



Les femmes se mettent en garde

Aïkido, karaté, boxe... Les arts martiaux comptent de plus en plus de pratiquantes. Capacité à se défendre, maîtrise, patience, confiance en soi : les bienfaits de ces disciplines sont nombreux.

Près de la mosaïque des tapis de sol, arrangés en damier pour former un tatami, un sabre en bois (*bokken*) a été déposé. À côté de cette épée, une plante en pot aux pétales opalins, un paulownia, apporte une lumineuse touche florale. Ce poétique autel, dressé avant le début de chaque cours, est un rappel du nom de ce club parisien : la Fleur et le Sabre. Sur une bannière se déploie l'élégante calligraphie du mot aïkido, rédigé en japonais, qui peut se traduire par « voie » (*do*) « de l'harmonie (*ai*) » « des énergies (*ki*) ». Et d'énergie, il en est question, ce soir-là, sous les voûtes du gymnase. Après une séance d'échauffement, à base d'exercices de respiration et d'étirements, les élèves répètent avec concentration et agilité les mouvements. « *L'objectif n'est pas de faire mal à votre partenaire, mais de lui baisser son centre de gravité...* », répète Yolaine Cellier, 5^e dan, l'enseignante. Ils sont près d'une vingtaine, dont plus de la moitié de femmes, à participer à cette séance. « *Le mouvement de base, ikkyo, consiste à opérer un effet de levier, à partir du coude et du poignet, pour amener son partenaire au sol.* C'est le principe fondamental », détaille l'une des élèves, Laurine, 25 ans, étudiante en sociologie, devant les silhouettes qui esquissent de fluides arabesques. La discipline est mixte, ouverte à tous les âges et à toutes les corpulences. « *On n'est pas dans la performance ou la rivalité, on travaille avant tout sur son propre corps.* »

LAURINE, 25 ANS, ÉTUDIANTE EN SOCIOLOGIE ET PRATIQUANTE D'AÏKIDO

« On n'est pas dans la performance ou la rivalité, on travaille avant tout sur son propre corps. »

Art martial japonais de défense, créé par Morihei Ueshiba dans les années 1940, l'aïkido est fondé sur la non-violence. « *Ce n'est pas un art de combat, il n'y a aucune agressivité. D'ailleurs, il n'y a pas de compétition en aïkido, et l'on ne parle jamais d'adversaire, mais de partenaire. Il y a un grand respect entre nous. Cet aspect m'a tout de suite plu* », explique Typhaine, 23 ans,

étudiante en pharmacie, adepte de l'aïkido depuis ses années de collège. Près d'elle, Eugénie, 24 ans, qui prépare une agrégation de lettres classiques, a également été séduite par cette philosophie. Vêtue d'un *hakama*, le pantalon large plissé traditionnel que portaient les samouraïs, elle s'adonne à ce sport depuis le lycée. « *L'aïkido apporte beaucoup de confiance en soi dans la vie quotidienne, et surtout dans la gestion des conflits. Lorsque j'ai commencé, l'une de mes motivations était de pouvoir apprendre à me défendre en cas d'agression. Aujourd'hui, je crois que je me sens moins une proie. Je saurais réagir en cas de souci, et je ne serais pas tétanisée* », avoue la jeune femme.

ENCORE DES « BASTIONS MASCULINS »

Ce désir d'apprendre à se défendre explique sans doute en partie l'essor actuel chez les femmes de la pratique des arts martiaux, qu'il s'agisse de l'aïkido, du karaté ou de la boxe... Les chiffres des effectifs féminins de la Fédération française de boxe ont par exemple été multipliés par 15 en 20 ans, pour atteindre 17 000 licenciées en 2023. En aïkido, où l'on

compte deux fédérations qui rassemblent 1 600 clubs, le nombre des femmes est aussi en hausse : elles représentent environ 37 % des 40 000 pratiquants.

Le sociologue Christophe Gobbé, membre du Laboratoire d'études sociologiques sur la construction et la reproduction sociales (Lescores), et l'historien

Guillaume Jomand, agrégé d'EPS, ont récemment analysé les tendances dans les sports de combat et les arts martiaux. Ces pratiques demeurent des « bastions masculins » avec un taux de féminisation d'environ 31 %, comme ils le rappellent dans les

Pratiques physiques et sportives en France (INJEP), paru en 2020. « *Cette faible féminisation renvoie à un univers sportif attaché à un modèle patriarcal, notamment chez les plus anciens pratiquants, où l'âge et l'expérience font du maître un paterfamilias, mais aussi →*

aux modalités de pratique qui mettent en jeu la proximité des corps, observent-ils. La féminisation émergente, parmi la jeune génération, est portée par d'autres motivations, comme la santé et la recherche d'un équilibre physique et psychologique, où la compétition n'est plus l'unique finalité. Cet élargissement des arts martiaux (puisque il est désormais possible de faire de la « boxe loisir » ou même de l'aéroboîte, une discipline mêlant boxe et aérobic) apparaît comme une «*rupture générationnelle*» selon les chercheurs.

«Les motivations sont différentes selon l'itinéraire de chacune. Mais un certain nombre de femmes nous disent qu'elles veulent pratiquer un art martial parce qu'on ne leur a pas appris à se battre contre des garçons quand elles étaient petites. Moi-même, quand j'étais plus jeune, j'avais très peur dans la rue dès qu'un homme s'approchait et commençait à m'embêter... Depuis que je fais de l'aïkido, j'ai été confrontée à des situations compliquées avec des hommes : je me suis juste mise en garde, en leur disant que je n'avais pas envie de me battre, et ils sont partis», reconnaît Yolaine Cellier, responsable de la commission féminine de la Ligue d'Île-de-France, qui enseigne au club la Fleur et le Sabre, affilié à la Fédération française d'aïkido et de budo (FFAB).

RENOUER AVEC LE CONTACT PHYSIQUE

Sensibles à cette volonté des femmes d'acquérir des gestes pour être capables de se défendre, les deux fédérations d'aïkido, la FFAB et la FF3A (Fédération française d'aïkido aïkibudo kinomichi et disciplines associées) ont proposé à Nantes, le 29 novembre 2025, lors de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes, un « événement solidaire » : des stages et séances d'initiation à l'aïkido et de sensibilisation aux violences. « Plus de 120 personnes, dont un tiers de femmes, sont venues. C'était un grand succès », rappelle Armelle Blanloëil, basée en Loire-Atlantique, correspondante locale et membre de la commission nationale féminine FFAB. Cette professeure des sciences de la vie et de la terre en collège, très investie dans le club de Savenay, où elle enseigne l'aïkido, milite pour le développement de la pratique féminine.

« L'aïkido redonne une certaine confiance en soi. Mais au-delà même de cette assurance retrouvée, cette discipline possède de nombreuses autres vertus. C'est le sport de la mixité par excellence. La force n'entre pas en jeu, il n'y a pas de confrontation directe. La finalité n'est pas de faire mal à l'autre, mais de l'amener au sol et de l'immobiliser pour le mettre en situation de choisir de continuer ou pas sur la voie de l'agressivité. Cet état d'esprit est fondamental. Les personnes qui viennent avec une intention aggressive ne restent pas longtemps ! On apprend à maîtriser ses gestes, à faire preuve de patience, d'attention à l'autre en accompagnant ses mouvements. » Selon elle, le succès des arts martiaux s'explique aussi, dans une société



rongée par la dématérialisation et le virtuel, par l'envie de renouer avec le contact physique. « Quand on devient adulte, on n'a plus l'habitude de se toucher, de tomber, de s'empoigner... Le judo ou l'aïkido permettent de renouer avec ces gestes ! », avance-t-elle.

UNE PAUSE DANS LE FRACAS DU QUOTIDIEN

Le tatami est aussi le lieu parfait pour s'accorder une pause dans le fracas du quotidien. Une bulle d'oxygénéation. Adepte de cette discipline, Marie Budin, installée dans l'Oise, s'est lancée dans cette activité il y a 11 ans, à l'époque où elle cherchait un loisir sportif à partager avec son mari. « J'ai découvert l'aïkido par hasard, parce qu'on avait un club près de chez nous. J'ai immédiatement adoré ce sport où l'on ne tape pas ! », dit cette dynamique sexagénaire, aujourd'hui ceinture noire et 1^{er} dan. « On nous apprend à nous tenir droit, avec les épaules relâchées, et à avoir le regard qui porte loin, un regard circulaire. Il y a toujours l'idée de se méfier d'une menace, d'une mauvaise intention... Nous sommes dans cette attitude à la fois de quiétude et de bienveillance, mais aussi d'alerte. C'est une technique de paix :

L'aïkido, qui ne nécessite pas l'utilisation de la force, permet de travailler l'équilibre, le mouvement et la souplesse.

i
Fédération
française
d'aïkido
et de budo :
ffabaikido.com

Fédération
française d'aïkido
aïkibudo kinomichi
et disciplines
associées :
aikido.com.fr



Femmes et hommes pratiquent ensemble cette discipline mixte.

on doit pouvoir se défendre sans dégrader l'autre. Pour moi, le principal, c'est surtout de s'améliorer soi-même. Et c'est parfait pour le corps : on travaille son souffle, sa souplesse, son gainage et ses abdos. »

Ces bienfaits sont aussi ceux d'une discipline également en vogue : la boxe française ou savate. Dans ce noble art, on utilise non seulement ses poings (gantés), mais aussi ses pieds. Depuis septembre, après avoir été inscrite d'office par une amie dans un club de sports pour femmes, Carlotta s'accorde chaque semaine une séance de sport, combinant une séance sur deux stretching et boxe. « Je ne me serais jamais vue dans la peau de Sylvester Stallone sautant à la corde dans le film Rocky ! Ce n'est pas un sport qui m'attirait a priori, mais je prends aujourd'hui énormément de plaisir », dit-elle en riant. À 54 ans, cette conseillère financière à Beauvais, dans l'Oise, rejoint sa salle pour taper non pas dans la figure de ses congénères mais dans un « pao », un bouclier rembourré. « Ce sport très technique renforce les muscles et la confiance en soi, fait travailler le cardio ou l'équilibre, mais il aide aussi à se libérer de toutes les énergies négatives. Je le recommande aux personnes qui ont tendance à ressasser leurs idées noires, c'est un formidable exutoire », conseille-t-elle. Ce retour à une activité physique, la cinquantaine venue, pour cette sportive qui pratiquait jusqu'à 25 ans le tennis, la course ou le tennis de table, est aussi une façon d'entrer en contact (pacifiquement !) avec les autres. « Je ne suis pas du tout dans une optique d'autodéfense. Pour moi, ce rendez-vous est aussi l'occasion de rencontrer des femmes de mon quartier, de partager des moments de convivialité ! » C'est certainement le plus beau paradoxe des arts martiaux. Pratiquer la boxe ou l'aïkido, c'est aussi une façon de baisser la garde ! ●

TEXTE PASCAL PAILLARDET
PHOTOS LÉA CRESPI POUR LA VIE

3 QUESTIONS À

Laurence Fischer

TRIPLE CHAMPIONNE DU MONDE DE KARATÉ ET FONDATRICE DE L'ASSOCIATION FIGHT FOR DIGNITY

Athlète de haut niveau, trois fois championne du monde de karaté, Laurence Fischer a fondé en 2017 l'association Fight for Dignity (« lutte pour la dignité ») pour accompagner les femmes victimes de violences dans leur reconstruction au travers de la pratique d'un sport.

LA VIE. Comment est né le projet Fight for Dignity ?

LAURENCE FISCHER. J'ai toujours été consciente et reconnaissante de ce que le sport m'avait apporté en termes de confiance en soi et d'épanouissement dans mes relations avec les autres. Quand j'ai commencé le karaté, à 12 ans, j'étais très timide et réservée. J'ai voulu à mon tour transmettre ces valeurs, notamment en m'engageant dans des ONG. L'une de mes inspirations a été la rencontre avec le docteur Denis Mukwege, en République démocratique du Congo (RDC), qui a créé une fondation pour accueillir les jeunes filles et les femmes victimes de viols de guerre.

Quelles sont vos actions ?

L.F. Nous ne sommes pas dans l'autodéfense, mais dans la reconstruction, la réappropriation de son corps meurtri, grâce à une pratique adaptée du karaté pour des personnes en situation de stress post-traumatique. Les exercices proposés par les enseignants ont été élaborés avec des psychologues et le milieu médical. Nous ne recherchons pas la performance. L'objectif est d'aider ces femmes à retrouver de la confiance et de l'assurance.

Combien de femmes ont déjà pu participer à vos ateliers ?

L.F. Depuis le lancement du projet à la Maison des femmes de Saint-Denis (Seine-Saint-Denis), environ 16 000 ont pu fréquenter nos ateliers, ouverts dans toute la France au sein des structures médico-sociales et des hôpitaux qui accueillent les femmes ayant vécu des violences. Chacune a son propre parcours. Elles suivent nos séances entre six mois et deux ans. Au-delà du karaté ou des arts martiaux, je crois fortement aux vertus d'une pratique sportive, quelle qu'elle soit, pour retrouver un bien-être, physique et mental. Le sport est un outil de résilience et de reconstruction. ● INTERVIEW P.P.

En savoir plus : fightfordignity.net