



# musubi

Lettre d'information de la Ligue FFAB des Pays de la Loire - N°3

## Le mot du président



*La saison a débuté sous de très bons auspices avec une assemblée générale rondement menée. Ce moment important de la vie fédérale a permis de présenter le rapport d'activité de la saison écoulée. Malgré un contexte exigeant, le programme des stages a pu être réalisé presque intégralement. Quelques adaptations et mesures budgétaires ont permis de maintenir une dynamique solide, constructive et enthousiasmante.*

*Dans un environnement où la cohésion, la formation continue et la visibilité de notre discipline demeurent des priorités, les clubs, les dirigeants, les cadres techniques et les enseignants ont une nouvelle fois démontré toute leur vitalité. Le succès de la première édition du stage École des Cadres, organisé en octobre aux Ponts-de-Cé, en est un témoignage fort. Les initiatives locales comme régionales, portées par les clubs pour promouvoir et développer notre art, confirment également cet engagement collectif.*

*Par ailleurs, plusieurs clubs nous ont accordé leur confiance en nous rejoignant en ce début de saison. L'un d'entre eux s'est porté volontaire pour accueillir le stage national Féminines et solidaire, regroupant les deux fédérations d'Aïkido. C'est donc autour du club de Saint Herblain que se sont mobilisés les clubs du Loire Atlantique pour ce stage organisé à l'occasion de la journée de lutte contre les violences faites aux femmes. L'équipe de la ligue adresse donc tous ses vifs remerciements et félicitations à celles et à ceux qui ont contribué à la réussite de cet événement national.*

*Cependant, malgré ces succès, un défi majeur reste devant nous : renforcer notre attractivité auprès des jeunes et enrayer le vieillissement constant de la moyenne d'âge de nos licenciés ligériens. Les actions engagées participent précisément à faire découvrir l'Aïkido dans toute sa richesse : art martial, discipline éducative, méthode de développement personnel ou encore voie de coopération. Chaque club est invité à partager ses initiatives afin d'alimenter cette énergie collective qui fait la force de notre ligue.*

*Dans cette dynamique, les clubs sont encouragés à solliciter les dispositifs AU DOJO mis en place par la Ligue :*

**La Route des Dojos**, permettant l'intervention d'un cadre technique sur un créneau du club ;

**La Prépa au Dojo**, en appui au stage Yudansha pour accompagner les candidats aux grades Dan par des conseils personnalisés ;

**L'École au Dojo**, qui offre une formation continue aux titulaires du Brevet Fédéral en collaboration avec un club tuteur.

*En cette fin d'année, l'équipe de la Ligue adresse à chacun d'entre vous ses meilleurs vœux pour 2026. Puissons-nous faire de cette nouvelle année une occasion de renforcer encore les liens entre pratiquants, enseignants, dirigeants et instances fédérales, afin de continuer à construire ensemble une ligue solidaire, ouverte et ambitieuse pour l'Aïkido.*

## WAKAI, SHOSHIN, YUDANSHA... on vous explique!

La commission technique a mis en place quelques modifications sur le contenu et l'intitulé des stages proposés au cours de l'année, ce qui a peut-être perturbé certain.es d'entre vous. Quelques explications sur ces trois intitulés de stages: **wakai**, **shoshin**, **yudansha**.

Les stages **wakai** s'adressent plus spécifiquement aux plus jeunes mais l'accompagnement de leurs enseignant.es est essentiel, leur présence étant nécessaire pour assurer une transmission optimale des éléments de travail proposés pendant le stage.

Les stages **yudansha** s'adressent à un public plus « averti », titulaire d'au moins un deuxième kyu. Ces stages proposent perfectionnement technique, préparation au passage de grade, formation BIFA sur inscription auprès de notre ACT.



Les stages **shoshin** s'adressent à l'ensemble des pratiquant.es sans distinction, c'est une occasion de pratiquer hors de son dojo et d'enrichir sa pratique auprès de nouveaux partenaires et enseignant.es. Des moments d'échanges à ne pas manquer!



## STAGE SOLIDAIRE : une belle réussite pour cet événement national!

La commission féminine nationale a été à l'origine du Stage Solidaire, qui a réuni pas moins de 120 participant.es à Saint Herblain le 29 novembre dernier.

**Pourquoi une Commission Nationale Féminine (CNF) et des Commissions Régionales Féminine (CRF)?** Armelle Blanloel, membre de la CNF et responsable de la CRF des Pays de la Loire, nous répond : Les commissions féminines, créées il y a une vingtaine d'années, suivant ainsi l'orientation voulue par le ministère des sports, ont trouvé leur motivation et leur pérennité non pas dans un cadre institutionnel, mais dans la pratique même de l'aïkido. La démarche qui anime de nombreuses femmes impliquées dans ces commissions est que l'aïkido est un art martial qui nous correspond.

Dans l'article du magazine Femmes Santé <https://www.ffabaikido.fr/fr/pdf/20251007150726318.pdf>, Anne-Laure Gaillard, responsable de la CNF, l'exprime ainsi : « L'aïkido séduit de plus en plus de femmes en quête de bien-être, de sécurité et de développement personnel. Contrairement aux disciplines de combat classiques, il repose sur la non-violence, la fluidité du mouvement et le



respect mutuel. Sans compétition ni recherche de domination, il invite à la maîtrise de soi et à l'harmonie. »

**L'objectif n'est pas d'opposer hommes et femmes, mais d'accompagner les femmes vers la pratique, en développant plusieurs pistes :**

- Autour de thématiques propres aux femmes (ex : conférence sur le périnée)
- Autour de questions de société : lutte contre les violences sexistes et sexuelles, journée internationale des droits des femmes.

**Dans les dojos, la progression est réelle,** de 24% à l'origine de la CNF, elle est de 36% l'année passée dans la ligue. Petit à petit, la mixité prend de plus en plus de sens. Cependant, des axes restent encore à développer, comme l'accès aux grades dan, à l'enseignement pour celles qui ont passé le cap d'une pratique régulière sur le long terme, ou encore l'accompagnement de celles qui débutent, afin qu'elles puissent s'installer dans une progression valorisante.

Ce début d'année est marqué par un temps fort : l'accueil du stage solidaire le 29 novembre à Saint Herblain (merci au Bushido 2000). C'est la deuxième fois que les deux fédérations d'aïkido françaises organisent cet événement à l'occasion de la journée de lutte contre les violences faites aux femmes. L'objectif principal étant de faire découvrir la pratique de l'aïkido self défense à des non-initié-e-s, dans un environnement bienveillant, comme moyen permettant d'acquérir confiance en soi, assurance, dextérité. Des gestes simples issus des pratiques d'aïkido peuvent devenir un réflexe de protection. Ce temps-là a eu lieu l'après-midi. Le matin en revanche a été l'occasion de réunir des aïkidokas des deux fédérations pour un temps de pratique avec des enseignantes haut gradées.



**Ce stage est aussi l'occasion d'un nouveau partenariat avec les Poulettes,** collectif associatif qui se définit comme un laboratoire d'idées, de visions et d'innovations citoyennes sur toutes les questions liées aux droits des femmes et à l'égalité femme/homme. Les sommes collectées lors de cette journée leur ont été reversées afin de soutenir la création de supports pédagogiques (affiches et cahiers engagés) sur cette thématique.

<https://www.facebook.com/lespoulettesavenay>



**NIHONKIDO sur  
YouTube :  
Aïkido et culture  
japonaise**

### Nihonkido - YouTube

« Bonjour,

**Nous pratiquons l'aïkido dans des clubs au nord de Nantes et depuis 2023 nous créons des vidéos sur la langue et la culture japonaise, dans son expression la plus variée, en ouvrant dans la mesure du possible vers l'aïkido.**

*Au départ de notre aventure, la diffusion de ces vidéos était limitée à un 1 puis 2 clubs. En octobre 2025 nous avons décidé de créer notre chaîne YouTube: [Nihonkido - YouTube](#) afin de permettre une diffusion plus large.*

*Notre ligne de travail est de proposer des vidéos courtes (moins de 10 minutes), positives, ludiques, abordables, enrichissantes pour un pratiquant débutant, tout en espérant également apporter de la matière et des sources de réflexion pour un pratiquant expérimenté.*

*Nous espérons surtout que vous ressentirez le même plaisir en les regardant que celui que nous avons en les créant. N'hésitez pas à vous abonner à notre chaîne, en "likant" et en émettant des commentaires. Ceux-ci nous serviront pour faire évoluer nos vidéos, aborder des thèmes différents, dans le respect des valeurs de notre art martial.*

*Nous vous souhaitons à toutes et à tous un bon visionnage. »*

Laurent<sup>2</sup>, Sébastien, Patrick

*PS : malgré la rigueur que nous essayons d'apporter à notre travail, des erreurs peuvent apparaître. Nous vous prions de nous excuser. De même, certains propos peuvent être des interprétations et des ressentis personnels sur le Japon et sa culture et donc ouverts à débats.*

# 理合い。 riaï

**RI:** Raison /logique/ Principe   **Aï:** Rencontrer, fusionner, correspondre etc...

Tai Jutsu / Buki waza,  
Suwari waza / Hanmihadachi waza / Tachi waza,  
Mae waza / Ushiro waza,  
Boken / Jo / Tanto,  
Travail avec un partenaire / avec plusieurs partenaires...

Quelques exemples familiers qui nous rappellent à quel point toutes ces propositions forment un corpus pédagogique cohérent.

Ces propositions ne sont pas cumulatives et exhaustives, elles sont qualitatives et symboliques.

De même, les types d'attaques étudiés sont limités, mais avec un peu d'expérience, nous nous rendons compte que notre bagage technique, pour autant qu'il soit fondé sur les principes essentiels (nous les nommons « fondations » à la FFAB) peut répondre potentiellement à toutes situations... ou presque.

Idem sur le nombre de « pas » proposés (okuri ashi, ayumi ashi, roppo ashi etc.) qui permettent de construire nos déplacements simplement et efficacement (par exemple construire ten chi nage sur ryote dori et ikkyo omote sur ai hanmi résulte des mêmes pas).

Chokusen (entrée directe) et irimi sankaku (entrée en triangle) se complètent, de même omoté / ura, irimi / tenkan, attitude active / attitude réceptive, compresser / étendre...

La pique (tsuki) et la coupe (kiri) -jo et boken- synthétisent pour ainsi dire les deux modalités d'engagement dans l'espace. Les mouvements de mains (te sabaki) sont toujours, de façon plus ou moins manifeste, en « écho-ordonnés» avec les mouvements du corps (tai sabaki). Le ukémi est précédé d'une proposition de déséquilibre qui induit logiquement sa propre construction. A un degré différent, le reishiki qui encadre notre pratique combative, procède de la même logique: elle la sécurise, la magnifie, la protège contre ses propres débordements. Le reishiki au sens étroit est basé sur les mêmes fondations (shiseï, ma aï etc.) que la pratique martiale.

*Tout proposition traditionnelle authentique et orthodoxe se caractérise par un RI AI , une « logique harmonieuse » qui prend en compte la totalité de ce qui constitue notre humanité (notre Intelligence, notre Volonté et notre Sensibilité) et qui établit, entre ces dimensions, des correspondances et des rapports harmonieux qui donnent sens à notre existence, non par accumulation quantitative, mais par « résonance » qualitative, par l'utilisation de l'analogie et du symbolisme qui font la noblesse de l'Homme. Le RI AI de l'Aikido, que l'on découvre tout au long de notre pratique et qui dépasse infiniment la seule dimension martiale, est à cet égard, remarquable et précieux. A n'en pas douter, un des trésors de cette fin de millénaire si chaotique et si indéchiffrable.*

Jean-Marie Michaud, ACT Ligue des Pays de la Loire