



Ligue Hauts-de-France

CID NORD-PAS-DE-CALAIS



8 Mars 2018 journée internationale des femmes
Du 5 au 11 janvier portes-ouvertes aux femmes
pour des séances d'essai gratuites

Dossier de presse

À l'occasion de la Journée internationale des Femmes, les clubs d'Aïkido de la région Hauts-de-France organisent des portes ouvertes à l'attention des femmes pour des séances d'essai gratuites.

Pour pratiquer à la séance d'essai, des vêtements amples et un certificat médical récent autorisant la pratique de l'Aïkido sont impératifs.

Sommaire

Dossier de presse.....	1
Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :.....	1
Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, CIC Nors-Pas-de-Calais.....	2
L'Aïkido et les Femmes : dossier de presse Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA).....	4
Ainsi l'Aïkido est certainement l'art martial le mieux adapté aux femmes.....	4
L'aïkido peut donc être traduit par « recherche pour l'unification des énergies vitales ».	4
Quatre femmes "se mettent au tatami" pour vous	5
Synthèse : l'Aïkido et les femmes en images.....	7

Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :

François PENIN, Président de la Ligue Hauts-de-France, CIC Nord-Pas-de-Calais :

Téléphone : 06.81.58.13.06

Courriel [.fpenin@bigben.fr](mailto:fpenin@bigben.fr)

Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, CIC Nors-Pas-de-Calais

Clubs d'Aïkido - Région Hauts-de-France –Nord-Pas-de-Calais

Ville	Nom du club	Site	Téléphone	Courriel	Cours Enfants
Armentières	Budo Kwai Armentières	budokwai.amentier.es.pagesperso-orange.fr/	03.20.35.61.22	josiane.behaegel@gmail.com	-
Bruay-la-Buissière	Shingetsu Dojo	-	03.62.89.35.53	maryline.jankowski@numericable.fr	-
Cambrai	Aïkido Cambrai	www.aikido-cambrai.com		alex.leclercq@free.fr	-
Caudry	Aïkido Caudry	www.waza-aikido.fr/	03.27.85.61.96	aikidocaudry@aol.com	Oui
Caudry	Waza AK Caudresien	-	03.27.76.20.34	pcourcelle@wandaoo.fr	Oui
Dunkerque	SMPS Aïkido Dunkerque	smpsaiikido.wixsite.com/smpsaiikido	06.85.99.00.74	smps.aikido@gmail.com	-
Hazebrouck	Aïkido Houtland	-	03.28.48.00.18	dr.letombe.bertrand@gmail.com	-
Le Cateau	Waza Aïkido Catésien	www.waza-aikido.fr/	03.27.84.38.71	r.gayet@gmail.com	Oui
Le Quesnoy	Aïkido J.C Le Quesnoy			philippe.tramon@orange.fr ;	Oui
Lille	Aïki Dojo Lille	www.aikidojolille.fr/	06.11.83.84.65	bruno.lamblin@ovh.fr	-
Lille	Aïkido Kenjutsu Arts Japonais	-	06.08.34.37.66	bmabire@gmail.com	-
Lille	ASPTT Lille Métropole	www.aikido-lille-asptt.fr/	06.76.28.33.29	b.benej@gmail.com	-
Lille	LUC Aïkido	-		claud.jauffret@univ-lille1.fr	Oui
Marcq-en-Barœul	Amama Wakaba	-		jmsimonnot@gmail.com	-
Marcq-en-Barœul	Marcq Aïkido	www.marcqaikido.com/	03.20.98.12.95	info@marcqaikido.com	Oui
Maubeuge	Aïkido A.M Maubeuge	www.aikido-sambre-avesnois.fr/	03.27.62.14.95	hubert.boucnioux@orange.fr	Oui
Nomain	Cercle Asahi Aïkido	cercleasahiikido.free.fr/	03.20.71.78.50 ; 06.71.71.71.67	jacques.wauquier@mines-douai.fr	Oui
Pont-à-Marcq	Aïkido Pont-à-Marcq	-		louisdussart@yahoo.fr	-
Ronchin	Aïkido A.M. Ronchinois	www.aikidoronchin.wordpress.com/	03.20.33.27.71	dominique.devred@chru-lille.fr	Oui
Rousies	Aïkido et Tradition	-	03.27.67.08.74	aikido.et.tradition@gmail.com	-

8 Mars 2018 journée internationale des femmes – Aïkido Hauts-de-France CID NPDC

Saint-Amand-les-Eaux	Aïkido Saint-Amand-les-Eaux	-	06.80.40.19.48	philippe.dubois78@wanadoo.fr	-
Sin-le-Noble	Aïkido Sin-le-Noble	-	06.07.50.32.34	dambrinelaurent@orange.fr	Oui
Solre-le-Château	Aïkido Club Solrezien	www.aikido-sambre-avesnois.fr/	03.27.56.12.92	hubert.boucniaux@orange.fr	Oui
Valenciennes	Aïkido Valenciennes	www.aikido-piedmont.eu/	06.64.73.55.44	baptiste.wattiez@polytechnique.org	Oui
Vieux-Condé	Dojo Vieux Condéen	www.dojoclub-vieuxconde.com/	03.27.20.04.88	dojoclubvieuxconde@wanadoo.fr	Oui
Waller	Waller Aïkido Club	-	06.88.42.40.99	gaelle.depret@sfr.fr	Oui
Wambrechies	Aïkido Lille Wambrechies	www.aikido-lille.com/	06.95.66.19.73	aikidolillelaurentuyghe@yahoo.fr	Oui
Waremme (B)	Aïkido CEDEAT	www.cedeat.eu/	03.24.35.85.54	cedeat@cedeat.eu	Oui
Wasquehal	Aïkido Wasquehal	www.aikido-piedmont.eu/	06.80.43.71.81	aikidowasquehal@gmail.com	Oui
Wattignies	Aïkido Wattignies Ayumi Kan	-	03.20.95.10.17	pinabiauxpat@aol.com	Oui
Calais	C.A. Kaigan no Maru :	www.kaigan-nomaru.fr/	03.61.13.53.47 ; 06.07.82.15.11	info@kaigan-nomaru.fr	Oui
Carvin	Aïkido Carvin	aikido.carvin.pagesperso-orange.fr/	06.73.48.15.96	aikidoclubcarvin@gmail.com	-
Desvres	Aïkido Desvres	-	03.21.33.30.23	jvszelag@orange.fr	-
Éleu-dit-Lauwette	Tomodachi Aïkido Éleu	-	06.15.07.01.94	aikido.eleu@free.fr	-
Harnes	Aïkido Harnes	-	03.21.70.14.11 ; 06.08.41.71.36	benoit.depret@neuf.fr	-
Liévin	Aïkido Club Liévin	www.aikido-lievin.e-monsite.com/	06.26.25.04.55	oshamoel@gmail.com	-

L'Aïkido et les Femmes : dossier de presse Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA)

L'Aïkido est né au Japon, mais c'est en Occident que les femmes s'en sont emparées, attirées sans doute par son caractère non violent, chorégraphique et pourtant très martial... Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique. Cette dernière est compensée par de meilleurs placements et déplacements, l'engagement des hanches, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie (ki), une meilleure vision et une réponse plus adaptée à l'attaque. Tous les mouvements sont accessibles à la fois aux hommes et aux femmes.

Ainsi l'Aïkido est certainement l'art martial le mieux adapté aux femmes.

L'Aïkido est un art martial japonais dont la caractéristique principale est d'utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre lui. Forme de self-défense, cette discipline se compose de techniques avec armes ou à mains nues. Elle vise à décourager l'attaque et non à vaincre son adversaire.

AI : union, unification, harmonie

KI : énergie vitale

DO : voie, perspective, recherche

L'aïkido peut donc être traduit par « recherche pour l'unification des énergies vitales »

Aujourd'hui, un tiers des femmes accède au moins à la ceinture noire et au niveau des 2°/3°/4°DAN (grades supérieurs à la ceinture noire), on observe que les femmes persévèrent davantage que les hommes du même niveau.

*(Le Ki : énergie interne, considérée par la médecine traditionnelle chinoise comme le flux vital)

L'Aïkido n'est pas un moyen d'apprendre à se battre. Il permet de se préparer autant physiquement (souplesse, rapidité, musculature) et mentalement (rester calme en toutes circonstances) que techniquement (respecter la distance de sécurité, trouver l'ouverture, se placer, gérer plusieurs attaques simultanées) à l'éventualité d'attaques de toutes sortes (et pas seulement des attaques codifiées). Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition.

Dépassant l'aspect sportif, l'Aïkido est essentiellement basé sur une philosophie de non-violence. Sa pratique régulière vise à mieux communiquer en favorisant le développement harmonieux de chacun. Son objectif n'est pas la destruction de l'adversaire mais au contraire un échange d'énergie propre à désamorcer l'agression et à évacuer la situation de conflit.

Chaque séance d'Aïkido commence par un salut général. Il s'agit de se vider du stress quotidien en faisant abstraction de l'environnement extérieur.

Cette discipline favorise l'évacuation des tensions et permet une meilleure réaction dans les situations d'agression. Elle développe également des facultés de

concentration et de maîtrise de soi et apporte une certaine confiance en ses propres capacités. Sur le plan physique, la pratique de l'Aïkido développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Elle a aussi pour but de développer l'endurance et la résistance à la fatigue et d'augmenter le dynamisme. Idéal pour les femmes qui souhaitent travailler à la fois leur forme physique et mentale et apprendre à se défendre physiquement

Créée en 1983, la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA), agréée Jeunesse et Sports et membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, compte environ 850 clubs et 32 000 pratiquants en 2009.

La France est le 1^{er} pays au monde en nombre de pratiquants d'Aïkido, en dehors du Japon

Quatre femmes "se mettent au tatami" pour vous

Jacqueline, 69 ans, pratiquait le judo quand elle a découvert l'Aïkido avec son mari en 1958. Elle a passé la ceinture noire en 1965 et continue à fréquenter les tatamis, ou si ses chutes avant sont moins enlevées, son attitude fait encore bien des envieux chez les plus jeunes.

- “En Aïkido, on pouvait travailler avec un homme, cela ne posait pas de problèmes et puis les femmes étaient égales aux hommes, ce qui n'est pas évident.”
- “L'homme ne peut pas se servir de sa force physique (...) et il a de grandes chances pour que cette force se retourne contre lui.”
- “La pratique de l'Aïkido aide à connaître son corps, à en prendre conscience, permet d'avoir une bonne condition physique. Je fais encore beaucoup de choses à mon âge que des gens plus jeunes ne peuvent plus faire. La pratique de l'Aïkido reste une école de respect du lieu, du partenaire.”

Sylvia, 4ème Dan, pratique l'Aïkido depuis 24 ans. Elle a trouvé le chemin d'une relation à l'autre, une activité physique satisfaisante et une certaine manière de poser un regard sur la vie.

- “On peut acquérir une vision plus globale de ce qui se passe autour de soi et on peut prendre plus facilement des décisions pour choisir la solution la plus adaptée dans un contexte d'agression.”
- “La pratique de l'Aïkido permet de redécouvrir son corps. C'est une pratique complète qui sollicite l'ensemble du corps, en plus du cerveau. Les mouvements demandent une énergie, un engagement physique ; les projections nécessitent une certaine dynamique et, au bout du compte, les muscles sont très sollicités. On sent revivre son corps et on se forge une musculature spécifique, les muscles se densifient et il y a indéniablement un effet bénéfique.”
- “N'importe quelle technique, n'importe quel mouvement peut être accompli par une femme. Elle ne le fera pas de la même manière qu'un homme. La masse musculaire n'est pas la même, la tonicité n'est pas la même, l'intensité non plus, mais le

déplacement pourra être effectué. Et quelquefois, la force physique inférieure à celle des hommes sera compensée par un meilleur déplacement, une meilleure vision, un meilleur rythme, une réponse plus adaptée à l'attaque."

Florence, âgée de 34 ans, a découvert l'Aïkido il y a un an et demi, après une expérience du kung-fu et des bleus en arrivant au bureau. Elle y consacre du temps et de l'énergie, progresse rapidement et apprécie beaucoup.

- " L'aspect self-défense est toujours utile, cela donne tout de même une certaine assurance, de pouvoir se défendre. Avec l'Aïkido, on peut projeter ou immobiliser l'adversaire, sans violence : c'est se défendre intelligemment."
- "Il y a tout un rituel quand on entre dans un dojo. Les traditions, le respect de l'autre sont très importants. Les gens qui sont gradés sont très disponibles avec les débutants, pour enseigner leur savoir faire, c'est grâce à eux que l'on évolue et que l'on progresse très vite. C'est vrai qu'il y a moins de femmes, mais je ne me verrais pas faire de l'Aïkido uniquement avec des femmes, la mixité est très importante."
- " Mon entourage a constaté une évolution de mon comportement, de ma personnalité, ils me voient plus stable, plus heureuse, mieux dans ma peau (...). "

Sandra est journaliste, elle a vingt-neuf ans, pratique l'Aïkido depuis cinq ans et est ceinture noire 1er dan. L'Aïkido l'a aidée à aller vers les autres, vers la vie.

- "Le fait que ce soit mixte était le signe qu'il s'agissait d'un art martial accessible à tous, quels que soient sa taille, son poids. J'ai l'impression que les femmes sont plus favorisées que les hommes parce que l'Aïkido demande de la souplesse et de l'agilité, d'utiliser non pas les muscles des épaules ou des bras, mais vraiment l'investissement des hanches.
- "C'est un art martial qui apporte beaucoup sur le plan humain, j'ai acquis beaucoup de sérénité et de confiance en moi-même. C'est vrai que la façon de pratiquer l'Aïkido est une façon d'être dans la vie. C'est laisser passer, se placer, éviter, et surtout ne pas se confronter physiquement à un adversaire éventuel."
- "Mieux vaut être un roseau et laisser passer le vent, plutôt que d'être un chêne déraciné pour s'être obstiné à affronter un élément bien plus fort que soi. Je l'ai maintes fois vérifié dans la vie quotidienne. C'est vrai qu'il s'agit d'un art martial qui éduque ma façon de vivre. "

Synthèse : l'Aïkido et les femmes en images



Présentation et témoignages



Trois petits signes
pour un **art martial pacifique** :

- **Aï** : union, unification, harmonie
- **Ki** : énergie vitale
- **Do** : voie, perspective, recherche

**L'Aïkido peut se traduire par
« recherche pour l'unification
des énergies vitales »**

L'Aikido est certainement l'art martial le mieux adapté aux femmes.

- L'Aikido est né au Japon, mais c'est en Occident que les femmes s'en sont emparées, attirées par son caractère **non violent, chorégraphique** et pourtant **très martial...**



Décourager l'attaque plutôt que de vaincre



- Basé sur une **philosophie de non-violence**, l'Aikido est un art martial dont la caractéristique principale est d'**utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre lui.**
- Sa pratique régulière vise à **mieux communiquer en favorisant le développement harmonieux de chacun.**
- **Son objectif n'est pas la destruction de l'adversaire mais au contraire un échange d'énergie propre à désamorcer l'agression et à évacuer la situation de conflit.**

Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition en Aïkido.



Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique.

- “N’importe quelle technique, n’importe quel mouvement peut être accompli par une femme. Elle ne le fera pas de la même manière qu’un homme. La masse musculaire n’est pas la même, la tonicité n’est pas la même, l’intensité non plus, mais le déplacement pourra être effectué.
- Et quelquefois, la force physique inférieure à celle des hommes sera compensée par un meilleur déplacement, une meilleure vision, un meilleur rythme, une réponse plus adaptée à l’attaque.”
- **Sylvia (6^e Dan, 24 ans de pratique)**



L'Aïkido permet de reconquérir son corps

- “La pratique de l'Aïkido permet de redécouvrir son corps. C'est une pratique complète qui sollicite l'ensemble du corps, en plus du cerveau. Les mouvements demandent une énergie, un engagement physique ; les projections nécessitent une certaine dynamique et, au bout du compte, les muscles sont très sollicités.
- On sent revivre son corps et on se forge une musculature spécifique, les muscles se densifient et il y a indéniablement un effet bénéfique.”

(Sylvia)

**Idéal pour les femmes
qui souhaitent travailler à la fois
leur forme physique et mentale
et apprendre à se défendre
physiquement.**



L'Aïkido apprend à :

- **développer souplesse, rapidité, musculature ;**
- **rester calme en toutes circonstances ;**
- **respecter la distance de sécurité ;**
- **trouver l'ouverture ;**
- **se placer ;**
- **gérer plusieurs attaques simultanées**
- **se préparer à l'éventualité d'attaques de toutes sortes**



Gérer son stress, faire face au conflit



- “ L’aspect self-défense est toujours utile, cela donne tout de même une certaine assurance, de pouvoir se défendre. Avec l’Aïkido, on peut projeter ou immobiliser l’adversaire, sans violence : c’est se défendre intelligemment.”

Florence (34 ans, a découvert l’Aïkido il y a un an et demi)



Égalité et martialité



Jacqueline, 69 ans, pratiquait le judo quand elle a découvert l’Aïkido avec son mari en 1958. Elle a passé la ceinture noire en 1965 et continue à fréquenter les tatamis, où si ses chutes avant sont moins enlevées, son attitude fait encore bien des envieux chez les plus jeunes.

- “En Aïkido, on pouvait travailler avec un homme, cela ne posait pas de problèmes et puis les femmes étaient égales aux hommes, ce qui n’est pas évident.”
- “L’homme ne peut pas se servir de sa force physique (...) et il a de grandes chances pour que cette force se retourne contre lui.”



Mixité

- “Le fait que ce soit mixte était le signe qu’il s’agissait d’un art martial accessible à tous, quels que soient sa taille, son poids.
- J’ai l’impression que les femmes sont plus favorisées que les hommes parce que l’Aïkido demande de la souplesse et de l’agilité, d’utiliser non pas les muscles des épaules ou des bras, mais vraiment l’investissement des hanches. ”



Sandra est journaliste, elle a vingt-neuf ans, pratique l’Aïkido depuis cinq ans et est ceinture noire 1er dan.



Laisser passer le vent

- “Mieux vaut être un roseau et laisser passer le vent, plutôt que d’être un chêne déraciné pour s’être obstiné à affronter un élément bien plus fort que soi.
- Je l’ai maintes fois vérifié dans la vie quotidienne.
- C’est vrai qu’il s’agit d’un art martial qui éduque ma façon de vivre. ”

(Sandra)



La présence des femmes en Aikido est certaine mais reste à étoffer...



Stage de Ligue 2017 à Vieux-Condé

Comme ici, les femmes représentent le quart des effectifs
tant au niveau de la Ligue Hauts de France qu'au niveau national (FFAA).

Bientôt la parité ?



Ligue
Nord-Pas-de-Calais

