



AïKI MAG®

UN ART MARTIAL, UN ART DE VIVRE

合氣道



Les Femmes et L'Aïkido

FFAAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

www.aikido.com.fr / ffaaa@aikido.com.fr

Juin 2015

FFAAA
Membre pour la France
de la Fédération
Internationale d'Aïkido
11, rue Jules Vallès
75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91



éditorial



Aïki Mag®. Edition de mai 2015

édité par la FFAA.

Directeur de la publication :

Paul Lagarrigue

Directrice Administrative :

Henriette Flader

Comité de lecture :

P. Lagarrigue, M. Desmot,

E. Amadiou, J.M. Andre

Conception graphique :

Studio KomLowCost

assisté de Elsa Amadiou

Crédits photos : FFAA

Remerciements aux autres auteurs

Imprimé et distribué par Fleximail

Toutes reproductions interdites sans

autorisation au préalable.



FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

www.aikido.com.fr
ffaa@aikido.com.fr

11, rue Jules Vallès
75011 Paris
Tél. : 01 43 48 22 22
Fax : 01 43 48 87 91

Membre pour la France
de la Fédération
Internationale d'Aïkido

Onna-bugeisha

L'article 63 de la loi du 4 août 2014 pour l'égalité réelle entre les femmes et les hommes (codifié art 138-1 du code du sport), nous oblige, puisque nous avons 27 % de licenciées féminines, à modifier nos statuts pour avoir, pour la prochaine olympiade, un Comité Directeur Fédéral composé de 40 % de femmes au moins (à ce jour, 4 femmes sur 25 soit 16 %). Et, en toute logique, il nous faut appliquer la même règle dans les ligues et les clubs. Nous n'avons que deux Ligues qui ont une Présidente (Aquitaine et Côte d'Azur), et la seule parité que nous pouvons revendiquer, depuis peu, se situe parmi nos salariés administratifs (Henriette, Cécile, Wilfried et Gilles).

L'écart entre la réalité fédérale et les exigences de la loi démontre que nous n'accordons sans doute pas aux femmes toute leur place au sein de notre fédération.

Si l'univers des samouraïs a été dominé par les valeurs masculines et les archétypes virils, le Japon a néanmoins compté un grand nombre de "Onna Bugeisha", femmes membres de la classe bushi dont la plus célèbre, Tomoe Gozen (1161-1247), est décrite dans le Heike Monogatari comme étant "une remarquable archère et, en tant qu'épéiste, valant une centaine d'hommes, prête à affronter un démon ou un dieu, à cheval ou à pied". Ces femmes ont dû, dans une société dominée par les hommes, démontrer leur valeur pour être admises et leur nom n'est souvent pas resté dans l'histoire, même au Japon.

Devons-nous, en Aïkido, exiger aussi qu'elles fassent la preuve de leurs "qualités masculines" pour les reconnaître ? Je ne le crois pas.

Nous devons changer la vision de notre art martial pour l'ouvrir vraiment à toutes et tous, et, par exemple, envisager sans inquiétude que le Collège Technique National soit un jour composé, comme le Comité Directeur, de 40 % de femmes. C'est possible puisque nous avons des jeunes femmes, brillantes, 4^{ème} ou 5^{ème} dan, qui sont prêtes à s'investir.

Mesdames, nous avons besoin de vous !

Le Président de la FFAA
Paul LAGARRIGUE

Je remercie toutes celles qui ont participé à ce numéro d'Aïki-Mag et tout particulièrement Elsa Amadiou qui a conçu et préparé ce magazine.



Dossier du mois :

Les Femmes et l'Aïkido

P.5 à 12



Aïkibudo

P.14 à 15

S O M M A I R E

P.04/ VIE DE LA FFAA

P.05 À 12/ DOSSIER DU MOIS : LES FEMMES ET L'AÏKIDO

Catherine Montfort, Micheline Tissier, Camille Chalet, Sophie Chalet, Rachmya Madi Bao, Christian Tissier, Hélène Doué, Myriam Morjon, Monique Girardoz, Irène Lecoq, Patrick Benezi, Marc Seye, Chrystelle Boirie.

P.13/ CALENDRIER DES STAGES D'ÉTÉ 2015

P.14-15/ AÏKIBUDO



Damien Manique est né le 28 janvier 1936 à Lifou, Nouvelle-Calédonie. Il débute l'aïkido en 1976 avec Michel Mariotte, professeur titulaire d'une ceinture noire en judo et en karaté. En 1988, son club, l'ACC, s'affilie à la Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA). En 1993, il rencontre Mariano Aristin, expert de la FFAAA, puis obtient le brevet fédéral le 16 novembre 1993.

Depuis, Damien a toujours été présent sur les tatamis, assurant des cours plusieurs fois par semaine. Il sera promu au 4ème dan le 18 septembre 2004.

Les nombreux Calédoniens qui ont été ses élèves ont pu apprécier sa gentillesse et partager sa passion. Respecté par tous, il a été élu Président de ligue et assuré cette fonction pendant seize ans.

Il recevra d'ailleurs la médaille d'argent de la FFAAA en août 2006, en récompense de son implication pour la discipline.

Hommage à Damien Manique

A 78 ans, il était toujours présent lors des stages et avait l'œil pétillant quand il appliquait une de ses techniques qui nous pliait en deux. Damien était un modèle pour tous et plus particulièrement auprès des jeunes. Il insistait beaucoup sur les valeurs communes entre la coutume et l'Aïkido : le respect de soi et des autres, l'humilité.

Il nous a quittés au mois de mai dernier et nous lui rendons hommage. Il sera toujours présent dans nos cœurs.

Par Eric Mazerat

La Commission Féminine

L'existence de la Commission Féminine est statutaire au sein de notre fédération. Cette commission a pour objectif de promouvoir la pratique féminine.

En aucun cas, la Commission n'a pour finalité d'inciter à une pratique entre femmes. Bien au contraire, l'Aïkido, discipline non compétitive, permet aux pratiquants quels que soient le sexe, de pratiquer ensemble.

Les femmes représentent depuis plusieurs années entre 26 et 27% des pratiquants (enfants confondus) et 25% des plus de 16 ans.

Les femmes gradées (c'est-à-dire au moins titulaires du 1^{er} dan), ne représentent que 16% des femmes de plus de 16 ans, 10% de l'ensemble des gradés.

Les femmes diplômées, c'est-à-dire ayant un diplôme d'enseignement (BF, BE, DEJEPS ou CQP), ne représentent quant à elles plus que 3% de l'ensemble des pratiquants.

La femme a-t-elle sa place dans l'Aïkido, et la femme trouve-t-elle sa place au sein de notre discipline et plus largement au sein de la fédération ?

La Commission Féminine n'a pas la prétention de répondre à cette question, mais soulève le sujet, non pas comme problème, mais comme piste de réflexion en lien avec l'évolution de notre société.

Par Catherine Montfort, 3^{ème} dan, Responsable de la Commission Féminine

Les femmes gradées (au moins 1er dan) ne représentent que 10% de l'ensemble des gradés.



COORDONNÉES
c.montfort@sfr.fr
06-39-69-99-17

SES MEMBRES :

*Catherine David, Elodie Gengoul,
Monique Girardoz, Marcella Gomez,
Irène Lecoq, Catherine Montfort,
Mare Seye, Jean-Luc Subileau,
Micheline Tissier.*

Pourquoi pas assez de femmes haut gradées reconnues?



Le haut niveau requiert des exigences bien précises et une prise de conscience de l'aspect martial, dont certaines règles ne sont pas différentes de celles des autres arts martiaux.

Voilà une question qui est souvent posée dans les interviews que je suis amenée à lire. S'il est vrai que beaucoup de femmes pratiquent l'aïkido et qu'un grand nombre arrive à des grades élevés, peu d'entre elles obtiennent une certaine notoriété. Pourquoi ?

J'ai la chance de faire partie des femmes haut gradées et depuis mes débuts, que ce soit au Japon ou ensuite en France, je n'ai jamais entendu une seule fois l'expression : "Aïkido au féminin" durant mon apprentissage. Beaucoup disent que l'Aïkido est le même pour tous. Et pourtant, sans le faire exprès, ils mettent les femmes dans une catégorie à part, comme on peut le constater au travers d'articles dans les journaux ou autres médias. Ceci dit, il est vrai que l'aïkido est un des arts martiaux les plus pratiqués par les femmes.

Les femmes peuvent être attirées par le fait qu'il n'y ait pas de compétition, donc pas de "combat" apparent. De plus, notre art martial véhicule des valeurs reconnues dans notre société comme plutôt féminines : harmonie, non agressivité, ouverture d'esprit, respect de la vie. Les femmes se reconnaissent dans ces valeurs et n'ont donc aucun mal à s'intégrer.

La pratique nécessite peu l'utilisation de la force physique et son efficacité repose plutôt sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches et le relâchement musculaire. Son côté chorégraphique bien que martial et enfin la tenue, le hakama, finit par séduire les féminines. Nombreuses sont celles qui viennent pratiquer l'Aïkido uniquement pour ses aspects pacifiques, humanistes et artistiques qui constituent une méthode d'éducation du corps et de l'esprit et un perfectionnement de l'individu.

Mais même si l'on considère cet art comme plus "zen" parce que proposant une portée philosophique, il n'en reste pas moins un véritable art martial et les femmes peuvent être de vrais budokas. Il ne faut pas s'y méprendre : malgré la non-violence, l'absence de combat, la non-agressivité, le haut niveau requiert des exigences bien précises et une prise de conscience de l'aspect martial, dont certaines règles ne sont pas différentes de celles des autres arts martiaux. Ainsi, l'entraînement pour accéder au haut niveau est parfois très dur, et les coups portés ne sont pas rares ; il faut donc savoir, ou avoir envie, "d'encaisser", mais aussi ne pas hésiter à "attaquer". Chaque entraînement est

une sorte de "combat" dans lequel il faut systématiquement s'adapter au partenaire. C'est en tous cas ainsi que j'appréhendais chaque entraînement : mon partenaire étant pour moi un "adversaire" potentiellement dangereux, je m'appliquais donc à l'attaquer le plus justement possible et à ne rien laisser passer. On sait également que l'assiduité dans la pratique et la répétition constituent les clés de la réussite. Mais pour être reconnu au plus haut niveau, c'est bien souvent une vie consacrée à l'aïkido qu'il faut envisager, que ce soit au féminin comme au masculin. Tous les maîtres que je connais ne vivent qu'au travers de leur art. Leur vie, c'est l'Aïkido, et il en est de même en ce qui me concerne. Cela n'exclut pas une vie de famille et des enfants, mais je reconnais que l'organisation n'est pas facile, surtout pour une femme ! Peut-être est-ce une des raisons qui explique le fait que peu de femmes accèdent au plus haut niveau.

Une autre difficulté est aussi à envisager. Il n'est pas très facile pour une femme d'obtenir une responsabilité fédérale comme technicienne. La porte ne s'ouvre pas facilement et, à niveau égal, on laissera un homme faire ses preuves, alors que l'on jugera d'emblée qu'une femme n'est pas capable ! Elle sera tout de suite testée, et bien qu'il soit dit que la force n'est pas nécessaire pour pratiquer, c'est par ce biais qu'elle sera malheureusement mise à l'épreuve. Je n'ai évidemment pas été épargnée moi-même, j'ai construit ma position petit à petit, notamment parce que j'avais confiance dans la technique que l'on m'avait enseignée : précision, attitude, pédagogie m'ont permis de me sortir des situations les plus délicates.

Bien que l'Aïkido soit l'art martial privilégié des féminines parce que sans compétition, il ne faut pas que celles-ci en oublient pour autant son côté "martial", qui le différencie de la danse. Le haut niveau demande beaucoup de persévérance, de rigueur et une vie consacrée en partie à cela. Il y a des pratiquantes haut gradées en France qui ont toutes les qualités requises pour y arriver. Il suffirait peut-être que les mentalités changent et que les portes s'ouvrent enfin !

Par Micheline Tissier, 6^{ème} dan



Camille Chalet, 4^{ème} kyu, Mayotte

Pratiquer l'aïkido est pour moi d'abord une activité sportive. L'aïkido me permet de me changer les idées et j'aime que ce soit le soir. L'aïkido me permet de progresser dans la coordination de mes déplacements et de mes mouvements, j'ai progressé dans mes chutes.

Ça ne me dérange pas de pratiquer avec des garçons ou des filles, ou avec des jeunes ou des vieux. Quand je faisais du judo dans mon village, j'étais la seule fille. Et pendant les stages, enfants, ados et adultes étaient mélangés. C'est bien comme ça.



Sophie Chalet, 4^{ème} kyu, Mayotte

Je perçois très mal les gens. Dans la phase d'observation, les techniques d'aïkido m'obligent à faire évoluer mon regard pour pouvoir discerner les détails, les mouvements simultanés des différentes parties du corps, et le mouvement global des deux partenaires. Je débute, et fondamentalement je ne suis pas douée ! Pourtant je crois que ma perception progresse un peu : je réfléchis moins, j'ai moins besoin de me concentrer.

Pratiquer l'aïkido m'apporte peu à peu une meilleure coordination et une meilleure maîtrise de mon corps. J'aimerais que mes mouvements soient plus fluides, plus évidents, être moins tendue physiquement et intellectuellement, être moins concentrée sur mes gestes pour être plus avec le partenaire. Je ne me suis pas posé la question de savoir si la mixité de notre pratique pouvait être gênante ou si c'était un plus par rapport à d'autres sports. Pour moi, cela a été naturel, puisque les autres sports que j'ai pratiqués antérieurement l'ont été de façon mixte aussi.



Rachmya Madi Bao, débutante, Mayotte

Je pratique l'aïkido depuis quelques mois à Mayotte, au Dojo de Bandrelé dans le sud de l'île. J'ai 14 ans et demi. L'aïkido ne m'apporte que du positif. Au départ, je me suis mise à pratiquer parce qu'une amie y allait : je pouvais ainsi passer du temps avec elle, mais en même temps j'apprenais quelque chose de nouveau, de complètement différent de moi, sans le savoir. Je trouve que c'est bien car tout le monde n'a pas la chance de découvrir cette discipline à Mayotte !

Avec le temps, j'ai commencé à adorer l'aïkido, et je prends vraiment du plaisir à pratiquer. Je peux aussi être avec des amis. Grâce à l'aïkido je me sens vraiment différente, bien que je sois parfois très stressée quand un de mes enseignants du collège est sur le tatami. Je pratique avec des garçons et des filles très sympathiques. Mon amie a quitté Mayotte, j'ai éprouvé de la tristesse, mais je suis restée sur le tatami et me suis habituée à son absence. J'aime l'aïkido et je fais de mon mieux pour progresser.

Les femmes et le haut niveau

Bien que la pratique des arts martiaux en général se soit très largement démocratisée, la proportion de femmes s'y adonnant reste encore minoritaire. Nul n'est besoin d'en évoquer les causes, que tout le monde connait et qu'on imagine aisément.

Ceci dit, force est de constater que dans les dojos dans lesquels le discours dominant et la pratique reposent sur la recherche de la précision technique, amenant à une logique gestuelle économique et efficace et partant, harmonieuse, il y a davantage de femmes.

Néanmoins le parcours des femmes sur la durée peut être souvent plus difficile : une grossesse et le temps nécessaire de présence les premiers mois les éloignent des tatamis et le retour est quelquefois difficile sur le plan physique, mais aussi au regard de la progression des autres pratiquants ou des délais plus longs pour l'obtention des grades... Cependant, l'absence de compétition en aïkido et la progression technique illimitée dans le temps permet aux pratiquantes ayant reçu un enseignement de qualité de rivaliser avec les meilleurs.

Pour avoir été le superviseur des démonstrations aux "World Games" depuis leur début, j'ai suivi la fantastique progression de l'aïkido féminin. J'ai réalisé combien leurs démonstrations pouvaient illustrer l'idéal de notre

recherche et à quel point cela devait nous faire réfléchir à notre pratique. Quand la moyenne d'âge des participantes est de 30 ans avec un grade maximum de 4^{ème} dan, quelle marge de progression !

Les instances internationales, Aïkikaiï et Fédération internationale, ne s'y sont pas trompées. Leur réflexion a pris la mesure de l'intérêt qu'il y a, et pour les femmes et pour l'aïkido dans sa globalité, de présenter le haut niveau féminin sur un pied d'égalité, aux côtés des sensei les plus renommés du monde. Ainsi, au stage du congrès de la FIA à Tokyo, on comptait douze intervenants du 6^{ème} au 9^{ème} dan, parmi les plus prestigieux : Tada sensei, Yamada sensei, Yasuno sensei, Yokota sensei, Kobayashi sensei... et deux femmes, une japonaise, une française, toutes deux 6^{ème} dan : une présence, une élégance, un cours donné de "main de maître" au féminin, à plus de 700 personnes.

On sait depuis Aragon que la femme est l'avenir de l'homme, espérons qu'elle soit l'avenir de l'aïkido.

Par Christian Tissier, 7^{ème} dan, Shihan



La mixité constitue une des richesses de notre discipline et elle permet de constater que les difficultés ou les atouts de chacun sont souvent liés au gabarit, à la taille, l'âge, l'expérience et dépassent la notion de masculin ou de féminin.

Pourquoi ai-je choisi l'aïkido et que m'apporte-t-il ? Les réponses ont évolué au long de mes 25 ans de pratique. Lorsque j'ai commencé au cours enfant du Cercle Tissier à Vincennes, dans mon imaginaire, j'étais sûre de marcher dans les traces de... Bruce Lee ! Petite erreur de référence culturelle, mais l'intérêt pour les arts martiaux était déjà bien là. Les cours adolescents ont ensuite posé un cadre et des valeurs me permettant de me "déplier" petit à petit, au sens propre et figuré, en adolescente introvertie que j'étais.

Au passage au cours adultes, malgré les difficultés techniques et physiques que j'ai rencontrées, j'ai confirmé mon engagement dans la discipline par un entraînement intensif, en suivant tous les cours du cercle, plus des stages le week-end pendant dix ans. Aujourd'hui j'enseigne et je continue à m'entraîner, parce que j'ai toujours plaisir à chuter, et qu'il me semble important de transmettre ce que j'apprends. Selon moi, l'aïkido est un système d'éducation (technique, martial, humain) complet, une voie qui permet l'amélioration constante de soi à toutes les étapes de la vie.

La place des femmes en aïkido ? Elle ne demande qu'à s'élargir, en termes de nombre de pratiquantes, et de références féminines pour les générations à venir, car il y a encore peu d'enseignantes, ou de femmes représentées dans les hauts grades notamment. Mais pour que plus de femmes s'engagent sur une pratique longue et régulière, ou prennent des responsabilités, il faut qu'il y ait à la base plus de pratiquantes. En tant qu'enseignante, j'étais persuadée que j'aurais en proportion plus de femmes que d'hommes sur le tatami. A tort, car je constate la même répartition hommes/femmes que dans d'autres clubs dont les enseignants sont des hommes, soit un pourcentage assez fragile à mon sens.

C'est pourquoi je pense qu'il faut faire régulièrement un effort de communication à destination des femmes et des jeunes filles, non pas pour « féminiser » les dojos, mais pour leur rappeler qu'elles ont leur place dans les

arts martiaux, et a fortiori en aïkido. Maintenir une bonne représentativité des pratiquantes sur le tatami contribue selon moi à harmoniser et équilibrer la pratique en général.

L'aïkido des hommes, des femmes ? Je pense qu'il faut dépasser cette lecture en termes de genres, pour ne pas stéréotyper et cloisonner les pratiques. Puisqu'il n'y a pas de notion de catégorie en aïkido (de poids, de sexe), il n'est pas très utile à mon sens de mettre en avant les différences hommes-femmes pour caractériser les pratiquants. Au contraire, la mixité constitue une des richesses de notre discipline, et elle permet de constater que les difficultés ou les atouts de chacun sont souvent liés au gabarit, à la taille, l'âge, l'expérience, et dépassent la notion de masculin ou de féminin. Il faut bien sûr continuer à lutter contre certains préjugés qui persistent encore envers les femmes, j'en ai moi-même entendu d'assez fleuris. Mais avec le temps et les générations de pratiquants qui passent et se renouvellent, les mentalités et les attitudes évoluent. A chacun d'entre nous de contribuer à la disparition des stéréotypes, et, conscients des différences qui existent de fait entre le masculin et le féminin, d'en faire quelque chose de constructif pour l'aïkido.

Par Hélène Doué, 4^{ème} dan, Paris



Adepte de l'aïkido depuis bientôt 5 ans, c'est par un heureux hasard que j'ai franchi les portes d'un dojo. Cette discipline s'est imposée doucement à moi au fil des années avec des remises en question, des doutes et aussi des moments de grande joie.

A la recherche d'une pratique physique alliant entretien du corps et spiritualité, je pratiquais auparavant de la danse indienne et du tai-chi. Je souhaitais également apprendre à me défendre et pratiquer une activité plus énergique mais sans brutalité. La

capacité à réagir en cas d'agression sans escalade de violence est importante lorsque l'on est une femme. Lors de ma première observation d'un cours, j'avoue avoir été séduite et ébahie par la grâce, la beauté des gestes mais aussi effrayée par le bruit des chutes sur le tapis ! Cette discipline confronte chacun à ses peurs, celles de chuter, d'affronter, de se faire mal... Ma curiosité et mon envie ont pris le pas et aujourd'hui j'ai appris à dominer cette appréhension. Les débutants sont invités lors des cours à solliciter les plus anciens : cette coutume, témoignant d'une forme de

solidarité et de respect, m'a contrainte également à surmonter une forme de timidité. Et en tant que femme, la mixité permet de se confronter à différents gabarits. C'est en apprenant à ne pas utiliser sa force physique, mais la technique et l'énergie et en prenant confiance en ses capacités que l'on parvient à maîtriser plus costaud que soi. Et je dois l'avouer, cela procure un grand plaisir !

Finalement, j'ai trouvé dans cet art un équilibre. La rencontre avec les autres, le respect, l'entraide, l'élégance, la rigueur sont autant d'éléments me procurant une paisible satisfaction. Ces échanges ont aussi été la source de la naissance de belles amitiés. Cette majestueuse danse des énergies m'a permis de développer des qualités insoupçonnées telles que la patience, le dépassement de soi et l'ouverture aux autres, moi qui ne tolérais guère d'attendre, avais du mal à aller vers les autres, et redoutais tant de chuter ! Chaque grade passé est une victoire sur soi car l'évolution dans sa pratique va de pair avec un cheminement personnel et intime.

Quel que soit l'âge, le sexe, il me semble que chacun peut trouver sa voie à travers la pratique de l'aïkido

Par Myriam Morjon, 2^{ème} kyu, Martinique.

Àmes débuts il y a 20 ans, la dominante masculine dans le monde de l'Aïkido était encore plus marquée qu'aujourd'hui. Accoutumée à faire partie de la minorité dans ma profession d'informaticienne, je me suis naturellement adaptée à cet environnement. En raison de la faible proportion de pratiquantes, les hommes travaillaient instinctivement ensemble et il m'a fallu une ténacité à toute épreuve pour m'imposer, en tant que femme, dans la pratique. J'ai sollicité sans relâche les gradés pour travailler régulièrement avec eux et grâce à ma persévérance, je suis maintenant en confiance, quel que soit mon partenaire.

Au fil de ma progression, l'envie d'enseigner s'est profilée. J'ai d'ailleurs été encouragée dans cette voie par des hommes, mon Sensei Christian Tissier, et d'autres professionnels de l'Aïkido. Leur soutien est un des piliers de ma réussite notamment au Brevet d'État. C'est toutefois ma rencontre avec une femme, Micheline Tissier, qui a déterminé mon engagement dans l'enseignement en annihilant tous les doutes qui subsistaient en moi.

Actuellement, mon club est dans la moyenne nationale en matière de répartition des sexes, 30% / 70% mais les 50 % de filles chez les enfants donnent une tendance et je constate

que ma position de femme-enseignante induit une pratique différenciée.

Dans le cadre de mes cours, en dehors de la technique pure, j'adapte le discours à mon public, en fonction des individus et de leur mode de fonctionnement ou de perception. C'est une autre forme de progression au sein même du groupe que j'anime.

Je veille également à ce que pratiquants et pratiquantes évoluent à armes égales, acquièrent la confiance nécessaire à leur épanouissement personnel et s'enrichissent de leurs différences. À l'heure où la parité est mise en exergue par nos institutions, il convient de favoriser la mixité et pas seulement en terme d'effectifs. L'intégration des femmes en nombre significatif dans les rouages de l'Aïkido, fédération, commissions, ligues, comités départementaux, collèges techniques national et régionaux, jury d'examen, professorat, tutorat, etc., ouvrirait le champ des possibles.

La complémentarité yin-yang et une gestion stratégique de nos compétences respectives sont l'assurance de la pérennisation de notre art martial pour qu'il évolue sur les bases d'hier, en harmonie avec les réalités de la société contemporaine.

Par Monique Girardoz, 4^{ème} dan, Haute-Savoie

La pratique des femmes, sujet récurrent des instances fédérales

Dans cette discipline qui accueille un public mixte, on observe un pourcentage de licenciées d'environ 30 %. Or on pourrait s'attendre à des proportions plus équitables. Compte tenu de cette observation, l'attractivité de notre discipline auprès du public féminin fera l'objet d'un groupe de réflexion au sein du Collège Technique. L'étude pourrait se résumer en trois étapes :

- 1 – Se pencher sur le contenu et le discours de l'enseignement,
- 2 – S'interroger sur le recrutement et l'image donnée au public,
- 3 – Repérer les attentes des femmes dans le monde actuel.

L'exploitation des statistiques de manière plus approfondie, non seulement sur le plan national mais aussi au niveau régional, voire des clubs, pourra nous servir à émettre des hypothèses et peut-être à trouver des pistes d'amélioration. Au plan national, le pourcentage des pratiquantes est de :

- 31 à 35 % pour les fillettes,
- 31 à 35 % pour les 16 à 30 ans,
- 25 à 28 % pour les 31 à 40 ans,
- Moins de 25 % pour les autres tranches d'âge. Il paraît évident, pour les tranches d'âge de 31 à plus de 40 ans, d'évoquer des raisons extérieures, familiales et/ou professionnelles, pour justifier l'abandon ou le manque de "recrutement". Néanmoins, des interrogations subsistent, puisque certaines parviennent à concilier leurs activités familiales et professionnelles avec la poursuite de la pratique de l'aïkido, parfois même à haut niveau ! Alors comment expliquer ce phénomène ? S'il est indéniable que la part consacrée aux activités de loisirs par les femmes est encore très réduite, il semble important de se pencher aussi sur les causes possibles de désintérêt ou d'abandon.

Dans les arts martiaux en général, et c'est vrai également en aïkido, la martialité est trop souvent réduite et associée à la virilité. Ainsi, dans l'imaginaire collectif, les femmes n'y auraient pas vraiment leur place, sauf peut-être à imiter le comportement masculin. Il est assez remarquable de noter que dans chaque débat ou discussion, que ce soit à haut niveau ou dans les formations régionales, lorsque l'on évoque le comportement des pratiquants, on parle souvent des "gars", des "mecs" ! Excluant de fait les éléments féminins. Il serait pourtant facile de trouver un terme générique. A première vue, cela paraît anecdotique et il est rare que les unes ou les autres en fassent la remarque, comme s'il était communément admis par toutes et tous. J'ai quand même la conviction, hélas, que l'emploi de ces expressions est symptomatique d'une représentation mentale partagée par un grand nombre de personnes.

Se pose alors la question de l'enseignement. Si les femmes sont vécues comme des « intruses » de manière plus ou moins consciente, quel enseignement peuvent-elles recevoir ? Bien sûr, chaque enseignant(e) est persuadé(e) de procéder de la même manière face aux unes ou aux autres. Le problème de l'évaluation devrait aussi être abordé car, là encore, si l'on n'est pas au clair avec son imaginaire, il y a fort à parier que les clichés prendront le dessus. D'ailleurs, ce ne sera pas la plupart du temps aux dépens de la candidate mais les raisons de la réussite ne seront pas forcément les plus justifiées. Le machisme est assez courant dans la pratique des disciplines martiales, tout au moins au début. Il paraît assez logique de passer d'abord par un renforcement de l'ego grâce auquel il sera possible ensuite de prendre confiance en ses propres capacités. Mais il ne peut et ne doit être qu'un "péché de jeunesse" !

Il semblerait que les femmes recherchent plutôt l'équilibre du corps et de l'esprit. Leur souplesse naturelle, en général, peut avantager la non-résistance comme facteur de réussite dans les échanges avec les partenaires. La valorisation de leurs propres ressources et la recherche personnelle sont souvent à l'origine de leurs motivations. Ces réflexions m'amènent à me positionner dans cette problématique et à me remémorer mon cursus. Pratiquante de longue date - plus de 45 ans de pratique de l'aïkido et près d'un demi-siècle en 2016 avec la pratique du judo, j'ai souvent eu la sensation de vouloir jouer dans la "cour des garçons", d'apprécier plus que tout cette mixité et pourtant de n'avoir jamais abandonné ma féminité. Bien sûr, j'ai été amenée à explorer aussi le côté masculin qui sommeille en toute femme. La pratique, entre autres, d'"irimi" qui m'a aidée à développer l'esprit de décision alors que j'aurais eu tendance à favoriser "tenkan".

Mes motivations pour continuer la pratique n'ont jamais faibli. J'ai eu la chance tout au long de mon parcours, tant au judo qu'en aïkido, de faire de belles rencontres, de suivre l'enseignement de maîtres qui ont éclairé mon chemin, ouvrant sans cesse de nouvelles perspectives. Au début, mon ambition était la rencontre avec moi-même – être un peu plus chaque jour ce que l'on est ou ce que l'on peut être... Vaste entreprise ! Mais dans la profession que j'avais choisie et que j'ai exercée pendant de nombreuses années, la relation d'aide était la base de ma fonction. J'ai puisé sans cesse dans la pratique quotidienne des arts martiaux les éléments nécessaires pour gérer mes craintes, mes peurs, mes angoisses face à des situations de déséquilibre qui me renvoyaient souvent à un sentiment d'impuissance. Mais j'ai développé aussi la confiance en soi, l'apaisement, la tranquillité, voire une bienveillante neutralité.

Ceci explique sans doute pourquoi je n'ai jamais envisagé d'arrêter de pratiquer et c'est devenu au fil du temps un véritable mode de vie. J'ai prolongé la pratique par l'enseignement, d'abord par hasard puis par plaisir, non pas parce que la tâche est facile mais parce qu'elle oblige à se perfectionner sans cesse. Puis il m'a été donné de prendre des responsabilités fédérales et régionales pour répondre à des exigences de représentativité. N'ayant ni le goût ni le temps de servir de prétexte, uniquement parce que j'étais une femme, je m'y suis impliquée pleinement. Pour beaucoup, être dirigeant(e), c'est aimer le pouvoir. Il y a effectivement mille et une manières de l'exercer. En tant que Présidente de ligue, je me vis plutôt comme un metteur en scène, soucieuse de faire jouer leur rôle à chacun des acteurs, pour réaliser ensemble une œuvre commune : celle de faire vivre et de développer la discipline qui est la nôtre.

Par Irène Lecoq, 6^{ème} dan



Dans les arts martiaux en général, et c'est vrai également en aïkido, la martialité est trop souvent réduite et associée à la virilité. Ainsi, dans l'imaginaire collectif, les femmes n'y auraient pas vraiment leur place, sauf peut-être à imiter le comportement masculin.



Quand on m'a demandé d'écrire un article sur la place des femmes en aïkido, j'ai d'abord hésité car je ne savais pas quoi en dire ! En y réfléchissant, il m'a semblé qu'il n'y avait pas de raisons particulières de traiter ce sujet, cela revenait à établir une "ségrégation" entre femmes et hommes.

La pratique de l'aïkido est possible par tous, sans distinction de sexe, d'âge, de taille ou de poids, de classes sociales et socioprofessionnelles : c'est l'absence de compétition qui permet cela. Dans tous les sports de compétition, qu'il s'agisse du judo, du karaté, du tennis..., ces catégories de sexe, d'âge, de poids, existent, car la compétition est surtout basée sur les qualités de force, de vitesse, pour lesquelles nous ne sommes pas tous égaux.

Mais la carrière des compétiteurs s'arrête souvent très tôt, car leurs qualités vont avoir tendance à diminuer ou disparaître, alors que l'apprentissage de l'aïkido conduit à remplacer ces qualités naturelles par des principes, qui pourront s'appliquer avec et pour tout le monde.

J'entends souvent dire que peut faire une femme contre un homme de 100 kilos ? Ce à quoi je réponds : que fait un homme de 60 kg contre un de 100 kg ? Je pense sincèrement que la question ne doit pas se poser dans ces termes : la notion de faire quelque chose contre un partenaire ou adversaire n'est pas adaptée, puisque l'aïkido est un art martial basé sur la défense.

Par Patrick Benezzi, 7^{ème} dan, Shihan

Pour moi, diriger des cours sans femmes ou uniquement de femmes est impossible à imaginer : la mixité des genres et des "catégories" est fondamentale pour préserver l'esprit d'harmonie.

Les femmes en aikido, ce n'est pas un sujet !

C'est ce que l'on entend parfois dans la bouche de pratiquants... hommes, bien sûr ! Au-delà des réactions épidermiques, que peut-on dire de la vision et de la place des femmes dans l'aikido ? Tout d'abord que toute généralisation tend à être simpliste et que toute simplification peut être dangereuse. La réalité des femmes dans l'aikido est diverse, même si on peut essayer de dégager des tendances d'ordre général.

Affirmer que le monde de l'aikido se situerait hors des réalités des rapports hommes/femmes dans notre société serait une aberration. Selon moi, on pourrait différencier :

- une vision sociale, dans laquelle les rapports et les situations hommes/femmes sont grosso modo conformes à ce qu'ils sont en dehors du tatami,
- une vision technique, dans laquelle chaque femme est perçue non pas en fonction de sa nature sexuée mais de ses caractéristiques techniques, physio-morphologiques, psychomotrices, mentales (grade et niveau, taille, poids, coordination, personnalité...),
- une vision que j'appellerais "synthétique", à la croisée des précédentes, découlant de notre propre positionnement dans l'aikido et de la représentation que nous nous en faisons.

En aikido, le postulat de base de notre recherche est une situation de confrontation. C'est là le point de départ

et le prétexte à un travail physique et mental sur nous-mêmes, à la recherche d'une gestion autre du conflit et d'un dépassement de la violence.

Même si les particularités liées à l'opposition physique sont vues dans notre société comme ayant un caractère essentiellement masculin, notre discipline comporte un idéal de beauté, non pas au sens d'une recherche esthétique, mais comme résultante d'une épure, d'une volonté de fluidité et d'absence de heurt dans l'exécution du geste, d'harmonie dans la résolution de la confrontation. Il est clair que les femmes n'ont rien à envier aux hommes dans notre pratique - c'est une évidence, mais ça va mieux en le disant ! Bien souvent, elles comprennent assez tôt, de par leur gabarit, les limites imposées par le rapport de forces brut ; pour progresser elles doivent s'appuyer sur d'autres qualités que la puissance physique. J'oserais presque dire que c'est un atout pour une compréhension profonde de la nature de l'aikido.

Il y a, dans mon petit monde des références en aikido, quelques pratiquantes pour lesquelles j'ai le plus grand respect et la plus profonde admiration. En quoi se différencient-elles : par leur capacité à faire vivre et à transmettre toute la richesse de la pratique... sans les inconvénients liés aux excès de testostérone !

Et si l'idéal de l'aikido (d'après le Hombu Dojo) est de participer à la construction d'une société meilleure, il est impensable que la moitié de celle-ci n'y prenne pas la place qui lui revient. A nous, aikidokas, de veiller à ne pas y faire obstruction.

Par Mare Seye, 6^{ème} dan

TÉMOIGNAGE

J'ai commencé l'aikido à l'âge de 6 ans avec Bernard Boirie, 6^{ème} dan. Plus jeune, l'aikido constituait pour moi l'occasion de pratiquer une activité "individuelle", c'est-à-dire où l'évolution et l'avancée restent personnelles, en complément du sport collectif que je pratiquais. Cela me permettait également à la fois de me défouler et de canaliser mon énergie. Avec les années de pratique, j'ai évolué, fait la découverte des stages, d'abord dirigés par les techniciens de la région Aquitaine, Philippe Léon, Irène Lecoq puis nationaux, avec Christian Tissier. A partir de 1999, j'ai participé à l'école des cadres, ce qui m'a amené à passer tout d'abord mon brevet fédéral en mai 2003, puis mon brevet d'Etat en novembre 2003.



évident pour moi de commencer l'enseignement auprès des enfants. Ce n'est que dans un second temps que j'ai enseigné aux adultes. En tant qu'enseignante et pratiquante, ma recherche est constante : à travers les cours que je peux proposer, les formations de jury, le suivi de l'école des cadres, les stages de techniciens français mais aussi japonais.

En tant qu'enseignante femme, il me semble qu'il est plus facile pour d'éventuelles nouvelles pratiquantes de faire le premier pas pour découvrir l'aikido. Pour autant, j'enseigne bien entendu à des pratiquant masculins, auprès desquels il faut souvent "faire ses preuves" et démontrer l'égalité d'efficacité de la pratique de l'aikido par une femme.

Par Chrystelle Boirie, 4^{ème} dan, Aquitaine

Mon métier et ma formation professionnelle étant tournés essentiellement vers un public d'enfants, il était

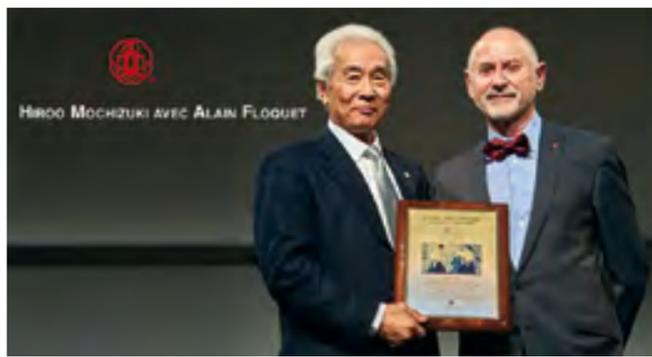
ANIMATEUR	DATE	LIEU	MAIL/SITE WEB
BENEZI Patrick	11 au 17 juillet	Fouesnant (29)	http://www.aikido-benezi.com/graphics/stage2014-2015/stage%20PB%20%20Fouesnant%20ete%202015.pdf
	22 au 28 août	Paris (75)	
CLEMENT Christian	18 et 19 juillet	Nancy	aikidonsc@gmail.com
DAVID Catherine	1er au 8 août	Saint-Jean de Monts (85)	catherinecathdavid@free.fr
DE CHENERILLES Gilles	5 au 9 août	Saarbrücken (Allemagne)	g_dechenerilles@gmx.de
ERB Michel	7 au 9 août	Voiteur (39)	
	16 août	Reinach (Suisse)	http://www.michelerb.com/stages/
GONZALEZ Bruno	21 au 23 août	Berlin (Allemagne)	
	2 au 5 juillet	Paris (75)	http://aikido-brunogonzalez.com/Online/Main/Main.php?IndexLoaded&Lang=fr&UsrID=1&ogDate=2015-04-08&W=1920&H=1080
GRANGE Philippe	10 au 12 juillet	Rosheim (Alsace)	
	5 au 11 juillet	Hendaye (64)	gurange@free.fr
LEON Philippe	1er au 7 août	Pluneret-Auray (56)	
	4 au 9 juillet	Andernos les Bains (33)	http://www.aikinage.com/stage_phl_ete_andernos_2015.pdf
MATHEVET Luc	4 au 10 juillet	Courchevel le Praz (73)	http://www.courchevel.com/stagesdetecourchevel/
	15 au 21 août	Die (26)	http://www.basenaturevercors.info/
MOUZA Christian	13 au 18 juillet	Sainte Lucie de Porto Vecchio (20)	http://www.christianmouza.com/#stages-t/cclq
MULLER Paul	14 au 21 juin	Boulouris (83)	
	15 au 20 août	Wattens (Autriche)	http://aikido-paul-muller.com/stages-saison
NOEL Franck	20 juillet au 1er août	Saint Pierre d'Oléron (17)	http://www.aikido-noel.com/
	10 au 15 août	Estavar (66)	
NORBELLY Pascal	11 au 18 juillet	Paulhaguet (43)	http://aikidobonneuil.com/images/stories/Affiches_stages/stage_paulhaguet_2015.pdf
	20 au 25 juillet	Zlotow (Pologne)	
PALMIER Bernard	7 au 30 juillet	Paris (75)	http://www.aikido-palmier.com/?Stage-d-ete-au-dojo-de-l-ACT-a-131
	1er au 8 août	Autrans (38)	http://www.aikido-palmier.com/?Stage-d-ete-a-AUTRANS
ROCHE Joël	11 au 14 juillet	Ile de Noirmoutier (85)	http://aikido.croixblanche.free.fr/Ete2015.pdf
	19 au 23 août	Prague (République Tchèque)	http://aikido.croixblanche.free.fr/PragueEte2015.pdf
SEYE Mare	8 au 12 juillet	Poitiers (86)	www.mareseye.fr
TISSIER Christian	26 juillet au 7 août	Roquebrune sur Argens (83)	http://www.christiantissier.com/stages/stageAikido-ChristianTissier-2015-07-26.jpg
	15 au 22 août	Spa (Belgique)	http://www.christiantissier.com/stages/Belgique%20Camp-ETE-2015-FR.pdf
VERDIER Alain et GUILLABERT Alain	25 au 30 juillet	Biscarosse (40)	http://aikido.bordeaux.free.fr/
WALTZ Arnaud	11 au 17 juillet	Solre-le-Château (59)	arnaudwaltz@free.fr
ZANOTTI Bruno	25 juillet au 1er août	Berck sur Mer (62)	http://www.aikido-piedmont.eu/bruno_zanotti.html



Photo de groupe le 8 novembre 2014

Samedi 8 novembre, à 10 h, dans le grand dojo de l'INSEP, 350 stagiaires, yudansha et kyu supérieurs, s'étaient rassemblés pour honorer Maître Alain Floquet, venus de toutes les régions de France, de tous les pays de la planète Aïkibudo dont : l'Algérie, la Belgique, le Canada, l'Espagne, la Hollande, l'Italie, le Maroc, la Moldavie, la Pologne, la Russie, la Suisse, la Tchèque...

Stage intensif d'Aïkibudo le matin, Katori Shinto Ryu l'après-midi. À 17h30, peu avant les démonstrations conçues avec talent et humour par les plus jeunes cadres de l'Aïkibudo pour fêter les 40 ans du Cercle d'études et recherche sur l'Aïkibudo (Cera centre mondial de l'Aïkibudo), l'émotion gravit quelques degrés à l'arrivée de Hiroo Mochizuki Sensei qui avait tenu à venir remettre personnellement le diplôme délivré par la FIAB* à celui qui fut à la fois un jeune frère et son disciple, Alain Floquet.



Alain Floquet - Les 40 ans de la création du CERA

Dans la grande salle du cocktail, après les allocutions de Jean-Marc Papadacci, président du Cera, de Loris Pétris, président de la Fédération Internationale d'Aïkibudo, d'Alain Roinel, président du Conseil des Kodansha, Hiroo Mochizuki Sensei exprima son amitié pour Alain Floquet, l'admiration qu'il éprouvait pour son œuvre, expliquant qu'à chaque génération, dans tout Art Martial, un homme inspiré, un créateur, un poète avait dit Loris Pétris, le modifiait, le magnifiait, en faisait un Art nouveau au-dessus des Arts précédents.

C'est le cas d'Alain Floquet et de l'Aïkibudo, précisa-t-il à plusieurs reprises. Ce fut un moment d'émotion particulièrement intense quand, s'associant au Conseil des Kodansha et au Président de la FIAB, plus de 20 ans après le 8e Dan délivré par la FFAAA, il témoigna du niveau supérieur d'Alain Floquet.

Félicitations à Maître Alain Floquet.

Pour en savoir plus sur Maître Floquet, et l'Aïkibudo, consultez la Genèse de son art sur le site du CERA : www.cera-aikibudo.com

* FIAB - Fédération Internationale d'Aïkibudo



Maître Alain Floquet à l'INSEP

STAGE NATIONAL
6&7 juin 2015 (Vanves)

STAGES D'ÉTÉ
20 - 24 juillet
27-31 juillet 2014



www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr

FFAAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

11, rue Jules Vallès
75011 Paris
Tél. : 01 43 48 22 22
Fax : 01 43 48 87 91

Membre pour la France
de la Fédération
Internationale d'Aïkido