



# RAPPORT DU STAGE AIKIDO & FEMININES

**2 Mars 2014  
à  
La Rochelle**



# AIKIDO ♀

**L'art de l'aikido consiste  
à ne rien retenir,  
à ne rien restreindre,  
et à ne rien entraver.**

Morihei Ueshiba

**Comité Régional Charentes-Poitou d'Aikido**

Boîte Postale 116 - 17004 La Rochelle Cedex 1  
Courriel comiteaiki@aol.com



## Nos partenaires



## Objectifs du Stage

### Valoriser les pratiquantes féminines de la Région

La finalité de ce stage est de mettre en valeur la pratique des féminines pour donner envie à plus de femmes de nous rejoindre dans l'encadrement de nos clubs. Nous nous engageons à soutenir et accompagner toutes celles et tous ceux qui s'investiront pour faire de « **AIKIDO & FEMININES** » une réalité. En facilitant la pratique de tous ceux et de toutes celles qui souhaitent s'y adonner, sans aucune distinction.

Le stage était donc animé par deux pratiquantes de la région. Mesdames : **Cécile Hémard** du club de La Rochelle et **Katya Artus** La Santone aikido Saintes.

Stage ouvert à toutes celles et tous ceux ayant souhaité y participer.



**Voilà ce que disait Tamura sensei sur la pratique des femmes.**

*« Je pense que le plus important pour les femmes est de comprendre que le manque de force physique n'est pas vraiment une faiblesse. Cela peut devenir un avantage. Je ne suis pas fort physiquement, mais j'utilise mon agilité et ma perception pour surmonter les obstacles et travailler avec des gens costauds. C'est dans cette optique que les femmes devraient pratiquer. »*

## Hommage à la mémoire de Tamura Sensei



**Sensei** fut Ushi-deshi élève de *Moriheï Ueshiba*, fondateur de l'Aikido. Fort de cette expérience unique, ce jeune sensei japonais est arrivé en France en 1964. Alors âgé de 31 ans il dispensera son enseignement durant 46 années sur tout le territoire National mais également Européen. Maître incontournable, il a marqué de son empreinte les pratiquants de plusieurs générations. Il s'est éteint le 9 juillet 2010.

Les générations futures devront savoir que sans lui, l'aikido n'aurait pas connu un tel développement.

### **Il a mis la gratuité de ses forces au service de tous**

Il fut pour nombre d'entre nous un Sensei idéal. Toujours à l'écoute, respectueux des idées des autres, toujours prêt à en discuter et à en tirer de nouvelles voies de recherche. Son influence a été grande de ce fait. Tous les pratiquants et pratiquantes qui ont suivi ses stages se souviennent de sa fabuleuse technicité, à la gestuelle vive, efficace. Mais également de son sourire bienveillant.

### **Il aimait transmettre**

Il cherchait toujours ce que les élèves avaient de bon en eux. Son âge n'avait en rien diminué son enthousiasme et sa capacité à enseigner. Lui qui derrière sa pratique ne poursuivait qu'un seul et unique but. Le plus terrible, le plus beau, le plus difficile : faire de l'Aikido.

Pour moi, Sensei représente mes débuts, le commencement de l'aikido en France. Ce sont des souvenirs qui restent à vie, qui restent gravés, inoubliables. Et à chaque fois que je le revoyais, je lui disais encore merci.

*André Guillon*



## STAGE OUVERT A TOUS

INTERVENANTES :

Cécile HEMARD, La Rochelle  
Katya ARTUS, Saintes

Pour la **deuxième année consécutive**, le stage proposait de réunir les pratiquantes et pratiquants de la région (et d'ailleurs) sous la direction d'enseignantes féminines de la région. Vingt huit personnes dont un tiers de femmes ont participé à ce stage.

**8h30** Arrivée des participants, accueil composé de boissons chaudes thé ou café.

**9h00** Présentation du stage et Hommage à Tamura Sensei par le Président de Ligue.

### Thème fédéral 相手, Aïte et 取, Tori même pratique

Cécile et Katya les deux intervenantes se sont partagées la séance avec pour fil conducteur, le thème fédéral. L'une après l'autre, elles ont pu développer un point de vue sur la fondation Aïte et Tori en s'appuyant sur un travail technique à mains nues.

#### Intervention de Cécile : environ 1h15

*Exercices préparatoires [ les huit postures du Baduanjin ]*

Etirement doux et continus, recherche du centre et de la rectitude. Maé Ukemi

Prise de contact Uké-Tori en **Tachi-Waza**. *Tori ne va pas s'opposer à uké mais va au contraire l'accompagner dans son mouvement, s'accorder à son rythme. En fait, uké doit rencontrer le vide, et même une assistance à poursuivre son mouvement. Ce qui provoquera son déséquilibre et sa chute.* Exercices en : gyaku-hanmi kataté dori et Yokomen uchi sur :

**Kokyu nagé et Soto Kaiten nagé.**

#### **Pause à 10h20**

#### Intervention de Katya: environ 1h15

*La poursuite du travail précédent se fera les yeux bandés. Ceci n'est pas si évident. En effet, on sonde alors l'environnement en tâtonnant avec ses mains et on essaie de visualiser les techniques repérées avant d'engager un quelconque mouvement...tout un effort de concentration. En somme, avec une ceinture sur les yeux, on prend davantage conscience de son équilibre, de sa position dans l'espace. on doit s'assurer d'avoir de bons appuis avant de bouger. Voici donc un exercice qui est loin d'être futile !*

Travail en **Tachi-waza – Hanmi handachi-waza – Suwari-waza** - sur différentes saisies: sur **Kokyu ho – Ikkyo – Aiki otoshi – Kaiten nagé.**

Travail libre **Kakari geiko** plusieurs partenaires. Travail sur la disponibilité et la réactivité .

**11h50** Fin de stage – ajustement du Keikogi, Seïza, salut.

**12 h00** Clôture du stage et remerciements par le Président de Ligue.





Aikido & féminines, apprécié aussi par les hommes !



## Article paru dans la presse qui évoque le stage



**Pour conclure :** Je tiens à féliciter **Cécile** et **Katya** pour leur travail, leur amabilité, leur disponibilité et leur engagement. Enseigner, transmettre un savoir, est une chose difficile. C'était un beau défi et vous l'avez relevé avec brio. **Encore bravo !**

Un bilan de stage positif. Chacun s'est félicité de l'ambiance conviviale et studieuse du stage. De l'avis de tous, l'expérience est à renouveler l'an prochain.

Nous souhaiterions, sur les années qui arrivent, développer la pratique féminine pour arriver progressivement à la quasi-parité hommes femmes, ainsi qu'à une plus grande implication des féminines. Aujourd'hui, au sein de notre fédération, les femmes représentent 30% des licenciés. La Ligue Charentes-Poitou relaie les mobilisations nationales relatives à la pratique féminine et a la volonté de faire preuve de modernisme et de clairvoyance en se questionnant sur la place des femmes dans ses clubs. N'hésitez pas à les intégrer et ainsi aider au projet de développement de la pratique Féminine dans la Fédération et la Ligue.

Je compte sur vous  
André Guillon

# Rejoignez-nous...



**AIKIDO POITOU-CHARENTES** ...et dans votre département **16 17 79 86** CHARENTE CHARENTE MARITIME DEUX-SÈVRES VIENNE