



www.marcqaikido.com

Florilège de témoignages

Christophe : "Témoignage brut de décoffrage mais sincère et spontané..."

Après 30 ans de pratique du judo, ceinture noire 2^e dan, je n'avais plus le physique pour des combats durs et éprouvants face à des pratiquants de majoritairement entre 20 et 30 ans.

J'ai d'abord pratiqué le jiu jitsu mais n'y ai pas trouvé mon compte. Ma découverte de l'aïkido a alors commencé et j'ai très vite été intéressé par cet art martial sobre, beau et qui permet de bien évacuer les tensions du boulot. Cela fait 15 ans que j'en fais maintenant et j'ai toujours autant de plaisir à pratiquer et à découvrir cette discipline d'une richesse incroyable. Et je peux vous dire que ce n'est pas de la danse, ça peut être efficace, c'est très complet physiquement et très riche techniquement."

Patrice : "Je cherchais une activité en salle, non individuelle, sans trop de contraintes..."

... et surtout pas les activités à la mode « Step », « Zumba », « stretching »,...

Ayant pratiqué le karaté plus jeune, je me suis orienté naturellement vers un art martial mais moins traumatisant pour le corps.

Et c'est en emmenant mon garçon au club de judo que j'ai découvert le club d'aïkido, je me suis inscrit à 36 ans et ça fait maintenant 18 ans que je pratique.

Ce que j'aime dans l'aïkido est qu'il y a plusieurs dimensions et chacun peut y trouver son compte. Certains viennent pour faire une activité physique, on peut l'assimiler à un sport sans compétition. D'autres viennent pour une pratique plus cérébrale ou spirituelle, là ils mettront l'accent sur la compréhension des déplacements, le sens des saisies, le rapport avec le partenaire....

C'est pour cela que je trouve toujours autant de plaisir à pratiquer ! Bien sûr la très bonne ambiance au sein du club n'est pas à négliger !"

Christel : "J'ai toujours été attirée par les arts martiaux mais j'étais rebutée par l'idée des compétitions..."

... qui sont le lot de beaucoup de certaines pratiques. Je n'ai pas cherché plus loin avant d'en parler autour de moi et d'entendre parler de l'aïkido.

Je suis venue par curiosité et je suis restée par intérêt : intérêt pour une pratique sportive et dynamique qui fait travailler aussi bien le corps que l'esprit (par l'apprentissage des noms des techniques en japonais), qui permet de travailler l'équilibre, la coordination des mouvements ainsi que le cardio lorsque le rythme s'accélère."

Dominique : "Pour compenser une vie trop sédentaire..."

... j'étais adepte de sports individuels pratiqués en solo (jogging, natation, cyclisme) mais à la longue j'ai eu envie de changer. Plusieurs amis avaient excité ma curiosité en évoquant l'aïkido, un « art martial pacifique », formule que je ne comprenais pas. J'ai voulu en savoir plus et j'ai cherché un club près de chez moi pour voir. Mes 56 ans et moi avons poussé la porte du dojo de Marcq et nous sommes restés. Enfin, moi seul suis resté parce que mes 56 ans sont loin maintenant que je pratique depuis 8 ans, avec un plaisir sans cesse renouvelé. Outre une activité physique bénéfique et tonifiante, j'ai trouvé aussi, à ma grande surprise, une pratique collective et une ambiance fraternelle et enrichissante."

Julien : "J'avais fait des sports de raquettes jusque là et j'avais envie de changer..."

C'est un ami au lycée qui m'a montré quelques techniques que l'on pratique en Aïkido. Je suis venu voir un cours dans le Dojo sans me douter que la curiosité qui m'a amené à entrer allait finalement continuer pendant 7 ans. Cet art contraste avec tous les autres dans la mesure où l'on ne souhaite pas vaincre ou écraser son partenaire pour résoudre un conflit et c'est une philosophie que j'apprécie. Sans oublier qu'à Marcq Aïkido, une ambiance très chaleureuse y est présente."

Bernadette : "Universitaire, plutôt cérébrale, je passe mon temps à penser, analyser et réfléchir. J'avais besoin de me reconnecter au reste de mon corps..."

Mieux que la méditation, l'Aïkido me permet de mieux comprendre comment fonctionne mon corps et de l'entretenir (de l'assouplir et de le renforcer). Comme c'est un art martial, j'apprends des techniques pour me défendre, mais aussi pour attaquer, ce qui m'aide sur le tatami mais aussi dans la vie de tous les jours.

Je cherchais un moyen de me relaxer, de détendre mon corps malmené par toute cette tension que j'accumulais au travail et dans ma vie familiale. J'avais pensé au spa, un bon massage de temps en temps fait du bien, certes, mais à quel prix ! L'autre option a été de ne payer qu'une fois par an le prix d'un massage et d'aller plusieurs fois par semaine suivre des

cours d'Aïkido. J'y oublie mes préoccupations, rencontre mes camarades de tatami avec qui je partage plusieurs valeurs comme la non-violence sans pour autant accepter d'être soumis. Tous ensemble, nous cultivons la bonne humeur et l'esprit d'équipe. L'Aïkido, c'est aussi prendre soin de soi et cultiver sa paix intérieure."

Sylvie : "Entre le travail et les enfants, je ne trouvais plus le temps de faire du sport et de penser un peu à moi !..."

Je pratiquais alors des sports individuels mais perdais vite la motivation !

J'ai toujours voulu pratiquer un art martial, mais je ne veux pas participer à des compétitions... L'Aïkido a pour moi été une véritable découverte... J'ai enfin trouvé un équilibre serein et un club formidable !"

Arnaud : "J'ai commencé l'Aïkido à 11 ans par hasard parce que mon frère en avait fait..."

Je n'ai pas accroché la 1^{ère} année et c'est en réessayant 2 ans après avec un ami que j'ai vraiment apprécié. J'appréciais surtout l'aspect de défense sans avoir recours à la force, d'autant plus que j'en avais besoin à l'époque. Puis j'ai arrêté à cause des études et l'entrée dans le monde du travail, non sans avoir essayé de reprendre en vain à plusieurs reprises. J'ai finalement repris à 36 ans même si je ne pratique plus pour les mêmes raisons. Aujourd'hui, j'aime surtout la façon dont l'Aïkido résout les situations, d'une manière élégante et sans violence. Et aussi pour la gestion du stress et apprendre à se relâcher, car je suis constamment tendu et stressé."

Anthony : J'ai commencé l'Aïkido en 2008 à 17 ans...

C'est une période où j'ai vraiment commencé à m'intéresser à la culture japonaise. Un jour, en regardant un documentaire qui s'appelle "La Science du combat"[\[1\]](#), je me suis dit : « oui, je veux faire des arts martiaux ». Mais pourquoi l'Aïkido ? Mes raisons, à l'époque, étaient terriblement pratiques. Il y avait un club d'aïkido près de chez moi, le prix de l'adhésion n'y était pas élevé et comme cette activité sportive s'ajoutait pour moi à d'autres comme la musique et qu'elle ne prévoyait pas de compétition, j'étais assuré de lui accorder la juste place dans mon emploi du temps. Même si ces raisons restent en partie valables, la pratique de l'aïkido et ses bienfaits les ont aujourd'hui reléguées au second plan."

[\[1\]](#) « La science du combat », documentaire de *National Geographic*, extraits sur *Daily Motion*