

Une matinée au Salon des Seniors pour découvrir l'Aïkido et le Kinomichi

Le Salon des Seniors s'est tenu du 22 au 25 mars 2023 au Parc des Expositions de Versailles dans le 15e arrondissement de Paris. Le Salon accueille près de 150 exposants et s'est doté d'une scène de loisir pour permettre aux quinquagénaires, et plus, de découvrir de nouvelles activités pour se divertir et prendre soin de leur santé. Parmi ces activités, l'Aïkido, le Kinomichi et le Wanomichi étaient au rendez-vous pour représenter la fédération FFAAA agréée au ministère des sports. Retour sur une matinée au Salon des Seniors pour découvrir ces disciplines martiales et leurs bienfaits, pour un public au rendez-vous !

Initiation d'Aïkido et de Kinomichi pour les seniors

10h30, l'Aïkido ouvre le bal



Pratiquant-e-s d'Aïkido et de Kinomichi

À 10h30, s'est tenue une première initiation à l'Aïkido à destination du public senior, présent au Salon. L'initiation s'est déroulée sur l'espace Sport du Salon où quelques tatamis avaient été disposés pour l'occasion.

En Aïkido, tout commence par **un salut**. Une fois le public et le portrait du fondateur salués, l'échauffement débute par des **exercices respiratoires**, pour se concentrer sur la pratique et évacuer le stress.

Les pratiquant-e-s entament ensuite un travail de circulation des énergies en tapotant sur l'ensemble de leur corps. L'échauffement continue avec **des étirements** au niveau des épaules, des adducteurs ainsi qu'un travail de rotation des hanches.

Viennent ensuite les **Tai Sabaki**, permettant aux pratiquant-e-s de réaliser les déplacements de base en Aïkido. L'ensemble des pratiquant-e-s est ensuite invité à rouler sur le dos en inspirant et expirant, pour coordonner respiration et mouvement.



Initiation à l'Aïkido

Enfin, l'initiation se termine par **l'apprentissage de la chute arrière**, dans l'objectif d'aller au sol sans se blesser. Pour cela, il est important d'éviter de prendre trop de points d'appui.

Le public a ainsi pu expérimenter ce travail d'initiation à la pratique, en se familiarisant avec un-e partenaire inconnu-e, mais également avec le sol, afin de **limiter toutes les appréhensions liées aux chutes dans la pratique**. En Aïkido, la chute est un déplacement mais également une manière de mieux revenir en tant qu'attaquant-e". Accompagner son corps à la chute, c'est apprendre à le préserver. En cela, la pratique de l'Aïkido va de pair avec la préservation de la santé.

Il est possible toutefois d'adapter la pratique en fonction du physique de chacun-e sans chute.

11h00, le Kinomichi succède à l'Aïkido sur les tatamis



Pratiquant-e-s de Kinomichi (Pierrette, Catherine et Lucien, de gauche à droite)

Après l'initiation à l'Aïkido, c'est au tour du Kinomichi de prendre place sur les tatamis. L'animation est conduite par Lucien Forni, 8ème Dan, et Catherine Auffret, 4e Dan. Tout commence par un travail de mouvement pour sentir la prise de points d'appui du corps. S'ensuit **un travail de respiration et de centrage, tout en conservant sa verticalité dans le mouvement**. En Kinomichi, on porte particulièrement attention à l'extension dans le mouvement. L'esthétique du mouvement est également importante.



Démonstration de Kinomichi

Dans cet art martial, on agit sur son partenaire en veillant à ce qu'il/elle se déplace de manière circulaire. Pour cela, on utilise la rotation dans le mouvement, en gardant un axe vertical. Comme en Aïkido, **les postures ont une place primordiale dans la pratique**. Elles permettent ainsi de préserver son dos et ses articulations.



Initiation au Kinomichi

En Kinomichi, on travaille en douceur et en synchronisation avec son partenaire, grâce à un transfert d'énergie. **On amène ainsi son partenaire au sol sans se blesser, et sans forcer dans la descente.**

L'initiation continue avec un **apprentissage des formes de base** : au Kinomichi, on n'applique pas de torsions sur les articulations du/ de la partenaire, mais on réalise un travail d'extension. La précision dans le mouvement est importante, tout comme l'engagement du corps. Dans ce contexte, il est important d'accepter le mouvement et l'allonger, sans chercher à lutter contre le déséquilibre.

Et qu'en pensent les pratiquant-e-s ?



Pierrette, pratique le Kinomichi depuis deux ans

Pierrette, 66 ans, pratique le Kinomichi à Montreuil depuis deux ans. C'est grâce à sa fille, pratiquante d'Aikido, qu'elle s'est orientée vers le Kinomichi. Ce qui lui a plu dans le Kinomichi, c'est la pratique à deux, en changeant régulièrement de partenaire (permettant un contact différent) et **la bienveillance** qui incombe à la pratique.

Dans son dojo, elle observe une moitié de trentenaire et une autre moitié de seniors. Selon elle, **les intérêts convergent entre seniors et plus jeunes** : la volonté de se connecter aux autres, et de préserver sa santé mentale et physique.

Quant à ses aspirations personnelles, elle souhaite renforcer la connexion avec ses partenaires et n'exclut pas de passer des grades pour sa progression technique quand le moment lui semblera opportun.

Aujourd'hui, elle aimerait encourager les visiteurs du Salon à essayer le Kinomichi, pour **bouger autrement, se regarder et sourire, des points essentiels dans la pratique du Kinomichi.**

Regard d'enseignants sur la pratique de l'Aïkido et du Kinomichi

Gilles De Chenerilles, 74 ans, 6e dan d'Aïkido



Gilles De Chenerilles, 6e Dan d'Aïkido

Quelque temps avant la démonstration d'Aïkido, j'ai pu m'entretenir avec Gilles de Chenerilles, 6e Dan d'Aïkido, Shihan, enseignant en France et en Allemagne.

Gilles pratique l'Aïkido depuis 1970, et est membre de la Commission Seniors d'Aïkido de la FFAAA. Dans les deux clubs où il anime des cours, en France et en Allemagne, il observe des différences culturelles au niveau de la pratique, mais **un public similaire, d'une moyenne d'âge d'environ 50 ans**. Pourtant, lorsqu'il a débuté l'Aïkido, la moyenne d'âge des pratiquant-e-s était proche de 25 ans.

Depuis ses débuts dans l'Aïkido, Gilles constate également une évolution de la pratique : plus physique à l'époque, plus technique aujourd'hui. C'est d'ailleurs ce point qui séduit les seniors d'aujourd'hui. En effet, lorsque je l'interroge sur l'Aïki santé, Gilles rappelle que **c'est la dimension non compétitive de l'Aïkido qui séduit les seniors** : "On n'est pas forcé de passer des grades", précise-t-il. De plus, le fait de ne pas travailler en force est un atout qui séduit également le public senior. "L'Aïkido, comme on le pratique actuellement, préserve la santé et le système immunitaire", affirme Gilles, 74 ans, qui préserve sa santé en pratiquant six jours sur sept.

Si les seniors sont une population qui commence à devenir majoritaire sur les tatamis, Gilles veille à **proposer une pratique intergénérationnelle rendue possible grâce à une pédagogie différenciée**. Dans ce cadre, on peut donner du plaisir à chacun-e. Avec la pratique de deux formes de technique en parallèle, on travaille ainsi à deux vitesses.

Présent sur le Salon en tant que membre de la Commission Senior de la FFAAA, Gilles a pour objectif de développer des opportunités avec des partenaires présents à l'événement. Il a ainsi pu approcher la Ville de Paris et espère pouvoir **référencer les clubs d'Aïkido auprès de la collectivité pour donner plus de visibilité à la discipline**. Il espère également permettre à des seniors de monter sur les tatamis pour découvrir l'Aïkido, à l'occasion des initiations prévues pendant ces trois jours de salon.

Lucien Forni, 90 ans, 8e dan de Kinomichi



Lucien Forni, 8e Dan de Kinomichi

Lucien pratique le Kinomichi depuis 1958. Ancien Aikidoka, il a suivi son enseignant, Maître Noro, sur la voie d'un nouvel art martial. Il a d'ailleurs publié un livre sur la pratique du Kinomichi.

Son parcours sportif lui a permis de pratiquer l'athlétisme, mais également le judo à haut niveau. À presque 90 ans, son hygiène de vie lui permet d'être un enseignant et un pratiquant en bonne santé.

Aujourd'hui pour ce nonagénaire, le Kinomichi permet de **préserver l'unité de son corps**, grâce à un travail d'extension et de leviers sur les coudes, et non de torsions des poignets dans la pratique.

Lucien s'est vu remettre son **8e Dan** à l'occasion du dernier [Kagami Biraki](#), pour les 40 ans de la Fédération et prépare un prochain voyage au Japon en avril 2023, consacré à l'enseignement du Kinomichi.

Conclusion

Le Salon des Seniors est une belle opportunité pour l'Aïkido, le Kinomichi et le Wanomichi de gagner en visibilité auprès d'un public souhaitant lier activité physique, plaisir et santé. La dimension intergénérationnelle de ces disciplines permet à leurs adhérent-e-s de pratiquer avec des partenaires varié-e-s, sans objectif de performance compétitive et en adaptant les techniques à leurs capacités physiques. C'est pour cette raison que la FFAAA a souhaité tirer profit de l'événement pour donner de la visibilité à ces différentes disciplines martiales, pratiquées par tous et toutes et sur toute une vie et elle remercie la commission senior de l'avoir organisé.

Yéza Lucas, pour la FFAAA