

Dossier de Presse

Pour les portes ouvertes pour La Journée Internationale Des droits des Femmes



L'AÏKIDO est une discipline martiale japonaise accessible à TOUS.

Sa pratique est ouverte à des notions très contemporaines : recherche de la paix, fraternité, bien-être, harmonie... Elle est à la fois un art de vivre, une philosophie, une technique de combat efficace, sans violence, et sans compétition.

Le fondateur de l'Aïkido, Morihei UESHIBA (1883—1969) fut inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux japonais. L'arrière-plan philosophique ou religieux joua un rôle très important dans l'élaboration de cet art.

Il réussit à ouvrir sa pratique à des notions plus modernes telles que la recherche de la paix, de la fraternité et de l'harmonie. Il développa à partir de 1948 l'enseignement d'une nouvelle discipline qui commença dès 1950 à rayonner dans le monde entier et notamment en France.

Techniques à mains nues avec un ou plusieurs adversaires, armé(s) ou non.

Techniques au sabre (bokken) au bâton (Jo) au couteau (tanto).

Techniques de concentration, de respiration.

Ces 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.

Il apporte la confiance en soi et la maîtrise de ses émotions, le relâchement et la paix intérieure.

Il est un Art de vivre, une philosophie dépassant la violence, détachée de la compétition.

Il apporte santé et bien-être dans la vie quotidienne.

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

Une telle pratique est donc accessible à tous, hommes ou femmes, adultes, enfants, seniors vétérans et seniors débutants.

L'AÏKIDO est une discipline véhiculant des valeurs reconnues comme féminines dans notre société :
harmonie, non-agressivité, ouverture d'esprit, respect de la vie.

Les femmes peuvent progresser efficacement avec leur propre sensibilité au sein de cette discipline qui nécessite d'utiliser avant tout la souplesse, l'énergie, la capacité à évaluer rapidement des situations, plutôt que la simple force physique.

Elles trouveront confiance en elles et bien-être. Elles dépasseront les appréhensions face à un contact physique ou un éventuel conflit.

Portes ouvertes pour la Journée Internationale des Femmes :

La FFAB* (Fédération Française d'Aïkido et de Budo) et sa Commission Féminine se mobilisent pour cet événement mondial. Elles proposent de découvrir l'Aïkido gratuitement dans les clubs participants du 28 Février au 15 Mars 2026.

Pour toutes informations complémentaires : <https://www.ffabaikido.fr/>

* La FFAB dispose de l'agrément ministériel Jeunesse et Sports par Arrêté du 3 décembre 2004. Elle est reconnue d'utilité publique.

Photos







Photographie
Cédric Chort

