

Communiqué de Presse

L'Aïkido, un art martial engagé contre les violences faites aux femmes

« Évènement Solidaire » le 29 Novembre 2025

à l'occasion de la Journée Internationale
de lutte contre les violences faites aux femmes

Les violences subies par les femmes sont l'une des violations
des droits humains les plus répandues dans le monde

Ces violences touchent tous les milieux, tous les âges, la vie familiale, professionnelle, les activités de loisir... elles s'exercent à l'école, dans la rue, dans les transports, au travers des médias internet ou réseaux sociaux... elles se manifestent de bien des manières sous forme de violences physiques, sexuelles, verbales, psychologiques ...



Crédit Photo : Paul Razaf

Les hommes qui s'attaquent aux femmes ne cherchent pas un combattant à qui se confronter d'égal à égal mais cherchent une victime. Or la plupart des filles et femmes n'ont jamais eu l'expérience des confrontations physiques à travers des jeux de bagarre et sont souvent démunies voire tétanisées lorsqu'elles se retrouvent en situation réelle d'agression physique et/ou sexuelle.

L'Aïkido est un art martial de défense qui enseigne à être « attaqué » dans un contexte et un milieu sécurisé et à réagir pour éloigner ou immobiliser l'attaquant, **tout en gardant sa propre intégrité et celle de son adversaire / partenaire**. Il permet de travailler l'aisance physique et mentale, et améliore la gestion des émotions.

Il renforce la **confiance en soi** dans la vie de tous les jours comme en situation d'adversité.

Parallèlement, beaucoup d'hommes n'ont pas conscience des violences que les femmes peuvent subir ni de l'ampleur du phénomène, et peuvent aussi eux-mêmes reproduire inconsciemment des comportements « sexistes » de domination, par exemple en considérant essentiellement l'autre sexe sous l'angle de la séduction, ou sous l'angle de la protection et du paternalisme.

Sans compétition, pratiqué par des personnes de tout sexe, de tous âges et en mêlant tous les niveaux, **l'Aïkido enseigne à tous le respect de l'autre dans la diversité**. Femmes et hommes pratiquent ensemble, portent la même tenue, sont tour à tour attaquants et attaqués, effectuent la technique ou sont projetés, sans considération du sexe mais dans le respect des capacités du partenaire.

Au fil des entraînements, l'aïkido apprend à **transformer une relation conflictuelle ou de domination (attaquant/attaqué) en une relation harmonieuse**, beaucoup plus efficace et constructive pour les deux partenaires.

L'Aïkido, un art martial Japonais, issu des techniques des Samouraïs

Au fil du temps, les combats en corps-à-corps n'étant plus de mise, la pratique s'est orientée vers une efficacité sans violence, un Art de Paix, une recherche de l'harmonisation du corps et de l'esprit.

Il n'y a pas de compétition en Aïkido, chacun, chacune travaille pour soi-même, sans se comparer aux autres. Il n'y a pas d'adversaire mais des partenaires. La progression se fait au rythme de chacun, sans considération de civilité, de taille, de poids ou d'âge ... Chacun y vient avec son histoire.

Le principe de la maîtrise de l'autre est basé sur le positionnement par rapport à son partenaire, l'utilisation de sa force pour le déséquilibrer, neutraliser son attaque, et l'éloigner ou l'immobiliser sans le blesser, tout en préservant sa propre intégrité.

Il fait travailler sa posture, son regard, son attitude générale,
l'anticipation des situations.

Les entraînements permettent de se renforcer dans son corps et dans son esprit,
les deux allant de paire.

**Pratiquer l'Aïkido, c'est prendre confiance en soi
dans le respect de l'autre !**

Les cours d'Aïkido, ouverts à toutes et tous à partir de 6 ans et sans limite d'âge démarrent toujours par un échauffement : exercices de respiration, d'assouplissement, gainage, abdominaux, etc ... S'en suit l'apprentissage de techniques, travaillées à deux. Chacun prend tour à tour le rôle de l'attaquant puis celui qui se défend et fait la technique.

L'Aïkido se pratique à mains nues ou avec des armes en bois (couteau, sabre, bâton). La présence des armes permet de modifier la relation à l'autre : elle renforce la notion de danger immédiat, introduit de la distance et atténue les différences physiques entre les partenaires. Elle oblige à encore plus de maîtrise de soi et de respect de l'intégrité pour soi et le partenaire.



Ces techniques de défense apprennent :

- à se déplacer
- à bien se positionner pour se protéger et mettre l'autre en difficulté
- à se libérer d'une saisie, éviter un coup de poing ou une attaque à l'arme blanche.

D'ailleurs, plus une attaque arrive violemment, plus il est facile de déséquilibrer l'attaquant car l'Aïkido utilise l'énergie de l'autre pour le maîtriser.

Les techniques étudiées permettent d'immobiliser son partenaire ou de le faire chuter. Cet apprentissage dans la bienveillance, améliore les capacités physiques, la confiance en soi, la confiance en l'autre, la gestion du stress ... ce qui permet d'appréhender plus sereinement des situations de conflit.



Crédits photo : Cédric Chort

L'Aïkido permet aux pratiquantes de développer une force intérieure

Les 2 fédérations d'Aïkido sont engagées dans la lutte contre les violences faites aux femmes et organisent depuis 2 ans un **grand événement national**, organisé chaque année dans une région différente.

Au programme de cette journée :

- *Un stage d'Aïkido le matin pour les pratiquants d'Aïkido, animé par deux enseignantes haut gradées*
- *Une initiation à la self-défense gratuite et ouverte à tous l'après-midi, animée par des professeur.e.s d'Aïkido*
- *Une séance de sensibilisation aux violences faites aux femmes pendant la journée, animée par une association spécialisée dans les violences sexistes et sexuelles pour sensibiliser tous les participants à ce sujet.*

Les fédérations prennent en charge les frais d'organisation et l'ensemble des bénéfices sont reversés à des associations locales de lutte contre les violences faites aux femmes.

La première édition de cet événement a eu lieu le 24 novembre 2024 près de Lyon et a rassemblé plus de 200 personnes

Samedi 29 Novembre 2025

« Évènement Solidaire :

**L'Aïkido contre les violences faites aux femmes »
en région nantaise**

**à l'occasion de la Journée Internationale
de lutte contre les violences faites aux femmes**

**Tous, femmes et hommes de tous âges,
sont invités à monter sur les tatamis,
pour venir apprendre quelques techniques de défense et d'Aïkido !**

**Rendez-vous au COMPLEXE SPORTIF du VIGNEAU
Boulevard Salvador Allende
44800 SAINT HERBLAIN**

C'est avec un grand plaisir que nous vous invitons à communiquer sur ce thème des violences faites aux femmes et/ou à nous rejoindre lors de cette journée. Nous serons là pour répondre à vos questions !

Merci de nous aider à relayer ce message

**en diffusant au travers de vos médias
ce que l'Aïkido peut apporter pour lutter
contre les violences faites aux femmes**

et en communiquant sur cet « Évènement Solidaire »

Marie BUDIN

Responsable Communication FFAB

06 86 56 58 68

marie.budin@ffabaikido.fr



Anne-Laure GAILLARD

Commission nationale féminine FFAB

06 67 73 31 41

annelauregaillardaikido@gmail.com



Armelle BLANLOEIL

Correspondante locale, membre de la commission nationale féminine FFAB

06 23 32 77 79

armblanloeil@gmail.com



FFAB - Fédération Française d'Aïkido et de Budo

www.ffabaikido.fr

Chaîne FFAB Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=mpYYdO4ZCBs>

https://www.youtube.com/watch?v=1cgEKYXt_yl

https://www.youtube.com/watch?v=AbswPp_Re7g