



# AÏKIDO, UN ART DE VIVRE !

**L'aïkido cultive les paradoxes... Ce n'est pas un sport, c'est un art martial mais non violent. C'est une discipline où la compétition n'existe pas. Laval la ville vous emmène à la découverte de cette pratique peu connue, venue du Japon...**

Deuxième pays au monde où l'aïkido est le mieux implanté après le Japon, son pays natal, la discipline compte 60 000 pratiquants en France. Un art d'auto-défense qui fait de nombreux adeptes à Laval. Seul club de la Mayenne, la section aikido des Francs Archers, affiliée à la FFAAA (Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires) existe depuis plus de 30 ans. Elle compte quelque 70 adhérents, dont 12 femmes et 15 enfants, encadrés par cinq enseignants diplômés d'état. Ces amateurs se retrouvent les mardis, jeudis, vendredis soirs et samedis matins, sur les tatamis du dojo situé boulevard Félix-Grat. « C'est dans une très bonne ambiance et un esprit convivial que se déroulent les cours. Hommes

et femmes d'univers très différents, s'y retrouvent, motivés par la connaissance et la maîtrise de ses capacités mentales et physiques. Chacun trouve sa place, les adultes comme les enfants », indique Audrey Wanegffelen, diplômée d'un brevet fédéral, 1<sup>er</sup> dan (grade) et présidente du club lavallois. Comme au judo, l'aïkido se pratique en kimono et ceinture blanche pour les débutants ; les gradés, eux, se distinguent par le port du hakama (pantalon noir).

## L'aïkido, l'art de la paix

Comme la musique ou la peinture, on pratique l'aïkido pour le loisir sans avoir l'objectif de devenir Beethoven ou Picasso. L'aïkido est une pratique où la compétition n'existe pas, ce qui n'empêche pas le club de participer à des stages régionaux

et nationaux. « Ces rencontres permettent d'échanger, d'enrichir les connaissances techniques et de partager de bons moments », ajoute Audrey. Cette discipline, fondée au Japon par Maître Morihei Ueshiba, en 1929, a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun. Elle est basée sur des techniques de défense non-violentes qui exploitent la dynamique de l'attaque de l'adversaire pour le déséquilibrer. « L'aïkido apprend à ne pas répondre aux agressions par la violence. Il favorise la communication et aide à gérer les situations difficiles et conflictuelles du quotidien », explique-t-elle. Cette discipline présente de nombreux avantages tant sur

le plan physique que mental. Elle augmente la souplesse, corrige l'attitude et permet de se ressourcer. Chez les enfants qui peuvent commencer à partir de 6 ans, l'aïkido développe une meilleure concentration, une meilleure gestion de l'espace et une bonne coordination motrice. C'est aussi un très bon moyen de faire face au stress de la vie quotidienne et d'acquérir une confiance en soi. À Laval, on a bien compris la philosophie de l'aïkido. Chacun peut pratiquer cette discipline en s'épanouissant et en s'ouvrant aux autres, dans le respect et la tolérance.

## Pratique...

Francs-Archers  
 section Aïkido  
 39 boulevard Félix-Grat  
 Tél : 06 99 30 13 05  
 contact@aikido-laval.fr  
[www.aikido-laval.fr](http://www.aikido-laval.fr)  
 Facebook : aikidolaval