

## Comment trouver un aikido qui nous correspond ?

L'aïkido est une discipline universelle, ouverte à tout public, sans condition de genre, de gabarit, d'âge ou encore de capacités physiques. Pourtant, au sein même de notre fédération, on trouve des aikidos pluriels, emprunts de la personnalité d'enseignant-e-s différent-e-s. Dans ce contexte, comment trouver la pratique qui nous correspond le mieux ? Voici des axes de réflexion pour trouver la pratique la plus adaptée à un moment T de notre parcours.

### Aikido : les critères de sélection d'une pratique martiale



La première chose à faire pour trouver la pratique qui nous correspond le mieux est de définir ses objectifs personnels en matière d'aïkido. Concrètement, qu'attend-on de la pratique ?

- On peut rechercher une pratique dynamique valorisant le mouvement et les ukemis.
- On peut rechercher une pratique réalisant des ponts entre la pratique au dojo et ses applications dans la vie, nous permettant de nous défendre et de réagir dans une situation conflictuelle ou d'agression.
- On peut rechercher une pratique qui se renouvelle régulièrement.
- On peut rechercher une pratique axée sur la puissance et le centrage.
- On peut rechercher un aikido orienté vers la pratique des armes.

- On peut rechercher une pratique axée sur un travail de respiration.
- On peut rechercher une pratique orientée vers la préparation aux passages de grade.  
<https://aikido.com.fr/grades/>
- On peut rechercher une pratique valorisant une pédagogie très détaillée. <https://institut.ffaaa.com/>
- On peut rechercher une pratique influencée par le gabarit de l'enseignant-e (permettant l'identification).
- Au-delà d'une pratique, on peut rechercher une vie de club développée et un lien social fort entre pratiquant-e-s.

Bien sûr, les différents points mentionnés plus haut ne sont que des tendances : un club ou un-e enseignant-e peuvent en effet rassembler plusieurs de ces caractéristiques.

### **Aikido : les solutions concrètes pour faire le meilleur choix**



Une fois les pratiques identifiées, comment faire le bon choix ?  
Plusieurs options très concrètes existent :

- On peut se fier au sérieux de la Fédération : la FFAAA est une fédération officielle non seulement agréée par le ministère des Sports mais aussi reconnue par l'Aïkikai de Tokyo (maison mère de l'aïkido) ; elle célèbre d'ailleurs en 2023 le 40<sup>e</sup> anniversaire de sa création en 1983.
- On peut tester un club près de chez soi (regarder la liste des clubs agréés dans sa Région sur le site web de la Fédération. <https://aikido.com.fr/nous-rejoindre/>)
- On peut trouver le juste milieu entre vie de club et spécificités de l'enseignement.
- On peut accepter d'avoir des besoins susceptibles d'évoluer avec l'expérience et le temps.
- On peut changer de dojo quand la pratique ne nous correspond plus.

- On peut également cumuler plusieurs pratiques dans des dojos différents.

Pour aller plus loin, on peut rappeler, comme il est mentionné par l'Aikikai en 1932 que « **les enseignements de celui qui donne le cours ne représentent qu'un fragment de l'Aïkido. Quand, par la recherche et l'entraînement quotidien et constant de soi-même, vous serez parvenu à la connaissance par le corps, le véritable usage des merveilles de l'Aïkido vous sera permis** ».

En outre, on ne peut pas tout attendre d'un-e enseignant-e, car pour atteindre un objectif clair, la recherche devra avant tout être personnelle.

Cela dit, l'enseignant-e, le club et plus généralement la Fédération peuvent œuvrer à aider les élèves dans l'atteinte de leurs objectifs en proposant une progression collective et individuelle, tout en gardant en tête, les grandes missions de l'aïkido.

## **Conclusion**

L'aïkido est un art martial traditionnel japonais et une discipline plurielle ouverte à la modernité : il existe une diversité d'enseignant-e-s et de spécificités. Mais ce qu'il faut retenir, c'est que nos besoins peuvent changer au cours de notre pratique. Pour y voir le plus clair possible, le mieux est encore de nous demander si nous nous sentons à notre place aujourd'hui, dans ce dojo où nous pratiquons, et si cette même pratique nous épanouit.

La réponse n'est pas dans cet article, elle est en vous.

Yéza LUCAS

Pour la fédération Française d'Aïkido

FFAAA

Différentes disciplines Aïki font également partie de la FFAAA - Aïkibudo, Kinomichi, Wanomichi, Takemusu Aïki- chacune d'elles figurant sur le site fédéral.

<https://aikido.com.fr/>