

# AÏKIDO, FEMMES ET COMBATIVITÉ

## Un art martial engagé contre les violences faites aux femmes

**Toutes les femmes devraient pratiquer un art martial, en premier lieu pour apprendre à se défendre elles-mêmes, dans la rue comme dans leur quotidien, mais aussi parce qu'apprendre à se confronter physiquement à l'autre, c'est renforcer sa combativité et son assertivité.**

**E**n règle générale, les activités physiques que l'on propose spontanément aux petites filles, danse, gymnastique, équitation, natation... construisent certes leur corps et leur esprit mais ne leur permettent pas de s'entraîner à des conflits physiques. Pendant ce temps, les garçons vont remplir les créneaux de judo, karaté, rugby... où la proportion de filles ne fait que diminuer avec l'âge, l'arrivée des règles, et encore plus celle du premier enfant...

Donc à l'infériorité des performances physiques, parfaitement intériorisée par les filles dès le primaire, s'ajoute celle d'une inégalité majeure d'entraînement dès le plus jeune âge.

Or toutes les filles et femmes devraient pratiquer un art martial, en premier lieu pour apprendre à se défendre elles-mêmes sans dépendre d'une tierce personne, dans la rue comme dans leur quotidien, mais aussi parce qu'apprendre à se confronter physiquement à l'autre, c'est renforcer sa combativité et son assertivité.

Être sur un tatami mixte habitue aussi les garçons et les hommes à voir les filles et les femmes non plus comme le « sexe faible » à dominer ou à protéger, mais comme des partenaires à part entière, des combattantes, des personnes à traiter à égalité, dans le respect mutuel.

**L'aïkido, art martial de défense, sans compétition ni catégorie...**

L'aïkido est principalement un art martial de défense. Il se fonde sur la maîtrise de l'autre à travers un positionnement juste dans le temps et dans l'espace (ma-ai 間合), en utilisant la force



de l'autre pour le déséquilibrer et neutraliser son attaque, afin de l'éloigner par une projection ou de l'immobiliser, tout en préservant sa propre intégrité et celle de son partenaire.

Sans compétition, les entraînements sont toujours mixtes, tout le monde pratique avec tout le monde, sans considération de taille, de poids, de genre ou d'âge. C'est un art martial qui fait travailler sa

**Petite, pendant que les garçons se bagarraient dans la cour de récréation, je jouais comme toutes les filles à la corde à sauter ou à la marelle... Arrivée à l'âge de sortir seule dans la rue, dès que je sentais un regard insistant ou que je me sentais suivie, j'étais tétanisée. Ce n'est que lorsque j'ai commencé à pratiquer l'aïkido que j'ai appris non pas à surpasser physiquement un potentiel agresseur, ni même à ne plus avoir peur, mais juste à réagir dans les situations compliquées et à montrer que j'étais prête à me battre si besoin, et cela fait toute la différence.**

posture par rapport à l'autre, la fluidité et la justesse des mouvements, ainsi que son regard et son attitude générale (shisei 姿勢) afin d'anticiper les situations.

**... engagé contre les violences faites aux femmes**

Depuis 2024, les deux fédérations d'aïkido mènent des actions fortes pour montrer leur engagement contre les violences faites aux femmes. A l'occasion de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes le 25 novembre, elles organisent un grand stage national solidaire composé de deux temps forts : un stage d'aïkido classique le matin animé par deux techniciennes de haut niveau, puis l'après-midi une initiation à la self-défense ouverte à tous. L'ensemble des bénéfices de la journée sont reversés à une association locale engagée contre les violences faites aux femmes. Pendant la journée, un temps de sensibilisation est consacré à ce sujet, pour que chacun prenne conscience de l'ampleur de ce phénomène et réfléchisse à la manière dont il/elle peut contribuer au quotidien pour le réduire.

Les arts martiaux, qui ont pour principe la combativité dans le respect de l'autre, ont plus que jamais un rôle majeur à jouer dans le long combat contre les inégalités de genre, sur et en dehors des tatamis. ●

**Yolaine Cellier**  
5<sup>e</sup> dan d'aïkido

**Membre de la commission nationale féminine de la Fédération française d'aïkido et de budo (FFAB)**  
Enseignante au dojo La Fleur et le Sabre, Paris 5<sup>e</sup>

Crédits photos : Cédric Chort