



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

**L'AFA,
UNE FEDERATION DYNAMIQUE,
UN GAGE DE QUALITE!**

L'Association Francophone d'Aïkido (AFA) regroupe en son sein plus de 60 dojos répartis sur tout le territoire de la fédération Wallonie-Bruxelles, elle est reconnue par les plus hautes instances internationales que ce soit le centre mondial de l'Aïkido au Japon, l'ADEPS ou le COIB. Elle organise plusieurs fois par an des stages de renommée internationale dirigés par des experts venus du monde entier.

www.aikido.be

David, 35 ans
Chimiste
9 années de pratique d'Aïkido



L'AIKIDO, UN ART MARTIAL POUR TOUS.



Pour plus d'informations sur l'Association Francophone d'Aïkido
ou pour consulter la liste des clubs de votre région:

www.aikido.be

www.aikido.be

L'AIKIDO, UN ART DE PAIX.

Lorsque Morihei UESHIBA (1883-1969) atteignit un niveau d'excellence dans les arts martiaux qu'il étudiait, il se demanda si la poursuite de la pratique martiale se justifiait et s'interrogea sur la valeur d'une vie basée sur la défaite des autres. Il en vint à la conclusion que de telles victoires ne sont que relatives, illusoirs et vides de sens.

C'est à ce moment que son travail se modifia et prit une autre direction. Il en vint à penser qu'un art martial pouvait être un outil pour éliminer les mauvais aspects de la personnalité et finalement arriver à un contrôle de l'être unifié : le physique en coordination avec le mental. En développant l'aspect spirituel, il se rendit compte qu'il fallait obéir aux lois de la nature, être en harmonie avec elles. C'est ainsi qu'il fonda l'Aïkido.

L'originalité de Maître UESHIBA est d'avoir dépassé les limites étroites du combat et d'avoir envisagé de donner à tous, à travers l'étude d'une discipline qui reste un art martial, la possibilité



Aï : Harmonie, amour
Ki : Energie, souffle de vie
DO : Voie, chemin

d'accéder à un type supérieur de coordination et d'harmonie. Idéalement, le pratiquant transpose cette recherche d'adéquation dans sa vie quotidienne. Le message est simple : devenir une personne en harmonie avec les autres, pas seulement à l'entraînement mais aussi dans la vie de tous les jours, quelqu'un d'équilibré, conscient de ses vraies responsabilités.

L'Aïkido répond donc à ceux qui ne recherchent pas la violence et qui la déplorent mais qui veulent apprendre à réagir face à toutes sortes de situations conflictuelles tout en préservant l'intégrité de tous. Les techniques se dessinant autour de spirales aspirant l'attaquant dans un déséquilibre contrôlé peuvent également plaire pour leur esthétisme, leur impression de facilité, leur ampleur et leur efficacité.

L'Aïkido est un art martial accessible à tous, indépendamment de l'âge, du sexe, des prédispositions physiques. L'Aïkidoka utilise la force de son partenaire et grâce à des techniques d'esquives, de déplacements, de projections ou de contrôle, il/elle peut faire face à toute forme de situation (un ou plusieurs partenaires, saisies, frappes armées ou non, etc...).

L'AIKIDO, UN ART MARTIAL POUR TOUS.

L'Aïkido ne connaît pas de compétitions. L'important n'est pas d'être meilleur qu'un autre mais de se développer, trouver l'harmonie et la paix intérieure qui va pouvoir ensuite se refléter à l'extérieur.

Les techniques d'Aïkido permettent notamment de contrôler le partenaire pour l'amener sans violence à comprendre que son attaque était inutile. On ne répond pas à la violence par une surenchère dans la violence. C'est autour de cette philosophie que l'Aïkidoka apprendra tout au long de sa pratique à améliorer aussi bien sa technique que son esprit. Pour contrôler quelqu'un il faut d'abord apprendre à se contrôler soi-même.

L'AIKIDO, UN ART MARTIAL IDEAL POUR LES ENFANTS.

Accessible en général dès l'âge de 7 ans, parfois plus tôt, l'Aïkido permet aux enfants d'intégrer, outre les techniques de bases (déplacements, chutes, etc...), les notions de respect de soi, de l'autre ou encore de l'étiquette, qui sont des valeurs prépondérantes en Aïkido.

Chaque enfant est observé et corrigé pendant son apprentissage et ce, grâce à l'expérience du professeur, des assistants et des élèves plus chevronnés. Chacun apprend donc à son rythme les premières bases de l'Aïkido pour pouvoir les consolider ensuite à l'âge adulte.

Grâce à l'Aïkido, les enfants auront l'occasion de découvrir ou de développer par exemple :

- la psychomotricité,
- les capacités physiques
- la patience, la concentration
- la confiance en soi
- le respect (de l'autre, de soi, des consignes)
- l'intégration dans un groupe
- l'esprit critique, le sens des responsabilités
- la gestion des conflits

Tous ces atouts aideront au développement de l'enfant et à son évolution sereine au sein de notre société. Le corps et l'esprit auront été renforcés conjointement pour que l'enfant puisse s'appuyer sur de bonnes valeurs physiques et morales lors de sa transition vers l'âge adulte.



Laly, 17 ans
Etudiante
12 années de pratique d'Aïkido