, sincérité, respect, amitié et contrôle de soi).

2 ... et renforce le cœur

La séance d'entraînement se déroule de manière progressive. Après un échauffement collectif fait d'assouplissements et de préparations, on aborde les enchaînements à deux. D'abord lentement, puis de plus en plus vite, pour arriver à un rythme très intense. Lors de l'attaque, on tente d'utiliser les mouvements du partenaire pour le projeter au sol ou l'immobiliser. Ces mouvements sont répétés plusieurs

fois avant d'inverser les rôles. Résultat, un excellent cardio-training. La fin du cours invite à un retour au calme grâce à des mouvements respiratoires et à des étirements.

3 La concentration, l'équilibre et la coordination s'améliorent

Règle numéro un de l'aïkido : se déplacer et observer pour trouver l'endroit et le moment précis qui lui permettront d'utiliser la force de son partenaire pour la dévier, la retourner contre lui et provoquer ainsi son déséquilibre. D'où la nécessité d'être vigilant, d'avoir suffisamment développé son sens de l'équilibre et une bonne coordination.

4 On gagne en souplesse et en sensibilité

L'aïkido requiert une souplesse à la fois articulaire et musculaire. Les torsions, les rotations et les déplacements sollicitent toutes les articulations, tandis que les roulades et les chutes exigent une grande décontraction musculaire. Progressivement, on apprend à se détendre pour gagner en amplitude et en puissance.

5 Il tonifie le corps

L'aïkido renforce tout l'organisme et, notamment, la ceinture abdominale, indispensable pour la stabilité et les rotations du bassin. Il sollicite les muscles des hanches, les fessiers et les quadriceps (muscles situés à l'avant des cuisses) utilisés dans les mouvements de flexion et d'extension des jambes. Le haut du corps n'est pas en reste : les épaules et les bras sont tonifiés par les nombreuses saisies et prises, et par le maniement du bâton ou du sabre quand on pratique avec une arme.

6 Il redresse le dos...

L'alignement du haut et du bas du dos est indispensable pour permettre au corps de bouger en harmonie. Les muscles de la colonne vertébrale s'en trouvent renforcés et permettent ainsi un bon maintien de l'épine dorsale.

7 ... et améliore la respiration

Omniprésente, la respiration abdominale facilite une meilleure ventilation et augmente la capacité pulmonaire. Lente et profonde, elle s'accompagne généralement d'une expiration sonore par contraction du diaphragme pour aider les pratiquants à souffler au bon moment.

8 Pour l'esthétique

Les mouvements fluides, les enchaînements variés, parfois étonnamment rapides, donnent à cet art un esthétisme fascinant. Une sorte de chorégraphie pratiquée en kimono ou *keikogi* blanc. Les aikidokas plus avancés se drapent dans le *hakama*, sorte de jupe-culotte très ample, noire ou bleu marine. Côté ceinture, elle est blanche ou noire : contrairement au judo où elle change de couleur en fonction du niveau, ici, aucun signe ne montre que l'on progresse en grade ou *kyu*. Au total, six *kyu* (validés par deux examens annuels) séparent la ceinture blanche de la noire.

CAROLINE DOR

Remerciements à Rémi Hourdequin, professeur d'aïkido au dojo Tenchi (Paris).

Où se renseigner Fédération française d'aïkido, aikibudo et affinitaires, rens. au 01 43 48 22 22 et sur www.aikido.com.fr. Fédération française d'aïkido et de budo, rens. au 04 98 05 22 28 et sur www.ffab-aikido.fr. Le dojo Tenchi sur www.aikido-paris.org.