

# Présentation de l'Aïkido

## Objectifs de l'Aïkido

Ouvert à tous, hommes et femmes à égalité dans la pratique, l'Aïkido permet le développement harmonieux et dynamique de l'individu. C'est le principe de non-violence qui prédomine dans la discipline. L'Aïkidoka (celui qui pratique l'Aïkido) apprend à utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre ce dernier. Toutes les techniques appliquées s'inscrivent dans une série de mouvements circulaires destinés à rejeter toutes les formes d'agressivité dans le vide. Il s'agit de décourager l'agressivité de son adversaire, et non de le détruire lui, ce qui nécessite un haut niveau éthique et de technicité, et est une approche unique dans le domaine des arts martiaux.

L'Aïkido peut littéralement se traduire du japonais comme : AÏ (unification, harmonie), KI (énergie vitale), DO (voie). Soit, la voie de l'unification harmonieuse de l'énergie ou, dans la pratique, des énergies développées par les pratiquants.

Son éthique est symbolisée par les 7 plis du Hakama que nous portons. La bienveillance, l'honneur et la justice, la courtoisie et l'étiquette (le respect de l'autre), la sagesse et l'intelligence, la sincérité, la loyauté et la piété.

Au travers de sa pratique martiale, l'Aïkido a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun. Dans cette perspective, c'est à la valorisation mutuelle qu'il convient de s'employer et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre, et c'est la raison pour laquelle la compétition, qui glorifie le vainqueur, n'a pas sa place dans cette discipline.

## Principes de travail

Les techniques pratiquées en Aïkido se concluent par des immobilisations ou des projections non douloureuses. Elles s'appliquent contre différentes formes d'attaques très codifiées, à genou ou debout, avec un ou plusieurs adversaires, utilisant ou non des armes.

La pratique avec (ou contre) des armes (sabre, bâton et couteau en bois) est le prolongement utile d'une pratique à mains nues, qui permet de mieux appréhender le risque et d'améliorer la perception de la distance et du temps. Elle permet aussi de découvrir l'origine et la structure commune de certaines techniques réalisées à mains nues.

La pratique de l'Aïkido ne nécessite pas (et même proscrit) l'utilisation de la seule force physique. Son efficacité repose sur d'autres capacités que le pratiquant cherchera à développer avec le temps, telles que la précision des placements et des directions, le rythme des mouvements, l'utilisation globale du corps, le centrage, le relâchement musculaire.

Il peut donc se pratiquer à tout âge. A un niveau plus élevé, l'unification du corps avec l'esprit, l'utilisation consciente de la respiration et de l'énergie interne seront aussi développées et utilisées.

## Effets de l'Aïkido

Sur le plan physique, au-delà de l'aspect martial et des exercices physiques qu'il nécessite, l'Aïkido développe nettement l'acuité des sens, la gestion de la respiration, la souplesse, la précision des gestes et l'harmonie des mouvements. Avec le temps,

le pratiquant fait la découverte progressive de sa propre énergie vitale, et de son application, sur le tatami d'abord, et dans sa vie de tous les jours ensuite.

Sur le plan mental, cette discipline favorise l'évacuation des tensions et permet une meilleure réaction dans les situations d'agression. Elle développe des facultés de concentration, de maîtrise de soi, et une confiance globale en ses propres capacités.

La pratique régulière de l'Aïkido propose aussi un cadre très positif au développement personnel, par l'apport de sociabilité et d'attention à l'autre, de construction et d'épanouissement croissant de la personnalité. De ce point de vue, c'est un formidable outil de paix sociale dans le monde difficile que nous connaissons.

## Historique de l'Aïkido

L'Aïkido est un art martial d'origine japonaise, très ancien par ses origines mais très actuel par les principes qui ont présidé à son élaboration et à sa structuration.

Le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba (1883-1969), rompu aux différentes formes d'arts martiaux depuis son adolescence, structura à partir de 1925, un art martial, syncrétisme de l'ensemble des techniques qu'il avait assimilées au cours de sa vie. Il créa ainsi l'Aïkido, discipline essentiellement basée sur le principe de non-violence.

C'est à l'issue de la deuxième guerre mondiale que l'Aïkido fut introduit en Europe et particulièrement en France, pays où l'Aïkido est le plus implanté. Il ne cesse depuis de se développer et compte actuellement en France près de 75000 pratiquants, dont une proportion importante de femmes.

La Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires (FFAAA), est l'une des deux

principales fédérations d'Aïkido en France. Fondée en 1983, agréée Jeunesse et Sports, elle est membre de la Fédération Internationale d'Aïkido (FIA), et compte environ 900 clubs et près de 27000 pratiquants.

Pour plus d'informations, visiter le site fédéral de la FFAAA : <http://www.aikido.com.fr/>

---

### Contact :

Patrick Fillon (07 67 80 05 55)  
Président Ligue Bretagne FFAAA  
[ligue.ffaaa@aikido-bretagne.fr](mailto:ligue.ffaaa@aikido-bretagne.fr)

Ligue Bretagne FFAAA :  
<https://www.aikido-bretagne.fr/>

