



CLUB AÏKIDO J. A. ISLE
Maison des Associations
16 avenue de la République
87170 ISLE

Origine de l'AïKIDO

L'Aïkido est une discipline martiale d'origine Japonaise qui fut créée au début du XXème siècle par Ô Senseï Morihei UESHIBA (1883-1969) à partir d'ancestrales techniques de combats. Les premiers des disciples de Morihei UESHIBA à enseigner en France sont Maître Minoru MOCHIZUKI en 1951 puis Maître Tadashi ABE en 1952. **Puis à partir de 1964, TAMURA Senseï donnait la véritable impulsion au développement de l'Aïkido en Europe et en France en particulier.**

Signification

Les trois idéogrammes qui forment le nom AÏ-KI-DO ont chacun une signification propre :

AÏ = Union ou harmonie

KI = Energie vitale

DO = La voie (à suivre)

Une traduction possible est « la Voie de l'harmonie avec la Vie, avec l'Univers ».

Objectif

Au travers de sa pratique martiale, l'Aïkido a pour ambitieux objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun.

Cela suppose une **recherche permanente et un souci constant de perfectionnement** tant sur le plan technique, physique, mental ou relationnel.

Qui peut pratiquer l'Aïkido ?

L'Aïkido est accessible à toute personne en bonne santé, homme ou femme, adulte ou enfant (à partir de 7 ans généralement). Il est possible de pratiquer tard dans la vie et/ou de commencer tard en pouvant arriver à un niveau intéressant.

En effet, l'Aïkido **ne fait pas appel à la force physique mais à l'utilisation du déséquilibre, au contrôle articulaire et au développement du Kokyu (« souffle énergie »).**

Il permet d'augmenter la souplesse, de corriger l'attitude (colonne vertébrale), d'améliorer le contrôle de sa respiration, son relâchement (relaxation) et son endurance. Chacun peut évoluer à son propre rythme et la recherche de chacun évoluera au fil des années en fonction d'un cheminement intellectuel mais aussi de son évolution physique.

Les bienfaits de la pratique de cette discipline peuvent se résumer ainsi, aux niveaux :

- **physique** : elle améliore la santé et le développement ;
- **technique** : pour l'exécution des mouvements, elle impose l'étude du déséquilibre, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes... ;
- **social** : elle développe le sens harmonieux des relations humaines et améliore la communication.

Esprit de pratique et valeurs

Contrairement aux autres arts martiaux, il n'y a pas de compétition en Aïkido.

Il s'agit d'un art martial qui tente de garder **l'esprit traditionnel du dojo**, c'est à dire la référence à un combat réel, même si certaines limitations sont indispensables à l'étude et la sécurité des pratiquants (il faut protéger son partenaire et se protéger soi-même).

L'Aïkido est également un art de la paix. Dans l'esprit du fondateur, il s'agissait moins de vaincre l'adversaire par un ensemble de techniques de combat que de **développer, à travers l'Aïkido, sa compréhension de la relation à l'autre, mettant en place les conditions d'une absence de conflit.** C'est pour cette raison que l'étude se fait avec un partenaire et non avec des adversaires.

L'Aïkido véhicule de **nombreuses valeurs éducatives** que sont la politesse et la courtoisie, le respect de l'autre et de soi-même, la gratitude, la maîtrise de soi, l'entraide et la coopération, la remise en cause (modestie) et la recherche de progression permanente. Il contribue par là à la **lutte contre les discriminations, les incivilités et la violence**.

Principes et cadre de travail

Dans le cadre de la pratique il y a Aïté, celui qui attaque et permet ainsi à Tori d'exécuter une technique. Le travail de l'Aïkido se **construit autour du travail à mains nues et du travail aux armes**.

Le travail à main nue se pratique :

- en Suwari Waza : les deux partenaires sont à genoux.
- en Hanmi Handachi Waza : Tori est à genoux et l'attaquant est debout.
- en Tachi Waza : les deux partenaires sont debout.

Le travail avec les armes utilise :

- le tanto, réplique d'un couteau en bois.
- le jo, bâton d'une longueur de 1,28 mètre dont l'origine est la lance japonaise « Yari ».
- le bokken, réplique d'un sabre en bois.

L'Aïkido est également régi par ce que l'on nomme le « Reishiki » (ou « étiquette »), ensemble de règles sur le comportement et les relations à adopter au sein du dojo (et par extension dans la vie de tout Aïkidoka) afin de créer une ambiance propice à la pratique sereine et constructive de l'Aïkido. Les plus anciens doivent respecter cette étiquette, et la transmettre aux débutants en leur expliquant son sens.

Le Club Aïkido J.A. ISLE

Créé en septembre 1983 par Jean-Claude Beaudufe, le **club AIKIDO J.A. ISLE** fait partie de l'association multisports, J.A. Isle (Jeunesse Athlétique d'Isle) et comme son nom l'indique, son activité a lieu à ISLE. Le Club vient de fêter ses 30 ans d'existence en organisant le WE de Pâques un grand stage avec intervention d'un Chargé d'Enseignement National de la F.F.A.B., 6^{ème} Dan, stage de portée quasi nationale les 19, 20 et 21 avril dernier. Et le Club compte bien réitérer pareille organisation d'un **stage Isle de Pâques** pour les années à venir.

Appartenant à la **F.F.A.B., Fédération Française d'Aïkido et de Budo, membre de l'U.F.A.** (Union des Fédérations d'Aïkido), le **Club Aïkido Isle** est rattaché à la **Ligue du Limousin**.

Il est constitué sous une forme Associative (Loi de 1901) et les membres du Bureau sont désignés en A.G.. Composition de l'équipe actuelle :

Président : Abdel ENNEBET Vice Président : Patric DICKSON

Secrétaire : Katrin PRUCHNICKI Trésorier : Gérard GROWAS

Chaque année, entre 30 et 40 pratiquantes et pratiquants, **quel que soit leur âge** se retrouvent sur les tatamis pour une pratique appliquée mais conviviale de l'aïkido.

Pour les adultes : trois cours par semaines (les **mardis de 19h30 à 22h, vendredis de 20h à 22h et les samedis de 9h30 à 11h30**) L'accès aux stages est pris en charge par le Club selon les calendriers régionaux et nationaux.

En 2005, le dojo d'Isle ouvrit un cours d'initiation pour les jeunes pratiquants (12-18 ans) une fois par semaine, le mardi.

Les cours sont assurés par deux enseignants bénévoles :

Gérard GROWAS, 3ème dan, titulaire du Brevet Fédéral, enseignant au club d'ISLE depuis 1997 et pratiquant depuis 1983.

Patric DICKSON, 3ème dan, titulaire du Brevet d'Etat -Aïkido-, pratiquant depuis 2001.

Les cours se déroulent au Dojo du Gymnase Marcel LALU en face du collège Jean REBIER, à ISLE où chaque nouveau pratiquant est accueilli avec convivialité tout au long de la saison (2 cours d'essais gratuits).

A bientôt sur les tatamis d'Isle pour une pratique saine et combien magique.

