



# RAPPORT DU STAGE AIKIDO & FEMININES



**1 Mars 2015  
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 toutes celles et de tous ceux qui souhaitent s'y adonner, sans aucune distinction.

Le stage était donc animé par trois pratiquantes de la région. Mesdames : **Katya Artus, Annie Fouchereau et Carine Moreau.**

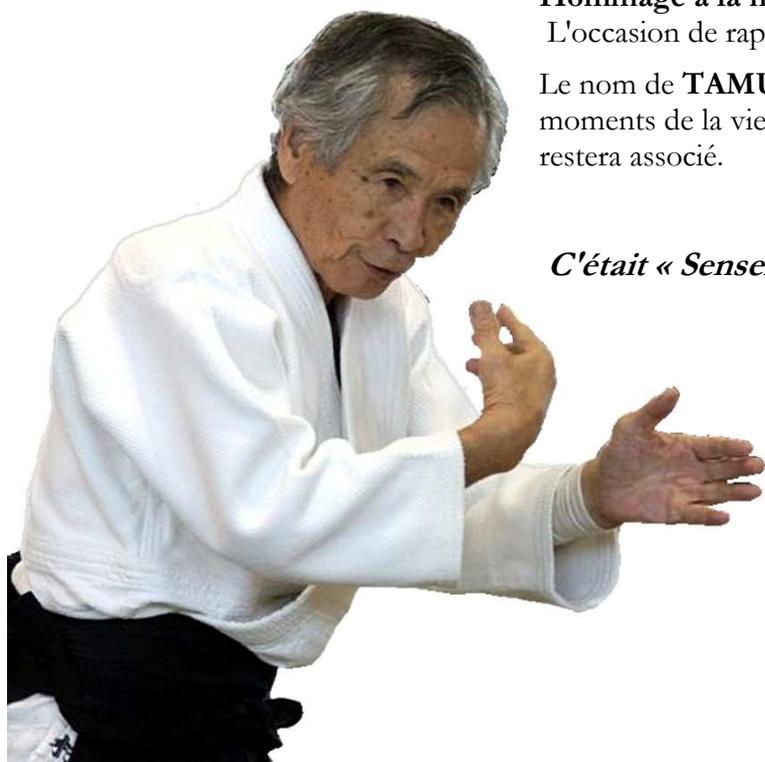
Stage ouvert à toutes celles et tous ceux ayant souhaité y participer.



**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



### Hommage à la mémoire de Tamura Sensei

L'occasion de rappeler la stature de ce grand Shihan

Le nom de **TAMURA Nobuyoshi** est lié aux grands moments de la vie de l'Aikido de notre pays, et lui restera associé.

*C'était « Sensei », comme nous l'appelions.*

Il aimait par-dessus tout partager et transmettre son savoir, qu'il avait immense, ses passions, et ses rêves.

Le regard noir et la voix grave, droit comme une épée, et tranchant aussi quand il le fallait. Il paraissait d'un abord pas facile, habitué à décider, et à assumer ses décisions.

Sans complaisance, mais non sans humanité. Derrière cette distance assez « martiale » – il n'avait jamais oublié ses origines Japonaises – il n'était pas difficile, quand on avait gagné sa confiance, de deviner que cette pudeur authentique contenait des trésors d'amitié.

Exigeant avec lui-même avant de l'être avec les autres, il avait la plus haute idée de la pratique de l'aikido. « Loyauté » était pour lui le mot clef qui ouvrait ou qui fermait la porte de sa confiance. Toute autre allégeance que celle-ci lui paraissait inacceptable.

Intolérant pour les compromissions, il était en revanche farouchement opposé à l'intolérance des idées. Durant des décennies, j'ai vécu avec lui toutes sortes de péripéties « ... l'ACFA – la FFJDA – l'UNA – UFA » la création de la **Fédération Française Libre d'Aïkido** et de **Budo**. Qui trois années plus tard deviendra la **FFAB**.

Rien n'importait plus à **Tamura sensei** que de garantir, dans le cadre d'une responsabilité pleinement assumée, l'indépendance de notre Fédération. Dans le mystère des transmissions de témoin sa trace ne disparaîtra pas ; elle habitera celles et ceux qui continueront à vouloir ses hauteurs de vue et d'action.

*André Guillon*

## STAGE OUVERT A TOUS



*INTERVENANTES :*  
Carine MOREAU,  
Annie FOUCHEREAU  
Katya ARTUS

Pour la **troisième 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.

**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 l'étiquette Reigi-sahô

**Katya, Annie et Carine** les trois intervenantes se sont partagées la séance avec pour fil conducteur, le thème fédéral. Le Reigi-sahô Il s'agit d'une attitude empreinte de respect envers autrui, et prescrite dans les arts martiaux traditionnels japonais, par des dispositions immuables de l'étiquette. Le Reigi-sahô se retrouve dans tous les temps de la pratique de l'aïkido: stages, passages de grades, démonstrations, examens etc...

#### **Intervention Katya : Préparation et échauffement**

- travail de préparation et d'échauffement autour de la maîtrise du corps, de ses contours, de son poids... Avec des chutes notamment pour enlever les tensions par la fatigue, pour ne pas travailler en force. Ensuite un travail d'orientation et de déplacement sur kokyunage.

#### **Intervention Carine: Autour du thème Reigi Sahô**

Travail en tachi waza sur Yokomen Uchi qui correspond au sabre à la coupe kesa géri.

- Ikkyo omote et ura - Irimi nage - deux formes - ude kime nage

L'accent a été mis sur le travail de déplacement, l'intégrité du partenaire et de soi-même, le travail juste et sans force. Sortir de la ligne d'attaque pour se protéger, dans cette phase tori s'approprie l'attaque de uke au lieu de la subir et crée le vide. La réponse à une attaque Yokomen est toujours Shomen pour tori. Dans son déplacement tori dirige tout en contrôlant toujours uke pour amplifier le déséquilibre de ce dernier. Avec Irimi nous travaillons une première forme moins classique mais qui permet de comprendre que cette notion de déséquilibre qui a été trouvée lors de l'entrée va permettre la chute de uke et cela quelque soit la force, la taille, le poids et le sexe de Tori. Le déplacement de Tori se fait dans une seule direction, tel un cercle. La seconde forme plus conventionnelle reprend toujours cette notion de contrôle et de déséquilibre, ici par le contrôle de l'axe vertébral de Uke. La dernière technique a permis de conforter le travail sur l'attaque Yokomen. Le travail de uke étant de produire une attaque franche, tout en se préservant de la réponse de Tori.

#### **Pause d'une dizaine de minutes**

### Intervention Annie: Notion d'absorption dans la pratique

La notion d'absorption dans la pratique de l'Aikido. Préparations des techniques qui mettent en évidence le principe de non-résistance dans la relation qui s'établit entre Tori et Uke..  
Techniques, effectuées: en, Tachi Waza: Saisis: Aihammi Katate Dori , et Ryote Dori  
-Shiho nage, Ude kime nage.

### Intervention Katya: Tanto dori

Une présentation de l'arme, des diverses formes d' attaque ( tsuki, shomen, yoko, attaque latérale), diverses tenues de l'arme (honte, gyakute).

**11h45** Fin de stage – ajustement du Keikogi, Seïza, salut.

### **11 h45 - Remise de la médaille d'honneur de la Fédération**

A messieurs **Patrick Henniquau** et **Serge Coussot**. Dans son allocution, le président André Guillon a énoncé le parcours de chacun d'eux et salué leur dévouement et leur implication au sein de l'aikido régional. Après la cérémonie, souvenirs et anecdotes se sont échangés autour du pot de l'amitié qui a clôturé cette manifestation conviviale au cours de laquelle de nombreux témoignages de sympathie ont été apportés.



notre  
best of!



Aikido & féminines, apprécié  
aussi par les hommes !



Stage des Féminines 2015

Article paru dans la presse qui évoque le stage

Journal Sud-Ouest - La Rochelle/Rochefort

MERCREDI 4 MARS 2015  
WWW.SUDUEST.FR

AIKIDO

# Acquérir le sens de l'esquive

LA ROCHELLE L'aïkido, une histoire d'homme et une affaire de femme

Le but : partager et convaincre que l'aïkido est aussi une histoire de femme. Un stage était dirigé par trois aikidokates de la région, Katya, Annie et Carine. Les participants ont pu élargir leur horizon théorique et technique en découvrant d'autres techniques d'entraînements.

Dans l'aïkido, ce n'est pas la force physique qui va permettre d'atteindre l'efficacité. Par conséquent, une femme peut, tout autant qu'un homme, devenir très efficace. La force musculaire, bien au contraire, risque de gêner la pratique. La véritable efficacité vient d'une technique juste, d'une décontraction musculaire totale. Pour donner un exemple d'efficacité en combat, c'est le sens

de l'esquive, le sens de la distance de sécurité. Les animaux l'ont d'instinct. La perception de l'intention de l'adversaire sera beaucoup plus importante que la force physique, et ceci une femme peut l'acquérir tout aussi bien, sinon mieux, qu'un homme. On dit bien que les femmes sont plus intuitives que les hommes.

Alors que l'on soit homme, femme, jeune, vieux, l'aïkido c'est l'affaire de tous. Le résultat, c'est une harmonie intérieure autant qu'une harmonie dans le groupe des pratiquants.

Renseignements : Ligue d'aïkido Poitou-Charentes, tél. 06 66 70 73 17 ; courriel : comiteaiki@aol.com.



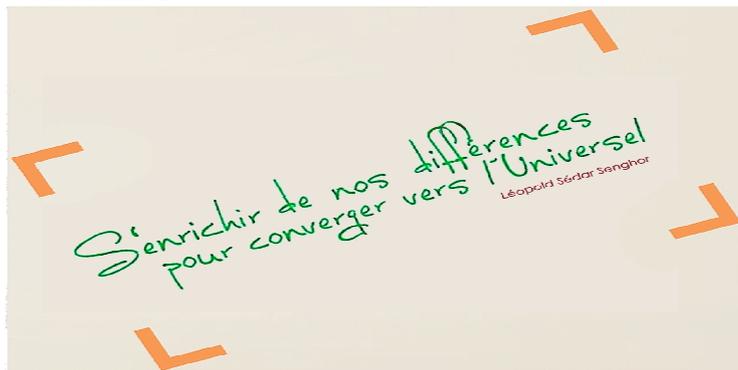
Concilier féminité et efficacité, c'est possible en aikido. PHOTO DR



**Pour conclure :** Je tiens à féliciter **Katya, Annie et Carine** 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 environ 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.



Voilà une belle formule de Léopold Sédar Senghor qui, à mon sens, ne demande presque pas de commentaire, tant elle est limpide. Elle correspond assez bien à notre discipline: Le secret de l'Aikido est de s'harmoniser avec le mouvement de l'univers. Il faut se ressembler beaucoup et différer beaucoup aussi.

A Guillon

