

## PROPOSITION D'ARTICLES POUR LA PRESSE

Article « journal » 1.

### PORTES OUVERTES AIKIDO

A voir les pratiquants impeccablement alignés, avec leur « Keikogi » (kimono) immaculé et le « Hakama » noir (pantalon ample) pour certains, dans un silence impressionnant, à voir les armes en bois (Boken (sabre), Jo (bâton) et Tanto (couteau) préparées, on se croirait revenu à une autre époque.

Pourtant l'aïkido reste étrangement moderne.

On entre dans le « dojo »... C'est un lieu pour forger un être différent. C'est un lieu où le pratiquant vient chercher la voie...

Là, débute la maîtrise de soi, le respect de l'autre. Face aux agressions du monde moderne, dans tous les domaines : bruit, concurrence, pouvoir de l'argent, agitation ..., l'aïkido propose une autre solution que l'écrasement du plus faible : construire un homme à la force sereine, sans agressivité, mais prêt à réagir grâce à son équilibre mental, corporel, et relationnel.

Cet Art traditionnel est certainement le plus adapté à la modernité.

La Fédération Française d'AIKIDO et du BUDO (F.F.A.B.) pour la quatrième année propose une journée d'initiation à la pratique en collaboration avec les clubs affiliés.

Dates : « Portes ouvertes du club »

Si vous êtes tenté de découvrir cette activité,

Venez essayer (cours gratuit), venir avec un survêtement.

Club

Adresse

Téléphone

Professeurs

Article « journal » 2.

## AÏKIDO

### Un Art martial plein d'avenir

Dans un monde enclin à de plus en plus de violence gratuite et d'égoïsme, l'Aïkido, art martial créée à la fin des années 1940 par Morihei Ueshiba, apparaît comme une discipline sportive à part.

Une exception, oui, car il n'existe pas de compétition.....

Discipline physique et morale complète, elle permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi tout en assurant un développement harmonieux du corps. D'origine japonaise, la pratique est essentiellement fondée sur la neutralisation de la force de l'adversaire. Le plan philosophique (zen, shintoïste ou taoïste), joua un rôle très important dans l'élaboration de l'aïkido.

Il n'y a pas d'adversaire dans la pratique, mais seulement deux partenaires, dont l'un apporte à l'autre un élément (une frappe, une coupe, une saisie) pour lui permettre de se forger et de développer sa pratique.

A côté de ce retour aux sources de l'esprit traditionnel du samouraï, Morihei Ueshiba ouvrit sa pratique à des notions plus modernes, recherche de paix, fraternité et harmonie.

Un art martial qui donne la possibilité d'acquérir des valeurs fortes et de découvrir sa propre sensibilité. Ainsi, comme le dit Morihei Ueshiba : "Aïki n'est pas l'art de la bataille avec l'ennemi, ce n'est pas une technique de destruction de l'adversaire, c'est la voie de l'harmonisation du monde qui fait de l'humanité une seule maison".

Une philosophie qui met en exergue le contrôle de soi et de son adversaire sans opposition.

"L'aïkido est la non résistance et puisqu'elle est non résistance, elle est toujours victorieuse".

Technique de défense idéale, l'aïkido impose de détruire l'agressivité de son adversaire en lui démontrant l'inutilité de son attaque.

Pour cela l'aïkidoka utilise des techniques de projection et d'immobilisation, avec des mouvements de rotation et d'esquive, et l'utilisation de clés aux articulations.

Plutôt convaincre que vaincre, sans humilier et en respectant l'intégrité physique de l'un et de l'autre.

Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de mieux les connaître.

Une telle pratique est accessible à tous, homme ou femme, de l'âge tendre à l'âge mûr.

L'aïkido est une discipline martiale de plus en plus pratiquée par les enfants.

La France est devenue le premier pays de l'Aïkido avec 60.000 pratiquants, ce qui la place devant les Etats Unis et le Japon.

Dates : « Portes ouvertes du club »

Si vous êtes tenté de découvrir cette activité,

Venez essayer (cours gratuit).

Club

Adresse

Téléphone

Professeurs

Article « journal » 3.

L'aïkido, un art martial créé à la fin des années 40, est un art martial adapté au monde moderne

L'avènement de l'ère MEIJI au Japon en 1868 entraîna l'ouverture du pays vers l'Occident et provoqua un bouleversement profond des valeurs. Du creuset traditionnel naquirent des arts martiaux tournés vers la modernité

A mains nues : Judo, Karaté, et plus récemment Aïkido.

Avec des armes : Iaido, Kendo (sabre), Kyudo (arc), jodo (bâton)...

Le fondateur de l'Aïkido, Morihei UESHIBA (1883 - 1969), fut inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de l'époque (écoles de Ju Jitsu, d'escrime traditionnelle). L'arrière-plan philosophique ou religieux (traditions Shinto, Bouddhisme-,Zen , Taoïste) joua un rôle très important dans l'élaboration de cet art.

A côté du retour aux sources à l'esprit traditionnel du samouraï, il réussit à ouvrir sa pratique à des notions plus modernes telles que la recherche de la paix, de la fraternité ou de l'harmonie et développa à partir de 1948 l'enseignement d'une discipline neuve et originale, qui commença dès 1950 à rayonner dans le monde entier, notamment en France.

Des techniques efficaces effectuées sans heurt qui visent à contrôler l'adversaire en canalisant sa force

Techniques à mains nues avec un ou plusieurs adversaires, armés) ou non

Techniques au sabre, au bâton

Techniques de concentration, de respiration

Toutes les techniques visent au contrôle de l'adversaire et l'amènent à la chute et/ou à l'immobilisation.

Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire et de les utiliser sans entrer en opposition avec eux.

L'aïkido et les autres arts martiaux

Si comme au judo, le pratiquant d'Aïkido utilise des techniques de projection et d'immobilisation pour déséquilibrer et maîtriser son adversaire, il peut également accompagner ses mouvements d'une série d'atemi, c'est à dire de coups de poing et de pied portés, comme au karaté, en des endroits vitaux du corps. Mais contrairement au judo et au Karaté qui constituent des disciplines sportives, soumises à des règles très strictes, l'AÏKIDO est un art martial dont la pratique exclut toute idée de compétition.

Dates : « Portes ouvertes du club »

Si vous êtes tenté de découvrir cette activité, venez essayer (cours gratuit).

Club

Adresse

Téléphone

Professeurs