

DOSSIER DE PRESSE

# L'AÏKIDO ET LES 15-25 ANS

avec la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires



**FFAAA**

11 rue Jules Vallès - 75011 Paris

T. 01 43 48 22 22

F. 01 43 48 87 91

Email : [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)

[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)

**Contacts Presse**

Agence Cap & Cime

T. 01 44 50 50 57

[agence@capetcime.fr](mailto:agence@capetcime.fr)

Mise à jour Mai 2011

# L'AÏKIDO , UN ART MARTIAL QUI SÉDUIT LES JEUNES ADULTES



L'Aïkido est une discipline martiale de plus en plus pratiquée par les jeunes. Véritable aide dans la transition qui s'opère entre l'adolescence et la vie adulte, l'Aïkido apporte le calme et le bien-être, améliore la concentration et la vivacité d'esprit, et enseigne la rigueur tout en aidant à vaincre la timidité. Favorisant la mixité, l'échange et le respect, l'Aïkido apprend aux jeunes à mieux connaître leurs possibilités physiques et à se surpasser.

Les nombreuses règles de comportement à respecter pour pratiquer l'Aïkido sont nécessaires pour la sécurité de tous et ont un but éducatif précis. L'Aïkido est un système d'éducation et un perfectionnement du corps et de l'esprit. En plus des principes liés aux arts martiaux - droiture, esprit courageux et audacieux, courtoisie, honneur, loyauté, les jeunes apprennent le contrôle d'eux-mêmes, de leurs adversaires et l'esprit de groupe.

L'Aïkido est une discipline de vie qui inculque une façon d'être différente au quotidien : il s'agit d'apprendre à « rester zen », dans un espace de non-rivalité et de non-violence. Un atout pour les jeunes adultes parfois en proie au stress et à l'agressivité.



# QU'EST-CE QUE L'AÏKIDO ?



L'Aïkido est un art martial japonais dont la caractéristique principale est d'utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre lui. Forme de self-défense, cette discipline se compose de techniques avec armes ou à mains nues. Elle vise à décourager l'attaque et non à vaincre son adversaire.

- ▶ **AI** : union, unification, harmonie
- ▶ **KI** : énergie vitale
- ▶ **DO** : voie, perspective, recherche

*Aïkido peut donc se traduire par « recherche pour l'unification des énergies vitales. »*

L'Aïkido n'est pas un moyen d'apprendre à se battre. Il permet de se préparer autant physiquement (souplesse, rapidité, musculature) et mentalement (rester calme en toutes circonstances) que techniquement (respecter la distance de sécurité, trouver l'ouverture, se placer, gérer plusieurs attaques simultanées) à l'éventualité d'attaques de toutes sortes (et pas seulement des attaques codifiées). Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition.



# UNE DISCIPLINE DE VIE



Dépassant l'aspect sportif, l'Aïkido est essentiellement basé sur une philosophie de non-violence. Sa pratique régulière vise à mieux communiquer en favorisant le développement harmonieux de chacun. Son objectif n'est pas la destruction de l'adversaire mais au contraire un échange d'énergie propre à désamorcer l'agression et à évacuer la situation de conflit.

Chaque séance d'Aïkido commence par un salut général. Il s'agit de se vider du stress quotidien en faisant abstraction de l'environnement extérieur. Cette discipline favorise l'évacuation des tensions et permet une meilleure réaction dans les situations d'agression. Elle développe également des facultés de concentration et de maîtrise de soi et apporte une certaine confiance en ses propres capacités.

Sur le plan physique, la pratique de l'Aïkido développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Elle a aussi pour but de développer l'endurance et la résistance à la fatigue et d'augmenter le dynamisme.



# LA FFAAA



Présenté pour la première fois en France en 1951, l'Aïkido s'est très vite implanté grâce aux professeurs de Judo, fortement intéressés par cette nouvelle discipline. L'Aïkido a peu à peu gagné en autonomie d'abord grâce à l'enseignement de Maîtres japonais venus en France puis avec des professeurs français, eux-mêmes formés au Japon.

Créée en 1983, la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA), agréée Jeunesse et Sports et membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, compte environ 850 clubs et 32 000 pratiquants en 2009. La France est le 1er pays au monde en nombre de pratiquants d'Aïkido, en dehors du Japon.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Fédération Française d'Aïkido,  
Aïkibudo  
& Affinitaires

11, rue Jules Vallès  
75011 Paris

T. 01 43 48 22 22

F. 01 43 48 87 91

Email : [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)

Liste et coordonnées des clubs sur Internet :  
[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)

La FFAAA est Membre de l'Union des Fédérations d'AÏKIDO (UFA)  
Et membre pour la France de la Fédération Internationale d'AÏKIDO.