

# PAS ENVIE DE COMPÉTITION : VENEZ PRATIQUER L'AÏKIDO !

**La compétition n'est pas du goût de tout le monde ! Et si la vie nous y confronte dès le plus jeune âge, pratiquer un art, une activité sportive sans compétition est probablement une vraie façon de trouver un équilibre à la fois dans son corps et dans son esprit.**

L'aïkido, art martial qui nous vient tout droit du Japon, sans combat ni adversaire, est empreint de bienveillance. Nul besoin d'être un athlète, ni un sportif aguerri pour le pratiquer : tout un chacun y trouve sa place et peut débiter la pratique à tout âge. Nul besoin d'utiliser sa force, bien au contraire, il est plutôt question de se positionner au bon endroit, au bon moment. L'Aïkido développe la confiance et l'esprit de vigilance pour ne pas se laisser surprendre !

Mais que fait-on dans un cours d'Aïkido si on ne court pas après une médaille ?

On y apprend des techniques d'auto-défense, que l'on travaille avec un partenaire. L'objectif de la pratique n'est pas de détruire l'autre ni de le vaincre, c'est la recherche du geste juste qui permet de déstabiliser son partenaire pour

désamorcer une situation de tension et ce dans le respect de l'intégrité physique des uns et des autres. En ce sens, l'Aïkido est un art martial pacifique qui vise l'amélioration personnelle.

Sans challenge, chacun évolue à son rythme, en fonction de ses capacités, de son physique et de ses envies. Personne n'est comparé aux autres

(puisqu'il n'y a pas de compétition), l'important n'étant pas d'être le meilleur : le but est de s'améliorer (tant au niveau du corps que de l'esprit) au fil du temps et peu importe combien d'années cela prend. Personne n'est jugé, ni noté, ni classé ... L'Aïkido est la discipline où tout le monde réussit, il n'y a ni gagnant, ni perdant. L'évolution est



Le Doshu Moriteru Ueshiba, petit-fils du fondateur de l'Aïkido, avec son épouse.



L'Aïkido, une pratique d'auto-défense bienveillante.

juste différente de l'un à l'autre.

Même s'il est pratiqué sans force et dans le respect d'autrui, l'Aïkido n'en reste pas moins un art martial, une pratique d'auto-défense. En cours, on étudie les différentes techniques issues de la pratique des Samouraïs. Cette pratique nécessite la maîtrise des mouvements et des déplacements dans l'espace, de la souplesse et fait travailler le renforcement musculaire. Pour les plus jeunes, c'est l'apprentissage de la latéralisation, la maîtrise de l'équilibre, la mobilité, l'approche du sol. Mais on y apprend également des choses plus subtiles comme se redresser, porter le regard au loin, respirer profondément pour gagner en assurance et en efficacité. Il permet de se défendre (éventuellement) et de se forger un mental qui favorise l'analyse

des situations, qui permet de garder son calme et son sang-froid, d'avoir confiance en soi, d'acquiescer une forme d'assurance naturelle. ●

**Marie Budin**

**Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB)**

[marie.budin@ffabaikido.fr](mailto:marie.budin@ffabaikido.fr)

**Crédit photos FFAB**

**L'Aïkido est peut-être un bon moyen pour faire face aux agressions physiques et morales, notamment au harcèlement de toute forme, afin que ces violences ne soient pas vécues comme une fatalité**