

L'Aïkido et la FFAB

Historique

L'Aïkido fait partie intégrante de la voie martiale (Budo). Cet art fut fondé dans les années 40 par O'Senseï Morihei UESHIBA (1883-1969) qui reçut toute sa formation des meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de l'époque et s'est soumis pendant toute sa vie à des entraînements exigeants.

Avant l'âge de 30 ans, O'Senseï maîtrisait déjà les techniques d'armes traditionnelles comme le sabre (Ken), la lance (Naginata), le bâton (Jo) ainsi que les techniques de contrôle à mains nues (Ju-jutsu).

En Europe, l'Aïkido n'est arrivé qu'au début des années 50 et il s'est développé en France avec la venue de Maître TAMURA Nobuyoshi, délégué officiel de l'Aïkikaï So Hombu de Tokyo.

La FFAB a été créée autour de Maître TAMURA et compte désormais près de 30 000 pratiquants.

Présentation de la pratique

Méthode unique de défense efficace face à toute forme d'attaque, l'Aïkido est aussi une discipline où chaque geste engage tout le corps, la respiration et l'esprit dans une recherche d'unité. Il s'agit de parvenir à fortifier le corps et l'esprit de telle sorte que l'individu devienne un être humain accompli.

Le mot Aïkido signifie méthode (do) pour l'union, la coordination (ai) des énergies physiques et mentales (ki).

L'Aïkido repose sur les principes de projection et d'immobilisation par une clé sur l'adversaire. On détruit l'attaque, pas l'attaquant.

A ses plus hauts niveaux, c'est une discipline de coordination, une « manière » d'harmoniser toutes les forces vitales de l'homme.

En Aïkido, le but est de neutraliser une agression et de rendre l'attaquant inoffensif, en ne lui causant, autant que possible, aucune blessure sérieuse. Pour cela, il est nécessaire d'avoir une certaine adresse mais aussi une certaine éthique.

L'Aïkido est une discipline accessible à tous. Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de se connaître.

Une pratique accessible à tous

La recherche de l'aïkidoka est celle de l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement. Chacun peut ainsi pratiquer cette discipline selon ses possibilités physiques.

L'Aïkido est accessible à tous, homme ou femme, de l'âge tendre jusqu'à un âge avancé.

Les femmes apprécient cette pratique qui leur est particulièrement adaptée puisqu'elle ne nécessite pas l'utilisation de la force physique. Son efficacité repose sur les déplacements, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie, le Ki.

Chez les enfants et adolescents, l'Aïkido favorise la connaissance et le contrôle de son corps et de son énergie. La recherche de l'efficacité martiale passe par la mise en harmonie avec l'attaque du partenaire. L'aspect non-compétitif permet le travail sur soi, le respect de l'autre.



Photo Gilbert GIRARD

Les conditions de la pratique

• La tenue vestimentaire

La tenue est tout d'abord constituée d'un keikogi, mot japonais signifiant littéralement « vêtement d'entraînement ». Il désigne la tenue utilisée pour la pratique des Budos (arts martiaux japonais) que l'on appelle souvent à tort kimono (robe traditionnelle japonaise).

Un obi (ceinture) est ensuite utilisé. Il se présente sous la forme d'un ruban de tissu sans boucle ni fermoir, et sert à maintenir les vêtements fermés.

Le troisième élément de la tenue est le hakama. Il s'agit d'un vêtement très ancien dans la culture du Japon, pantalon ample qui était porté notamment par les samourais.

Des sandales de paille, les zoris, permettent de gagner le tatami (tapis) du dojo (lieu où l'on étudie la voie).

• Les techniques

Le pratiquant d'Aïkido utilise un ensemble de techniques à mains nues, de projection et d'immobilisation pour déséquilibrer et maîtriser un ou plusieurs adversaires armés ou non.

Il peut également accompagner ses mouvements d'une série d'atémis (coup de poing et de pied portés en des endroits vitaux du corps).

Il étudie aussi le maniement de trois armes : le sabre (Bokken), le bâton (Jo) et le couteau (Tanto).

Toutefois, l'Aïkido n'est pas un sport de combat, il est un art martial dont la pratique exclut toute idée de compétition.

L'Aïkido et la FFAB



Photo Gilbert GIRARD

Dans quel but ?

L'Aïkido est une discipline martiale qui a été officiellement reconnue par le gouvernement japonais en 1940 sous le nom d'Aïkibudo. Il a été créé à partir de l'expérience que Morihei UESHIBA, son fondateur, avait de l'enseignement d'écoles d'arts martiaux anciennes, essentiellement le ju-jutsu de l'école daïto-ryu, le kenjutsu (art du sabre japonais) et le combat à la lance. Morihei UESHIBA avait également suivi des études de théologie et de philosophie.

L'Aïkido est né de la rencontre entre ces techniques de combat et une réflexion métaphysique de Morihei UESHIBA sur le sens de la pratique martiale de l'ère moderne.

L'Aïkido est donc à la fois une méthode de défense efficace mais aussi une pratique d'interaction entre deux ou plusieurs individus motivés par le même souci d'harmonisation. Les termes habituellement utilisés dans les arts martiaux de Tori (celui qui projette) et Uke (celui qui est projeté) sont d'ailleurs en Aïkido remplacés par le terme Aïte symbolisant la main d'en face, celle qui constitue un danger mais qui aide par sa présence à mieux construire la technique dans le respect de la martialité du mouvement mais aussi dans la recherche de la meilleure réalisation possible.

Le cadre de l'entraînement est constitué par une pratique **laïque, sécularisée, collective et active** :

• laïque

La pratique s'effectue au sein d'une Fédération, la FFAB, soucieuse du respect des règles et des règlements, et respectueuse de l'ensemble des exigences de l'environnement institutionnel.

La FFAB, avec près de 900 clubs, pourvus d'enseignants diplômés d'Etat, couvre l'ensemble de la métropole et des DOM-TOM.

• sécularisée

Cette pratique est bien ancrée dans une culture, mais elle ne saurait être dogmatique, exclusive ou séculaire.

Issu de la culture japonaise, l'Aïkido n'en demeure pas moins une Voie, un chemin universel au travers duquel l'on recherche à :

- > Dépasser les situations de conflit par la non-opposition et la non-violence
- > Donner le meilleur de soi-même pour avoir le sentiment de se

perfectionner et de trouver l'équilibre optimum pour soi-même et avec les autres, au sein de son environnement.

• collective et active

Tous les pratiquants sont impliqués dans cette pratique, mais chacun est libre du degré d'engagement qu'il souhaite y apporter.

L'encadrement de la pratique prend en compte et se décline selon la spécificité de la population : jeunes, personnes présentant un handicap, seniors débutants, féminines, etc.

L'activité se réalise au travers de techniques fluides visant à contrôler, amenant l'autre à une chute et/ou une immobilisation.

Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force, de les utiliser sans rentrer en opposition avec l'autre. ■

La FFAB

La FFAB, créée en 1982 autour de Maître TAMURA, est une fédération regroupant près de 900 clubs répartis sur l'ensemble du territoire Français découpé en 26 ligues métropolitaines et DOM-TOM.

La FFAB dispose de l'agrément ministériel Jeunesse et Sports - 06 S 83 du 7 octobre 1985 et du 3 décembre 2004. Elle est reconnue par l'Aïkikaï So Hombu de Tokyo.

Son siège national est situé en région PACA, à Bras, un village de l'arrière-pays Varois. Il abrite dans ses locaux les structures administratives de la fédération, un centre de formation, une structure d'accueil, l'ECOLE NATIONALE D'AÏKIDO, qui gère et organise de nombreux stages nationaux ou internationaux, ainsi que le Dojo Shumeïkan, dojo de Maître TAMURA.

L'enseignement est transmis par un collègue de trente et un cadres techniques nationaux, hauts gradés, tous élèves de Maître TAMURA. Dix-neuf de ces cadres ont, à ce jour, reçu de l'Aïkikaï de Tokyo, le titre de Shihan (guide). ■



Photo Gilbert GIRARD