



## Témoignages d'étudiant(e)s pratiquant l'Aïkido

Adrien – étudiant en école préparatoire dans le Douaisis pratiquant au club de Sin-le-Noble

### Témoignage d'Adrien, étudiant en Ecole Préparatoire

*J'ai commencé ce sport à l'âge de 9 ans en voyant 2 pratiquants se battre avec des bâtons, dans le dojo du complexe sportif de ma ville. Je trouvais leurs mouvements gracieux à tel point que je me suis inscrit l'année suivante. J'y ai découvert des choses inattendues notamment la chute ou le principe de conservation de soi en adoptant des bonnes postures où de bons gestes. L'expérience a été vraiment enrichissante mais j'ai dû arrêter au bout d'un an à cause d'un déménagement.*

*C'est en 2<sup>e</sup> année d'école préparatoire, 13ans plus tard, alors que j'avais très peu de temps disponible, que j'ai décidé de me rapprocher de cet art martial à nouveau. Je me suis souvenu du travail sur le corps et l'esprit que proposait la discipline et la dimension « pacifiste » qu'elle promouvait. Je me souviendrai toujours de la phrase de mon premier sensei : « le combat s'arrête au moment où il commence car le but de l'Aïkido n'est pas de combattre mais de réduire l'intention hostile de l'agresseur à néant ».*

*L'Aïkido m'a vraiment permis de faire une véritable coupure avec mes révisions et ma vie d'étudiant afin de développer un nouveau savoir vivre en parallèle tout en pratiquant une activité physique. J'ai donc fait mes recherches sur Internet pour trouver le dojo le plus près de mon école, un coup de fil et une séance d'essai plus tard, j'étais sur le tatami de Laurent sensei.*

*C'est pendant cette année que j'ai vraiment pu reconnecter avec ce qui m'avait plu dans l'Aïkido : sa philosophie (et les chutes ahah). S'il y avait une chose à retenir de cette année, ça tiendrait en un mot : « l'autre ». Au-delà des techniques, j'ai surtout appris que cet art se pratiquait avant tout à deux et que l'écoute de l'autre était fondamentale, autant en tant que Tori ou Uke. L'exercice le plus emblématique restera celui de la main posée sur celle de l'autre et qu'il fallait absolument suivre, quel que soit le prochain mouvement du partenaire. Un véritable travail d'écoute et de réaction par rapport au partenaire.*

*Dans un monde de plus en plus individualiste, où les performances sont évaluées à l'échelle individuelle, où le regard est tourné vers le « soi », l'Aïkido est une voie qui m'a permis de renouer avec ce qui fait de nous les hommes : l'entraide et la collaboration. Dans un monde de plus en plus incertain, c'est en écoutant et en sachant réagir en fonction des autres qu'on pourra affronter tout type de situation. C'est tout le travail du uke qui doit sans cesse pouvoir réagir au mieux aux mouvements du Tori.*

*Elève de Laurent DAMBRINE*

Alexandre Bijou – élève ingénieur en génie industriel à L'EILCO (école d'ingénieur du Littoral Côte d'Opale) basée à Saint-Omer dans le génie industriel

*Pourquoi l'Aïkido ?*

*Depuis mon enfance, je suis baigné dans les arts martiaux. J'ai débuté avec le judo à l'âge de 10 ans pendant 3 ans puis j'ai arrêté pour suivre des cours de kenjutsu. Ce changement soudain de pratique fut ma volonté de rechercher de la distance entre partenaires par le maniement d'une arme celle du bokken (sabre en bois).*

*Au fil de mes 7 ans de pratique de sabre, je me suis rendu compte que cette notion de contact entre pratiquants me manquait et était importante. Je ne voulais pas arrêter le kenjutsu, je me suis alors petit à petit approché de l'aïkido qui dans sa pratique enseignait des cours d'armes.*

*J'ai pu voir avec l'Aïkido d'autres perspectives complètement différentes des autres arts martiaux. Je redécouvrais cette notion de contact et de travail manuel. Ces techniques m'ont paru beaucoup plus douce tout en ayant une efficacité redoutable.*

*J'étais si étonné du résultat que je m'investis en part égale à celle du kenjutsu. J'avais soif d'apprentissage sur les nombreuses vertus physiques et mentales qu'on lui attribuait. Je me suis rendu compte que plus je pratiquais, plus mon esprit changeait et qu'une pratique régulière avait un bon impact sur mon humeur et sur ma confiance en soi.*

*Rapidement, les cours donnés par l'enseignant dans le dojo ne me suffisaient plus. Je me suis alors tourné sur les stages organisés par les différents clubs de la région. Pour la première fois de ma vie, je passais mes week-ends dans des dojos inconnus pour pratiquer, voir et parler de ma nouvelle passion : l'Aïkido.*

*Ensuite, les études m'ont conduit en école d'ingénieur dans les Hauts-de-France, malgré la longue distance des dojos les plus proches j'ai décidé de continuer l'Aïkido. Je m'inscrivais dans un dojo et participait aux stages comme avant. J'en ai profité pour pratiquer en semaine dans d'autres dojos dans la région lorsque j'étais proche d'eux. L'Aïkido m'a également permis d'être plus mature et de mieux gérer les situations de conflits notamment dans le monde professionnel.*

*Aujourd'hui, j'ai bientôt fini mes études et après seulement 4 années de pratique : l'Aïkido est devenu une partie importante de ma vie.*

*Je tiens à remercier tous ceux qui m'ont aidé pour aller pratiquer malgré la distance grâce aux covoiturages.*

*Élève de François PENIN ;)*