

# L'aïkido, sport zen bien que martial

**Restons combatifs.** Pas de compétition avec cet art martial né après-guerre au Japon. Mais des affrontements qui préfèrent l'esquive à l'agressivité.

1 2 3 4 5

Pourquoi ? Comment ?

## D'où ça vient ?

Du Japonais Morihei Ueshiba qui a fondé l'aïkido à la fin des années 1940. Ce sport est le fruit d'une rencontre entre la philosophie zen, shintoïste et taoïste, et la gestuelle guerrière des samouraïs. Il est fortement lié à son créateur, dont le portrait orne un des murs du dojo (le « mur de l'honneur »). L'instructeur et ses élèves lui rendent hommage à chaque début de cours. Marquée par le conflit mondial, cette discipline promeut l'autodéfense tout en recherchant la paix.

## Comment on se bat ?

À mains nues, ou avec des armes comme le *jo*, ce bâton de 128 cm en chêne blanc du Japon, et le *bokken*, réplique en bois des sabres de samouraïs. Persévérer dans la pratique permet de porter l'ample pantalon noir traditionnel. Divers affrontements sont possibles : à main nue, sabre contre bâton, sabre contre mains nues... Mais on ne se bat pas vraiment. Les entraînements écartent l'agressivité pour lui préférer l'esquive, le placement et la réactivité. L'intérêt ? « répondre à la violence par la non-violence, sans être passif », apprécie Éric, graphiste de 46 ans et élève au Budo-club Nantes Malakoff.



Benoit Lepeltier (à gauche), qui a créé le Budo-club Nantes Malakoff, et Jean-René Contant, enseignant.

## Où ça fait mal ?

Aux articulations, car le but est de « reprendre le contrôle » en immobilisant ou projetant le partenaire. « On est toujours à la limite d'entrer dans une situation destructrice », tempère Jean-René Contant, le moniteur. Mais les gestes sont dosés et, dans une certaine mesure, assouplissent et délient les parties du corps. Ce n'est pas un hasard si son plus

ancien élève à 85 ans. Il faut aussi se familiariser avec les termes japonais qui ponctuent tous les entraînements. Pas évident pour les débutants !

## Où ça fait du bien ?

Cette pratique apporte une relation à soi et au groupe grâce à la philosophie et au rite qui l'accompagnent. Et l'absence de compétitions sportives développe la coopération. Elle améliore aussi le sens de l'observation. « On décrypte mieux les situations de tension », analyse Jean-René Contant.

## Quels clubs ?

Dans à peu près tous les gymnases où il y a du judo, il y a de l'aïkido. Les cours reprennent au Budo-club Nantes Malakoff dès le 6 janvier, tous les lundis et mercredis, de 19 h à 21 h. Contact : tél. 06 71 20 09 16 ou aikido-nantes.net.

Valentin GUINEL.

## L'avis de notre experte, Marlène Cieslik



**Marlène Cieslik**, championne du monde de boxe française en 2012.

point très positif. C'est presque de la non-violence. Ce n'est pas un sport d'attaque, on ne va pas se jeter sur l'autre mais en revanche c'est très efficace si l'autre attaque.

Le fait qu'il n'y ait pas de compétition peut être un avantage : l'enfant n'a pas la pression d'être excellent. Mais cela peut démotiver aussi des jeunes qui ont besoin d'adrénaline. Le travail au sol est intéressant. >>

<< Cet art martial utilise la force de l'adversaire pour se défendre, un