

Puteaux Aïkido : tout un art !

Depuis sa création en 2004, le club de Puteaux met à l'honneur les trois enseignements majeurs de l'Aïkido : harmonie, équilibre et dépassement de soi. Dans une ambiance dynamique, cet art martial japonais prend ici tout son sens.



Anaël Blot

La voie de l'énergie. Défini comme tel, l'Aïkido, dont le nom est tiré de Aï (harmonie, coordination, union), Ki (force de vie, énergie) et Do (étude, recherche, voie), rassemble toutes les générations autour de sa philosophie. À Puteaux, cette discipline martiale traditionnelle d'origine japonaise fédère 70 membres. Enfants, adolescents et adultes : tous partagent la même passion. « On ne considère pas notre discipline comme une pratique sportive, explique Anaël Blot, 1^{er} DAN et président de l'association depuis 2010. C'est un art martial au sens noble du terme. Nous ne sommes pas là pour juger les autres, mais pour nous mesurer à nous-mêmes en essayant de trouver une voie de progression par notre pratique. Comme il n'y a pas de compétition en Aïkido, l'objectif n'est pas d'être le plus fort, mais de se dépasser. Le dépassement de soi se fait à son rythme et en fonction de son propre investissement. Notre rôle n'est pas de forcer les pratiquants, mais de les accueillir et les aider à se développer. La bienveillance, le respect de soi et d'autrui font partie de nos valeurs. »

Sans vainqueur ni vaincu, l'Aïkido n'accorde aucune place à la rivalité et la jalousie. Le respect et l'intégrité du partenaire priment sur la quête de résultats. Cet art martial permet d'apprendre à ne pas répondre aux agressions (physiques ou verbales) par la violence. Discipline de défense idéale à mains nues face à un ou plusieurs adversaires, l'Aïkido n'a pas pour but la neutralisation définitive de ses assaillants, mais plutôt la démonstration de l'inutilité de leurs attaques par le contrôle. Obtenir la capitulation volontaire de l'agresseur est à la fois l'objectif et la méthode de l'Aïkido. Le pratiquant apprend à utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre ce dernier. Toutes les techniques (saisies, frappes, immobilisations et projections) s'inscrivent dans une série de



Puteaux Aïkido avait pris part à la première édition de la Nuit des arts martiaux

mouvements circulaires destinés à rejeter toutes les formes d'agressivité dans le vide. « C'est un art martial complet car, en plus des différentes techniques proposées, la pratique des armes - Jo (bâton), Boken (sabre en bois) et Tanto (couteau) - est aussi enseignée », ajoute Anaël Blot.

Un équilibre de vie

Quant aux bénéfiques, ils sont nombreux : une pratique régulière permet de développer sa souplesse, son endurance et sa résistance à la fatigue, tout en améliorant son niveau de concentration. « On gagne en confiance et en maîtrise de soi », ajoute le président. Pour ma part, l'Aïkido m'apporte un équilibre dans la vie quotidienne car il apprend à gérer le conflit. »

Destiné à tous, l'Aïkido est certainement l'art martial le plus adapté aux femmes. La force physique inférieure à celle des hommes sera compensée par un meilleur déplacement, un meilleur placement, et une meilleure vision. Puteaux Aïkido accueille ainsi 40 % de femmes, qui bénéficient de l'expertise du professeur Maurice Strasser, 4^e DAN et diplômé d'État.

Dans le cadre de l'ouverture d'esprit que doit développer chaque Aïkidoka, l'association organise également trois à quatre stages par an dans son dojo, animés par de hauts gradés. Des stages qui participent à la croissance d'un club qui a presque triplé le nombre de ses adhérents en dix ans. « Notre objectif est de

faire découvrir notre discipline au plus grand nombre et partager notre passion avec ceux qui veulent tenter l'aventure avec nous », conclut Anaël Blot. Et toujours avec la même ligne de conduite : le respect et l'accueil de la personne dans une perspective de progression et d'épanouissement. ●

PUTEAUX AÏKIDO

Salle Puteaux contact 2 - 2, allée du Marché
Tél. : 06 14 66 97 20
www.puteaux-aikido.com

Un peu d'histoire

La naissance de l'Aïkido remonte au début du XX^e siècle. Maître Morihei Ueshiba en est le fondateur. Ce Japonais, né en 1883, était réputé d'une santé fragile qu'il compensait par la pratique des arts martiaux. Après la Seconde Guerre mondiale, la pratique des arts martiaux fut interdite par les Américains. L'Aïkido a été la première discipline à recevoir l'autorisation de reprendre la pratique en raison de sa tendance pacifiste. Alors que les disciples de Maître Ueshiba fondèrent leurs propres écoles, Maître Minoru Mochizuki introduisit l'Aïkido en France en 1951. C'est aujourd'hui le pays d'Europe où l'Aïkido est le plus implanté.