

## La pratique de l'Aïkido au féminin

Texte : Scynthia MARTIN  
et la Ligue d'Auvergne

**Il faut tout de suite rassurer le lecteur : il n'y a pas de pratique spécifique pour les femmes...**

**Cela étant, Mesdames, avez-vous déjà pensé à oublier votre quotidien ?** A vous déconnecter pendant un moment des tracas de la vie de tous les jours ? À vous libérer du carcan que nous impose la vie moderne ?

**Oseriez-vous vous accorder ce privilège** en franchissant la porte d'un dojo pour venir essayer l'Aïkido ?

**Oui, cet art martial s'adapte très bien à nos spécificités féminines**, car il a la particularité de permettre aux femmes de pouvoir travailler avec les hommes sans que la différence physique ne soit ressentie. En effet, cette discipline requiert peu de force et exclut les catégories de poids, ceci nous permet de trouver notre place sur un tatami en travaillant avec des hommes de gabarit plus important.

**L'Aïkido étant dénué de compétition**, vous pourrez pratiquer une activité sans avoir peur d'être jugées, évaluées, regardées ou comparées et vous pourrez évoluer tranquillement, sans pression extérieure, à votre propre rythme. Vous apprendrez à reprendre confiance en vous.

**Cette discipline va vous permettre de décompresser** et vous

trouverez là une bonne échappatoire. Parfois même, vous aurez l'impression que cette fameuse énergie qui vous manquait tant en début de séance a été régénérée à la fin du cours. Quel bonheur après une longue journée de travail bien stressante !

**Et pour celles qui ont parfois été écartées d'une vie sociale épanouie**, ce sera l'occasion de retrouver le contact avec l'autre au moyen de saisies et de techniques de défenses issues des techniques ancestrales des samouraïs. Vous serez intégrées dans un groupe sympathique avec qui vous pourrez vous lier d'amitié.

**D'autre part, l'Aïkido a cette faculté de pouvoir s'adapter aux différentes physiologies de chacune d'entre nous :**

- pour celles qui sont déjà sportives, vous pourrez vous défouler et entretenir votre forme physique tout en canalisant votre énergie.
- pour celles qui se disent «le sport ce n'est pas pour moi» ou «je suis trop rouillée pour faire cela», vous pourrez réapprendre à comprendre comment fonctionne votre corps et à vous réconcilier avec celui-ci ; vous retrouverez ainsi une certaine forme physique, de la souplesse et une bonne tonicité musculaire, se traduisant par un bien-être assuré.

**Alors, n'attendez plus !** N'hésitez plus et venez nous rejoindre sur un tatami. La seule chose que vous pourriez risquer, c'est de n'avoir plus envie de repartir... ■

## La F.F.A.B. et la Commission Nationale des Féminines



Photo : Mireille HEBERT

Elle est composée de :

- Dominique MASSIAS
- Béatrice BARRÈRE
- Nathalie GÉRIN-ROZE.

Toutes les trois sont 4e dan, DEJEPS. Madame TAMURA en est membre d'honneur.

Cette équipe s'appuie sur un réseau de « référentes », désignées dans chacune des Ligues. (Voir le site fédéral, onglet « l'Aïkido et les femmes », rubrique « la Commission Nationale des Féminines » : [liste et adresses e-mail des référentes régionales](#) en format pdf à télécharger en fin d'article)

### Son rôle

La CNF a donc comme mission le développement de notre discipline auprès d'un public féminin et de mettre plus en avant les pratiquantes et leur faciliter un accès à des responsabilités administratives et techniques.

Pour ce faire, nous sommes près du terrain, d'une part avec une participation active de la Commission lors des stages, et d'autre part avec ce réseau de référentes qui relaient sur place la dynamique de la Commission.

Pour répondre à quelques interrogations ou dérisions, il faut rassurer : il ne s'agit nullement de favoriser une quelconque différence dans la pratique ; il ne doit pas y avoir dans les esprits un Aïkido féminin, mais une seule pratique.

.../...

## La pratique de l'Aïkido au féminin

### Ses objectifs et ses actions

- Promouvoir la pratique de l'Aïkido chez les femmes et en aucun cas opposer hommes et femmes, Aïkido masculin versus Aïkido féminin.
- Promouvoir les valeurs de l'Aïkido chez des personnes ne pratiquant pas encore notre discipline.
- Développer et soutenir une dynamique nationale au travers d'un réseau de référentes dans les ligues.
- Mettre en place des manifestations d'envergure nationale aux fins de rassembler dans une même pratique tous les pratiquants de manière à promouvoir la discipline plus particulièrement orientée vers le public féminin qui n'ose souvent pas franchir le pas. (à titre d'exemple, regroupement des référentes des Ligues, ou mise en place de stages spécifiques comme l'accueil d'une experte japonaise tous les 2 ans).
- Communiquer sur la pratique de notre discipline par les femmes, et ce, auprès des médias, mais aussi auprès des pouvoirs publics (Ministère, Municipalités, DRJSCS, DDCS, Conseil Général, Conseil Régional).
- Etre partie prenante et contribuer activement à la mise en place des activités techniques fédérales afin d'y inclure la participation des femmes.
- Participer à la gestion des informations fédérales, notamment au travers du site internet et des publications fédérales.

### Témoignage d'une pratiquante à la fin d'un stage

« Au bout du compte, ce sera sans doute pour nous un des stages les plus enrichissants de la saison (même si elle ne fait que commencer...). La multiplicité des intervenantes, les différences marquées, mais complémentaires de leurs approches nous obligent à avoir l'esprit ouvert, en éveil, adaptable. L'atmosphère est positive, joyeuse mais le niveau "d'exigence" assez relevé. J'ai déjà parlé, dans le compte rendu du stage de l'année dernière de l'intérêt d'avoir des femmes comme professeurs, de la possibilité d'identification. Après réflexion et ce deuxième stage je pense qu'en plus, et avant tout, on plonge dans quelque chose de plus : Aïki. La martialité est réelle mais ne se mesure pas au taux de testostérone ou à l'air viril. Elle vient de l'intérieur, de l'engagement dans la pratique. Ces trois femmes sont plus positives et moins dogmatiques. Elles ne donnent pas de leçon mais proposent, elles ne sont pas dans le rapport de pouvoir ou de supériorité, elles n'ont rien à prouver et sont peut-être plus dans un rapport de cœur à cœur que de corps à corps. »



Photo : Gilbert GIRARD



Mariko TAKAMIZO Shihan  
entourée de Madame TAMURA  
et des membres de la Commission Nationale des Féminines  
lors du stage du Beausset en mars 2015.  
Photo : Mireille HEBERT



Photo : Gilbert GIRARD