



# je suis CLUB



*Pleins feux sur l'aïkido*

## L'art martial non violent



*Recevoir l'énergie du partenaire et la faire sienne : l'aïkido ou l'art de la parade*



*L'arme, ken (sabre) ou jo (bâton), « complément indispensable pour élargir et approfondir sa recherche »*

L'aïkido est un art martial d'origine japonaise. Ai (harmonie, union) - Ki (énergie) - Do (recherche, voie) : la « recherche de l'harmonie et de l'énergie » se veut non violente. L'aïkido cherche à dissuader l'adversaire plutôt qu'à l'abattre. Trois clubs enseignent cette discipline à Angers dont la Croix-Blanche, le plus important (avec 120 licenciés), depuis une vingtaine d'années.

Si son origine remonte au XII<sup>e</sup> siècle, l'aïkido ne fut cependant véritablement défini qu'en 1930 par le maître O Sensei Ueshiba, son fondateur, décédé en 1969 à l'âge de 86 ans. Après une vie entièrement consacrée aux arts martiaux (il étudia notamment le sabre, le judo, le jiu-jitsu et l'aïkijitsu), Ueshiba créa l'aïkido en réalisant une synthèse technique à partir d'anciennes méthodes de combat auxquelles il donna un sens profond en leur appliquant les principes de l'aïki, c'est-à-dire la coordination harmonieuse de la réaction face à l'attaque de l'agresseur. Ce moment d'unification permettant de canaliser, de neutraliser et non de détruire l'adversaire.

De ce principe de non-résistance découle une gestuelle souple, fluide, permettant d'allier esthétiquement

et efficacité. L'on rapporte d'ailleurs l'anecdote suivante sur Ueshiba. Menacé de mort par un voleur qui le visait avec un revolver, à une distance de six mètres, le maître japonais parvint à le désarmer en 1/10<sup>e</sup> de seconde. « Il existe un temps très long entre le moment où un homme décide d'appuyer sur la détente et l'instant où il réalise le geste » se contenta-t-il d'expliquer...

### **Souplesse de l'esprit**

Ces concepts originaux de non-violence et non-résistance, excluant l'idée même de compétition, mais aussi tout système d'évaluation — « ce qui fait à la fois notre force et notre faiblesse » analyse Joël Roche, l'entraîneur de la Croix-Blanche — placent l'aïkido un peu à part dans la famille des arts martiaux.

« En plus d'une méthode de défense efficace, l'aïkido permet de développer le corps et l'esprit, d'apporter à chacun un équilibre corporel et mental, explique Joël Roche, également directeur technique régional de la Ligue des Pays de la Loire. De plus, c'est un sport qui s'adresse à tous et toutes. En effet, de par ses principes mêmes, l'aïkido ne demande pas de qualités physiques particulières. La puissance n'est pas obtenue musculairement, mais par l'utilisation globale du corps. La souplesse physique n'est pas nécessaire. Il lui est préférable une souplesse, une disponibilité de l'esprit. La qualité première de l'aïkidoka est une envie de recherche ».

### **Sans brutalité**

Les armes — 20 % de l'enseignement — font partie intégrante de l'aïkido. La section de la Croix-Blanche a mis en place un cours d'armes ouvert à tous les pratiquants d'arts martiaux quels qu'ils soient. « Que l'on soit aikidoka, judoka, karatéka, etc., la pratique des armes (sabre et bâton) est un complément indispensable pour élargir et approfondir sa recherche dans les arts martiaux. Le sabre permet de développer la perception des axes, l'aspect incisif de

l'attitude, la vigilance, le triangle. Le bâton, quant à lui, apporte l'extension, l'ouverture, la perception de la sphère, du cercle. Dans la pratique des armes, la notion de danger est considérablement augmentée, ce qui permet au pratiquant d'accroître sa concentration et sa vigilance ».

On recense aujourd'hui entre 12 et 13.000 aikidokas en France dont environ 1.100 dans la Ligue des Pays de la Loire, désormais dirigée par une femme, Dominique Lèclerc (club nantais d'aïkido).

Angers compte trois clubs affiliés à la Fédération française d'aïkido, d'aïki-budo et affinitaires (FFAAA) : le Budokan, la Vaillante d'Angers et la Croix-Blanche, le plus important avec 120 licenciés dont 40 jeunes de moins de 14 ans. Et ce malgré le fait « qu'une personne sur deux abandonne la première année » regrette Joël Roche pour qui sa discipline offre « la possibilité de pratiquer un art martial sans la brutalité du karaté ou du judo ». L'aïkido cultive sa différence.

### **Pour en savoir plus...**

**Où s'adresser ?** Au COSEC Montaigne, bd Cussonneau, les lundi et jeudi, entre 19 h et 21 h 30, et le mercredi, entre 12 h 15 et 15 h. Ou au Mille Clubs Saint-Léonard, salle Félix-Landreau, rue Jean-Jaurès, le mercredi entre 15 h 30 et 17 h. Renseignements chez Joël Roche au 41.48.75.66.

**Coût :** Cotisation annuelle de 1.000 F (500 F pour le cours d'armes seulement). Tarifs réduits et facilités de paiement.

**Équipement :** Un keikogi (« kimono », tenue pour l'entraînement), à partir de 150 F. Une paire de zooris (tongues, chaussons...) Un ken (sabre), un jo (bâton) : dans un premier temps, un simple manche à balai en bois suffit. Un tanto en bois (couteau d'environ 30 cm).

**Age :** A la Croix-Blanche, on pratique l'aïkido de 7 à 50 ans.